

ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG LÀ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI:

TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO

VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

CHỨNG MINH

Đại lão Hòa thượng Thích Trí Quảng

Đức Pháp chủ Giáo hội Phật giáo Việt Nam

Trưởng lão Hòa thượng Thích Thiện Nhơn

Phó Pháp chủ - Chủ tịch Giáo hội Phật giáo Việt Nam

Hòa thượng GS.TS. Brahmapundit, Thái Lan

Chủ tịch Ủy ban Tổ chức Quốc tế về Ngày Vesak LHQ

Chủ biên

Thượng tọa TS. Thích Đức Thiện

Thượng tọa TS. Thích Nhật Từ

Ủy viên Ban Biên tập

HT.TS. Thích Tâm Đức	TT.TS. Thích Viên Trí
HT.TS. Thích Bửu Chánh	TT.TS. Quang Thạnh
TT.TS. Thích Phước Lượng	TT.TS. Thích Phước Đạt
TT.TS. Thích Chúc Tín	TT.TS. Thích Đồng Trí
TT.TS. Thích Giác Hoàng	TT.TS. Thích Đồng Thành
TT.TS. Thích Viên Minh	TT.TS. Thích Viên Anh
ĐĐ.TS. Thích Lệ Ngôn	NS.TS. Như Nguyệt (TT)
ĐĐ.TS. Định Phúc Samādhīpuṇṇo	SC.TS. Viên Giác
ĐĐ. Thích Ân Truyền	SC.NCS. Nhuận Bình
ĐĐ. Ngô Nguyên Quang	SC.NCS. Diệu Hạnh
TS. Lê Thanh Bình	SC. Lạc Diệu Nga

Liên lạc và kỹ thuật

Nguyễn Thị Thái Hà	Phạm Thị Kim Ngân
Lê Quang Huyền Trân	Trương Nguyễn Diễm Trang
Nguyễn Lê Phú Thịnh	Nguyễn Quỳnh Châu
Nguyễn Thị Bích Vân	Ngô Trí Thuận
Ngô Nguyên Phúc	Ngô Nguyên Quang
Trần Ngọc Đông	Ngô Thành Pháp

Ấn tống

Giác Thanh Nhã

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ

**ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG
VÌ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI:
TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI
VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG**

Chủ biên:
**THÍCH ĐỨC THIỆN
THÍCH NHẬT TỪ**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời giới thiệu - <i>Trường lão Hòa thượng Thích Thiện Nhơn</i>	xi
Lời giới thiệu - <i>Hòa thượng GS.TS. Brahmapundit</i>	xiii
Đề dẫn của Ban Biên tập	xv
Thông điệp chúc mừng Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025 của Bộ trưởng Bộ Dân tộc và Tôn giáo Việt Nam - <i>Bộ trưởng Đào Ngọc Dung</i>	xxxiii

NUÔI DƯỠNG BÌNH AN NỘI TÂM VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

1. Nguồn tuệ giác của Phật giáo vì một thế giới hòa bình và phát triển bền vững - <i>HT. Thích Huệ Thông</i>	3
2. Nguyên lý hòa bình trong Phật giáo Đại thừa - <i>TT. TS. Thích Đồng Thành</i>	23
3. Ba thông điệp của đức Phật - Nền tảng xây dựng hòa bình cho thế giới - <i>TT. TS. Thích Thiện Hương</i>	35
4. Giáo hội Phật giáo Việt Nam phát huy truyền thống “Hộ quốc an dân” trong giai đoạn mới - <i>TS. Nguyễn Văn Thanh</i>	47
5. Nghiên cứu chữ tâm (心) và luận về sự bình yên nội tâm trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi - <i>PGS. TS. Nguyễn Thị Thanh Chung</i>	57
6. Vai trò của nhận thức luận duy thức trong việc nuôi dưỡng nội tâm bình an và hòa bình thế giới - <i>TS. Nguyễn Thị Thắng</i>	75
7. Sự đản sanh của đức Phật Thích-ca Mâu-ni để lại một di sản vô giá cho nhân loại - <i>NS. TS. Thích Như Nguyệt</i>	91
8. Triết lý “từ bi” của Phật giáo - Ý nghĩa đối với nền hòa bình thế giới ngày nay - <i>PGS. TS. Bùi Thị Tĩnh</i>	101
9. Nuôi dưỡng bình an nội tâm, kiến tạo hòa bình thế giới bài học từ đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông - <i>TS. Bùi Thị Thanh Mai</i>	113
10. Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo - <i>TS. Phạm Minh Ái</i>	127
11. Nguyên nhân khổ đau và giá trị bình an nội tâm trong giáo lý của đức Phật - <i>TT. Thích Đạt Ma Khế Định</i>	137
12. Chỗ dựa xã hội tôn giáo trong việc chuyển hóa stress cho thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế hiện nay - <i>ĐD. Thích Pháp Tịnh</i>	145
13. Nuôi dưỡng tâm bình an góp phần cho thế giới hòa bình - <i>NS. TS. Thích Nữ Hằng Liên</i>	157
14. Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc - Nghiên cứu trên mẫu thanh niên Việt Nam - <i>SC. TS. Thích Nữ Minh Hoa</i>	167

THA THỨ VÀ CHỮA LÀNH BẰNG CHÁNH NIỆM: CON ĐƯỜNG HÒA GIẢI

15. Triết lý sống của người Phật tử Việt Nam trong việc xây dựng thế giới hòa bình và hạnh phúc - TT. TS. Thích Phước Đạt 187
16. Chánh niệm là năng lượng chữa lành - TT. Thích Thông Huệ 201
17. Ứng dụng tuệ giác của Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho sự hòa bình và phát triển bền vững - TT. TS. Thích Giác Duyên 211
18. Bao dung, tha thứ - Nền tảng của hòa bình lâu dài và phát triển bền vững - GS. TS. Nguyễn Hùng Hậu 227
19. Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm góp phần xây dựng hòa bình thế giới hiện nay - ĐĐ. TS. Thích Trung Định 235
20. Mối quan hệ giữa tha thứ và chánh niệm trong văn hóa phương Đông và phương Tây - TS. Lê Đức Hạnh 251
21. Tìm hiểu về tinh thần phi bạo lực qua lăng kính Phật giáo trong kinh tạng Nikāya - ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Liên 261
22. Chữ “nhẫn” trong văn hóa Việt Nam thời 4.0 – Nhìn từ liên văn hóa - PGS. TS. Nguyễn Thanh Tú 285
23. Hòa giải và tha thứ: Những bài học từ kinh điển Pāli và thực tiễn chánh niệm hiện đại - ĐĐ. TS. Định Phúc Samādhipuñño 301
24. Triết lý “từ bi”, “hỷ xả” của Phật giáo trong vai trò tạo dựng hòa bình ở các cấp độ cá nhân, xã hội và quốc tế - TS. Nguyễn Đăng Khánh 319
25. Lắng nghe thấu cảm – Hành động chữa lành theo ánh sáng Phật giáo - ThS. Nguyễn Minh Hiền 335
26. Minh triết khoan dung của Phật giáo và giá trị hiện thời - PGS. TS. Nguyễn Thị Toàn 347
27. Từ nuôi dưỡng bình an nội tâm đến hòa bình thế giới trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” của Thích Nhất Hạnh - TS. Hoàng Thị Thủy Dương 359
28. Triết lý Phật giáo của Tiến sĩ B.R. Ambedkar về hòa bình thế giới và ảnh hưởng của nó tới sự chuyển biến xã hội Ấn Độ - TS. Tống Thị Quỳnh Hương 369

TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG: TRÁCH NHIỆM CHUNG VÌ SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

29. Từ bi và hòa bình - HT. Thích Hải Ấn 383
30. Chính niệm trong giáo dục Phật giáo vì tương lai nhân ái và bền vững - ĐĐ. TS. Thích Quảng Hợp 391
31. Ứng dụng Phật giáo vào phát triển bền vững đất nước - PGS.TS. Nguyễn Thị Minh Ngọc 401
32. Phật giáo Việt Nam với an sinh xã hội: Thực trạng và những vấn đề đặt ra - PGS.TS. Nguyễn Văn Mạnh 417

33. Từ bi Phật giáo trong hành động: Trách nhiệm chung vì sự phát triển con người - TS. Mai Trọng An Vinh 425
34. Lãnh đạo quốc gia thái bình, thịnh trị và phát triển bền vững qua tuệ giác của Phật giáo - TT. TS. Thích Thông Huệ 445
35. Tư tưởng nhân văn của Phật giáo góp phần kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững hiện nay - PGS.TS. Vũ Công Thương 469
36. “Thích ứng và hài hòa lợi ích các bên” để phát triển nhìn từ triết lý từ bi của Phật giáo - PGS. TS. Đỗ Thị Minh Thúy 481
37. Từ bi Phật giáo trong thực hiện công tác từ thiện xã hội ở Việt Nam hiện nay - TS. Mai Diệu Anh 491
38. Nuôi dưỡng lòng từ bi trong Phật giáo phản ánh trong hành động trên con đường tu tập của Phật tử - TS. Nguyễn Thị Thanh Mai 499
39. Lòng từ của Tổ sư Minh Đăng Quang trong thời kỳ nhiễu nhương đầu thế kỷ XX - HT. TS. Thích Minh Thành 507
40. Sự từ bi Phật giáo trong hành động: Một nghiên cứu về vai trò của giới Tăng đoàn trong lịch sử Myanmar - TS. Nguyễn Tuấn Bình 515
41. Từ bi trong Phật giáo góp phần phát triển con người và duy trì hòa bình thế giới - Thích Nữ Huệ Giác 531
42. “Phước” và khoa học từ bi: Thực hành Phật giáo là đường đến với sức khỏe, hạnh phúc và lợi ích di truyền biểu sinh - TS. Hứa Thế Đức 549
43. “Từ bi” Phật giáo trong hành động với an sinh xã hội ở Việt Nam - TS. Phạm Tiến Bắc 567

CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC VÌ TƯƠNG LAI NHÂN ÁI BỀN VỮNG

44. Vai trò của chánh niệm trong giáo dục cộng đồng - TT. ThS. Thích Giác Trí 579
45. Quan niệm về con người trong thơ thiền Việt Nam với việc nâng cao phẩm chất con người hướng đến sự phát triển bền vững - TT. TS. Thích Hạnh Tuệ 601
46. Vai trò chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững - TT. TS. Thích Nguyên Hạnh 621
47. Một số giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam - PGS.TS. Đinh Thanh Xuân 631
48. Tuệ giác Phật giáo: Sự minh triết trong nhận thức và nhân phẩm con người thời đại công nghệ AI - TS. Vũ Văn Chung 641
49. Trụ cột bền vững: Chánh niệm và lòng từ - NS. TS. Thích Nữ Tịnh Vân 655
50. Vận dụng triết lý Phật giáo trong giáo dục tính thiện cho sinh viên giai đoạn hiện nay - PGS.TS. Nguyễn Đức Vương 661
51. Tư tưởng “từ bi” và luật “nhân quả” trong định hướng giáo dục, ngăn chặn bạo lực học đường ở Việt Nam thời hội nhập - TS. Nguyễn Văn Tổng .. 677

52. Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non - Thực tiễn triển khai tại trường mầm non Việt Nhật - TS. Lý Thành Tiến 687
53. Giáo dục thế hệ trẻ qua hệ thống triết lý Phật giáo: Từ bi, trí tuệ và nhân quả (nghiên cứu trường hợp sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội) - TS. Lý Thị Ngọc Dung 711
54. Chánh niệm trong môi trường giáo dục (nghiên cứu trường hợp người dạy và người học) - TS. Nguyễn Thị Tâm Anh 721
55. Ứng dụng chánh niệm trong các chương trình từ thiện và giáo dục của Hội Thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên nhằm xây dựng cộng đồng nhân ái và bền vững - TS. Nguyễn Thủy Vân 733
56. Giới thiệu mô hình ứng dụng chánh niệm cho người Việt trong xã hội hiện đại - TS. Trần Thị Kim Oanh 755
57. Vai trò của các khóa tu thiền Phật giáo lan tỏa tinh thần lời Phật và hướng đại chúng sống thiện lành tại Việt Nam - Trần Việt Quân 767

THÚC ĐẨY ĐOÀN KẾT: NỖ LỰC HỢP TÁC VÌ HÒA HỢP TOÀN CẦU

58. Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu - HT.TS. Thích Gia Quang 779
59. Vesak 2025: Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm – Tuệ giác Phật giáo cho hòa bình và phát triển bền vững - HT. TS. Thích Bảo Nghiêm 791
60. Hòa hợp trong mâu thuẫn là nguyên tắc căn bản để tồn tại và phát triển theo giáo lý duyên khởi - TS. Thích Viên Trí 795
61. Thực hành Bát chính đạo hướng tới đoàn kết dân tộc trong bối cảnh hiện nay - NGŨT.PGS.TS Lê Hữu Ái 805
62. Ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long trung tâm kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng - PGS.TS. Phạm Văn Lợi 817
63. Quan điểm của Phật giáo với giải pháp hòa bình và hòa hợp - TS. Trần Đức Năm (Thích Lệ Di) 831
64. Giáo hội Phật giáo Việt Nam phát huy triết lý xây dựng thế giới hòa bình của đạo Phật - TS. Vũ Trọng Hùng 843
65. Sức mạnh của niềm tin, sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo vì thế giới hòa bình - TT. TS. Thích Chúc Tín 853
66. Tinh thần tùy duyên, tùy tục, nhập thế, hộ quốc an dân – Nét đẹp của đạo Phật Việt Nam từ quá khứ đến hiện tại - PGS.TS. Nguyễn Công Lý 875
67. Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững - TS. Nguyễn Văn Tuấn 895
68. Những ảnh hưởng của Phật giáo đến phẩm chất, đạo đức đối với người Huế trong giai đoạn hiện nay - PGS.TS Trần Xuân Hiệp 905
69. Giao tiếp và đối thoại liên tôn vì hòa hợp toàn cầu - ĐĐ.TS. Thích Không Tú 919

70. Thống nhất trong đa dạng: Những kiến nghị hướng đến một thế giới hòa
hợp và toàn diện hơn - ĐĐ.TS. Thích Thanh Tâm 929

71. Vai trò của Phật giáo trong đoàn kết xã hội miền Đông Nam bộ ThS. Thạch
Nghị Xuân 939

Vài nét về các tác giả 955

Vài nét về các Chủ biên..... 973

LỜI GIỚI THIỆU

Trưởng lão Hòa thượng Thích Thiện Nhơn

Phó Pháp chủ - Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN

Tuyển tập “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững” (*Unity and Inclusivity for Human Dignity: Buddhist Insights for World Peace and Sustainable Development*) là công trình nghiên cứu học thuật quan trọng, đánh dấu bước phát triển mới trong việc vận dụng giáo lý Phật giáo vào giải quyết các vấn đề toàn cầu đương đại.

Quyển sách này là kết quả của Hội thảo Quốc tế Vesak Liên Hợp Quốc 2025 được tổ chức tại Học viện Phật giáo Việt Nam TP.HCM từ ngày 6 - 8/5/2025, sự kiện có ý nghĩa đặc biệt khi diễn ra đúng dịp kỷ niệm 80 năm thành lập nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa (nay là Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam) và 50 năm thống nhất đất nước.

Tuyển tập được tuyển chọn từ hơn 300 tham luận tiếng Việt gửi về, cuốn sách phản ánh sâu sắc năm chủ đề chính yếu:

(1) Nuôi dưỡng bình an nội tâm vì Hòa bình thế giới (*Cultivating Inner Peace for World Peace*).

(2) Tha thứ và chữa lành bằng Chánh niệm: Con đường hòa giải (*Forgiveness and Mindful Healing: A Path to Reconciliation*).

(3) Từ bi Phật giáo qua hành động: Trách nhiệm chung vì sự phát triển con người (*Buddhist Compassion in Action: Shared Responsibility for Human Development*).

(4) Chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững (*Mindfulness in Education for a Compassionate and Sustainable Future*).

(5) Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu (*Fostering Unity: Collaborative Efforts for Global Harmony*).

Công trình này không chỉ thể hiện tầm nhìn chiến lược của Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong việc tổ chức Đại lễ Vesak LHQ 2025 mà còn khẳng định vai trò quan trọng của Phật giáo Việt Nam trên thế giới. Ban Biên tập, đứng đầu là Thượng tọa Thích Đức Thiện và Thượng tọa Thích Nhật Từ, đã làm việc với tinh thần trách nhiệm, tuyển chọn và biên tập những bài viết có chất lượng từ các học giả uy tín đến từ nhiều quốc gia.

Điểm nổi bật của tuyển tập là tính liên ngành và đa ngành trong nghiên cứu. Các tác giả đã vận dụng phương pháp tiếp cận đa chiều, kết hợp giữa

ngiên cứu kinh điển Phật giáo với các lĩnh vực như tâm lý học, giáo dục học, xã hội học, môi trường học... để đưa ra những phân tích sâu sắc và giải pháp thiết thực cho các vấn đề toàn cầu như biến đổi khí hậu, bất bình đẳng xã hội, xung đột văn hóa...

Giá trị cốt lõi của tuyển tập nằm ở việc vận dụng tuệ giác Phật giáo vào giải quyết các thách thức đương đại thông qua các khái niệm then chốt: tính vô thường, tính tương tức và lòng từ bi. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng tư tưởng Phật giáo không chỉ mang giá trị tâm linh mà còn có tính ứng dụng cao trong xây dựng hòa bình, phát triển bền vững và nâng cao phẩm giá con người.

Đặc biệt, tuyển tập mở ra nhiều hướng nghiên cứu mới cho giới học thuật: (i) Ứng dụng chánh niệm trong giáo dục hiện đại, (ii) Phát triển mô hình “chùa sinh thái” thân thiện môi trường, (iii) Tổ chức các sự kiện Phật giáo theo tiêu chuẩn ESG (Môi trường, Xã hội và Quản trị), (iv) Bảo tồn di sản văn hóa Phật giáo trong bối cảnh toàn cầu hóa, (v) Thúc đẩy đối thoại liên tôn vì hòa bình thế giới.

Với những đóng góp quan trọng về mặt học thuật và thực tiễn, tuyển tập này sẽ là tài liệu tham khảo có giá trị cho các nhà nghiên cứu, học giả, Tăng, Ni, Phật tử và những ai quan tâm đến việc vận dụng triết lý Phật giáo vào giải quyết các vấn đề toàn cầu đương đại. Công trình cũng góp phần khẳng định vị thế của Phật giáo Việt Nam trong cộng đồng quốc tế, đồng thời tạo nền tảng cho những nghiên cứu sâu rộng hơn trong tương lai.

Nhìn chung, đây là công trình học thuật có giá trị cả về lý luận và thực tiễn, thể hiện sự kết hợp hài hòa giữa truyền thống và hiện đại, giữa tuệ giác cổ xưa và nhu cầu đương đại, góp phần quan trọng vào việc xây dựng một thế giới hòa bình, phát triển bền vững và nhân văn hơn.

LỜI GIỚI THIỆU

Hòa thượng GS.TS. Brahmapundit

Chủ tịch Ủy ban Quốc tế về ngày Vesak LHQ (ICDV)

Đại lễ Vesak LHQ (*United Nations Day of Vesak – UNDV*), được Vương quốc Thái Lan khởi xướng và được cộng đồng Phật giáo toàn cầu đón nhận, là lời đáp ứng sâu sắc trước lời kêu gọi của Tổng Thư ký Liên Hợp Quốc về việc cử hành ngày Phật đản trên phạm vi toàn thế giới. Ngày này đánh dấu ba sự kiện trọng đại trong cuộc đời đức Phật – Đản sinh, Thành đạo và nhập niết-bàn – không chỉ đơn thuần là lễ hội văn hóa toàn cầu, mà còn là sứ mệnh thiêng liêng của cộng đồng Phật giáo quốc tế nhằm góp phần phụng sự hòa bình, từ bi và trí tuệ, phù hợp với các mục tiêu cao cả của Liên Hợp Quốc. Là những người con Phật, chúng ta cùng chia sẻ trách nhiệm chung trong việc đưa giáo pháp của đức Thế Tôn trở thành nền tảng giải quyết các thách thức cấp bách của thời đại, từ bất công xã hội đến biến đổi khí hậu.

Với sự ủng hộ từ Hoàng gia Thái Lan và Hội đồng Tăng vương Tối cao Thái Lan, quốc gia này đã giữ vai trò trọng yếu trong hành trình thiêng liêng ấy. Dưới sự điều phối của Đại học *Mahachulalongkornrajavidyalaya*, cùng với sự bảo trợ của Chính phủ Hoàng gia Thái Lan, Hội đồng Quốc tế Ngày Vesak Liên Hợp Quốc (*International Council for the Day of Vesak – ICDV*) đã chính thức được thành lập vào năm 2004. Đây là nền tảng cho sự kiện *Ngày Vesak Liên Hợp Quốc* đầu tiên cùng năm, quy tụ các nhà lãnh đạo Phật giáo toàn cầu trong những diễn đàn thiết yếu nhằm tìm ra các giải pháp Phật giáo cho các vấn nạn toàn cầu – cộng hưởng sâu sắc với tầm nhìn và sứ mệnh của Liên Hợp Quốc.

Trong suốt hai mươi kỳ Vesak Liên Hợp Quốc vừa qua, Thái Lan đã vinh dự đăng cai 15 kỳ, Sri Lanka 1 kỳ, và Việt Nam đã tổ chức 4 kỳ – vào các năm 2008, 2014, 2019 và 2025. Mỗi lần tổ chức tại Việt Nam đều để lại dấu ấn thành công mỹ mãn, thể hiện năng lực lãnh đạo Phật giáo tầm nhìn và tinh thần đoàn kết quốc tế cao độ. Chính phủ Việt Nam cùng với Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã thể hiện cam kết kiên định và tận tụy trong việc tổ chức các sự kiện trọng đại này, qua đó khẳng định sức mạnh của tinh thần đoàn kết Phật giáo và hành động tập thể vì hòa bình toàn cầu.

Chủ đề chính của Vesak Liên Hợp Quốc 2025 là “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững” (*Unity and Inclusivity for Human Dignity: Buddhist Insights for World Peace and Sustainable Development*) phản ánh tầm nhìn của Liên Hợp Quốc và

khát vọng của Chính phủ Việt Nam trong việc kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững dưới ánh sáng giáo pháp của đức Phật. Chủ đề này là sự tôn vinh những đóng góp vĩ đại của đức Phật đối với lịch sử nhân loại, đồng thời tưởng niệm 80 năm thành lập nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam và 50 năm thống nhất đất nước.

Tôi vô cùng trân trọng và đánh giá cao năng lực tổ chức, tầm nhìn và sự cống hiến to lớn của Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong việc tổ chức 4 kỳ Vesak Liên Hợp Quốc. Những nỗ lực ấy là minh chứng cho tiêu chuẩn cao nhất của vai trò lãnh đạo Phật giáo, cũng như cho thấy sự dấn thân bền bỉ vì lý tưởng hòa bình và phát triển bền vững.

Từ hơn 300 bài tham luận gửi về Hội thảo học thuật bằng tiếng Việt, Ban Tổ chức đã tuyển chọn 71 bài để xuất bản trong tuyển tập này. Những bài viết ấy – do các học giả và hành giả uy tín đến từ nhiều quốc gia và truyền thống Phật giáo khác nhau biên soạn – phản ánh chiều sâu và tầm rộng của nền học thuật Phật giáo đương đại. Mỗi bài nghiên cứu đều liên hệ đến một hoặc nhiều tiểu chủ đề của hội thảo, đồng thời đưa ra những nhận định sáng tạo và giải pháp thiết thực cho các vấn đề toàn cầu cấp bách. Một số bài phân tích việc tích hợp chánh niệm vào hệ thống giáo dục hiện đại, trong khi những bài khác khảo sát vai trò của đạo đức Phật giáo trong việc thúc đẩy mục tiêu phát triển bền vững (SDGs). Tập hợp các công trình này chính là minh họa sinh động cho sự kết nối hài hòa giữa trí tuệ cổ xưa của Phật giáo và các phương pháp nghiên cứu tiên tiến hiện đại, góp phần gắn kết lý luận và thực tiễn một cách sâu sắc.

Hướng đến Vesak Liên Hợp Quốc 2025, tôi trân trọng chào đón khoảng 600 học giả quốc tế tham dự Hội thảo Học thuật tiếng Anh và khoảng 350 học giả tham gia Hội thảo Học thuật tiếng Việt, đến từ hơn 80 quốc gia và vùng lãnh thổ. Tôi cũng biểu dương các hoạt động văn hóa đặc sắc trong khuôn khổ Vesak 2025, bao gồm Triển lãm Nghệ thuật Phật giáo, Lễ hội Văn hóa Phật giáo Việt Nam và các chương trình biểu diễn nghệ thuật Phật giáo quốc tế đến từ Ấn Độ, Trung Quốc, Thái Lan, Sri Lanka, Hàn Quốc, Campuchia và Việt Nam.

Sự kết hợp giữa các góc nhìn học thuật, văn hóa và tâm linh này chính là nền tảng góp phần làm nên thành công trọng đại của kỳ Đại lễ Phật đản thiêng liêng năm nay. Cùng nhau, chúng ta hãy chung sức làm cho Đại lễ Vesak LHQ lần thứ 20 tại Việt Nam trở thành ngọn đuốc soi sáng lý tưởng hòa bình, đoàn kết và phát triển bền vững cho toàn nhân loại.

ĐỀ DẪN CỦA BAN BIÊN TẬP

I. DẪN NHẬP

Tuyển tập “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững” (*Unity and Inclusivity for Human Dignity: Buddhist Insights for World Peace and Sustainable Development*) là đóng góp trọng yếu cho Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 20, do Giáo hội Phật giáo Việt Nam đăng cai tổ chức tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh từ ngày 6 đến 8 tháng 5 năm 2025.

Tuyển tập này tổng hợp các bài được thuyết trình từ 5 chuyên đề phụ được biên soạn trong Hội thảo Học thuật Quốc tế với chủ đề chính của đại lễ Vesak. Năm tiểu chủ đề của hội thảo phản ánh những vấn đề toàn cầu cấp thiết nhất dưới ánh sáng đạo đức và trí tuệ Phật giáo: (1) Nuôi dưỡng bình an nội tâm vì Hòa bình thế giới (*Cultivating Inner Peace for World Peace*), (2) Tha thứ và chữa lành bằng Chánh niệm: Con đường hòa giải (*Forgiveness and Mindful Healing: A Path to Reconciliation*), (3) Từ bi Phật giáo qua hành động: Trách nhiệm chung vì sự phát triển con người (*Buddhist Compassion in Action: Shared Responsibility for Human Development*), (4) Chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững (*Mindfulness in Education for a Compassionate and Sustainable Future*), (5) Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu (*Fostering Unity: Collaborative Efforts for Global Harmony*).

Tuyển tập này bao gồm 75 bài tham luận được tuyển chọn để trình bày tại hội thảo Vesak, được chọn lọc từ hơn 600 bài nghiên cứu học thuật gửi về từ 80 quốc gia và 5 vùng lãnh thổ. Các bài còn lại được xuất bản thành 5 quyển sách chuyên đề độc lập, mỗi quyển tương ứng với một trong năm tiểu chủ đề của Vesak 2025 nêu trên. Do đó, các bài nghiên cứu trong tập sách này không chỉ thể hiện sự phong phú về học thuật mà còn phản ánh tầm ảnh hưởng toàn cầu của nghiên cứu Phật học đương đại trong bối cảnh các vấn đề toàn cầu.

Trong bối cảnh nhân loại đang đối mặt với các khủng hoảng đa chiều như chiến tranh, khủng hoảng môi sinh, phân hóa xã hội và khủng hoảng tâm linh, tuyển tập này mang ý nghĩa đặc biệt. Các góc nhìn Phật giáo được trình bày nhằm vượt lên nhị nguyên đối đãi, thúc đẩy hòa giải và nuôi dưỡng tinh thần đoàn kết toàn cầu. Trong lúc cộng đồng thế giới đang nỗ lực thực hiện Chương trình nghị sự 2030 của Liên Hợp Quốc về Phát triển bền vững, đặc biệt là Mục tiêu 16 (Hòa bình, Công lý và Các thể chế vững mạnh) và Mục tiêu 17 (Quan hệ đối tác toàn cầu), những luận văn học thuật này đóng góp các tuệ giác chiêm nghiệm từ *Dhamma* để đối diện thực tại khổ đau của nhân loại.

Việc Việt Nam đăng cai sự kiện trọng đại này đúng vào dịp kỷ niệm 80 năm thành lập nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam (1945–2025), 50 năm thống nhất đất nước (1975–2025), và là lần thứ tư tổ chức Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc càng làm nổi bật chủ đề “đoàn kết và bao dung” – tinh thần vừa phản ánh cốt lõi đạo đức Phật giáo, vừa hòa quyện với truyền thống yêu chuộng hòa bình, kiên cường và phát triển của dân tộc Việt Nam. Thông qua tư duy triết học và nghiên cứu liên ngành, các bài viết trong tuyển tập này thể hiện cách mà giáo lý Phật giáo có thể góp phần phân tích và kiến tạo các giải pháp thực tiễn nhằm khắc phục bất công và xây dựng thế giới dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau và phẩm giá con người.

Tính học thuật nghiêm túc, sự nhạy bén văn hóa và chiều sâu tâm linh của các bài viết nơi đây là kết quả từ sự nỗ lực không ngừng của giới học giả và hành giả Phật giáo từ khắp các châu lục. Với nền tảng từ kinh điển, trải nghiệm lịch sử và ứng dụng đương đại, các bài viết này kết nối giữa tâm linh và thế tục, giữa địa phương và toàn cầu. Điều này minh chứng rằng Phật giáo không chỉ là con đường giải thoát khổ đau của từng cá nhân mà còn là truyền thống sống động, có khả năng đóng góp cho hoạch định chính sách công, cải cách giáo dục, đạo đức môi sinh và ngoại giao hòa bình.

II. TỔNG QUAN CÁC BÀI TRONG TẬP SÁCH

2.1. Nuôi dưỡng bình an nội tâm vì hòa bình thế giới

Bài viết “*Nguồn tuệ giác của Phật giáo vì thế giới hòa bình và phát triển bền vững*” của Hòa thượng Thích Huệ Thông đề cập đến cách Phật giáo cung cấp nền tảng tri thức và đạo đức nhằm thúc đẩy hòa bình và phát triển bền vững trên quy mô toàn cầu. Dựa trên giáo lý tứ diệu đế và duyên khởi, tác giả lý giải mối liên hệ giữa chuyển hóa khổ đau cá nhân và kiến tạo xã hội hài hòa. Điểm nổi bật của bài là sự liên kết giữa Phật học truyền thống và các mục tiêu phát triển bền vững của Liên Hợp Quốc. Bài viết chưa cụ thể hóa vai trò tổ chức Phật giáo trong thực tiễn hoạch định chính sách – điều có thể mở rộng thêm để đối thoại liên ngành hiệu quả hơn.

Bài “*Nguyên lý hòa bình trong Phật giáo Đại thừa*” của Thượng tọa TS. Thích Đồng Thành tập trung khai thác các nguyên lý hành động của Bồ-tát đạo như phương tiện thiện xảo, tinh thần lợi tha và quán tính không – như giải pháp nền tảng để kiến tạo thế giới khoan dung và bất bạo động. Tác giả sử dụng cách tiếp cận triết lý – lịch sử nhằm làm nổi bật sức sống của Phật giáo Đại thừa trong thế giới hiện đại. Tuy nhiên, nội dung còn thiếu ví dụ từ thực tế hoạt động xã hội đương đại của các tổ chức Phật giáo, điều có thể làm tăng tính ứng dụng và sức lan tỏa.

Trong bài viết “*Ba thông điệp của đức Phật – nền tảng xây dựng hòa bình cho thế giới*”, Thượng tọa TS. Thích Thiện Hương trình bày ba trụ cột tư tưởng gồm: vô ngã, từ bi và trung đạo, như là nền tảng đạo lý và chính trị để kiến tạo hòa bình bền vững. Tác giả cho rằng nếu được đưa vào hệ thống giáo dục và truyền thông toàn cầu, những thông điệp này có thể làm thay đổi cấu trúc tư duy hướng đến bất bạo động và hòa hợp. Ưu điểm là cấu trúc lập luận chặt chẽ, song bài viết cần cụ thể hóa các chương trình ứng dụng trong giáo dục hoặc công tác xã hội để tăng tính thực tiễn.

Trong bài viết “*Giáo hội Phật giáo Việt Nam phát huy truyền thống ‘Hộ quốc*

an dân' trong giai đoạn mới" của TS. Nguyễn Văn Thanh khảo sát vai trò lịch sử và hiện tại của Phật giáo trong sự nghiệp bảo vệ và xây dựng đất nước, đặc biệt nhấn mạnh vai trò tổ chức của Giáo hội từ khi thành lập đến nay. Bằng cách nối dài tinh thần nhập thế và đoàn kết dân tộc, tác giả lý giải việc Giáo hội không chỉ giữ vai trò tâm linh mà còn trở thành lực lượng xã hội tích cực qua các hoạt động văn hóa, từ thiện, giáo dục, và đối ngoại. Điểm nổi bật là phân tích về tính thống nhất trong đa dạng của Phật giáo Việt Nam – một mô hình tổ chức vừa tôn trọng đặc thù hệ phái vừa hiệu quả trong điều phối chung. Tuy nhiên, nghiên cứu mới chỉ dừng ở tổng kết hiện trạng mà chưa đào sâu những thách thức nội tại của Giáo hội trước làn sóng toàn cầu hóa và yêu cầu hiện đại hóa tôn giáo trong bối cảnh phát triển đất nước.

Trong “*Nghiên cứu chữ tâm (心) và luận về sự bình yên nội tâm trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi*,” PGS. TS. Nguyễn Thị Thanh Chung đã mở ra không gian liên văn hóa giữa ngôn ngữ, tư tưởng và Phật học. Bằng cách khảo sát tần suất và ý nghĩa biểu tượng của chữ “tâm” trong Uất Trai thi tập, bài viết chứng minh rằng bình an nội tâm không chỉ là lý tưởng đạo đức mà còn là thực tại thẩm mỹ được các trí thức trung đại Việt Nam thể hiện tinh tế qua thi ca. Đây là công trình giàu tính nhân văn và ngôn ngữ học, cho thấy vai trò của Phật giáo trong hình thành “tâm thức hòa bình” trong lịch sử tư tưởng Việt. Nghiên cứu còn thiên về phân tích văn bản hơn là liên hệ thực tiễn đến bối cảnh hiện đại.

Trong bài viết “*Vai trò của Nhận thức luận Duy thức trong việc nuôi dưỡng bình an nội tâm vì hòa bình thế giới*,” TS. Nguyễn Thị Thắng đề xuất tiếp cận Duy thức học như phương pháp trị liệu tinh thần và thiết lập nền tảng cho hòa bình nội tâm. Tác giả làm rõ rằng việc chuyển hóa các thức và y cứ vào Alaya thức (tàng thức) giúp hành giả thoát khỏi các vòng luân quần của vọng tưởng và phiền não. Bài viết rất mạnh về mặt triết học và lý thuyết Phật giáo, nhưng có phần ít ví dụ minh họa để tăng tính khả thi và dễ hiểu cho độc giả ngoài ngành. Đây là nghiên cứu mang tính gợi mở cao cho các ứng dụng Duy thức trong tư vấn tâm lý và giáo dục đạo đức hiện đại.

Ni sư TS. Thích Như Nguyệt với bài “*Sự dân sanh của đức Phật Thích-ca Mâu-ni để lại di sản vô giá cho nhân loại*” đã nhấn mạnh ý nghĩa phổ quát của Phật dân như thông điệp khai sáng vượt khỏi giới hạn tôn giáo. Bằng việc phân tích các khía cạnh đạo đức, nhận thức và trí tuệ trong giáo lý đức Phật, bài viết làm nổi bật tính ứng dụng xuyên thời đại của di sản Phật giáo trong đối thoại liên tôn và giáo dục đạo đức toàn cầu. Bài viết vẫn tập trung nhiều vào diễn giải giáo lý hơn là khảo sát ảnh hưởng thực tiễn trong môi trường xã hội hiện đại, cần được phát triển thêm trong nghiên cứu tương lai.

PGS. TS. Bùi Thị Tĩnh, trong bài “*Triết lý “từ bi” của Phật giáo – Ý nghĩa đối với nền hòa bình thế giới ngày nay*,” đã tiếp cận lòng từ bi như chiến lược chuyển hóa xã hội, không chỉ là phẩm chất đạo đức cá nhân. Tác giả lập luận rằng “từ bi” – được hiểu như năng lượng chữa lành trong Tứ vô lượng tâm – là nền tảng tinh thần để phá vỡ vòng xoáy hận thù và chiến tranh. Bài viết thể hiện chiều sâu triết lý và liên kết mạnh mẽ với thông điệp của Liên Hợp Quốc về giải trừ bạo lực. Nghiên cứu còn thiếu những phân tích so sánh với các học thuyết đạo đức khác để làm rõ tính phổ quát của từ bi Phật giáo. Đây là đóng góp học thuật

đáng kể, đặc biệt trong các chương trình giáo dục đạo đức liên tôn và kiến tạo hòa bình liên văn hóa.

Bài viết “*Nuôi dưỡng bình an nội tâm, kiến tạo hòa bình thế giới – Bài học từ Đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông*” của PGS. TS. Bùi Thị Thanh Mai là sự kết nối tài tình giữa Phật học, lịch sử và lãnh đạo đạo đức toàn cầu. Tác giả đưa ra luận điểm rằng trạng thái bình an nội tâm chính là nguồn lực vô hình nhưng hiệu quả nhất để thiết lập nền hòa bình thực chất. Bài viết nổi bật bởi khả năng tổng hợp tư tưởng từ ba biểu tượng lớn về bất bạo động và trí tuệ nhân từ, qua đó đề xuất mô hình “*dẫn dắt bằng chánh niệm*”. Sự phân tích các yếu tố lịch sử – xã hội liên quan đến từng nhân vật cần được khai triển kỹ hơn để đạt chiều sâu tư duy đối sánh. Dầu vậy, đây là nghiên cứu giàu cảm hứng, thích hợp để ứng dụng trong giáo dục công dân toàn cầu.

Trong bài tham luận “*Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo*,” TS. Phạm Minh Ái đã phân tích sâu sắc phạm trù cái bi trong mỹ học Phật giáo, làm rõ mối liên hệ giữa cái bi và khát vọng hướng thiện trong con người. Tác giả chỉ ra rằng, cái bi trong Phật giáo không chỉ phản ánh sự xung đột giữa cái thiện và cái ác, mà còn là sự khắc khoải nội tâm, thể hiện mâu thuẫn giữa cái tâm trong sáng và bóng tối của vô minh. Qua đó, cái bi trở thành một phương tiện giáo dục nhân văn, giúp con người nhận thức được những giới hạn của bản thân, từ đó tìm con đường vượt qua khổ đau và hướng tới sự giải thoát. Bài viết mở rộng nghiên cứu về giá trị thẩm mỹ và giáo dục đạo đức trong mỹ cảm Phật giáo, đồng thời khẳng định cái bi không phải là bi quan tiêu cực mà là một phần của quá trình nhận thức sâu sắc về bản chất cuộc sống và hành trình hướng thiện. Tuy nhiên, bài viết chưa đề xuất những phương pháp cụ thể để áp dụng những quan niệm này vào thực tiễn giáo dục hiện đại, mở ra một hướng nghiên cứu tiếp theo có thể phát triển trong tương lai.

Bài viết “*Nguyên nhân khổ đau và giá trị bình an nội tâm trong giáo lý của Đức Phật*” là công trình khúc chiết của Thượng tọa Thích Đạt Ma Khế Định. Tác giả sử dụng Tứ Diệu Đế làm trục phân tích để chỉ ra sự vận hành của khổ và phương pháp diệt khổ bằng con đường thực hành tâm linh. Bài viết nhấn mạnh vai trò của Bát Chánh Đạo và pháp quán vô thường trong việc giúp hành giả không chỉ chấp nhận khổ đau mà còn hóa giải nó bằng tuệ giác. Ưu điểm lớn của bài là sự lồng ghép các đoạn Kinh nguyên thủy vào lập luận. Phân liên hệ đến tình trạng căng thẳng và tổn thương tâm lý đương đại còn sơ lược. Bài viết mở ra nền tảng lý luận tốt cho các nghiên cứu trị liệu tâm linh Phật giáo.

TS. Thích Pháp Tịnh trong bài “*Chỗ dựa xã hội tôn giáo trong việc chuyển hóa stress cho thanh thiếu niên Phật tử Thành phố Huế hiện nay*” đã triển khai nghiên cứu thực địa với giá trị ứng dụng cao. Dựa trên dữ liệu khảo sát tại Huế, bài viết cho thấy vai trò của tổ chức Phật giáo – đặc biệt là sinh hoạt Gia đình Phật tử – trong việc hỗ trợ tinh thần cho giới trẻ đang chịu áp lực học tập và cuộc sống. Tác giả đề xuất rằng không gian sinh hoạt Phật giáo có thể đóng vai trò như hệ sinh thái chữa lành tâm lý. Giới hạn của nghiên cứu là phạm vi mẫu còn khiêm tốn và thiếu nhóm đối chứng để đối chiếu. Bài viết là minh chứng rõ ràng cho tiềm năng thực hành Phật pháp trong trị liệu cộng đồng trẻ tuổi.

Bài viết “*Nuôi dưỡng tâm bình an góp phần cho thế giới hòa bình*” của Ni sư TS. Hằng Liên nhấn mạnh vai trò trung tâm của cảm xúc và tinh thần trong

mô hình chỉ số hạnh phúc hành tinh (HPI) đang được nhiều quốc gia tiên tiến nghiên cứu áp dụng. Bằng cách đặt Phật giáo vào bối cảnh công nghệ 4.0 và khủng hoảng giá trị hiện đại, tác giả khẳng định sự an ổn trong tâm thức mỗi cá nhân là điều kiện thiết yếu để thiết lập thế giới bền vững. Câu châm ngôn “Tâm bình – thế giới bình” được dẫn giải không chỉ như chân lý triết lý mà còn như chiến lược hành động xã hội. Bài viết vẫn còn dừng lại ở tầng phân tích khái niệm, chưa triển khai đủ chiều sâu phương pháp luận để đo lường chuyển hóa nội tâm trong các bối cảnh cụ thể.

Bài viết *“Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên Việt Nam”* của SC.TS. Thích Nữ Minh Hoa là nghiên cứu thực nghiệm có ý nghĩa đáng kể trong việc đo lường vai trò của chánh niệm đối với cảm xúc tích cực của giới trẻ. Thông qua phân tích dữ liệu từ 312 thanh niên, tác giả chứng minh rằng thực hành chánh niệm góp phần giảm cảm xúc tiêu cực và gia tăng cảm xúc tích cực cách rõ rệt. Kết quả này đồng thuận với các công trình quốc tế và bổ sung bằng chứng khoa học tại Việt Nam, từ đó khẳng định giá trị ứng dụng của Phật học vào chăm sóc sức khỏe tâm lý cộng đồng. Phạm vi khảo sát vẫn còn giới hạn về độ tuổi và nền tảng xã hội, mở ra hướng phát triển các mô hình chánh niệm rộng hơn trong giáo dục và y tế học đường.

2.2. Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm: Con đường hòa giải

Bài viết *“Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm: Con đường hòa giải”* của HT. Thích Thông Thiên cung cấp cái nhìn hệ thống về tiến trình chuyển hóa tâm lý từ oán thù sang hòa giải thông qua năng lượng của chánh niệm. Tác giả nhấn mạnh đến tính thực tiễn của chánh niệm trong xử lý các xung đột nội tâm và quan hệ xã hội. Đóng góp nổi bật của bài viết là việc liên kết giữa sự thực hành tâm linh và nhu cầu trị liệu hiện đại, giúp người đọc hình dung rõ con đường đưa Phật pháp vào đời sống. Dù bài viết có giá trị tâm linh rõ rệt, phần lập luận về cơ sở khoa học của chánh niệm vẫn còn ở mức khái quát, chưa được cụ thể hóa qua dữ liệu thực nghiệm.

Với bài *“Triết lý sống của người Phật tử Việt Nam trong việc xây dựng thế giới hòa bình và hạnh phúc”*, TT.TS. Thích Phước Đạt triển khai tư tưởng tri ân và báo ân như nền tảng đạo đức hình thành triết lý sống hòa bình từ nội tâm đến cộng đồng. Bằng cách kết nối huyền sử Lạc Long Quân – Âu Cơ với giáo lý Tứ ân của Phật giáo, tác giả kiến giải rằng lý tưởng sống an hòa của người Phật tử Việt Nam là kết quả của sự giao thoa giữa văn hóa dân tộc và tinh thần Phật giáo nhập thế. Điểm đặc sắc là việc phân tích vai trò lịch sử của Phật giáo trong công cuộc bảo vệ độc lập và gìn giữ bản sắc văn hóa, nhất là qua các triều đại Lý – Trần. Bài viết có thể phát triển thêm bằng việc đối chiếu với các mô hình triết lý sống Phật giáo ở các quốc gia khác để làm nổi bật đặc trưng Việt Nam.

Bài nghiên cứu *“Chánh niệm là năng lượng chữa lành”* của Thượng tọa Thích Thông Huệ phân tích sâu sắc vai trò của chánh niệm trong việc chuyển hóa khổ đau và thiết lập hòa bình nội tâm. Tác giả khẳng định chánh niệm là gốc rễ của quá trình chữa lành thân–tâm, giúp giảm căng thẳng, điều hòa cảm xúc và nâng cao chất lượng đời sống tinh thần. Điểm mạnh là cách tác giả lồng ghép các dẫn chứng từ Kinh Pháp cú và kinh nghiệm thực hành thiền học Bắc truyền. Tác phẩm làm rõ mối liên hệ giữa chánh niệm với giới, định, tuệ trong tiến trình

tu tập. Tuy nhiên, bài viết chủ yếu tập trung vào khía cạnh lý tưởng, ít dẫn liệu thực nghiệm về hiệu quả lâm sàng hoặc khảo sát xã hội học, tạo nên giới hạn trong ứng dụng thực tế rộng hơn.

Thượng tọa TS. Thích Giác Duyên với nghiên cứu “*Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho hòa bình và phát triển bền vững*” triển khai bài viết theo hướng tích hợp tư tưởng Phật giáo với yêu cầu của nền văn minh toàn cầu hóa, nhấn mạnh vai trò của sự đoàn kết liên văn hóa và bao dung tôn giáo. Công trình đặc biệt hiệu quả khi đặt Phật giáo vào bối cảnh các thách thức hiện đại như biến đổi khí hậu, khủng hoảng giá trị và bất bình đẳng. Điểm đáng chú ý là cách ông đối thoại giữa Phật pháp và các văn kiện của Liên Hợp Quốc. Hạn chế duy nhất nằm ở phạm vi ứng dụng chưa cụ thể hóa cho từng khu vực hay nhóm dân cư dễ tổn thương.

GS.TS. Nguyễn Hùng Hậu với bài “*Bao dung, tha thứ – Nền tảng của hòa bình lâu dài và phát triển bền vững*” kết nối nhuần nhuyễn giữa giáo lý Phật giáo về tha thứ và bao dung với lý thuyết phát triển bền vững của Liên Hợp Quốc. Với nền tảng triết học chính trị, ông chỉ ra rằng tha thứ không đơn thuần là đạo đức cá nhân mà còn là chiến lược kiến tạo hòa bình. Phân tích Phật học được đặt trong tương quan biện chứng giữa con người, xã hội và tự nhiên, với điểm nhấn về “cân bằng động” như mô hình phát triển bền vững. Tác phẩm đặc biệt thuyết phục trong việc minh họa sự chuyển hóa tâm thức qua tha thứ như cơ chế xã hội học. Tuy nhiên, bài viết có thể phát triển sâu hơn về các ứng dụng chính sách công cụ thể trong bối cảnh quốc gia đang phát triển.

ĐD.TS. Thích Trung Định qua bài “*Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm góp phần xây dựng hòa bình thế giới hiện nay*” đưa ra mối liên hệ giữa thực hành chánh niệm và trách nhiệm công dân toàn cầu trong việc góp phần kiến tạo hòa bình. Bài viết nhấn mạnh sự chuyển hóa từ nội tâm cá nhân đến hành động xã hội, gợi ý rằng mỗi người thực hành chánh niệm chính là “tế bào hòa bình”. Tác phẩm đưa ra luận cứ chặt chẽ về vai trò của chánh niệm trong khắc phục chia rẽ ý thức hệ, đặc biệt trong bối cảnh toàn cầu hóa bị gián đoạn bởi chiến tranh và dịch bệnh. Tuy nhiên, phần minh chứng thực tiễn vẫn còn hạn chế, chủ yếu dừng ở mức lý thuyết khái quát.

TS. Lê Đức Hạnh với bài viết “*Mối quan hệ giữa tha thứ và chánh niệm trong văn hóa phương Đông và phương Tây*” khảo sát đối chiếu văn hóa sâu sắc giữa hai truyền thống tư tưởng lớn nhằm tìm hiểu sự tương tác giữa hành vi tha thứ và thực hành chánh niệm. Qua việc phân tích các nguồn tư tưởng triết học và tôn giáo điển hình, nghiên cứu cho thấy phương Đông thiên về sự hòa giải nội tâm trong khi phương Tây nghiêng về phương pháp trị liệu nhận thức. Tác phẩm làm nổi bật điểm giao nhau giữa hai truyền thống trong các liệu pháp chánh niệm hiện đại và đề xuất mô hình tích hợp có thể áp dụng trong giáo dục và tâm lý học xuyên văn hóa. Hạn chế nhỏ là phần tư liệu về phương Tây chủ yếu đến từ các lý thuyết thế kỷ XX, thiếu chiều sâu lịch sử triết học tiền cận đại.

Nghiên cứu “*Tìm hiểu về tinh thần phi bạo lực qua lăng kính Phật giáo trong Kinh tạng Nikāya*” của ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Liên đặt trọng tâm vào việc lý giải nguồn gốc, biểu hiện và giải pháp chuyển hóa bạo lực từ quan điểm Phật giáo. Dựa trên phân tích hệ thống giáo lý trong Kinh tạng Nikāya, tác giả cho

thấy tinh thần Ahimsā không chỉ là nguyên lý đạo đức mà còn là nền tảng để xây dựng một xã hội an lành, vượt qua hận thù bằng từ bi và trí tuệ. Điểm nổi bật của công trình là sự kết hợp giữa giáo lý Phật giáo và dữ liệu hiện đại về bạo lực toàn cầu, từ đó đề xuất các giải pháp thực tiễn như giáo dục giới không sát sinh, thực hành chánh niệm và đối thoại từ bi. Tuy nhiên, vẫn còn thiếu chiều sâu trong việc kết nối nội dung với chính sách an sinh xã hội và các khung pháp lý hiện hành – một hướng có thể mở rộng để tăng tính ứng dụng liên ngành.

Bài nghiên cứu “*Chữ ‘Nhân’ trong văn hóa Việt Nam thời 4.0 – Nhìn từ liên văn hóa*” – PGS.TS. Nguyễn Thanh Tú khai thác khía cạnh liên văn hóa của khái niệm “nhân” trong Phật giáo và đời sống đương đại. Tác giả đưa ra luận điểm sáng tạo khi nhìn nhận “nhân” không chỉ là đức tính truyền thống mà còn là năng lực ứng biến linh hoạt trong xã hội số. Nghiên cứu gợi mở khả năng tích hợp tinh thần Phật giáo vào giáo dục đạo đức công dân, đặc biệt trong bối cảnh chuyển đổi số và mạng xã hội. Tuy nhiên, bài viết vẫn chưa đối chiếu cụ thể giữa các truyền thống văn hóa Đông-Tây như tiêu đề đề xuất.

ĐD.TS. Đinh Phúc Samādhipuño trong công trình khảo cứu “*Hòa giải và tha thứ: Những bài học từ Kinh điển Pāli và thực tiễn chánh niệm hiện đại*” đề cập đến nền tảng văn bản học của vấn đề hòa giải trong Phật giáo. Tác giả phân tích trực tiếp các đoạn Kinh trong Nikāya, kết hợp với thực hành chánh niệm trong môi trường trị liệu hiện đại. Sự giao thoa giữa cổ điển và hiện đại, Đông phương và Tây phương được triển khai logic và nhất quán. Giá trị nổi bật là tính liên ngành (cross-disciplinary) của bài viết, mở đường cho các nghiên cứu Phật học ứng dụng. Tuy nhiên, bài viết vẫn có thể mở rộng thêm các dẫn liệu ngoài Pāli như từ A-tỳ-đàm hay luận thư để tạo tính toàn diện hơn.

ĐD. ThS. Thích Tánh Mẫn với bài “*Tứ vô lượng tâm trong sứ mệnh hóa giải hận thù – Thiết lập hòa bình nhân loại*” triển khai từ, bi, hỷ, xả không chỉ như bộ pháp hành cá nhân mà như chiến lược xã hội để hóa giải mâu thuẫn và tái lập trật tự cộng đồng. Tác giả chứng minh rằng khi các tầng lớp lãnh đạo, giáo dục và dân sự đều thực hành Tứ vô lượng tâm, nền hòa bình sẽ bền vững từ gốc rễ. Điểm mạnh của bài viết là cách tiếp cận toàn diện từ cấp độ cá nhân đến tập thể, từ trị liệu đến chính trị. Bài viết còn thiên về lý thuyết khuyến tu, thiếu các minh họa cụ thể từ hoạt động xã hội hay phong trào Phật giáo đương đại.

ThS. Nguyễn Minh Hiền qua bài “*Lắng nghe thấu cảm – Hành động chữa lành theo ánh sáng Phật giáo*” đề cập đến hành vi lắng nghe như phương pháp chuyển hóa quan trọng trong nghệ thuật sống chánh niệm. Tác giả cho rằng lắng nghe, khi đi kèm với từ bi và không phán xét, sẽ trở thành năng lượng chữa lành cho cả người nói và người nghe. Nghiên cứu đưa ra khái niệm “lắng nghe ba tầng”: thân – khẩu – ý, đồng thời liên hệ tới các pháp hành trong tứ niệm xứ và tứ vô lượng tâm. Bài viết tuy sâu sắc về mặt nội tâm, song chưa cụ thể hóa vai trò của lắng nghe trong các tình huống xã hội thực tế như mâu thuẫn chính trị, văn hóa hay tôn giáo.

PGS.TS. Nguyễn Thị Toan trong bài “*Minh triết khoan dung của Phật giáo và giá trị hiện thời*” trình bày rõ nét giá trị thực tiễn của tư tưởng khoan dung Phật giáo trong bối cảnh xã hội phân mảnh và cực đoan hóa hiện nay. Bài viết nổi bật với lập luận sắc sảo về mối liên hệ giữa từ-bi-hỷ-xả và khả năng hóa

giải xung đột cá nhân cũng như cộng đồng. Giá trị học thuật nằm ở chỗ bài viết khôi phục lại “minh triết Phật giáo” như nguồn lực đạo đức phổ quát có thể đối thoại với nhân quyền hiện đại. Tuy nhiên, thiếu các nghiên cứu tình huống cụ thể là điểm cần được bổ sung.

Hoàng Thị Thùy Dương với bài “*Từ nuôi dưỡng bình an nội tâm đến hòa bình thế giới trong ‘Không diệt không sinh đừng sợ hãi’ của Thích Nhất Hạnh*” đã tiến hành phân tích phức hợp các lớp nghĩa trong tác phẩm nổi tiếng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Tác giả sử dụng phối hợp các phương pháp phân tâm học, xã hội học và cấu trúc luận để chỉ ra rằng thông điệp về vô thường – vô ngã – vô úy không chỉ mang giá trị tâm linh mà còn là nền tảng để kiến tạo sự hiểu biết, yêu thương và xóa bỏ kỳ thị giữa các cá nhân, cộng đồng và quốc gia. Bài viết thành công trong việc chuyển tải tinh thần dẫn thân Phật giáo qua lăng kính hiện đại, nhưng phần vận dụng chưa mở rộng đến các tình huống chính sách hoặc giáo dục liên văn hóa, là điều đáng bổ sung cho nghiên cứu tiếp theo.

Với bài “*Triết lý Phật giáo của Tiến sĩ B.R. Ambedkar về hòa bình thế giới và ảnh hưởng của nó tới sự chuyển biến xã hội Ấn Độ*”, TS. Tống Thị Quỳnh Hương đã tái hiện vai trò quan trọng của Phật giáo trong phong trào cải cách xã hội Ấn Độ thế kỷ XX. Qua việc phân tích quan điểm của Ambedkar, tác giả khẳng định Phật giáo – với triết lý bình đẳng, bất bạo động và giáo dục nhân bản – là hệ tư tưởng giải phóng không chỉ về tôn giáo mà còn về chính trị và văn hóa. Bài viết thiên về bình luận chính trị – lịch sử, nên khía cạnh nội tâm vẫn còn mờ nhạt. Đây là đóng góp đáng kể cho nghiên cứu Phật học ứng dụng và tư tưởng hiện đại.

2.3. Từ bi Phật giáo qua hành động: Trách nhiệm chung vì sự phát triển con người

Với bài “*Từ bi và hòa bình*”, Hòa thượng Thích Hải Ấn đặt nền tảng triết học từ bi như con đường chuyển hóa các hình thức bạo lực và xung đột thành sự hiểu biết và tương kính. Bằng cách viện dẫn kinh điển Pāli và Mahāyāna, tác giả chứng minh rằng từ bi không chỉ là cảm xúc nhân đạo mà là năng lực tâm linh có thể tạo dựng hòa bình từ nội tâm đến cộng đồng và xã hội. Điểm nổi bật là việc kết nối từ bi với giải pháp phi bạo lực trong quản trị quốc gia và điều hòa các mâu thuẫn tôn giáo, sắc tộc. Bài viết chưa đi sâu vào các mô hình thể chế cụ thể để hiện thực hóa lý tưởng từ bi trong chính sách công – điểm có thể khai triển thêm qua các nghiên cứu thực nghiệm.

Trong bài viết “*Chính niệm trong giáo dục Phật giáo vì tương lai nhân ái và bền vững*”, Thượng tọa Tiến sĩ Thích Quảng Hợp đề xuất khung giáo dục Phật giáo tích hợp chánh niệm như phương pháp tiếp cận giáo dục toàn diện. Tác giả nhấn mạnh rằng chánh niệm không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tâm lý học sinh mà còn nâng cao năng lực tự nhận thức, phát triển lòng từ và hành vi đạo đức. Đây là nghiên cứu có tính ứng dụng cao, đặc biệt phù hợp với các chương trình giáo dục đạo đức học đường. Bài viết chưa khảo sát thực nghiệm trong môi trường lớp học thực tế – hướng mở đáng chú ý cho nghiên cứu tương lai.

Bài nghiên cứu “*Ứng dụng Phật giáo vào phát triển bền vững đất nước*” của PGS.TS. Nguyễn Thị Minh Ngọc đưa ra khung phân tích mạch lạc về khả năng tích hợp giáo lý Phật giáo – đặc biệt là từ bi và trí tuệ – vào các mô hình phát

triển kinh tế-xã hội ở Việt Nam. Bài viết nhấn mạnh tính “vị nhân sinh” trong đạo Phật như nền tảng để thiết lập các chiến lược phát triển hài hòa giữa tăng trưởng kinh tế, công bằng xã hội và bảo vệ môi trường. Điểm mạnh của nghiên cứu là sự đối chiếu giữa các mục tiêu phát triển bền vững (SDGs) của Liên Hợp Quốc với quan điểm Phật giáo, song hạn chế nằm ở chỗ bài viết mang tính khái quát, chưa có minh họa từ các chương trình thực tiễn tại địa phương.

PGS.TS. Nguyễn Văn Mạnh trong bài viết “*Phật giáo Việt Nam với an sinh xã hội: Thực trạng và những vấn đề đặt ra*” đã khảo sát sâu về vai trò của Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong các hoạt động an sinh, cứu trợ, y tế và giáo dục. Tác giả sử dụng dữ liệu thực địa và dẫn chứng từ các chương trình từ thiện tôn giáo để khẳng định rằng Phật giáo đã và đang đóng vai trò tích cực trong việc cải thiện chất lượng sống cho nhóm yếu thế. Nghiên cứu cũng chỉ ra những thách thức như sự thiếu kết nối hệ thống, chưa có chính sách liên ngành phù hợp để tối ưu hóa tiềm lực Phật giáo trong lĩnh vực an sinh. Bài viết là đóng góp quan trọng trong việc nâng tầm vai trò xã hội của tôn giáo trong Việt Nam hiện đại.

Bài viết “*Từ bi Phật giáo trong hành động: Trách nhiệm chung vì sự phát triển con người*” của Tiến sĩ Mai Trọng An Vinh mang tính kết tinh tư tưởng chủ đề toàn bộ tuyển tập. Tác giả không chỉ tái định nghĩa khái niệm từ bi trong phạm vi hành động xã hội, mà còn lập luận về việc Phật giáo cần đảm nhiệm vai trò chủ động trong việc giải quyết khủng hoảng đạo đức, phát triển giáo dục khai phóng và thiết lập cộng đồng vị tha. Nghiên cứu có giá trị định hướng cao, tạo nên nền tảng lý luận khung cho toàn bộ chủ đề “từ bi hành động”. Điểm yếu duy nhất là bài viết dừng ở mức định hướng, chưa có dữ liệu khảo sát thực nghiệm để chứng minh khả năng áp dụng vào chính sách phát triển con người hiện đại.

Bài viết “*Lãnh đạo quốc gia thái bình, thịnh trị và phát triển bền vững qua tuệ giác của Phật giáo*” của Thượng tọa Tiến sĩ Thích Thông Huệ đưa ra lập luận rằng tuệ giác Phật giáo không chỉ là nền tảng đạo đức cá nhân mà còn là cốt lõi cho việc kiến thiết quốc gia văn minh, hòa bình và phát triển bền vững. Bài viết trình bày cách Phật giáo đã ảnh hưởng đến các lĩnh vực then chốt như giáo dục, chính trị, và môi trường xã hội, thông qua các ví dụ lịch sử và phân tích triết học sâu sắc. Tác giả khẳng định rằng sự hiện diện của tuệ giác trong lãnh đạo chính trị có thể hóa giải xung đột và mang lại phồn vinh quốc gia. Công trình chủ yếu dừng ở tầm lý luận, chưa đi sâu vào các cơ chế thực thi cụ thể trong quản trị hiện đại, điều này có thể là hướng nghiên cứu tiềm năng trong tương lai.

Với nghiên cứu “*Tư tưởng nhân văn của Phật giáo góp phần kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững hiện nay*”, PGS.TS. Vũ Công Thương khẳng định rằng nền tảng đạo đức Phật giáo – đặc biệt là lòng từ, tinh thần vô ngã và giới hạnh – có thể làm trụ cột cho nền hòa bình tích cực và phát triển toàn diện. Tác giả đặt trong đối sánh giữa các học thuyết phát triển hiện đại và giáo lý nhà Phật, từ đó cho thấy sự bổ sung quan trọng của tư tưởng nhân văn Phật giáo vào triết lý phát triển hậu hiện đại. Bài viết thiên về triết luận, chưa đề cập tới các chỉ báo đo lường hay bộ công cụ ứng dụng trong chính sách công – điểm còn thiếu đối với các nhà quản trị xã hội.

Trong công trình “*Thích ứng và hài hòa lợi ích các bên để phát triển nhìn từ triết lý từ bi của Phật giáo*”, PGS.TS. Đỗ Thị Minh Thúy đặt vấn đề về xung đột

lợi ích trong xã hội hiện đại và đề xuất từ bi như nguyên lý để giải quyết các căng thẳng đa phương. Bằng cách áp dụng lý thuyết duyên khởi và nguyên lý “vị tha tương tức,” tác giả lập luận rằng các chính sách nếu được xây dựng trên nền từ bi có thể dung hòa giữa lợi ích cá nhân, cộng đồng và môi trường. Nghiên cứu có giá trị lý luận cao, song thiếu minh chứng từ các trường hợp cụ thể khiến khả năng áp dụng thực tiễn còn hạn chế.

Tác giả TS. Mai Diệu Anh trong bài *“Từ bi Phật giáo trong thực hiện công tác từ thiện xã hội ở Việt Nam hiện nay”* trình bày vai trò ngày càng mở rộng của các tổ chức Phật giáo trong lĩnh vực cứu trợ, y tế cộng đồng và bảo trợ giáo dục. Bài viết tổng hợp số liệu thực tế, dẫn chứng từ các hoạt động Phật sự trên khắp cả nước, cho thấy từ bi không dừng ở lý thuyết mà đã được thể hiện qua các hành động cụ thể, liên tục và bền bỉ. Điểm nổi bật là kiến nghị tăng cường phối hợp giữa Giáo hội và các tổ chức chính quyền nhằm nâng cao hiệu quả chính sách an sinh xã hội. Nghiên cứu còn thiếu các phân tích đánh giá hiệu quả dài hạn của những chương trình từ thiện được nêu.

Với bài *“Nuôi dưỡng lòng từ bi trong Phật giáo phản ánh trong hành động trên con đường tu tập của Phật tử”*, Tiến sĩ Nguyễn Thị Thanh Mai tập trung vào khía cạnh tu tập cá nhân như nền tảng cho hành động xã hội. Tác giả chỉ ra rằng lòng từ bi được nuôi dưỡng từ thiền quán, tụng kinh, giới luật và thực hành bố thí, và các phương pháp này không chỉ mang lại an lạc cá nhân mà còn lan tỏa hiệu ứng tích cực đến cộng đồng. Bài viết có đóng góp đáng kể trong việc xác lập mối liên hệ giữa thực hành tâm linh và hành động xã hội, nhưng lại chưa khảo sát sự khác biệt trong mức độ chuyển hóa từ tu tập sang hành động giữa các nhóm Phật tử.

Trong nghiên cứu *“Lòng từ của Tổ sư Minh Đăng Quang trong thời kỳ nhiễu loạn đầu thế kỷ XX”*, Tiến sĩ Thích Minh Thành tái hiện lại hình ảnh vị Tổ khai sáng Hệ phái Khất sĩ Việt Nam như biểu tượng từ bi hành động giữa thời kỳ đất nước còn chìm trong chiến tranh và hỗn loạn. Bài viết đi sâu vào phân tích các lời dạy và hành trạng của Tổ sư, cho thấy lòng từ được thể hiện không chỉ qua giáo pháp mà còn trong phong cách sống, truyền đạo và cải hóa xã hội. Công trình mang tính tư liệu cao, đóng góp quan trọng cho việc tái định vị vai trò của các bậc danh tăng Việt Nam trong tiến trình phát triển Phật giáo hành động. Việc thiếu liên hệ với các lý thuyết triết học hiện đại khiến chiều sâu lý luận bị giới hạn.

Trong nghiên cứu *“Sự từ bi Phật giáo trong hành động: nghiên cứu về vai trò của giới Tăng đoàn trong lịch sử Myanmar”*, Tiến sĩ Nguyễn Tuấn Bình đưa ra trường hợp nghiên cứu quốc tế tiêu biểu về mối quan hệ giữa Tăng đoàn và sự phát triển xã hội tại Myanmar. Bài viết làm rõ rằng các phong trào Phật giáo không chỉ là tôn giáo mà còn là lực lượng xã hội đóng vai trò chủ chốt trong giáo dục, y tế, giải quyết xung đột sắc tộc và phục hưng dân tộc. Phân tích lịch sử sâu sắc giúp bài viết góp phần vào thảo luận toàn cầu về Phật giáo hành động. Do khu trú ở Myanmar, bài viết còn thiếu liên hệ so sánh với vai trò tương tự của Tăng đoàn tại các quốc gia Phật giáo khác như Sri Lanka hay Việt Nam.

Bài nghiên cứu của Tiến sĩ Đặng Thị Minh Phượng mang tựa đề *“Từ bi trong Phật giáo góp phần phát triển con người và duy trì hòa bình thế giới”* là nỗ

lực tích hợp triết lý từ bi với nhân học phát triển và triết học hòa bình. Tác giả trình bày rõ ràng rằng từ bi không chỉ là nền tảng tâm linh mà còn là chiến lược phát triển con người toàn diện, nhấn mạnh đến vai trò của giáo dục từ bi trong giải quyết xung đột, kỳ thị và chiến tranh. Điểm đáng giá của bài viết là việc đối sánh với các lý thuyết giáo dục khai phóng và lý luận triết học phương Tây hiện đại. Cần có ví dụ cụ thể từ các chương trình giáo dục quốc tế có áp dụng thực tiễn từ bi như triết lý giảng dạy.

Bài viết *“Phước và khoa học từ bi: Thực hành Phật giáo là đường đến với sức khỏe, hạnh phúc và lợi ích di truyền biểu sinh”* của TS. Hứa Thế Đức tập trung làm rõ mối quan hệ giữa thực hành từ bi trong Phật giáo với sức khỏe thể chất, tinh thần và các tác động biểu sinh có thể truyền qua thế hệ. Trên cơ sở kết hợp triết lý Phật giáo với các ngành khoa học như thần kinh học và di truyền học, tác giả phân tích cách thiền định và hành vi vị tha ảnh hưởng đến biểu hiện gen, điều tiết cảm xúc và tăng cường miễn dịch. Điểm nổi bật của bài viết là sự lồng ghép khái niệm “phước” với các phát hiện khoa học về lợi ích sinh học của từ bi, từ đó kiến tạo một nhịp cầu liên ngành giữa đạo đức Phật giáo và nghiên cứu hiện đại. Tuy nhiên, nghiên cứu chưa mở rộng thảo luận về tính khả thi của việc thể chế hóa các thực hành này trong giáo dục và chính sách công – một hướng đi giàu tiềm năng cho các ứng dụng xã hội trong tương lai.

Với bài *“Từ bi’ Phật giáo trong hành động với an sinh xã hội ở Việt Nam”*, Tiến sĩ Phạm Tiến Bắc trình bày cách khái quát nhưng sâu sắc về sự đóng góp của các giá trị từ bi Phật giáo đối với hệ thống an sinh xã hội Việt Nam. Bài viết điểm qua nhiều sáng kiến từ thiện của tăng đoàn, hoạt động cứu tế vùng thiên tai, y tế cộng đồng và học bổng khuyến học do các tự viện và Giáo hội phát động. Tác giả lập luận rằng từ bi đã trở thành nền tảng đạo lý dẫn dắt hành động xã hội một cách tự nhiên, không cưỡng cầu. Nghiên cứu chưa phân tích kỹ về cách hệ thống hóa, giám sát và đo lường hiệu quả các hoạt động an sinh Phật giáo để nâng cao mức độ chính sách hóa trong tương lai.

2.4. Chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững

Bài nghiên cứu *“Vai trò của chánh niệm trong giáo dục cộng đồng”* do Thượng tọa Thích Giác Trí biên soạn, tập trung phân tích mối liên hệ giữa tinh thức cá nhân và tiến trình nâng cao nhận thức cộng đồng. Theo tác giả, chánh niệm không chỉ là hành trì cá nhân mà còn là nền tảng chuyển hóa cộng đồng, nếu được tích hợp vào các chương trình sinh hoạt xã hội. Thông qua mô hình tu học Phật giáo, tác giả đưa ra minh chứng về khả năng lan toả năng lượng chánh niệm trong cộng đồng cư sĩ và các nhóm Phật tử tại gia. Bài viết đóng góp đáng kể vào tư duy phát triển cộng đồng bền vững từ gốc rễ nội tâm. Phạm vi nghiên cứu chủ yếu nằm trong cộng đồng Phật giáo, chưa có sự mở rộng sang các nhóm xã hội ngoài tôn giáo – đây có thể là khoảng trống để mở rộng ứng dụng trong các môi trường thế tục như công sở, trường học, khu dân cư.

Thượng tọa Thích Hạnh Tuệ, với bài viết *“Quan niệm về con người trong thơ thiền Việt Nam với việc phát triển phẩm chất con người hướng đến sự phát triển bền vững”*, khai thác chiều sâu thi ca Thiền học để làm sáng tỏ những giá trị nhân văn về vô ngã, từ bi và trí tuệ – nền tảng hình thành nhân cách bền vững. Tác

giả chứng minh rằng thiền học, đặc biệt qua thơ thiền, không chỉ là đối tượng thẩm mỹ mà còn là phương tiện giáo dục con người hướng thiện và biết sống có trách nhiệm với cộng đồng. Bài viết là sự kết hợp giữa phân tích văn học và ứng dụng giáo dục đạo đức, mở ra cách tiếp cận văn hoá trong giáo dục giá trị sống. Các luận điểm có phần nghiêng về mô tả văn hóa truyền thống, nên chưa đề xuất được những hình thức triển khai cụ thể trong giáo dục hiện đại – điều có thể phát triển trong nghiên cứu tương lai.

Với nghiên cứu *“Vai trò chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững”*, Thượng tọa Tiến sĩ Thích Nguyên Hạnh tập trung vào phân tích vai trò trung tâm của tinh thức trong tái cấu trúc hành vi giáo dục. Tác giả xem chánh niệm như phương tiện điều chỉnh hành vi, khơi mở khả năng tự giáo dục và thiết lập hệ sinh thái học đường từ bi – trí tuệ. Đóng góp lớn là việc làm rõ mối quan hệ giữa chánh niệm và kỹ năng xã hội, tạo ra một nền tảng vững chắc để giáo dục tích hợp giá trị sống. Bài viết chưa đề cập đến khả năng mở rộng mô hình giáo dục này trong các môi trường không có truyền thống Phật giáo, là điểm cần tiếp tục khảo sát nếu muốn phổ quát hóa phương pháp giáo dục dựa trên chánh niệm.

Trong bài *“Một số giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường đại học Việt Nam”*, PGS.TS. Đinh Thanh Xuân đề xuất những phương pháp khả thi để lồng ghép thực hành chánh niệm vào môi trường đại học. Tác giả nhấn mạnh vai trò của giáo dục toàn diện, trong đó chánh niệm giúp sinh viên tự quản lý cảm xúc, tăng cường hiệu suất học tập và xây dựng lối sống lành mạnh. Phân tích cho thấy sự kết hợp giữa thực hành thiền và giảng dạy các kỹ năng mềm có thể tạo ra hiệu ứng tích cực, giảm thiểu căng thẳng học đường và bạo lực tâm lý. Dù vậy, bài viết phần lớn vẫn dừng ở cấp độ đề xuất lý thuyết và chưa thử nghiệm cụ thể tại đơn vị đào tạo nào. Điều này mở ra cơ hội cho các nghiên cứu thực nghiệm trong tương lai nhằm đánh giá tính khả thi và hiệu quả của các giải pháp đề xuất.

Trong bài viết *“Tuệ giác Phật giáo: Sự minh triết trong nhận thức và nhân phẩm con người thời đại công nghệ AI”*, TS. Vũ Văn Chung cho rằng Phật giáo có thể cung cấp đối trọng đạo đức quan trọng trong thời đại trí tuệ nhân tạo. Tác giả lập luận rằng trong khi công nghệ đang dần thay thế năng lực tư duy của con người, thì chánh niệm, lòng từ và tuệ giác lại là những năng lực không thể số hóa, vốn cần được nuôi dưỡng bằng con đường nội tâm. Bài viết góp phần làm rõ sự cấp thiết của giáo dục nhân phẩm và bản thể học đạo đức trong giáo dục hiện đại. Tính ứng dụng còn hạn chế do bài chưa phân tích kỹ các kịch bản giáo dục cụ thể hoặc chính sách tích hợp đạo đức Phật giáo vào chương trình STEM, AI hoặc đào tạo công nghệ.

Bài viết *“Trụ cột bền vững: Chánh niệm & Lòng từ”* của Ni sư TS. Tịnh Vân phân tích sâu sắc vai trò thiết yếu của hai phẩm chất tâm linh là chánh niệm và lòng từ bi trong cấu trúc phát triển bền vững toàn diện. Tác giả khẳng định rằng sự phát triển không thể chỉ dựa trên công nghệ và kinh tế, mà cần có nền tảng từ nội tâm con người, đặc biệt là năng lực tinh thức và cảm thông. Bài viết đặt ra hướng đi triết học mới, khi xem lòng từ như động lực thúc đẩy hành động nhân đạo, còn chánh niệm là công cụ duy trì sự nhất quán trong đạo đức. Điểm nổi

bật là cách tác giả kết nối trực tiếp các nguyên lý Phật học với các mục tiêu phát triển bền vững của Liên Hợp Quốc. Bài viết cần đi sâu vào các phương pháp ứng dụng cụ thể trong giáo dục hoặc chính sách công, điều này có thể là hướng nghiên cứu tiếp theo để triển khai hiệu quả hơn trong bối cảnh học đường.

PGS.TS. Nguyễn Đức Vượng trong bài *“Vận dụng triết lý Phật giáo trong giáo dục tính thiện cho sinh viên giai đoạn hiện nay”* đã phân tích vai trò của Phật pháp như nền tảng đạo đức để đào luyện nhân cách thế hệ trẻ. Theo ông, Phật giáo không chỉ dạy về giải thoát cá nhân mà còn truyền cảm hứng sống đạo đức, từ bi và tinh thức giữa đời thường. Tác giả làm nổi bật mối liên hệ giữa Bát chánh đạo và quá trình rèn luyện phẩm chất đạo đức trong môi trường đại học. Cách tiếp cận vừa lý luận vừa thực tiễn giúp bài viết đạt được độ tin cậy cao trong giới học thuật. Phần minh chứng còn thiên về lý thuyết mà chưa tích hợp dữ liệu thực địa hoặc khảo sát sinh viên. Việc triển khai nghiên cứu hành vi của sinh viên sau khi tiếp xúc với giáo lý Phật giáo sẽ làm phong phú thêm tính ứng dụng của luận điểm.

Trong *“Tu tưởng từ bi và luật nhân quả trong định hướng giáo dục, ngăn chặn bạo lực học đường ở Việt Nam”* của TS. Nguyễn Văn Tổng phân tích vai trò của tư tưởng Phật giáo trong việc xây dựng đạo đức học đường và giảm thiểu tình trạng bạo lực trong môi trường giáo dục. Bằng cách liên hệ giáo lý từ bi, nhân quả với thực trạng xã hội hiện nay, tác giả lập luận rằng Phật giáo không chỉ là một hệ thống triết lý tâm linh mà còn là nguồn lực đạo đức thực tiễn giúp học sinh hình thành lối sống vị tha, ứng xử có trách nhiệm. Điểm nổi bật là sự đề xuất tích hợp giáo lý Phật giáo vào chương trình học và hoạt động ngoại khóa như một giải pháp ngăn ngừa hành vi lệch chuẩn. Tuy nhiên, bài viết chưa phân tích sâu các tiêu chí sư phạm, tính khả thi trong chính sách giáo dục quốc gia – điều có thể mở ra đối thoại rộng hơn giữa đạo học và quản trị giáo dục hiện đại.

Tác phẩm *“Phật giáo và giáo dục trẻ em thời hiện đại dưới góc nhìn tâm lý học”* của TS. Nguyễn Trọng Ấn tiếp cận giáo dục Phật giáo qua lăng kính tâm lý phát triển trẻ. Tác giả phân tích rằng các giá trị Phật học như chánh niệm, từ bi và tinh thức là những yếu tố có thể nuôi dưỡng trí tuệ cảm xúc, phát triển năng lực tự kiểm soát và giảm thiểu rối loạn hành vi ở trẻ. Nghiên cứu này mang tính thực tiễn cao khi nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hình thành thói quen thiện lành từ sớm qua thiền, kể chuyện đạo lý và các hoạt động chánh niệm nhóm. Mặc dù bài viết mở ra hướng nghiên cứu tiềm năng, nhưng chưa trình bày rõ các tiêu chuẩn lâm sàng để đánh giá hiệu quả trên các nhóm trẻ khác nhau – điểm nên bổ sung trong các khảo sát định lượng.

Nghiên cứu của TS. Lý Thành Tiến mang tên *“Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non – Thực tiễn triển khai tại Trường Mầm non Việt Nhật”*, trình bày một trong số ít mô hình giáo dục mầm non kết hợp Phật học tại Việt Nam. Tác giả phân tích các hoạt động đơn giản như thờ chánh niệm, nghe chuông, trò chuyện với lòng biết ơn... giúp trẻ hình thành thói quen an tĩnh, biết chia sẻ và kiểm chế hành vi tiêu cực. Bài viết cho thấy chánh niệm có thể được “hóa thân” nhẹ nhàng vào trò chơi và giao tiếp hàng ngày, không tạo áp lực cho giáo viên hay trẻ nhỏ. Hạn chế là mô hình mới thử nghiệm tại cơ sở, chưa có dữ liệu

so sánh giữa nhóm áp dụng và không áp dụng – điều có thể nghiên cứu tiếp để xác lập ảnh hưởng mang tính khái quát cao hơn.

TS. Lý Thị Ngọc Dung, trong bài “*Giáo dục thế hệ trẻ qua hệ thống triết lý Phật giáo: Từ bi, Trí tuệ và Nhân quả (Nghiên cứu trường hợp sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội)*”, trình bày mô hình giáo dục đạo đức lấy triết lý Phật giáo làm trụ cột. Nghiên cứu tập trung vào ba nguyên lý: từ bi – nuôi dưỡng lòng nhân ái; trí tuệ – nâng cao nhận thức phản tư; và nhân quả – định hướng hành vi có trách nhiệm. Qua khảo sát sinh viên, tác giả cho thấy việc tiếp cận Phật giáo giúp sinh viên cải thiện kỹ năng sống và nhận thức xã hội. Dù bài viết có giá trị thực tiễn cao, vẫn cần mở rộng nhóm khảo sát để kiểm chứng độ ổn định của mô hình, đồng thời xác định rõ vai trò của bối cảnh văn hóa tôn giáo trong việc tiếp nhận triết lý Phật giáo ở sinh viên ngoài đạo.

Bài viết của TS. Nguyễn Thị Tâm Anh mang tên “*Chánh niệm trong môi trường giáo dục (Nghiên cứu trường hợp người dạy và người học)*” tiếp cận từ góc nhìn nội quan – hiện tượng học để khảo sát trải nghiệm thực tế của giáo viên và học sinh khi áp dụng chánh niệm vào lớp học. Tác giả thu thập dữ liệu từ phỏng vấn sâu và nhật ký tự quan sát của người tham gia trong chương trình tập huấn giáo viên tỉnh thức. Kết quả cho thấy sự thay đổi rõ rệt về thái độ sư phạm, chất lượng giảng dạy và khả năng đồng cảm với học sinh. Ưu điểm nổi bật là việc sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính để khơi mở chiều sâu tâm lý giáo viên, tuy nhiên độ tin cậy có thể bị ảnh hưởng bởi số lượng mẫu nhỏ và tính chủ quan – điều cần kết hợp khảo sát định lượng để gia cố luận điểm.

TS. Nguyễn Thùy Vân triển khai bài nghiên cứu “*Ứng dụng chánh niệm trong các chương trình từ thiện và giáo dục của tổ chức Đom Đóm Phú Yên nhằm xây dựng cộng đồng an hòa và phát triển*”, với điểm nhấn là tính liên kết giữa thực hành Phật giáo và phát triển cộng đồng. Bài viết trình bày rõ các hoạt động hướng dẫn thiền, học đạo lý và đào tạo kỹ năng sống tích hợp chánh niệm dành cho thanh thiếu niên, người nghèo và phụ nữ yếu thế. Đây là nghiên cứu hiện trường có độ tin cậy cao và là một trong số ít các nghiên cứu điền dã ghi nhận hiệu quả rõ ràng từ góc độ xã hội học. Điểm giới hạn là chưa đối sánh kết quả với nhóm không can thiệp, nên thiếu cơ sở khẳng định về tương quan nhân – quả, điều này cần được tiếp tục khảo sát.

“*Giới thiệu mô hình ứng dụng chánh niệm cho người Việt trong xã hội hiện đại*” là công trình nghiên cứu của TS. Trần Thị Kim Oanh, đề xuất mô hình 5 bước đưa chánh niệm vào đời sống thường nhật – từ nhận diện cảm xúc đến hành động tỉnh thức. Khác với các công trình học thuật truyền thống, bài viết này mang tính thực hành cao, hướng đến đối tượng công chức, phụ huynh, sinh viên – những người đang chịu áp lực cao trong cuộc sống đô thị. Đóng góp chính của bài viết là tạo ra bộ khung ứng dụng dễ tiếp cận và có thể tùy biến theo môi trường làm việc hoặc học tập khác nhau. Mô hình này vẫn cần được kiểm chứng qua các chỉ số hiệu quả và nghiên cứu so sánh với các phương pháp quản lý stress khác để đánh giá khách quan hơn.

“*Vai trò của các khóa tu Thiền Phật giáo lan tỏa tinh thần lời Phật và hướng đại chúng sống thiện lành tại Việt Nam*” là nghiên cứu thực địa của tác giả Trần Việt

Quân, người có nhiều kinh nghiệm tổ chức khóa tu cộng đồng. Bài viết tổng hợp dữ liệu từ các khóa tu chánh niệm được triển khai tại nhiều tỉnh thành, cho thấy mức độ thay đổi hành vi và nhận thức tích cực của người tham gia – từ cải thiện giấc ngủ, giảm lo âu, đến thay đổi lối sống. Đây là nghiên cứu có tính phổ quát cao vì không giới hạn đối tượng theo tôn giáo, tuổi tác hay trình độ học vấn. Điểm hạn chế là thiếu mô hình lý luận làm nền cho các hoạt động thực hành, điều có thể giúp liên kết kết quả nghiên cứu với nền tảng học thuật quốc tế.

2.5. Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu

Bài viết *“Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu”* của HT.TS. Thích Gia Quang tập trung phân tích bối cảnh thế giới hiện tại – đầy rẫy chiến tranh, khủng hoảng khí hậu và chia rẽ xã hội – từ đó nhấn mạnh vai trò của Đại lễ Vesak LHQ 2025 như cơ hội chiến lược để kêu gọi đoàn kết toàn cầu. Tác giả sử dụng các nguyên lý “lục hòa” và “tứ nhiếp pháp” để đề xuất nền tảng đạo đức cho hợp tác quốc tế. Bài viết đóng góp vào diễn ngôn toàn cầu bằng cách kết nối tuệ giác Phật giáo với những giá trị phổ quát về hòa bình và phát triển bền vững. Bài viết dừng ở cấp độ luận thuyết hơn là phân tích chính sách cụ thể, đây là điểm có thể mở rộng cho các nghiên cứu tiếp theo.

Trong bài viết *“Vesak 2025: Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm – Tuệ giác Phật giáo cho hòa bình và phát triển bền vững”*, Hòa thượng Thích Bảo Nghiêm đã triển khai một cách thâm thiết và trang trọng tư tưởng Phật học trong bối cảnh hiện đại, đặc biệt là vai trò của tuệ giác Phật giáo trong việc hóa giải khổ đau, khơi nguồn hòa hợp và xây dựng nền tảng bền vững cho nhân loại. Dựa trên tinh thần Đại lễ Tam hợp, bài viết khẳng định rằng các giá trị như đoàn kết, bao dung, và tôn trọng nhân phẩm không chỉ là lý tưởng đạo đức mà còn là phương tiện thực tiễn để thúc đẩy đối thoại liên văn hóa, khắc phục chia rẽ tôn giáo và định hình chính sách toàn cầu dựa trên trí tuệ và từ bi. Từ việc chiêm nghiệm ba sự kiện trọng đại trong đời Đức Phật đến việc ứng dụng các nguyên lý Phật học vào các vấn đề môi trường, chiến tranh, phát triển xã hội, Hòa thượng chỉ rõ rằng con đường giác ngộ không tách rời cuộc đời mà chính là hành động nhập thế vì an lạc của muôn loài. Bài viết, với chiều sâu tư tưởng và tinh thần khai phóng, góp phần khẳng định Phật giáo không chỉ là một tôn giáo giải thoát mà còn là một triết lý nhân văn hướng tới hòa bình phổ quát.

Trong nghiên cứu *“Hòa hợp trong mẫu thuẫn là nguyên tắc căn bản để tồn tại và phát triển theo giáo lý duyên khởi”*, Thượng tọa Thích Viên Trí làm nổi bật khái niệm hòa hợp đối lập trong ngũ uẩn như cơ sở lý luận để giải quyết mâu thuẫn xã hội. Tác phẩm đóng góp bằng cách diễn giải nguyên lý duyên khởi như công cụ tiếp cận xung đột – nhấn mạnh vào vai trò của thiện định và kỹ năng giao tiếp. Khi có thêm minh chứng từ thực tiễn xã hội hiện đại để tăng tính ứng dụng rộng rãi hơn chắc chắn sẽ thuyết phục hơn.

NGŨT.PGS.TS. Lê Hữu Ái, qua công trình *“Thực hành Bát Chánh Đạo hướng tới đoàn kết dân tộc trong bối cảnh hiện nay”*, phân tích cách áp dụng tám yếu tố của Bát Chánh Đạo như phương pháp giáo dục đạo đức liên tôn và liên văn hóa. Tác giả đề xuất rằng nếu được tích hợp vào giáo dục công dân, Bát Chánh Đạo có thể góp phần hóa giải định kiến, xây dựng khối đại đoàn kết dân

tộc. Bài viết mang tính gợi mở chính sách, tuy nhiên cần bổ sung minh họa từ các mô hình giáo dục thực tiễn đã áp dụng thành công.

Trong bài nghiên cứu *“Ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long – trung tâm kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng”*, PGS.TS. Phạm Văn Lợi nhấn mạnh vai trò ngôi chùa như thiết chế văn hóa – xã hội trung tâm trong đời sống người Khmer. Qua khảo sát thực địa, tác giả cho thấy chùa không chỉ là nơi tu hành mà còn là không gian sinh hoạt cộng đồng, trung tâm giáo dục và gìn giữ ngôn ngữ – văn hóa dân tộc. Bài viết tạo ra đóng góp đáng kể cho nghiên cứu liên ngành Phật học – Nhân học, nhưng cần mở rộng hơn sang các vùng Khmer khác để có so sánh liên tỉnh.

Bài viết *“Quan điểm của Phật giáo với giải pháp hòa bình và hòa hợp”* của TS.BS. Thích Lệ Di khảo sát khái niệm hòa bình trong kinh điển Phật giáo, từ đó phát triển thành mô hình “y học tâm linh” chữa lành xung đột. Nét đặc sắc của bài là liên kết giữa ngành y và Phật học, xem chánh niệm như liệu pháp tinh thần. Do trọng tâm rơi nhiều vào lý thuyết nên vẫn cần các nghiên cứu lâm sàng để kiểm chứng hiệu quả của các phương pháp thiền trị liệu trong xây dựng hòa bình xã hội.

Với tựa đề *“Giáo hội Phật giáo Việt Nam tham gia bảo vệ hòa bình thế giới”*, TS. Vũ Trọng Hùng đã mô tả các hoạt động đối ngoại, hội nhập quốc tế và các sáng kiến đối thoại hòa bình mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam thực hiện. Nghiên cứu này vừa mang giá trị tổng kết thực tiễn vừa là đóng góp cho hồ sơ học thuật về tôn giáo và chính trị tại Việt Nam. Bài viết còn thiếu khung phân tích học thuật để đánh giá tác động các hoạt động này trong các diễn đàn quốc tế.

Trong bài nghiên cứu *“Sức mạnh của niềm tin, sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo và thế giới hòa bình”*, TT.TS. Thích Chúc Tín đã trình bày vai trò của niềm tin và sự kính trọng bình đẳng theo triết lý Phật giáo trong việc giải quyết các khủng hoảng toàn cầu hiện nay, đặc biệt là xung đột và bất bình đẳng. Tác giả làm rõ rằng niềm tin vào thiện tính con người và sự kính trọng bình đẳng đối với tất cả chúng sinh chính là nền tảng tinh thần quan trọng giúp xây dựng hòa bình và bảo vệ nhân phẩm. Phật giáo, với những giá trị từ bi, trí tuệ và vô ngã, cung cấp một hướng đi rõ ràng để chuyển hóa những xung đột và khủng hoảng đạo đức trong xã hội, đồng thời đề xuất các giải pháp thực tiễn để ứng dụng tuệ giác Phật giáo vào việc nuôi dưỡng những phẩm chất này, hướng tới một thế giới an bình và phát triển bền vững. Bài viết khẳng định rằng niềm tin và sự kính trọng bình đẳng là chìa khóa để bảo vệ nhân phẩm và thúc đẩy hòa bình trong xã hội toàn cầu.

Trong *“Tinh thần tùy duyên, tùy tục, nhập thế, hộ quốc an dân – Nét đẹp của đạo Phật Việt Nam từ quá khứ đến hiện tại”*, PGS.TS. Nguyễn Công Lý đã làm rõ những giá trị đặc thù của đạo Phật Việt Nam, nhấn mạnh tinh thần nhập thế của Phật giáo trong suốt lịch sử phát triển của dân tộc. Tác giả cho rằng, đạo Phật không chỉ là một tôn giáo tâm linh mà còn là một hệ tư tưởng nhập thế, luôn đồng hành cùng vận mệnh dân tộc, góp phần tạo dựng nền tảng đạo đức và phát triển bền vững. Bài viết đưa ra minh chứng về sự hòa nhập giữa Phật giáo và văn hóa Việt Nam qua những giá trị nhân văn như từ bi, bình đẳng, và hòa hợp, đồng thời khẳng định rằng Phật giáo Việt Nam không chỉ thích nghi mà còn làm phong phú thêm đời sống tinh thần của người Việt. Tác giả cũng chỉ ra rằng, trong bối cảnh hiện đại, tinh thần khế lý, khế cơ của Phật giáo cần được áp dụng linh hoạt để đáp ứng các yêu cầu mới,

đồng thời duy trì bản sắc văn hóa dân tộc.

Trong bài viết *“Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững”*, TS. Nguyễn Văn Tuấn làm rõ vai trò của tuệ giác Phật giáo trong việc bảo vệ nhân phẩm con người trong bối cảnh thế giới đầy biến động. Tác giả đề xuất rằng, tuệ giác Phật giáo, với những giá trị cốt lõi như từ bi, vô ngã và bất bạo động, có thể làm nền tảng đạo lý vững chắc để xây dựng hòa bình và thúc đẩy phát triển bền vững. Bài viết không chỉ phân tích lý thuyết mà còn khảo sát các ứng dụng thực tiễn của Phật giáo trong các hoạt động xã hội, đặc biệt tại Việt Nam, nhằm góp phần xây dựng một thế giới an hòa và công bằng. Tuy nhiên, bài viết cũng chỉ ra rằng việc triển khai tuệ giác Phật giáo vào thực tế vẫn đối mặt với nhiều thách thức và cần có sự đổi mới trong phương pháp để đạt được hiệu quả cao hơn.

Bài viết *“Những ảnh hưởng của Phật giáo đến phẩm chất, đạo đức đối với người Huế trong giai đoạn hiện nay”* là công trình của PGS.TS. Trần Xuân Hiệp, phân tích ảnh hưởng lâu dài của Phật giáo đối với văn hóa đạo đức người Huế – từ lòng từ bi, hỷ xả đến truyền thống uống nước nhớ nguồn. Tác giả kết nối giá trị Phật giáo với sự bền vững văn hóa Huế, làm rõ vai trò xuyên thế hệ của Gia đình Phật tử. Phần dữ liệu định lượng về mức độ ảnh hưởng vẫn còn hạn chế, cần bổ sung ở nghiên cứu kế tiếp.

Bài viết *“Giao tiếp và đối thoại liên tôn vì hòa hợp toàn cầu”* của ĐĐ.TS. Thích Không Tú đã nêu bật tầm quan trọng của việc xây dựng cầu nối giữa các tôn giáo trong thế giới đa văn hóa hiện đại. Tác giả nhấn mạnh nguyên tắc tôn trọng sự khác biệt, khuyến khích tinh thần khoan dung và hợp tác để giải quyết xung đột tôn giáo. Bằng việc phân tích các mô hình thành công trong lịch sử như chính sách của vua A-dục, bài viết cung cấp những chỉ dẫn thiết thực cho các nhà lãnh đạo tôn giáo và chính phủ trong việc thúc đẩy đối thoại và xây dựng xã hội hòa bình. Bài tham luận có thể được củng cố thêm bằng dữ liệu thực nghiệm về hiệu quả của các mô hình đối thoại hiện nay.

ĐĐ.TS. Thích Thanh Tâm, trong nghiên cứu *“Thống nhất trong đa dạng: Những kiến nghị hướng đến thế giới hòa hợp và toàn diện hơn”*, khẳng định rằng hòa bình toàn cầu chỉ có thể đạt được khi con người biết tôn trọng và khai thác giá trị của sự khác biệt. Tác giả đề xuất các giải pháp như đối thoại liên văn hóa, chấp nhận đa dạng tín ngưỡng và nuôi dưỡng đồng cảm như những nền tảng tạo nên xã hội công bằng. Bài viết đóng góp tầm nhìn toàn cầu hóa đầy tính nhân bản, tuy nhiên còn thiếu minh chứng từ chính sách cụ thể để chuyển hóa lý luận thành hành động xã hội.

ThS. Thạch Nghi Xuân với bài *“Vai trò của Phật giáo trong xây dựng khối đoàn kết xã hội: Nghiên cứu thực tiễn về phát triển cộng đồng bền vững tại Đồng Nam bộ”* mang đến một góc nhìn thực hành đầy sức nặng. Tác giả nêu các hoạt động cụ thể của Giáo hội và cơ sở tự viện trong việc kết nối cộng đồng, hỗ trợ an sinh và thúc đẩy văn hóa hòa hợp. Bài viết có tính ứng dụng cao, tuy nhiên sẽ hoàn chỉnh hơn nếu kết hợp với các chỉ số đánh giá tác động xã hội định lượng.

III. KẾT LUẬN VÀ ĐỊNH HƯỚNG

Tuyển tập này là minh chứng học thuật về tiềm năng chuyển hóa sâu sắc

của trí tuệ Phật giáo trong thời đại khủng hoảng và hội nhập. Các nguyên lý từ bi (*karuṇā*), tâm từ (*mettā*) và trí tuệ (*paññā*) không chỉ là nền tảng của tu tập cá nhân, mà còn là những đức tính thiết yếu cho sự chung sống toàn cầu. Nền tảng đạo đức bao dung được đề xuất ở đây là khuôn phép mà trong đó, tất cả con người và loài hữu tình đều được nhìn nhận là tương thuộc và xứng đáng được tôn trọng, bất kể chủng tộc, tín ngưỡng hay quốc tịch.

Bằng cách làm nổi bật chủ đề đoàn kết và bao dung, tuyển tập này khẳng định tính thời sự và giá trị lâu dài của Phật pháp trong kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững. Các bài viết không chỉ phân tích các hiện tượng phân hóa xã hội hiện nay mà còn mở ra những phương hướng xây dựng cụ thể thông qua giáo dục, đối thoại và tu tập thiền định. Đây là những con đường thiết yếu, dựa trên tinh thần bất bạo động và minh triết đạo đức, nhằm hóa giải các xu hướng chia rẽ và xung đột đang đe dọa tương lai chung của nhân loại.

Là những người biên tập, chúng tôi tin tưởng rằng các bài viết trong tuyển tập này sẽ khơi dậy các công trình nghiên cứu mới, thúc đẩy đối thoại liên tôn giáo và vận động chính sách dựa trên nền tảng đạo đức Phật giáo. Với tinh thần Đại thừa (*Mahāyāna*) – phát tâm cứu độ tất cả chúng sinh – chúng tôi kỳ vọng tuyển tập này là chiếc cầu nối giữa các truyền thống tâm linh và những đòi hỏi thực tiễn của thế giới hiện đại.

Định hướng nghiên cứu tương lai có thể tập trung vào vai trò của đạo đức Phật giáo trong việc hình thành văn hóa thể chế, đặc biệt trong các tổ chức liên chính phủ và các sáng kiến hòa giải xung đột. Hướng nghiên cứu triển vọng khác là tích hợp thực hành chánh niệm và lãnh đạo từ bi vào quản trị công và hệ thống giáo dục. Các học giả có thể khảo sát những mô hình thực tiễn trong đó cộng đồng Phật giáo đã đóng góp cho phát triển bền vững tại nhiều bối cảnh xã hội và chính trị khác nhau.

Hướng đi quan trọng khác là mở rộng các nghiên cứu liên ngành giữa tâm lý học Phật giáo với khoa học thần kinh, khoa học hành vi và nhân văn môi sinh. Điều này sẽ làm phong phú thêm phần lý thuyết, đồng thời nâng cao hiệu quả ứng dụng thực tiễn của tuệ giác Phật giáo trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, bảo vệ môi trường và chuyển hóa xã hội. Các dự án hợp tác xuyên văn hóa và liên tôn giáo cũng sẽ góp phần hiện thực hóa tầm nhìn “thống nhất trong đa dạng” như đã được nêu trong tuyển tập này.

Tóm lại, “*Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người*” không chỉ là chủ đề mà là nền tảng triết lý theo đó chúng ta cần cùng nhau hướng đến. Việc cử hành chủ đề này trong Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025 tại Việt Nam là lời khẳng định mạnh mẽ của lãnh đạo Phật giáo trên toàn cầu rằng con đường Phật giáo chính là trí tuệ trong hành động, từ bi trong cộng đồng và đoàn kết vì hạnh phúc của con người.

Thay mặt Ban Biên tập

TT. TS. Thích Nhật Từ

- Phó Chủ tịch Ủy ban Tổ chức Quốc gia

Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025

- Trưởng Ban Tổ chức Hội thảo

THÔNGIỆP CHÚC MỪNG ĐẠI LỄ VESAK LIÊN HỢP QUỐC 2025 CỦA BỘ TRƯỞNG BỘ DÂN TỘC VÀ TÔN GIÁO VIỆT NAM

Kính gửi:

- Ban Tổ chức Đại lễ
- Quý vị khách quý đại diện cho Liên hợp quốc, các quốc gia, các tổ chức quốc tế, đại diện Đại sứ quán các nước tại Việt Nam;
- Quý chư tôn đức Giáo phẩm đại diện cho Phật giáo các nước và các tông phái Phật giáo trên thế giới cùng Quý chư tôn đức giáo phẩm Giáo hội Phật giáo Việt Nam;
- Toàn thể Quý vị tham dự Đại lễ Phật đản Liên hợp quốc 2025.

Đại lễ Vesak là lễ hội quan trọng nhất của cộng đồng Phật giáo thế giới, kỷ niệm ngày đức Phật Thích Ca Mâu Ni đản sinh, thành đạo và nhập niết-bàn (tam hợp đức Phật). Đại lễ Vesak Liên hợp quốc là sự kiện văn hóa tôn giáo quốc tế được Liên hợp quốc tổ chức hàng năm, từ năm 2000. Ủy Ban Tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak Liên hợp quốc (ICDV) và cộng đồng Phật giáo thế giới đã tổ chức 19 kỳ Đại lễ Vesak thành công tại các nước: Thái Lan, Ấn Độ, Sri Lanka và Việt Nam. Nhân dịp Đại lễ Vesak Liên hợp quốc lần thứ 20 tại Việt Nam, tôi xin gửi lời chào trân trọng và lời chúc mừng tốt đẹp nhất tới toàn thể tín đồ Phật giáo trên toàn thế giới.

Thưa quý vị!

Đại lễ Vesak không chỉ là ngày lễ quan trọng của hàng trăm triệu Phật tử khắp năm châu mà còn là một sự kiện tôn giáo mang ý nghĩa văn hóa sâu sắc đối với nhân loại. Bởi lẽ, tư tưởng, giáo lý mà đức Phật để lại về lòng từ bi, trí tuệ, hoà hợp và vị tha luôn là mục tiêu hướng tới xây dựng một xã hội hoà bình, nhân văn, phát triển và bền vững. Trải qua hơn 2000 năm, những tư tưởng ấy đã không ngừng lan toả, trở thành di sản tinh thần vô giá, góp phần giúp con người vượt qua khổ đau, hướng đến cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

Năm 2025, Việt Nam lần thứ tư đăng cai tổ chức Đại lễ Vesak Liên hợp quốc, đây không chỉ là niềm tự hào của Phật giáo Việt Nam mà còn thể hiện sự ghi nhận của cộng đồng quốc tế đối với vai trò, vị thế của Việt Nam, tiếp tục chứng minh Việt Nam luôn là thành viên chủ động tích cực, trách nhiệm của

Liên hợp quốc. Giáo hội Phật giáo Việt Nam đang cai tổ chức Đại lễ Vesak Liên hợp quốc lần thứ 20 tại Thành phố Hồ Chí Minh cũng là thời điểm Việt Nam sẽ long trọng tổ chức kỷ niệm 50 năm ngày giải phóng hoàn toàn miền Nam thống nhất đất nước và hướng tới kỷ niệm 80 năm ngày Quốc khánh Nước cộng hòa.

Xã hội chủ nghĩa Việt Nam. Là sự kiện tôn giáo quốc tế lớn có ý nghĩa quan trọng đối với Giáo hội Phật giáo Việt Nam và đất nước, con người Việt Nam. Các hoạt động tri ân, tưởng niệm các anh hùng, liệt sĩ; thăm, tặng quà cho trẻ em có những hoàn cảnh khó khăn tại các trung tâm bảo trợ xã hội; đêm hội hoa đăng quốc tế cầu quốc thái dân an, hòa bình thế giới... được tổ chức trong khuôn khổ Đại lễ Vesak Liên hợp quốc 2025 sẽ góp phần lan tỏa những giá trị nhân văn, nhân ái của Phật giáo, xây dựng một thế giới hòa bình, an lạc và hữu nghị. Thể hiện sự hòa hợp giữa Phật giáo quốc tế và Phật giáo Việt Nam trong việc chung tay vun đắp một thế giới văn minh và phát triển bền vững, hài hoà giá trị vật chất và tinh thần, phù hợp với chủ trương của Đảng, Nhà nước Việt Nam “Không để ai bị bỏ lại phía sau”.

Đại lễ Vesak Liên hợp quốc 2025 cũng là dịp giới thiệu hình ảnh đất nước, con người Việt Nam, một đất nước luôn yêu chuộng hòa bình, thân thiện, hòa hợp, đoàn kết với bạn bè quốc tế, đồng thời khẳng định với cộng đồng quốc tế về chủ trương, chính sách tôn trọng và bảo hộ quyền tự do tín ngưỡng, tôn giáo của mọi người; tôn trọng và bảo vệ giá trị văn hóa, đạo đức tốt đẹp của tín ngưỡng, tôn giáo, đáp ứng nhu cầu tinh thần của nhân dân của Đảng, Nhà nước Việt Nam và tình hình tự do tín ngưỡng, tôn giáo ở Việt Nam.

Sự kiện Đại lễ Vesak Liên hợp quốc 2025 sẽ là minh chứng sống động cho sự hội nhập của Phật giáo Việt Nam trong dòng chảy toàn cầu, đồng thời lan tỏa những giá trị cao đẹp của đạo pháp và dân tộc, hướng tới một tương lai hòa bình, thịnh vượng và phát triển bền vững. Tôi tin tưởng rằng Giáo hội Phật giáo Việt Nam sẽ tiếp tục phát huy truyền thống tốt đẹp, đóng góp tích cực cho sự nghiệp xây dựng đất nước. Thông qua Đại lễ Vesak 2025, công tác từ thiện nhân đạo và hoạt động chăm lo an sinh xã hội tiếp tục sẽ là một trong những trọng tâm của Giáo hội Phật giáo Việt Nam triển khai trong thời gian tới, được Trung ương Giáo hội quan tâm, chỉ đạo Tăng ni, Phật tử và các cơ sở tự viện Phật giáo thực hiện thường xuyên, kịp thời, qua đó phản ánh rõ nét chức năng xã hội của Phật giáo và truyền bá thông điệp từ bi, nhân ái của đạo Phật vào đời sống xã hội. Tinh thần chung sức, đồng lòng của Tăng, Ni, Phật tử Phật giáo Việt Nam trong và ngoài nước chính là nền tảng để xây dựng Giáo hội Phật giáo Việt Nam phát triển ổn định, trang nghiêm và vững mạnh; phát huy tinh thần đồng hành cùng dân tộc, góp phần vào sự phát triển đất nước trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc Việt Nam, xác lập vị thế quốc gia trên trường quốc tế. Sự kết hợp hài hòa giữa đạo pháp và dân tộc không chỉ giúp Phật giáo Việt Nam khẳng định vai trò quan trọng của mình trong đời sống xã hội, mà còn lan tỏa những lời dạy minh triết của đức Phật để kiến tạo hòa bình và hạnh phúc cho nhân loại; tạo sức mạnh kết nối cộng đồng, mọi tầng lớp, quần chúng nhân dân, mọi thời đại, góp phần xây dựng và hình thành, phát huy ý thức văn hóa dân tộc, xây dựng và phát huy khối đại đoàn kết toàn dân tộc.

Nhân dịp này, tôi xin bày tỏ sự trân trọng và ghi nhận với những đóng góp quý báu của Phật giáo Việt Nam, của Giáo hội Phật giáo Việt Nam, quý vị đại biểu và toàn thể Tăng, Ni, Phật tử Việt Nam trong và ngoài nước đã không ngừng nỗ lực phụng sự đạo pháp, dân tộc, chung tay vì sự ổn định và phát triển của đất nước và cộng đồng quốc tế. Kính chúc Quý vị một mùa Phật đản an lành và cùng nhau hướng đến tương lai tốt đẹp vì hòa bình, hạnh phúc cho nhân loại.

Trân trọng cảm ơn.

Bộ trưởng
Đào Ngọc Dung

**PHƯƠNG BÌNH AN NỘI TÂM
VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI**



NGUỒN TUỆ GIÁC CỦA PHẬT GIÁO VÌ MỘT THẾ GIỚI HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

HT. Thích Huệ Thông*

Tóm tắt:

Bài viết nêu bật vai trò của giáo lý Phật giáo, đặc biệt là Duyên khởi và Tứ Thánh đế, trong việc xây dựng hòa bình và phát triển bền vững. Tác giả nhấn mạnh rằng hòa bình toàn cầu bắt nguồn từ sự an lạc trong tâm mỗi cá nhân, thông qua thực hành Bát chánh đạo. Bài viết liên hệ các nguyên tắc Phật giáo với mục tiêu của Liên Hiệp Quốc, đặc biệt là trong bối cảnh thế giới đang đối mặt với các xung đột địa chính trị. Đồng thời, tác giả khẳng định rằng việc vận dụng tuệ giác Phật giáo sẽ giúp giải quyết các thách thức hiện đại, tạo dựng sự đoàn kết và lan tỏa giá trị nhân văn. Đóng góp mới của bài viết là cách trình bày toàn diện về sự liên kết giữa triết lý Phật giáo và các vấn đề toàn cầu, từ đó kêu gọi cộng đồng Phật giáo và lãnh đạo các quốc gia chung tay xây dựng một thế giới hòa bình dựa trên tinh thần từ bi và trí tuệ. Tác giả kết luận bằng lời kêu gọi thúc đẩy hợp tác toàn cầu để hiện thực hóa một xã hội phát triển bền vững và an lành.

Từ khóa: Đạo Phật, tuệ giác Phật giáo, hòa bình thế giới, phát triển bền vững, từ bi và trí tuệ, chánh niệm.

Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025, tổ chức tại Học viện Phật giáo Việt Nam ở Thành phố Hồ Chí Minh, đánh dấu cột mốc quan trọng kỷ niệm 50 năm ngày đất nước hoàn toàn thống nhất và hòa bình. Sự kiện này không chỉ là dịp để Đảng, Nhà nước và nhân dân Việt Nam nhìn lại hành trình lịch sử hào hùng, mà còn là cơ hội để tri ân những cống hiến, hy sinh của bao thế hệ cha ông, nhờ đó đất nước mới có được nền độc lập, tự do và sự thịnh vượng như ngày nay. Hơn thế nữa, Vesak 2025 là minh chứng cho những thành tựu quan trọng mà Việt Nam đã đạt được trong quá trình xây dựng và phát triển đất nước.

* Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Trưởng Ban Pháp chế TW GHPGVN; Trưởng Ban Trị sự GHPGVN tỉnh Bình Dương.

Sự kiện này mang ý nghĩa sâu sắc khi không chỉ tôn vinh các giá trị văn hóa, tinh thần của Phật giáo mà còn khẳng định vai trò của Việt Nam trong việc thúc đẩy tinh đoàn kết giữa cộng đồng Phật giáo trên toàn cầu. Đây là cơ hội quý báu để Nhà nước và Giáo hội Phật giáo Việt Nam đóng vai trò cầu nối, tăng cường giao lưu, hợp tác quốc tế, đồng thời thể hiện cam kết cùng chung tay với các quốc gia Phật giáo khác trong việc hướng tới một thế giới hòa bình, phát triển bền vững và thịnh vượng.

Đại lễ Vesak LHQ 2025, Giáo hội Phật giáo Việt Nam vinh dự được Ủy ban Tổ chức Quốc tế Đại lễ Vesak LHQ (ICDV) trao quyền đăng cai tổ chức với chủ đề: *“Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững”*. Qua đó cho thấy, Đại lễ Vesak lần này đặc biệt nhấn mạnh thúc đẩy hòa bình, công bằng và phát triển bền vững, đồng thời tập trung vào mục tiêu giải quyết các xung đột thông qua hòa giải và sự hiểu biết lẫn nhau.

Bên cạnh đó, các chủ đề phụ cũng cho thấy một tầm nhìn về tính toàn diện và phù hợp với hoàn cảnh thời đại mà thông điệp Đại lễ Vesak 2025 mong muốn truyền tải, góp phần lan tỏa giá trị hòa bình, nhân ái, đề cao nhân phẩm con người theo tinh thần tích cực chuyển hóa của Phật giáo đến khắp châu lục, đến từng ngõ ngách tâm hồn mỗi người con Phật.

Theo sử liệu, vào ngày rằm tháng Tư Âm lịch năm 624 trước Công nguyên, tại khu vườn Lâm-tỳ-ni, nằm về phía Đông thành Ca-tỳ-la-vệ, Thái tử Tất-đạt-đa đã đản sinh dưới cội cây Vô Ưu. Ba thế kỷ sau, vua A-dục (Asoka) đã thân hành đến chiêm bái và cho dựng một trụ đá nhằm đánh dấu nơi đức Phật ra đời, minh chứng cho sự kiện trọng đại này trong lịch sử Phật giáo.

Hành trình tu tập và chứng ngộ của thái tử Tất-đạt-đa là một biểu tượng vĩ đại của tinh thần kiên trì và trí tuệ siêu việt. Cao điểm của con đường tìm cầu chân lý là 49 ngày đêm thiền định dưới cội bồ-đề, nơi mà vào buổi bình minh của ngày thứ 49, khi ánh sao mai vừa ló dạng, Ngài chứng đạt chân lý tối thượng về vạn hữu nhân sinh và vũ trụ, trở thành bậc Đẳng Chánh Giác. Từ đó, Ngài được tôn xưng là bậc Thầy của cả chư Thiên và nhân loại, sở hữu mười danh hiệu cao quý: Như Lai, Ưng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Trong mười danh hiệu cao quý của đấng Đại Giác Thế Tôn, danh hiệu “Điều Ngự Trượng Phu” thể hiện năng lực chế ngự và điều phục của bậc đại trượng phu. Đức Phật không chỉ tự mình điều phục và chế ngự tâm thức, mà còn khéo léo hướng dẫn, giúp chúng sinh thoát ly tham ái và phiền não, thức tỉnh nhân gian hướng về con đường giác ngộ, mang lại nguồn sống của chân hạnh phúc.

Liên kết chuỗi hành trạng trong suốt cuộc đời của đức Phật từ ngày đản sanh, thành tựu Đạo quả Bồ-đề, cho đến Niết-bàn đều mang ý nghĩa tỉnh thức, là hành trình khai sáng nguồn tuệ giác trong đời sống nhân sinh, đã trở thành một đại sự kiện lịch sử thiêng liêng trọng đại vô tiền khoáng hậu và vĩ đại nhất trong đời sống nhân loại. Đặc biệt, sau ngày thành đạo, đức Phật đã không ngừng hoằng pháp độ sanh, vì lợi ích chư Thiên và nhân loại, cùng với sự hiện diện của Tăng bảo, thì Pháp bảo *Tam tạng Thánh điển* chính là gia tài đồ sộ và

vô giá mà Ngài để lại cho đời.

Hệ thống giáo lý mà đức Phật để lại, cùng với đoàn thể Tăng-già thanh tịnh đã tích cực không ngừng khơi nguồn tuệ giác một cách sâu rộng trong đời sống nhân gian suốt 25 thế kỷ qua, mang lại một hướng đi chân chánh bằng con đường Bát chánh, một cách sống trí tuệ để nhận biết từng nhân duyên, từng hoàn cảnh, nhằm ứng xử khế cơ khế lý, một tinh thần vô ngã vị tha và một tâm thái từ bi bao dung độ lượng nhằm xoa dịu nỗi đau nhân thế, nhất là đối với những ai nỗ lực thực hành theo Giáo pháp của Ngài bởi sự hướng dẫn của Tăng đoàn thì chắc chắn sẽ thụ hưởng một đời sống an lạc, một tâm hồn hòa bình với một tương lai tươi sáng và tất nhiên sẽ xây dựng nên thế giới hòa bình xuất phát từ những hạt nhân tích cực này.

Đạo Phật là con đường của từ bi và trí tuệ, với mục đích tối thượng là giải thoát con người khỏi khổ đau. Thông qua giáo lý Tứ Thánh đế, chúng tôi nhận thấy rằng nguyên nhân khiến một bộ phận lớn trong xã hội vẫn còn chìm đắm trong bất an, xung đột và thù hận, chưa thể vượt thoát khỏi vòng xoáy khổ đau, chính là do chưa thấu rõ bản chất của khổ, nguyên nhân sinh khổ và con đường diệt khổ. Giữa những bế tắc tưởng chừng không lối thoát, khi ánh sáng hy vọng về sự giải thoát dường như mờ nhạt, thì Giáo pháp Tứ Thánh đế mà đức Phật tuyên thuyết xuất hiện như cơn mưa cam-lộ, tưới tắm mảnh đất tâm linh khô cằn của nhân loại trong thời kỳ hạn hán khốc liệt.

Trong *Kinh Chuyển pháp luân* (*Dhammacakkappavattanasutta*), đức Phật dạy:

Đây là Thánh đế về khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Đây là Thánh đế về khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

Đây là Thánh đế về khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quảng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Đây là Thánh đế về con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.¹

Thông qua đạo đế - cụ thể là Bát chánh đạo, đức Phật hướng dẫn người Phật tử một quan niệm sống cao đẹp và thánh thiện bằng việc thực hành ngũ giới và làm theo tám lời khuyên quý báu. Khi nhớ nghĩ, quán chiếu và thực hành Bát chánh đạo sẽ phát sinh trí huệ và tâm hồn an ổn, nhờ đó không rơi vào trạng thái cực đoan, tà kiến... Bát chánh đạo như tám cột trụ đồng vững chãi, dựng xây tòa nhà trần đầy Phật chất từ bi và trí tuệ ngay trong tâm trí mỗi người con Phật. Trong bối cảnh xã hội hiện nay, việc ứng dụng lời Phật dạy vào đời sống hằng ngày, cụ thể là giữ gìn ngũ giới và thực hành Bát chánh đạo, mới

¹ *Kinh Tương ưng bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1296.

có thể đạt được sự an lạc, hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội.

Đức Phật đã căn cứ vào lý sinh khởi của sự khổ trong thế gian là khổ đế và tập đế, Ngài trình tự sự quan hệ nhân quả có 12 nhân duyên và 12 nhân duyên này có một vị trí vô cùng quan trọng đối với sự tu hành giải thoát của Phật tử, đồng thời cũng chỉ ra nguyên nhân và những mắc xích của xung đột, tranh chấp, gây nên bất ổn trong thế giới loài người.

Phật pháp thực tế theo lý duyên khởi và công bằng theo định luật nhân quả, thâm diệu trong từng tư tưởng, nếp nghĩ, lời nói và hành vi của mỗi con người mà không ngược lại với Khoa học hay quy luật vận hành trong thế giới tự nhiên. Và *Tam tạng Kinh điển* tuy mênh mông nhưng mỗi lời mà đức Phật dạy, tùy cơ, tùy cảnh, đều luôn ứng hợp và cụ thể đối với từng ngữ cảnh, đối với mọi thời gian, không gian, đối với mọi nền văn hóa, sắc tộc và trong mọi hoàn cảnh.

Tuy nhiên, khi tiếp cận chủ đề “*Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững*”, trong không gian chung đó, trong đối tượng để chúng ta tiếp cận và vận dụng một cách khoa học nguồn tuệ giác của đức Phật đi vào đời sống, thì chúng ta đều sẽ phải bắt đầu từ lý duyên khởi và quy luật nhân quả luôn vận hành trong cuộc sống.

Theo lý duyên khởi và xét thực tế đời sống mỗi chúng ta, cái này hiện diện sẽ kéo theo cái kia, cái kia sinh ra rồi cũng sẽ bao hàm nhiều thứ khác, duyên khởi bất tận, theo đó nhân quả sẽ nối kết trùng trùng, khiến một vấn đề phát sinh dường như bao hàm mọi vấn đề, điều này quả thật là phức tạp.

Sự phức tạp đó vốn phát sinh từ vô minh, tồn tại cùng bản ngã và cố chấp, nó ngày càng phát triển theo chiều hướng tiêu cực bởi tham vọng và thù hận, nếu chúng ta hoàn toàn không tỉnh giác chánh niệm thì nó sẽ không ngừng phát triển trong thực trạng chúng ta mất quyền kiểm soát, nhất là trong đời sống chúng ta gồm toàn những nội dung tương khắc, xung đột, bất an, đau khổ, khi mà xu hướng của tư tưởng và nội dung chứa đựng trong ý nghĩ chúng ta lại đi theo sự dẫn dắt bởi nghiệp lực, theo sự khống chế sai khiến bởi tam độc tham, sân, si, bởi bản ngã cố chấp, bởi sự vô cảm lạnh lùng của chúng ta trước những vấn nạn thời đại.

Chính vì lẽ đó, cuộc sống không ngừng đặt ra những vấn đề buộc chúng ta phải chú tâm giải quyết. Theo thời gian, những vấn đề ấy liên tục phát sinh, ngày càng gia tăng và trở nên phức tạp, chồng chéo lẫn nhau. Nếu thiếu sự tỉnh giác và chánh niệm, con người dễ rơi vào trạng thái mơ hồ, cảm thấy dường như không thể giải quyết một cách rõ ràng và dứt điểm tận gốc rễ những nguyên nhân sâu xa gây nên khổ đau trong đời sống.

Trong *Trường bộ Kinh*, “*Kinh Đại duyên*” (*Mahānidānasutta*) đức Phật dạy về pháp duyên khởi như sau:

Này Ānanda, giáo pháp duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ānanda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử.²

² *Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 237.

Việc vận dụng lời Phật dạy cho thấy, Phật giáo ý thức sâu sắc tính phức tạp của các vấn đề phát sinh trong một thế giới trùng trùng duyên khởi như thế giới chúng ta đang sống, đồng thời qua đó cũng gợi mở một hướng tiếp cận và giải quyết xác đáng bằng việc kêu gọi con người cần nắm bắt quy luật duyên sinh của mọi hiện hữu, của mọi vấn đề trong cuộc sống.

Duyên khởi là nguyên lý nhân quả phổ quát, theo đó, mọi sự vật, hiện tượng trong vũ trụ đều phát sinh và hoại diệt do nhân duyên. Nguyên lý này chỉ rõ rằng, bất kỳ sự việc hay hiện tượng nào cũng do nhân duyên kết hợp mà thành và cũng do nhân duyên tan rã mà diệt, luôn vận hành trong sự chuyển biến vô thường, không hề có tự tánh độc lập hay ngã thể. Con người và thế giới cũng không nằm ngoài quy luật ấy – tất cả đều là pháp duyên sinh, vô thường, không tồn tại một thực thể độc lập hay cái ngã bất biến. Đây chính là chân lý mà đức Phật đã chứng ngộ và tuyên thuyết, trở thành nền tảng cốt lõi cho tư duy và hành xử của Phật giáo suốt hàng ngàn năm qua. Chung quy lại, đức Phật dạy rằng, để ứng xử trước mọi vấn đề trong cuộc sống, chúng ta cần thấu hiểu quy luật duyên khởi. Từ đó, lấy chánh niệm, chánh kiến và chánh tư duy làm kim chỉ nam cho mọi hành động và quyết định.

Do chứng ngộ sự thật về duyên khởi, đức Phật không hề lẩn tránh hiện thực của những vấn đề phát sinh trong cuộc sống, mà trong mọi hoàn cảnh, Ngài luôn tích cực thực hành và đem lại những điều tốt đẹp cho thế gian. Ngài nhận định rằng, đã là con người thì không thể tránh khỏi quy luật sinh, lão, bệnh, tử, song con người vẫn có thể sống an lạc và kiến tạo một cuộc đời hạnh phúc ngay trong cõi thế gian này, nếu biết nương tựa vào nguồn tuệ giác và tìm ra phương pháp đúng đắn để chuyển hóa khổ đau.

Tuy nhiên, điều quan trọng và cốt lõi của vấn đề là chúng ta định hướng hành động thế nào trước một quy luật như vậy, và câu trả lời ngắn gọn nhưng cũng rất cụ thể, đó là: “Không làm mọi điều ác/ Thành tựu các hạnh lành/ Giữ tâm ý trong sạch”³ và đây là lời khuyên hành động của đức Phật để xây dựng một mẫu người đạo đức chuẩn mực, kiến tạo một thế giới hòa bình và phát triển bền vững; và như vậy, chính nhận thức quy luật duyên sinh vô thường về tự thân và về cuộc sống, sẽ cho phép chúng ta đi đến một quyết định hành động đúng đắn nhất, cho dù phải sống trong những hoàn cảnh phức tạp nhất.

Trong *Kinh tạng Pāli*, chúng tôi xin lược trích một mẫu đối thoại giữa đức Phật và vua Pasenadi nước Kosala xoay quanh quy luật vô thường sinh diệt của cuộc đời và thái độ của người hiểu biết trước thực trạng này. Chuyện rằng, khi đức Phật hỏi vua Pasenadi: “Như vậy, thưa đại vương, một khủng bố lớn khởi lên cho đại vương, sự diệt tận nhân loại thật khủng khiếp, được tái sanh làm người thật khó khăn, thời đại vương có thể làm được gì?” và câu trả lời của vua Pasenadi là: “Như vậy, bạch Thế Tôn, một khủng bố lớn khởi lên, sự diệt tận nhân loại thật khủng khiếp, được tái sanh làm người thật khó khăn, thời con có thể làm được những gì, ngoại trừ sống đúng pháp, sống chơn chánh, làm các

³ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1296.

hạnh lành, làm các công đức!”⁴

Những câu pháp thoại ngắn gọn được trích dẫn trên đây tuy cô đọng nhưng đã bao hàm mọi vấn đề của thời đại, nhằm nhấn mạnh rằng việc thấu hiểu chân lý duyên sinh và vô thường không chỉ là một cơ hội, mà còn là thách thức lớn đối với mỗi con người trên hành trình hoàn thiện bản thân và đạt đến những mục tiêu cao đẹp trong cuộc đời. Nhận thức sâu sắc về quy luật này giúp chúng ta hiểu rằng, dù không thể thay đổi sự thật sinh diệt và vô thường vốn dĩ của cuộc sống, nhưng vẫn có thể chuyển hóa bản thân, thay đổi cuộc đời và góp phần làm thay đổi thế giới thông qua tư duy đúng đắn, ý chí mạnh mẽ và những hành động thiện lành. Điều quan trọng là mỗi cá nhân cần quyết tâm không tạo ác nghiệp, không làm rối loạn thêm cuộc đời bằng những hành vi thiếu cân nhắc hoặc mang tính vị kỷ.

Ngược lại, nhận thức về duyên sinh và vô thường chính là cơ hội quý báu để mỗi người nỗ lực hành thiện, làm việc lành, hướng đến việc kiến tạo đời sống an lạc, hạnh phúc cho chính mình và cho cộng đồng. Đức Phật đã nhấn mạnh chân lý này để khuyến khích và dẫn dắt người học Phật sống thiện lành, tránh xa tranh chấp, tránh sự hơn thua, nuôi dưỡng tâm nhiệt thành, tinh cần và tinh tấn, từ đó chiến thắng tham, sân, si và hiện thực hóa hạnh phúc giải thoát cho tự thân cũng như đóng góp lợi ích thiết thực cho cuộc đời.

Từ những lời đức Phật dạy, chúng ta nhìn vào thực trạng bất ổn của thế giới thời đại. Từ đó soi rõ nguyên nhân gây nên bất ổn, xung đột, chiến tranh, đau thương mất mát, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội vận dụng những nội dung mang ý nghĩa thiết thực của Phật pháp để hóa giải những vấn nạn thời đại, bằng cách hóa giải trên phương diện cá nhân và trên bình diện cộng đồng, bằng lương tri và trách nhiệm cao cả của người con Phật, chúng ta sẽ ý thức trách nhiệm trong quá trình chuyển hóa của từng cá nhân và của cộng đồng và nhất là vai trò của các nhà lãnh đạo đối với trách nhiệm trong công cuộc chuyển hóa mọi xung đột, tương khắc, trở thành đoàn kết, hòa hợp, hòa bình, an lạc và thịnh trị...

Toàn bộ nội dung chúng tôi diễn đạt trên đây nhằm phân nào nêu rõ hai nguyên lý nhận thức và hành động của đạo Phật với hy vọng gợi mở ý tưởng về các tiêu chí nhằm hiện thực hóa chủ đề chính của Đại lễ: “*Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững*”.

Theo chủ đề chính của Đại lễ và các chủ đề phụ, đã xác định tính toàn diện và thực tế khi nhìn vào thực trạng, phù hợp với hoàn cảnh thời đại, mong muốn truyền tải những giá trị nhân văn cao đẹp vào cuộc sống, góp phần lan tỏa giá trị hòa bình, nhân ái và bền vững theo tinh thần tích cực chuyển hóa của Phật giáo.

Và trên tinh thần đó, chúng ta sẽ tập trung bàn thảo các vấn đề dựa trên những lời dạy của đức Phật, giá trị to lớn của Giáo pháp mà đức Phật để lại nằm ở sự kiện, rằng, giáo lý ấy nhấn mạnh việc nắm bắt sự thật duyên khởi hay quy luật hiện hữu cộng sinh, để cao cơ sở đạo đức của tất cả mọi hành vi con người, với hai nền tảng căn bản này, chúng ta vẫn có niềm tin để thành tựu mọi dự án

⁴ Kinh Tương ưng bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 120.

văn hóa, giáo dục, kinh tế, chính trị và xã hội, điều đó vẫn có nhiều cơ hội được thiết lập trên nền tảng giáo lý Phật-đà.

Như chúng ta đã biết, đạo Phật là con đường nhấn mạnh nguyên lý nhân quả, theo đó, một khi chúng sanh đã gieo nhân thì không thể nào tránh khỏi quả báo. Nhận thức sâu sắc chân lý này, đức Phật vào thời bấy giờ đã tận tâm tìm mọi phương cách giúp các bậc lãnh đạo quốc gia thấu hiểu rõ ràng về luật nhân quả, từ đó khuyến khích họ gieo thiện nhân, thực hành thiện pháp và tạo dựng những mối quan hệ lân bang tốt đẹp, hướng đến sự hòa hợp và gắn kết bền chặt. Chính vì lẽ đó, Ngài không ngừng nỗ lực giáo hóa, mong muốn mọi người có thể thức tỉnh, bởi chỉ khi con người giác ngộ, nhận thức đúng đắn về nhân quả thì mầm mống chiến tranh mới có thể được loại trừ ngay từ khi vừa nhen nhóm trong tâm thức.

Đức Phật là hiện thân của hòa bình và đạo Phật chính là biểu tượng cho một thế giới hòa bình. Với vai trò của một sứ giả hòa bình, suốt 45 năm thuyết pháp và giáo hóa độ sinh, Ngài đã tận tụy phụng sự, không ngừng kiến tạo một thế giới an lạc, hòa hợp. Điều này được thể hiện một cách sinh động qua đời sống đạo đức của Ngài, tỏa sáng bởi những phẩm hạnh cao quý - từ, bi, hỷ, xả - cũng như qua những lời dạy vô giá được kết tập một cách trọn vẹn trong *Kinh tạng Pāli*, trở thành kim chỉ nam cho nhân loại trên con đường tìm kiếm hòa bình đích thực.

Đức Phật được tôn vinh là bậc hòa bình bởi Ngài đã chiến thắng bản ngã, dứt trừ tận gốc tham, sân, si, sống đời an tịnh, không tranh cãi hay tranh chấp với bất kỳ ai, bất kỳ đạo giáo nào. Ngài an trú trong sự bình an, hòa hợp với tất cả mọi người, mọi loài, bởi nơi Ngài luôn tràn đầy Tứ vô lượng tâm, một lòng thương yêu vô biên, không bờ bến đối với muôn sinh. Đức Phật tôn trọng sự sống và môi trường sống của tất cả chúng sinh, bởi Ngài thấu hiểu sâu sắc tâm lý tham sống sợ chết luôn hiện hữu trong mỗi loài, cũng như khát vọng an lạc và nỗi e sợ khổ đau luôn chi phối tâm thức chúng sinh.

Đức Phật luôn khuyến khích sự tương giao hòa bình giữa con người với con người, cũng như giữa con người và muôn loài, nhằm kiến tạo một đời sống hạnh phúc bền vững. Đời sống của Ngài và Tăng đoàn chính là tấm gương sáng về nếp sống an tịnh, khiêm cung, thuần thiện. Những lời dạy từ bi và trí tuệ của Ngài là nguồn cảm hứng bất tận, đánh thức khát vọng hòa bình và thức tỉnh tâm hồn nhân loại. Bốn đức hạnh cao thượng cùng với đời sống giới hạnh thanh cao của đức Phật và Tăng chúng luôn gợi mở cho con người những cảm xúc ý nhị, sâu sắc và khơi dậy những suy tư tích cực về một thế giới an hòa, thân thiện.

Nếu đời sống hằng ngày của chúng ta được nuôi dưỡng và không ngừng khích lệ bởi đạo đức và bốn đức hạnh từ, bi, hỷ, xả, cùng với việc thực hành trên nền tảng giữ gìn ngũ giới và Bát chánh đạo, chắc chắn tâm thức sẽ đạt được sự an lạc và thế giới sẽ trở nên hòa bình, phồn vinh. Từ những giá trị ấy, chúng tôi khẳng định rằng đạo Phật là con đường dẫn đến hòa bình đích thực. Chúng ta có quyền tự hào vì đạo Phật đã và đang đóng góp vô cùng thiết thực vào sự nghiệp xây dựng một nền hòa bình bền vững cho nhân loại.

Trải qua trên 25 thế kỷ, đạo Phật có mặt trên cuộc đời này là ngần ấy thời gian hiện hữu hòa bình, chỉ đáng tiếc là có một bộ phận chưa nhận thức ý nghĩa

thiêng liêng cao đẹp này, cũng như chưa tiếp nhận đời sống hòa bình tự thân để sống tích cực xây dựng ngôi nhà hòa bình chung cho nhân loại. Sự bỏ ngỏ đáng tiếc này sẽ là trách nhiệm của những người con Phật chúng ta và sự quy tập của lãnh đạo tinh thần 80 quốc gia vùng lãnh thổ về tham dự Đại lễ Vesak 2025 tại Việt Nam lần này chính là để chia sẻ trách nhiệm cao cả đó.

Trong tư tưởng Phật giáo, câu nói “Tâm an thế giới an, tâm bình thế giới bình” hàm chứa một chân lý sâu sắc: hòa bình thực sự bắt nguồn từ trạng thái an lạc nội tâm. Biểu hiện của hòa bình trong mỗi con người chính là sự bao dung, tha thứ, sự tôn trọng nhân phẩm, lòng thanh thản, hoan hỷ; là sự từ bỏ bạo lực, không chiếm đoạt, không sân hận, không gây thù oán hay chiến tranh. Thực chất, trạng thái an bình ấy luôn hiện hữu và sẵn có trong tâm hồn mỗi người, nhưng nó cần được thức tỉnh, nuôi dưỡng và phát triển. Đặc biệt, trong bối cảnh xã hội hiện nay, khi con người liên tục rơi vào vòng xoáy xung đột, tranh chấp và chiến tranh ngày càng leo thang, gây ra biết bao đau thương, mất mát.

Khi trạng thái tâm an bình được củng cố và lan tỏa trong từng cá nhân, thế giới chắc chắn sẽ không còn chỗ cho hận thù, bạo lực và chiến tranh. Từ bao đời nay, một cõi lòng bình an và một thế giới hòa bình hạnh phúc vẫn luôn là khát vọng mãnh liệt của nhân loại.

Hiện tại, thế giới đang khao khát hòa bình hơn bao giờ hết, bởi loài người vẫn đang sống trong nỗi ám ảnh triền miên của chiến tranh và khủng bố. Chúng ta cần thấu hiểu rằng, một thế giới u tối hay tươi sáng hoàn toàn do tâm niệm và hành động của con người tạo ra. Chính chúng ta là những người quyết định diện mạo của thế giới - tâm an lạc thì thế giới an vui, tâm u ám thì thế giới trở nên đen tối.

Con người đã tạo chiến tranh gây bất an cho mình thì cũng chính con người phải xây dựng hòa bình tạo an lạc cho bản thân mình chứ không ai khác. Về điều này, trong kệ *Pháp cú* số 1 và 2, đức Phật dạy:

Ý dẫn đầu các pháp/ Ý làm chủ, ý tạo/ Nếu với ý ô nhiễm/ Nói lên hay hành động/ Khổ não bước theo sau/ Như xe, chân vật kéo./ Ý dẫn đầu các pháp/ Ý làm chủ, ý tạo/ Nếu với ý thanh tịnh/ Nói lên hay hành động/ An lạc bước theo sau/ Như bóng, không rời hình.⁵

Hiến chương UNESCO khẳng định: “Chiến tranh khởi nguồn từ tâm thức con người, vì vậy hòa bình phải được xây dựng từ chính nơi ấy.”⁶ Quán chiếu lời dạy của đức Phật, ta dễ dàng nhận thấy gốc rễ của sự bất ổn trên thế giới xuất phát từ sự bất an trong lòng người. Sau khi chứng Đạo, đức Phật đã tự mình trải nghiệm chân lý “Tâm an thế giới an, tâm bình thế giới bình” và tuyên bố rằng sự hiện hữu của Ngài nơi thế gian này là nhằm dẫn dắt chúng sinh thoát ly vô

⁵ Kinh Tiểu bộ (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

⁶ Nguyên tác Anh ngữ: “That since wars begin in the minds of men, it is in the minds of men that the defences of peace must be constructed”. UNESCO (2024), *Constitution of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, truy cập [ngày 27/01/2025] tại đường link <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/constitution>.

minh, tham dục, phiền não và những xung đột triển miên. Thông điệp cốt lõi mà đạo Phật truyền trao chính là con đường hướng đến hòa bình đích thực.

Nhìn lại dòng chảy lịch sử Phật giáo, ta có thể khẳng định rằng đạo Phật chính là con đường tuệ giác của nhân loại, với đặc điểm nổi bật là nền tảng đạo đức vững chắc và lòng tôn quý sâu sắc đối với hòa bình thế giới. Trải qua hơn 2.550 năm hình thành và phát triển, sự thật hiển nhiên là trong suốt lịch sử của mình, đạo Phật chưa từng dung chứa bất kỳ quan điểm nào biện hộ cho chiến tranh, chưa từng chấp nhận dù chỉ một ý niệm hay hành động bạo lực nào. Ngay cả khi đối diện với những thách thức liên quan đến quyền lợi của chính mình, Phật giáo vẫn kiên định với nguyên tắc bất bạo động, không khởi xướng hay ủng hộ bất kỳ cuộc xung đột nào. Điều này khẳng định một chân lý bất biến: nơi nào có đạo Phật hiện diện, nơi đó không có chiến tranh.

Đức Phật dạy trong kệ *Pháp cú* số 5: “Hận thù diệt hận thù/ Đời này không thể có/ Không hận diệt hận thù/ Là định luật ngàn thu”⁷ và chủ trương hòa bình vô điều kiện của đức Phật biểu lộ trong kệ *Pháp cú* số 3 và 4, Ngài diễn tả bất bạo động là phương tiện chấm dứt thù nghịch sân hận: “Nó mắng tôi, đánh tôi/ Nó thắng tôi, cướp tôi/ Ai ôm hiểm hận ấy/ Hận thù không thể nguôi./ Nó mắng tôi, đánh tôi/ Nó thắng tôi, cướp tôi/ Không ôm hiểm hận ấy/ Hận thù được tự nguôi.”⁸

Theo giáo lý đạo Phật, và cũng dựa trên chiêm nghiệm thực tế trong đời sống con người, chúng ta đều biết, sân hận là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến chiến tranh. Và vô sân là một lý tưởng cao thượng để chấm dứt xung đột chiến tranh, nhưng cần phải thực sự nỗ lực tu tập thì mới có thể đạt đến, đức Phật mô tả:

Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không hận, không sân.”⁹

Đức Phật diễn tả tính cách an nhiên tự tại của Ngài và khích lệ chư Tăng nỗ lực tu tập tâm vô sân, như:

Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây những người khác nhiech mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỷ-kheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, tâm không thích thú.¹⁰

⁷ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

⁸ *Sđđ.*

⁹ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 155.

¹⁰ *Sđđ*, tr.167.

Khi nói về vai trò của đạo Phật đối với nền hòa bình nhân loại, có thể thấy rõ qua cách đức Phật ứng xử với những bậc vương giả và những người có ảnh hưởng trực tiếp đến vận mệnh quốc gia. Nhân cách văn hóa tuyệt vời của Ngài được thể hiện qua những lời khuyên thâm sâu dành cho vua A-xà-thế. Sau khi quy y Tam bảo, nhà vua đã đến thỉnh ý đức Phật về kế hoạch khởi binh xâm chiếm nước Bạt-kỳ. Trước tham vọng chiến tranh này, đức Phật không trực tiếp phản đối mà khéo léo đưa ra bảy điểm mạnh của nước Bạt-kỳ, khẳng định đây là những giá trị vững chắc khiến quốc gia này chưa từng bị bất kỳ thế lực nào thôn tính. Những yếu tố then chốt ấy bao gồm: (1) Thường hội họp nhau để giải quyết vấn đề chung của quốc gia. (2) Đoàn kết thuận hòa với nhau. (3) Thi hành đúng theo pháp luật chế định. (4) Tôn kính bậc trưởng thượng. (5) Kính nể hàng phụ nữ. (6) Bảo tồn các đền thờ trong xứ. (7) Sùng bái các bậc tiền nhân.¹¹

Sau khi phân tích cặn kẽ về bảy điểm mạnh của nước Bạt-kỳ, đức Phật đã khuyên vua A-xà-thế từ bỏ ý định khởi binh xâm lược. Qua sự kiện này, chúng ta thấy rõ quan điểm nhất quán của đức Phật đối với chiến tranh, cũng như phương cách ứng xử đầy trí tuệ và từ bi của Ngài nhằm ngăn chặn xung đột, bảo vệ hòa bình. Điều này cho thấy đức Phật không chỉ là bậc giác ngộ trí tuệ viên mãn, mà còn sở hữu những phương tiện thiện xảo trong việc giáo hóa chúng sinh, hướng dẫn họ theo con đường chân chính. Qua từng hành động, từng lời khuyên, đức Phật đã thể hiện một tinh thần nhập thế sâu sắc, dùng trí tuệ và lòng từ để mang lại lợi ích thiết thực cho nhân loại, khẳng định bản chất hòa bình và nhân ái của đạo Phật.

Trong *Kinh Tăng nhất A-hàm*, đã ghi lại cách ứng xử của đức Phật đối với các đấng quân vương rằng, đức Phật đã đặt lợi ích quốc gia và sự bình yên của dân chúng lên trên hết, từ đó Ngài đã dạy bốn phạm của một vị lãnh tụ quốc gia, nếu muốn trở thành một bậc minh quân, đem lại hòa bình thịnh vượng cho đất nước, ấm no hạnh phúc cho toàn dân, thì phải thực hiện 10 điều: (1) Thanh liêm. (2) Nghe lời can gián của người khác. (3) Thi ân cho nhân dân. (4) Thu thuế đúng pháp luật. (5) Phòng the phải nghiêm túc. (6) Không say sưa rượu chè. (7) Siêng năng nghiêm chỉnh. (8) Xét xử nghiêm túc công bằng. (9) Hòa hợp với quần thần. (10) Giữ gìn sức khỏe bản thân.¹² Đây là lời dạy giá trị và hữu hiệu cho bất cứ một nguyên thủ quốc gia nào muốn trị quốc an dân, tất cả những việc làm của đức Phật đều duy nhất là vì hạnh phúc và hòa bình cho nhân loại.

Do quán xét sâu xa động cơ gây ra chiến tranh và nguyên lý kiến tạo hòa bình bền vững, đạo Phật luôn triển khai triệt để tinh thần từ, bi, hỷ, xả trong đời sống tu hành của tứ chúng. Cũng chính từ lòng từ bi và với mục đích chấm dứt tận gốc rễ chiến tranh, đạo Phật chủ trương truyền trao năm giới cho Phật tử khi bước vào con đường học Phật. Trong đó, giới “không sát sanh” được coi là giới trọng yếu, mang tính quyết định trong việc khơi dậy và phát triển lòng từ bi nơi mỗi người. Khi giữ trọn vẹn giới “không sát hại,” chúng ta cắt đứt mầm mống chiến tranh, chấm dứt khổ đau và kiến tạo sự an lạc nội tâm. Nói rộng ra,

¹¹ *Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 251.

¹² *Kinh Tăng nhất A-hàm* (2022), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 835.

nếu toàn nhân loại cùng giữ giới “không sát hại,” thế giới chắc chắn sẽ được an ổn trong hòa bình. Thật vậy, không sát sanh, không hại vật chính là viên gạch quý giá để xây dựng ngôi nhà hòa bình mà nhân loại bao đời hằng mong ước.

Trong *Kinh tạng Pāli*, đức Phật dạy các vị Tỳ-kheo thực tập hạnh không sát sanh như sau:

Ở đây, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Ta muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ. Nếu có ai đến đoạt mạng sống của ta, một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với ta. Nhưng nếu ta đoạt mạng sống một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ sát sanh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh, nói lời tán thán từ bỏ sát sanh.¹³

Đức Phật luôn chủ trương hòa bình và trân trọng sự sống của muôn loài, bởi lẽ cuộc đời vốn vô thường, kiếp người chỉ thoáng chốc mong manh. Ngài nhấn mạnh sự biến đổi không ngừng của đời sống để khuyến khích con người hướng đến lối sống thiện lành, chân chánh và đầy ý nghĩa. Đồng thời, Ngài tán thành quan điểm của vua Pasenadi rằng, trong bối cảnh con người không thể tránh khỏi sự chi phối của già và chết, điều tốt đẹp nhất chính là sống một đời chân chánh, hòa bình, không ngừng tinh tấn làm điều thiện và tích lũy công đức. Trong *Tăng chi bộ Kinh*, đức Phật dạy: “*Ít ôi, là đời sống loài người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với trí tuệ, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, hãy sống Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.*”¹⁴

Đức Phật kêu gọi hòa bình, hòa hợp, tránh xa tranh chấp và tranh luận. Ngài cho rằng không có gì đáng để con người hơn thua trong thế giới vốn chịu sự chi phối của già, bệnh, chết, nơi mọi thứ đều kết thúc theo quy luật sinh - diệt. Ngài nhận thấy thế gian bị cuốn trôi từng giây phút bởi sóng vô thường, nhưng con người vẫn mãi mê tranh giành, mưu hại lẫn nhau chỉ để thỏa mãn tham vọng. Đức Phật dạy trong kệ *Pháp cú* số 146: “Cười gì, hân hoan gì/ Khi đời mãi bị thiêu/ Bị tối tăm bao trùm/ Sao không tìm ngọn đèn.”¹⁵

Từ buổi sơ khai, đức Phật đã vạch ra con đường hòa bình cho loài người rất cụ thể ngay trong từng tế bào của xã hội. Đó là, cùng với việc giữ gìn ngũ giới, thực hành một đời sống vị tha nhân ái, từ, bi, hỷ, xả, thì hàng Phật tử tại gia nói riêng và con người nói chung vẫn cần phải có một đời sống có trách nhiệm đạo đức đối với bản thân, gia đình, xã hội. Về tương quan giữa người với người, với gia đình và xã hội, trong *Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sigālovādasutta)*,¹⁶ đức

¹³ *Kinh Tương ưng bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1251.

¹⁴ *Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 921.

¹⁵ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 49.

¹⁶ *Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 537.

Phật chú trọng đến trách nhiệm và bốn phận mà các đệ tử tại gia của Ngài cần phải thực hiện một cách chu toàn.

Đức Phật hiểu rất rõ sức mạnh của tham dục trong thế giới loài người và nỗi khổ đau do dục vọng mang lại, Ngài gọi thế giới này là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho dục vọng, bởi “dầu mưa bằng tiền vàng, các dục khó thỏa mãn.”¹⁷ Do đó, để tránh tranh chấp, chiến tranh giữa các cá nhân, cộng đồng và quốc gia, trong *Kinh Đại kinh khổ uẩn (Mahādukkhakkhandhasutta)*, đức Phật nhắc nhở các vị Tỷ-kheo phải thường xuyên cảnh tỉnh bản thân trước tai họa của tham dục:

Này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát-đế-lỵ tranh đoạt với Sát-đế-lỵ, Bà-la-môn tranh đoạt với Bà-la-môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ, mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, anh em tranh đoạt với anh em, anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh, bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn mình vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt; họ công phá nhau bằng tay; họ công phá nhau bằng đá; họ công phá nhau bằng gậy; họ công phá nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong.¹⁸

Trong *Trung bộ Kinh*, đức Phật đã tự nói về bản thân, rằng Ngài đã hạn chế các cuộc tranh chấp và chiến tranh bằng cách khuyên mọi người sống bố thí, tiết độ và hành thiện; bố thí nhằm hạn chế lòng tham, tiết độ để chế ngự dục vọng và hành thiện để có được hạnh phúc tâm linh thay thế các thú vui dục lạc thường tình ở thế gian.

Trong lịch sử Phật giáo, đạo Phật đã có ảnh hưởng sâu sắc đến nền hòa bình của Ấn Độ dưới triều đại vua A-dục (Asoka). Theo *Kinh tạng Pāli*, vua A-dục được ghi nhận là vị hoàng đế đầu tiên trong lịch sử Ấn Độ áp dụng đường lối cai trị dựa trên nền tảng thập thiện của Phật giáo. Dựa theo nội dung bia ký IV, các thánh chi tôn giáo do ông ban hành đã giúp dân chúng Ấn Độ tiến bộ rõ rệt về mặt đạo đức. Nhờ đó, người dân từ bỏ sát sanh, hiếu kính cha mẹ, tôn trọng bậc trưởng thượng, đồng thời cung kính các Sa-môn và Bà-la-môn.

Lịch sử Ấn Độ cũng ghi nhận sự nghiệp chính trị của vua A-dục chịu ảnh hưởng sâu đậm từ tư tưởng Phật giáo, thể hiện qua chính sách đức trị mà ông theo đuổi. Ông nỗ lực phổ truyền Phật pháp vào đời sống nhân dân, không chỉ để giáo hóa tâm linh mà còn nhằm xây dựng một xã hội phồn vinh, hài hòa. Cụ thể, nhà vua đã triển khai nhiều chính sách an sinh xã hội như tạo việc làm cho dân, ban hành các chính sách phúc lợi nhằm hỗ trợ người nghèo khó, người già neo đơn, đồng thời điều chỉnh thuế khóa hợp lý. Đặc biệt, vua A-dục chủ trương khoan dung đối với những người phạm lỗi, không áp dụng hình phạt hà khắc mà thay vào đó là sự giáo dục và cơ hội để họ hồi tâm chuyển ý, quay về con đường thiện lành.

¹⁷ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 35.

¹⁸ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 103.

Điều đáng lưu ý là thông qua nội dung trong *Đại thạch pháp dụ XII*, chúng ta biết được vua A-đục đã ban bố chính sách tôn giáo như sau:

Thiên tử, vua Piyadasi tôn kính tất cả các bậc tu hành và các cư sĩ của các tôn giáo qua quà cáp ngài ban và nhiều sự vinh dự. Nhưng thiên tử, vua Piyadasi không coi trọng quà cáp hay vinh dự bằng sự tăng trưởng về đạo hạnh của người có tín ngưỡng. Sự tăng trưởng về đạo hạnh có thể đạt được bằng nhiều lối, nhưng cái gốc rễ vẫn là phải kiềm chế lời nói, không được đề cao tôn giáo mình và lại phỉ báng tôn giáo khác một cách vô cớ, hoặc là khi đúng có thì lại quá đà.

Dù bất kỳ lý do nào, tín ngưỡng của kẻ khác cần phải được tôn vinh. Có như vậy thì tôn giáo của mình cũng được lợi lộc và tôn giáo của kẻ khác nữa. Ngược lại thì tôn giáo của mình bị tổn hại và tôn giáo của kẻ khác nữa. *Kẻ nào huyênh hoang về tôn giáo của mình vì cuồng tín và phỉ báng tôn giáo kẻ khác* với ác ý “Để ta làm vinh quang đạo của ta”, thì chỉ làm tổn hại đến tôn giáo của mình. Vì thế, sự hòa đồng tôn giáo là điều tốt. Ai cũng phải lắng nghe và tôn kính giáo lý của đạo khác.

Thiên tử, vua Piyadasi muốn rằng mọi người nên tìm hiểu thêm giáo lý chân chính của tôn giáo khác.¹⁹

Với nội dung của bia ký này chúng ta thấy vua A-đục ảnh hưởng sâu sắc tinh thần hòa đồng, tôn trọng, bình đẳng tôn giáo rất đáng khâm phục, mặc dù ông là một Phật tử thuần thành. Đây chính là sự ảnh hưởng nếp sống an lạc và hòa bình không biên giới của đạo Phật.

Như chúng ta đã biết, hạnh vô úy thí là hạnh cao nhất và giới cấm sát sinh là giới đứng đầu mọi giới cấm. Đức Phật dạy trong *kệ Pháp cú* số 129 - 130: “Mọi người sợ hình phạt/ Mọi người sợ tử vong/ Lấy mình làm ví dụ/ Không giết, không bảo giết./ Mọi người sợ hình phạt/ Mọi người thích sống còn/ Lấy mình làm ví dụ/ Không giết, không bảo giết.”²⁰ Như vậy sống với tình thương vô biên là sống không gây áp lực, gây sợ hãi, giết chóc; đó chính là nhịp điệu sống đạo, sống trong tâm niệm hòa bình và an lạc.

Đức Phật từng dạy đệ tử cách hành xử “bất hại” đầy trách nhiệm đối với người và thiên nhiên, trong *Kinh Từ bi (Mettasutta)*, đức Phật dạy: “Mong tất cả những ai/ Hữu tình có mạng sống/ Kẻ yếu hay kẻ mạnh/ Không bỏ sót một ai/ Kẻ dài hay kẻ lớn/ Trung, thấp, loài lớn, nhỏ./ Loài được thấy, không thấy/ Loài sống xa, không xa/ Các loài hiện đang sống/ Các loài sẽ được sanh/ Mong mọi loài chúng sanh/ Sống hạnh phúc an lạc.”²¹ Điều này nói lên ý nghĩa, lòng từ bi của người con Phật cần phải mở rộng cùng khắp mười phương đến vô cùng tận, được như vậy thì lòng từ bi của chúng ta mới có thể thiết lập lại một môi trường trong sạch đúng nghĩa thuần khiết của nó và tạo nên mối quan hệ tử tế, thân thiện giữa người với người và với thiên nhiên.

¹⁹ Trần Trúc Lâm (2007), *Những hộ pháp vương của Phật giáo trong lịch sử Ấn Độ*, Nxb. Phương Đông, TP.HCM, tr. 72 - 73.

²⁰ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 46.

²¹ *Sđđ.*, tr.14.

Hiện nay, toàn cảnh bức tranh địa chính trị toàn cầu có nhiều biến động, đáng quan ngại vẫn là các điểm nóng xung đột của thế giới, các cuộc xung đột địa chính trị kéo dài không chỉ tác động tiêu cực đến đời sống kinh tế xã hội, mà thế giới còn phải hứng chịu không ít rủi ro từ những hệ lụy liên quan khác gây ra.

Bước vào năm 2025, chúng ta đang phải đối mặt với một thế giới chưa thoát khỏi những vòng xoáy xung đột bất ổn, những diễn biến trên chính trường nhiều nước và khu vực hiện nay báo hiệu về một môi trường địa chính trị toàn cầu ngày càng gia tăng và phức tạp, nhất là những tranh chấp xung đột bằng vũ lực đi ngược lại nguyện vọng được sống một đời sống hòa bình thịnh vượng của toàn nhân loại.

Những nguy cơ địa chính trị ngày càng leo thang không chỉ là mối đe dọa ở phạm vi khu vực mà còn tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến một cuộc khủng hoảng toàn cầu. Thời điểm hiện tại là một giai đoạn đầy thử thách, khi nhân loại phải đối mặt với sự gia tăng không ngừng của chiến tranh và xung đột, đặt thế giới vào tình thế bấp bênh, không có gì đảm bảo cho một tương lai an lành và ổn định.

Thông điệp của đức Phật về cộng sinh, cộng tồn, hòa bình, từ bi, vô thường và vô ngã không chỉ giúp chúng ta thấu hiểu bản chất vô thường của cuộc sống mà còn vạch ra con đường giải thoát khổ đau. Đây là thông điệp phù hợp với các giá trị nhân văn phổ quát mà thế giới đang hướng tới, đồng thời phản ánh rõ ràng những mục tiêu cao cả của Liên Hiệp Quốc. Hơn bao giờ hết, Phật giáo - với bản chất là tôn giáo của hòa bình - cần dẫn thân mạnh mẽ hơn để hỗ trợ cộng đồng quốc tế trong nỗ lực kiến tạo một thế giới an ổn. Giáo pháp của đức Phật sẽ tiếp tục là ánh sáng soi đường, dẫn dắt nhân loại vượt qua những thử thách hiện tại để hướng đến một thế giới hòa bình, công bằng và hạnh phúc bền vững.

Trong tinh thần đó, chủ đề của Đại lễ Vesak LHQ 2025: “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững” đã nhấn mạnh tầm quan trọng của tuệ giác Phật giáo đối với việc xây dựng một thế giới hòa bình, kiến tạo những nền tảng cốt lõi để xây dựng một xã hội bền vững và chỉ khi thế giới thật sự có hòa bình thì con người mới có thể phát triển trong an toàn và đạt được sự thịnh vượng.

Nhân đây chúng tôi xin chia sẻ thông điệp, chỉ có trải qua cuộc chiến tranh mới thấu hiểu được giá trị của hòa bình, chỉ có hòa bình mới đem lại cuộc sống ấm no hạnh phúc cho nhân loại, và điều đó mỗi người dân sống trên đất nước Việt Nam nói riêng, trên toàn thế giới nói chung đều thấm thía về những đau thương mất mát không gì có thể bù đắp nổi bởi chiến tranh, đều trân quý những giá trị thiêng liêng và thiết thực khi được sống trong đời sống hòa bình, ấm no, an lạc. Nhất là đối với người con Phật thì hòa bình không chỉ mang lại an yên hạnh phúc, mang lại sự tiến hóa, phát triển thịnh vượng, mà ở đó còn là thước đo về hệ quả tích cực những giá trị từ bi và trí tuệ của đạo Phật được chuyển hóa thành công trong quá trình vận hành nguồn tuệ giác của Phật giáo đi vào cuộc sống.

Việt Nam là nạn nhân của các cuộc chiến tranh xâm lược kéo dài từ đầu thế kỷ thứ I cho đến nửa sau thế kỷ XX, Việt Nam là minh chứng sống động nhất cho những đau thương mất mát không gì có thể bù đắp được bởi chiến tranh

và phải gánh chịu những hậu quả kéo dài từ những cuộc chiến có thể xem là tàn khốc nhất trong lịch sử loài người. Dân tộc Việt Nam đã từng trải qua bao cuộc chiến tranh kéo dài tàn khốc, đất nước điêu linh, dân tình khốn khổ, nên hòa bình luôn là khát vọng của mỗi người dân nước Việt, giá trị hai chữ hòa bình trở nên cao quý thiêng liêng hơn bao giờ hết.

Bằng khát vọng hòa bình và nghị lực phi thường của cả dân tộc anh hùng, bằng tinh thần đoàn kết thống nhất một ý chí vươn lên, Việt Nam không chỉ vượt qua những đau thương của quá khứ mà còn đạt được nhiều thành tựu khả quan trong việc hàn gắn vết thương chiến tranh, chuyển hóa kẻ thù ngày xưa thành đối tác hôm nay, tạo dựng một tương lai hòa bình và hợp tác.

Để có được một đất nước Việt Nam độc lập, tự do, hòa bình, hạnh phúc và là một môi trường sống an toàn thân thiện tốt đẹp như ngày hôm nay, các nhà lãnh đạo đất nước Việt Nam qua nhiều thế hệ, nhất là quý ngài lãnh đạo đất nước hiện nay đã luôn thể hiện tấm lòng yêu nước, thương dân nồng nàn nhất, bằng trí tuệ với tầm nhìn sáng suốt trước vận mạng quốc gia, trước từng nhân duyên, trước từng thời điểm, các ngài đã có những quyết sách kịp thời và đúng đắn, đặc biệt là các ngài đã luôn chu toàn trách nhiệm vai trò là người bảo hộ nền đạo đức cho toàn dân tộc, đó là nền đạo đức cách mạng xuất phát từ truyền thống yêu nước của dân tộc Việt Nam và từ sự kết tinh làm lan tỏa các giá trị nhân văn, điều đó cũng tương đồng với mục đích mà hai thuộc tính từ bi và trí tuệ của Phật giáo mang đến cho toàn nhân loại.

Sự phát triển cùng với những thành tựu mà dân tộc Việt Nam đã đạt được trong thời gian qua và sẽ vươn mình tỏa sáng trong tương lai, chính là sự kế thừa truyền thống yêu nước thương dân của các bậc tiền nhân, lấy tư tưởng từ bi và trí tuệ của Phật giáo làm nền tảng đức trị, tất nhiên là trong khuôn phép kỷ cương của luật pháp, điển hình như Phật hoàng Trần Nhân Tông, một đấng quân vương thấm nhuần tư tưởng từ bi và trí tuệ của Phật giáo đã ứng dụng hiệu quả nguồn tuệ giác của Phật giáo đi vào đời sống, và bằng tinh thần gắn chặt khối đại đoàn kết toàn dân tộc mà Ngài đã rất thành công trong sự nghiệp lãnh đạo quốc gia như lịch sử Việt Nam và Phật giáo Việt Nam đã ghi nhận.

Chúng tôi dẫn chứng một vài trang sử Việt trong Hội thảo lần này để minh chứng tầm quan trọng và tính thiết thực đối với sự cộng thông, sự đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người, nhằm hướng đến một đời sống hòa bình và một xã hội phát triển bền vững. Thông qua những minh chứng này, chúng tôi tự tin khẳng định, chỉ có diệu dụng uyển chuyển nguồn tuệ giác của Phật giáo sâu rộng trong đời sống xã hội thì chúng ta sẽ kiến tạo nên những con người hòa bình, xây dựng nên một thế giới hòa bình.

Do đó, nhân Hội thảo lần này, với chủ đề của Đại lễ Vesak LHQ 2025: *“Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững”*, chúng tôi kêu gọi các nhà lãnh đạo tinh thần trên toàn thế giới, nhất là đối với các vị nguyên thủ quốc gia, đã đến lúc các ngài cần phải đóng vai trò là người giám sát và bảo hộ đạo đức, tư tưởng và hành động theo đúng tinh thần phục vụ vì một thế giới hòa bình, vì điều này không chỉ là trách nhiệm đạo đức, mà còn là giải pháp thực tiễn để đảm bảo an sinh và hạnh phúc cho nhân loại.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa hiện nay, khi các quốc gia và vùng lãnh thổ ngày càng có sự tác động qua lại sâu rộng, những xung đột tại một khu vực có thể nhanh chóng lan rộng và gây ảnh hưởng dây chuyền đến các khu vực khác. Trước thực trạng đó, Phật giáo với triết lý hòa bình và lòng từ bi vô lượng, cùng với năng lượng tích cực vốn có, có thể đóng góp đáng kể vào việc giải quyết những bất ổn và căng thẳng tại bất kỳ quốc gia hay khu vực nào trên thế giới.

Điều này cho thấy rằng, các tổ chức Phật giáo trên toàn cầu không chỉ đơn thuần đóng vai trò hướng dẫn tín đồ thực hành giáo lý nhà Phật, mà ở tầm vóc lớn hơn, Phật giáo còn là một triết lý sống mang tính nhân văn sâu sắc, hướng đến việc giải quyết xung đột thông qua con đường hòa giải và sự thấu hiểu lẫn nhau. Tinh thần này hoàn toàn phù hợp với những mục tiêu cao cả mà Liên Hiệp Quốc và UNESCO đang theo đuổi, đó là thúc đẩy hòa bình, công bằng và sự phát triển bền vững cho toàn nhân loại.

Đức Phật dạy, nếu mỗi người thật sự sống trong hòa bình với tâm thái từ bi rộng mở, thì tất cả đều trở nên bình đẳng và đều có khả năng đạt đến giác ngộ, chính vì vậy cộng đồng Phật giáo toàn cầu cần có trách nhiệm chia sẻ thông điệp hòa bình được dân trải trong hệ thống giáo pháp của Phật giáo, ngõ hầu giúp các quốc gia đang tham chiến thoát khỏi vòng xoáy của bạo lực. Để làm được điều này, chúng ta cần có sự đồng lòng của tất cả các tổ chức tôn giáo, chính trị và xã hội, đặc biệt là đối với các vị lãnh đạo quốc gia, chúng ta hãy cùng nhau chung tay xây dựng một thế giới tốt đẹp ngay hiện tại và trong tương lai.

Ở đây chúng ta tạm loại trừ các nhân duyên đưa đến các cuộc chiến là do nghiệp lực, thì chúng ta vẫn còn nhiều cơ hội để kiến tạo một trật tự mới, một trật tự theo đúng tinh thần “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người”, mà ở đó, chúng ta cần phải có những hành động chuyển hóa thiết thực bằng cách tạo nên nhiều thắng duyên hơn nữa, thiết lập thêm nhiều tầng thượng duyên hơn nữa, như tăng cường mối quan hệ và đối thoại thường xuyên giữa các nhà lãnh đạo tinh thần với các vị nguyên thủ quốc gia trên toàn thế giới, nếu chúng ta có mối quan hệ sâu sắc cùng với sự tương tác thường xuyên, thì ít ra cũng sẽ có những tác động tích cực làm giảm bớt cường độ leo thang xung đột, đây cũng sẽ là một trong những tác nhân có giá trị cho việc kéo giảm và có thể chặn đứng những cuộc chiến manh nha, bởi đã là con người thì ai cũng thấu hiểu chiến tranh không bao giờ mang lại hạnh phúc thực sự, mà chỉ có hòa bình mới là giải pháp lâu dài và bền vững cho mọi sự tranh chấp xung đột.

Phật giáo từ lâu đã trở thành một trong những tôn giáo lớn của thế giới với thông điệp hòa bình và từ bi, trong suốt 25 thế kỷ, con đường minh triết có giá trị thực tiễn và khoa học được đức Phật khai sáng đã giúp thế giới dấy dậy xung khắc, bất ổn này trở thành nơi chốn hòa hợp, hòa bình. Theo đó, các gia đình hạnh phúc, các xã hội bền vững, tạo nên môi trường an toàn và đáng sống.

Chúng tôi cho rằng Phật pháp là chất liệu để kiến tạo, con người vừa là tác nhân xây dựng, cũng vừa là đối tượng để được xây dựng, và trên bình diện rộng, thế giới chúng ta đang sống chính là đối tượng để Phật giáo hướng đến xây dựng một không gian trong lành, an toàn và thịnh vượng, trong đó, trọng tâm chính yếu vẫn là xây dựng nền đạo đức nhân bản của con người.

Nhìn lại cuộc đời của đức Phật, lúc sinh thời, Ngài đã xây dựng niềm tin và tình đoàn kết ngay trong xã hội mà sự phân chia giai cấp trở nên nghiêm trọng như tại đất nước Ấn Độ thời bấy giờ. Để giải quyết tận gốc những vấn đề nan giải này, trong *Kinh Tăng chi bộ*, đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tập hợp vây quanh mình với những người bạn đức hạnh,²² những người thể hiện hành vi đạo đức và trí tuệ, đặc biệt là những người học và hành theo giáo pháp của Như Lai.

Liên hệ với bối cảnh xã hội thời đại, bối cảnh thế giới đầy ám ảnh bởi xung đột vũ trang và bạo lực, thì những lời Phật dạy dần trải trong *Kinh tạng Pāli* sẽ giúp chúng ta thấu hiểu cảm thông và chia sẻ những giá trị nhân văn cao đẹp trong cuộc sống, hành động vị tha sẽ giúp chúng ta phá vỡ các rào cản và nuôi dưỡng ý thức chia sẻ trách nhiệm đối với hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Chính vì vậy mà chúng tôi cho rằng, đã đến lúc chúng ta nỗ lực nhiều hơn nữa hiện thực hóa nguồn tuệ giác của Phật giáo, làm sống lại những nguyên tắc cốt lõi này của Phật giáo, chúng ta mới có thể nuôi dưỡng niềm tin và tình đoàn kết, đưa ra những giải pháp hữu hiệu nhằm hóa giải sự hận thù và bạo lực đang lan tràn.

Đạo Phật chú trọng thực hành có chánh kiến, trên nền tảng này, sự tỉnh giác chánh niệm sẽ giúp chúng ta hiểu biết sâu sắc về tự thân mỗi chúng ta cũng như tường tận về sự vận hành tuần chảy của các pháp, trong *Kinh Tứ niệm xứ* (*Satipaṭṭhānasutta*), đức Phật đã giới thiệu bốn nền tảng chánh niệm: quán thân thể vốn bất tịnh, quán cảm giác vốn chất chứa khổ, quán tâm ý thức vốn vô thường và quán các pháp vốn vô ngã.²³ Trong *Kinh Trung bộ*, đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm trong lãnh đạo, nuôi dưỡng niềm tin và sự tôn trọng giữa các thành viên trong tổ chức. Qua đó cho thấy, ở tâm vĩ mô, lợi ích của chánh niệm còn mang lại sự bao dung tha thứ và sự tôn trọng nhân phẩm con người, nên chánh niệm trong Phật giáo không đơn thuần vì hạnh phúc cá nhân, mà còn hướng đến tha nhân trong sự đoàn kết, hòa hợp, yêu thương, chia sẻ các giá trị nhân văn cao đẹp.

Việc xây dựng niềm tin và quan hệ đối tác toàn cầu theo phương thức ứng dụng các giá trị tuệ giác của Phật giáo, trong *Kinh Pháp cú*, đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chinh phục bản thân như là nền tảng để chinh phục thế giới: “Dầu tại bãi chiến trường/ Thắng ngàn ngàn quân địch/ Tự thắng mình tốt hơn/ Thật chiến thắng tối thượng./ Tự thắng, tốt đẹp hơn/ Hơn chiến thắng người khác/ Người khéo điều phục mình/ Thường sống tự chế ngự.”²⁴ Bằng cách kiến tạo sự an bình nội tâm, phát triển lòng từ bi và sự hiểu biết thông qua các thực hành giáo pháp, chúng ta sẽ vượt qua lợi ích cá nhân và sẽ phát triển khả năng hợp tác chân chính trong tình đoàn kết và hòa hợp, tính nhân văn này sẽ tạo nên sự tin cậy và là nền tảng thúc đẩy tinh thần hợp tác toàn diện.

²² *Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 14.

²³ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 65.

²⁴ *Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 43.

Trong hệ thống Giáo pháp của Phật giáo, từ - bi - hỷ - xả được xem là những đức tính ưu việt mà người con Phật cần phải trau dồi. Từ - bi - hỷ - xả để cao khái niệm về lòng rộng lượng như một nền tảng xây dựng lòng tin trong tâm thái hân hoan hòa hợp, trong sự bao dung tha thứ và tôn trọng, như chuyện *Bốn sanh* minh họa cho sức mạnh của sự rộng lượng trong việc thúc đẩy các mối quan hệ tích cực. Trên tinh thần vô ngã và vị tha, trên sự hòa hợp trong quá trình tiếp biến văn hóa, cùng với vận dụng tứ nhiếp pháp (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự),²⁵ toàn bộ nội hàm này sẽ lột tả yếu tố cho đi mà không mong nhận lại bất cứ điều gì, chia sẻ chân thành mà không chất chứa ý đồ gì, chính ý nghĩa cao thượng này mà các cá nhân hay tổ chức khi đã được nuôi dưỡng ý thức về sự liên kết sẽ phát triển sự đoàn kết hòa hợp có chất lượng bền vững. Những hành động vị tha này sẽ phá vỡ các rào cản giữa các quốc gia và giữa các nền văn hóa, thúc đẩy nền tảng tin cậy và tôn trọng lẫn nhau, điều này rất quan trọng để đưa đến sự thành công trong quan hệ đối tác toàn cầu. Bằng cách hiện thực hóa nguồn tuệ giác của Phật giáo vào đời sống, đặc biệt là trong vai trò lãnh đạo quốc gia, các quốc gia có thể vượt ra ngoài lợi ích riêng để xây dựng các mối quan hệ hợp tác nhằm giải quyết các thách thức toàn cầu và thúc đẩy một thế giới hòa bình thịnh vượng.

Mục đích của Phật giáo khi hướng đến đời sống, đó là xây dựng nền giáo dục Phật giáo cho một xã hội trật tự, hài hòa và an bình, trong *Kinh Giáo giới Thi-ca-la-việt*, đức Phật dạy về năm nguyên tắc sống đạo đức dành cho giới cư sĩ tại gia, bao gồm sự trung thực, rộng lượng, bất bạo động và hành vi có trách nhiệm.²⁶

Những nguyên tắc này đóng vai trò là kim chỉ nam đạo đức cho mọi tầng lớp xã hội, nhất là sẽ giúp lớp trẻ trở thành những cá nhân có nền tảng đạo đức vững chắc, điều này nuôi dưỡng ý thức trách nhiệm xã hội và góp phần tạo nên những hạt nhân hòa bình cho một xã hội hòa bình. Bằng cách tuân thủ các nguyên tắc giáo dục bắt nguồn từ nguồn tuệ giác của Phật giáo, nuôi dưỡng và phát triển lòng vị tha nhân ái bằng lý tưởng hành Bồ-tát đạo, giáo dục Phật giáo sẽ giúp cho mọi thành viên và tổ chức những công cụ để định hướng chuyển hóa sự phức tạp của thế giới hiện đại, thúc đẩy một xã hội được xây dựng trên tư duy và hành vi đạo đức tôn trọng lẫn nhau.

Trong Phật giáo, mọi sự, mọi vấn đề, từ đơn giản đến phức tạp, tất cả đều hiện thành từ nhân và quả, và trên bình diện chung, yếu tố cực kỳ quan trọng để nhân trở thành quả chính là duyên.

Dựa trên nguyên lý nhân - duyên - quả, chúng ta sẽ chung tay tích cực tạo nên những duyên lành thù thắng bằng cách kết nối các vị nguyên thủ lãnh đạo quốc gia với nguồn tuệ giác của Phật giáo thông qua các Hội thảo do Phật giáo tổ chức - hình thành các tổ chức tôn giáo, đặc biệt là Phật giáo, tại những quốc gia vùng lãnh thổ chưa hình thành - phát triển và nâng cao chất lượng học và hành theo giáo lý trong tổ chức tôn giáo, tăng cường hoạt động giao lưu trong cộng đồng Phật giáo trên toàn thế giới - tăng cường hoạt động hoằng pháp trong và ngoài nước để xây dựng nền đạo đức và lan tỏa các giá trị nhân văn cao

²⁵ *Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 490.

²⁶ *Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 537.

đẹp trong cuộc sống - đặc biệt là cần phải gấp rút vạch ra đường hướng Phật giáo đồng hành với dân tộc một cách thiết thực và khả thi tại các quốc gia và vùng lãnh thổ.

Trong sứ mệnh phục vụ nhân sinh và thiết lập hòa bình của người con Phật, chúng tôi tin tưởng, những duyên lành có định hướng và hướng đến từng mục tiêu cụ thể sẽ góp phần xóa dần khoảng cách bởi dị biệt ý thức hệ, nối kết các nền văn hóa mà không xâm phạm bản sắc, tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau nhằm chuyển hóa xung đột, thúc đẩy hòa bình và lan tỏa giá trị hòa bình nhân ái, đề cao nhân phẩm con người theo tinh thần tích cực chuyển hóa của Phật giáo đến khắp châu lục, đến từng ngõ ngách tâm hồn mỗi người con Phật, rốt ráo là hiện thực hóa nguồn tuệ giác của Phật giáo đi vào cuộc sống, cuối cùng chúng tôi mong muốn tất cả chúng ta hãy sống cho các giá trị nhân văn cao đẹp, tất cả vì một thế giới hòa bình và phát triển bền vững như chủ đề Đại lễ Vesak LHQ 2025 tại Việt Nam đề ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Tăng nhất A-hàm* (2022), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Tiểu bộ* (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Tương ưng bộ* (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Trần Trúc Lâm (2007), *Những hộ pháp vương của Phật giáo trong lịch sử Ấn Độ*, Nxb. Phương Đông, TP.HCM.
- UNESCO (2024), *Constitution of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, truy cập [ngày 27/01/2025] tại đường link <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/constitution>.

NGUYÊN LÝ HÒA BÌNH TRONG PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

TT. TS. Thích Đồng Thành*

Tóm tắt:

Bài viết trình bày những đóng góp triết lý và thực tiễn của Phật giáo Đại thừa trong việc kiến tạo và duy trì hòa bình thế giới. Trên nền tảng lý tưởng Bồ-tát đạo, Phật giáo Đại thừa nhấn mạnh sự kết hợp giữa *từ bi* và *trí tuệ*, xem đây là hai cột trụ cho một thế giới an lạc. Những phương pháp tu tập như thực hành sáu Ba-la-mật, thiền định, giữ giới và quán chiếu duyên khởi không chỉ giúp chuyển hóa nội tâm cá nhân mà còn góp phần giảm thiểu xung đột xã hội và quốc tế. Bài viết cũng nêu bật vai trò của các nhà lãnh đạo có tâm từ bi, lòng vị tha, ứng dụng phương tiện thiện xảo và lý tưởng Bồ-tát để hóa giải mâu thuẫn và thiết lập một nền hòa bình bền vững. Từ mô hình Tịnh độ đến nguyên lý “nhất niệm tam thiên”, Phật giáo Đại thừa cung cấp một cái nhìn toàn diện về sự tương tức giữa tâm và cảnh, giữa chuyển hóa cá nhân và thay đổi cộng đồng. Qua đó, bài viết khẳng định rằng hòa bình không thể đạt được chỉ bằng chính sách mà cần bắt đầu từ việc chuyển hóa nội tâm, sống đời tinh thức và yêu thương vô điều kiện.

Từ khóa: *Phật giáo Đại thừa, Hòa bình thế giới, Bồ-tát đạo, Từ bi và trí tuệ, Chuyển hóa nội tâm.*

DẪN NHẬP

Đã từ lâu, vấn đề vai trò của tôn giáo trong việc kiến tạo và bảo vệ nền hòa bình thế giới đã thu hút sự quan tâm không chỉ của giới chính khách mà hầu như của tất cả những ai đang ưu tư đến vấn đề an ninh toàn cầu. Kể từ Hội Nghị Tôn Giáo và Hòa Bình thế giới được tổ chức lần đầu tiên tại Kyoto, Nhật Bản vào tháng 10-1970¹, quy tụ 250 đoàn đại biểu từ 39 quốc gia đại diện cho mười tôn giáo chính trên thế giới, đã xuất hiện những thay đổi rất có ý nghĩa trong

* Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Viện Trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

¹ Ba hội nghị quan trọng đã được các nhà lãnh đạo tinh thần tổ chức trong thời gian này là Hội nghị liên tôn quốc gia về hòa bình được tổ chức tại Washington năm 1966, Hội nghị liên tôn quốc tế về hòa bình được tổ chức tại New Delhi năm 1968 và Hội nghị tôn giáo và hòa bình thế giới được tổ chức tại Tokyo năm 1970.

cộng đồng các tôn giáo trong các nỗ lực tìm kiếm những giải pháp thỏa đáng cho những vấn đề lớn, từ lĩnh vực chính trị như phân chia quyền lực khu vực, sự đối lập ý thức hệ, cắt giảm vũ khí hạt nhân, giải trừ quân bị... cho đến lĩnh vực tín ngưỡng và xã hội như phân biệt tôn giáo, ô nhiễm môi sinh, nạo phá thai, sinh sản vô tính.v.v... Mặc dầu các tôn giáo đều có những quan điểm và đường hướng khác nhau về nhân sinh quan và vũ trụ quan, nhưng tất cả đều quan tâm đến một môi trường cộng sinh hài hòa giữa họ với nhau vì tất cả đều ý thức rằng một khi sự quân bình nhận thức giữa các cộng đồng tôn giáo bị phá vỡ, mâu thuẫn, xung đột tất yếu sẽ xảy ra. Tuy mang những sắc thái tín ngưỡng đặc thù, mỗi tôn giáo đều có những điểm tích cực có thể đóng góp cho nền an ninh toàn cầu. Do đó, việc nghiên cứu, áp dụng những điểm này sẽ mở ra một chân trời mới cho vấn đề hòa bình của nhân loại. Truyền thống Phật giáo Đại thừa đã có ảnh hưởng sâu rộng trong các sinh hoạt xã hội tại nhiều quốc gia Á Châu trong suốt hàng nghìn năm qua. Vai trò của Phật giáo Đại thừa đối với các quốc gia đó được thể hiện qua sự đóng góp của truyền thống này trong việc chuyển hoá cá nhân và cộng đồng, cũng như trong việc kiến thiết những hình thái văn hoá và chính trị tiến bộ của mỗi dân tộc. Để phần nào hiểu rõ những đóng góp này, chúng ta cùng tìm hiểu quan điểm của truyền thống này về sự tương hệ giữa việc tu tập tâm linh đối với nền hòa bình cũng như những tư tưởng căn bản mà truyền thống này có thể cung hiến cho việc giữ gìn nền hòa bình cho nhân loại hôm nay.

I. QUAN ĐIỂM VỀ HÒA BÌNH TRONG PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

1.1. Đức Phật và sự chuyển hóa tâm linh

Quan điểm của Phật giáo về vấn đề tu tập và chuyển hoá tâm linh được thể hiện ngay trong ước nguyện cao thượng của Thái tử Tất-đạt-đa khi Ngài quyết định từ bỏ mọi danh vọng cao tột của cá nhân mình để sống cuộc đời thanh đạm của một người xuất gia, hầu tìm đến niềm an lạc đích thực trong đời sống tâm linh. Giữa hai con đường: quyền lực thế tục và sự chuyển hóa tâm linh, Ngài đã chọn con đường thứ hai và chính sự quyết định này đã khiến Ngài trở thành một trong những vị thầy tâm linh khả kính nhất trong lịch sử tôn giáo nhân loại. Sau khi giác ngộ, Ngài đã dành trọn quãng đời còn lại của mình để giảng dạy những nguyên lý đạo đức, tâm linh, và tôn giáo hầu góp phần chuyển hoá những khổ đau, phiền muộn của cá nhân và xã hội, hướng họ đến chân trời tỉnh thức và an lạc miền viển.

1.2. Nguyên nhân của xung đột và chiến tranh

Phật giáo cho rằng tất cả những mâu thuẫn, nội kết, xung đột trong phạm vi cá nhân hay xã hội đều được phát sinh từ ba độc tố trong tâm thức, đó là tham, sân, và si². Những bạo động, chiến tranh chẳng qua chỉ là biểu hiện bên ngoài của những loại phiền não này. Mâu thuẫn của cá nhân hay cộng đồng thường phát sinh từ sự tham cầu dục lạc, danh vọng, quyền lực kinh tế và chính trị cho cá nhân và tập thể³. Chính vì thế, kinh điển thường gọi thế giới này là

² P. Harvey (2000), *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge: Cambridge University Press, p. 239.

³ Sulak Sivaraksa, một trong những nhân vật được kính trọng nhất của phong trào Phật giáo dân thân hiện đại cho rằng bạo lực xã hội và vấn đề tiêu dùng hiện đại có liên quan trực tiếp và gián tiếp với lòng căm thù (dosa) và lòng tham (lobha). Ngoài ra, nền giáo dục hiện đại chủ yếu liên quan đến đầu óc

dục giới (*Kāma-loka*), tức thế giới được tạo thành từ tham ái, dục lạc⁴. *Kinh Vô lượng môn đà-la-ni* cũng nói rằng: “Bất cứ nơi nào xảy ra mâu thuẫn trong chúng sanh, thì ý niệm sở hữu là nguyên nhân.”⁵ Mặt khác, chính sự cố chấp vào những tà kiến và những giáo điều cực đoan cũng dẫn đến các cuộc chiến tranh tôn giáo và ý thức hệ⁶. Điều này đã được đức Phật cảnh báo trong *kinh Phạm võng* (Trường bộ I). Sự đắm chấp vào khái niệm ngã và ngã sở trong tư duy cũng như trong hành động hay suy nghĩ cũng chính là nguyên nhân khác dẫn đến mâu thuẫn và bạo động.

1.3. Giải pháp cho xung đột và chiến tranh

Từ nhận thức trên, Phật giáo cho rằng muốn giải quyết các mâu thuẫn, chiến tranh trong phạm vi cá nhân và xã hội, con người cần phải chuyển hoá chính mình qua sự tu tập thiền định. Thiền định có thể giúp cho hành giả hoá giải những nội kết, chuyển hóa sân hận, si mê thành lòng từ ái, bao dung, cảm thông, và hiểu biết chân chính. Đức Phật cũng luôn nhắc nhở các đệ tử của mình rằng hận thù không thể dập tắt được hận thù mà chỉ có lòng từ mới có thể chuyển hoá được tâm thù hận (kệ Pháp cú 223). Ngài còn dạy rằng trong số những chiến công của con người, chiến thắng chính mình là chiến công oanh liệt nhất (kệ Pháp cú 103).

Như thế, theo Phật giáo, hòa bình không chỉ có được qua những chính sách ngoại giao và thương thảo hài hòa giữa các chủng tộc, các quốc gia, mà sự tu tập và chuyển hoá tâm linh, đặc biệt là việc tu tập thiền định cũng góp phần mang lại nền hòa bình cho nhân loại.

II. TRUYỀN THỐNG ĐẠI THỪA VÀ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

2.1. Các thực hành cơ bản của truyền thống Đại thừa

Truyền thống Phật giáo Đại thừa luôn đề cao lý tưởng Bồ-tát với việc thực hành sáu pháp ba-la-mật. Đó là bố thí Ba-la-mật (*dāna-pāramitā*), trì giới Ba-la-mật (*śīla-pāramitā*), kham nhẫn Ba-la-mật (*kṣānti-pāramitā*), tinh tấn Ba-la-mật (*vīrya-pāramitā*), thiền định Ba-la-mật (*dhyāna-pāramitā*) and trí tuệ Ba-la-mật (*prajñā-pāramitā*). Đây chính là nền tảng thực hành Bồ-tát đạo. Kinh điển Bát-nhã thường xem Bát-nhã ba-la-mật là nhân tố tối quan trọng có ảnh hưởng đến năm pháp ba-la-mật còn lại. Nếu như thiếu đi trí huệ, các pháp còn lại cũng ví như năm người mù đang lang thang trên những nẻo đường vô định. Bát-nhã cũng mang những đặc tính siêu việt của Phật quả, như chánh giác (*sarvabodhi*), biến tri (*sarvajñatā*), như thị (*tathatā*)... Vì Bát-nhã có công năng giúp hành giả thấy được tánh Như thị (*yathābhūtatā*) của các pháp, nên pháp ba-la-mật này được xem là mục tiêu của sự thành tựu tối thượng trong Phật giáo Đại thừa.

chứ không phải trái tim của học sinh. Họ được hướng dẫn theo đuổi sự giàu có và quyền lực, thay vì hiểu rằng những điều này không dẫn đến hạnh phúc thực sự. Đây không phải là nền giáo dục thực sự, mà là sự nuôi dưỡng ảo tưởng (moha). S. Sivaraksa (1998), “Buddhism and Human Freedom”, *Buddhist-Christian Studies*, Vol. 18, p. 66.

⁴ F. Story (1973), F. *The Buddhist Outlook*, Kandy: Buddhist Publication Society, p. 309.

⁵ C. Bendall & W.H.D. Rouse (1999), *Sikṣa Samuccaya*, Delhi: Motilal, p. 20.

⁶ Harvey, Sdd, p. 240.

2.2. Quan điểm của Đại thừa về hòa bình

Như chúng ta đã biết, một trong những nguyên nhân gây ra nội chiến cũng như thế chiến chính là vấn đề ý thức hệ. Một khi con người còn mang nhận thức lầm lạc rằng ý thức hệ là nguyên lý tối hậu có tính cách quyết định, cấu thành, và chi phối xã hội thì họ dễ chạy theo những giáo điều mù quáng. Chính sự cố chấp vào những hình thái ý thức hệ khác biệt đó, họ sẵn sàng chống đối và đấu tranh nhau. Chỉ khi nào có được chánh kiến và chánh trí, con người mới có thể phá bỏ những rào chắn của thành kiến và ngục tù của vô minh. Bàn về điều này, giáo sư H. Nakamura cho rằng: “Ý thức hệ chỉ đơn thuần là một phương pháp để chuyển tải một điều gì đó mang tính tuyệt đối. Vì rằng sự tuyệt đối đó giống như là ‘không’ nên nó không thể được diễn tả chính xác bằng ngôn từ. Do vậy, để giúp con người có thể hiểu thêm về sự tuyệt đối đó, triết học và ý thức hệ đã ra đời. Dầu rằng không hoàn hảo lắm, nhưng những hình thái triết học và ý thức hệ này cũng chứa đựng phần nào chân lý của cuộc đời. Nếu hiểu được điều này, người ta sẽ không còn chém giết nhau để bảo vệ tính tuyệt đối trong lối tư duy của họ.”⁷ Phật giáo xem sự cố chấp cũng như những nhận thức lầm lạc về bản chất của ý thức hệ như thế thực ra chỉ là một hình thức của tà kiến và vô minh. Chỉ khi nào hiểu rõ được nguyên lý nhị đế (chân lý tương đối và tuyệt đối) bằng trí Bát-nhã, con người sẽ không còn bị chi phối bởi tà kiến trên.

Học thuyết xã hội của Phật giáo Đại thừa được hình thành trên nền tảng lý thuyết của tư tưởng Bát-nhã và tinh thần thực tiễn của giáo lý từ bi. Hai phẩm tính này chính là những cột trụ chính của Phật giáo. Chúng được ví như đôi cánh của một con chim hay hai bánh xe của một cỗ xe kéo⁸. Thiếu đi một trong hai phẩm tính này, chính thể Đại thừa mất đi tính toàn hảo của nó. Lòng bi mẫn không giống như tình thương cảm tính bình thường bởi lẽ nó luôn mang tính vô vị kỷ và xả ly. Mục tiêu chính của tâm bi hướng đến trạng thái khổ đau của tha nhân và làm sao để chia sẻ nỗi khổ của họ. Trong Đại thừa trang nghiêm kinh luận, ngài Vô Trước giải thích rằng: khi quán chiếu sự khổ đau của chúng sanh, bậc Bồ-tát thường khởi tâm bi mẫn và cùng chia sẻ nỗi khổ đó. Và vì cùng chia sẻ như thế, bậc Bồ-tát cũng phải gánh chịu nỗi khổ này. Tuy nhiên, nỗi khổ đó của vị ấy sẽ chuyển hoá thành niềm vui vì rằng ngay khi đối mặt với nỗi khổ đó, nhờ vào trí Bát-nhã, vị ấy liền nhận rõ thực tánh của những tướng trạng khổ đau này. Song mặc dầu bản thân không còn bị khổ đau chi phối, bậc Bồ-tát chỉ cảm thấy an vui khi biết rằng những chúng sanh khác được an lạc thật sự⁹. Như thế, xét cả hai phương diện lý thuyết và thực tiễn, tinh thần Phật giáo Đại thừa không chỉ chú trọng đến niềm hạnh phúc của hành giả, mà còn hướng đến niềm hạnh phúc của tha nhân.

⁷ N. Niwano (1982), *A Buddhist Approach to Peace*, Tokyo: Kosei Publishing Co, p. 113.

⁸ G. M. Nagao (2000), “The Bodhisattva’s Compassion Described in the Mahāyāna-sūtrālamkāra” *Wisdom, Compassion, and the Search for Understanding*, J.A. Silk (ed), Honolulu: University of Hawaii Press, p. 2.

⁹ G. M. Nagao, Sdd, p. 5.

2.3. Vai trò các nhà kiến tạo hòa bình và lãnh đạo đối với hòa bình theo quan điểm Đại thừa

Hòa bình là khát vọng muôn đời của loài người. Trong đạo Phật, sự tịch tĩnh, an bình là một trong những đặc tính của trạng thái Niết-bàn. Đó cũng là yếu tính trong tâm thức của một hành giả Đại thừa. Dầu rằng trạng thái an tịnh nội tâm của một hành giả và tinh thần hòa bình của cộng đồng xã hội bên ngoài là hai phạm trù khác biệt, nhưng chúng lại có sự tương quan mật thiết với nhau. Những sứ giả của hòa bình hay các nhà lãnh đạo quốc gia chân chính luôn phải đối mặt với biết bao thế lực bạo động, thù địch. Nếu họ được trau dồi và trang bị phẩm chất định tĩnh nội tâm thì không những họ có thể tìm ra những phương thức hữu hiệu để giải quyết những cuộc xung đột, bạo động, hay chiến tranh, mà ngay bản thân họ cũng không phải chịu đựng những áp lực nặng nề từ tác nhân ngoại tại. Thánh Đức Thái tử (574-622) được xem là hiện thân của Chuyển Luân Thánh Vương trong lịch sử Phật giáo Nhật Bản. Chính ông đã thể hiện một nhân cách lý tưởng cho tinh thần đoàn kết dân tộc của Nhật và được xem là người đã kiến thiết nền văn minh Nhật Bản qua việc biên soạn bộ hiến pháp đầu tiên của đất nước này¹⁰. Người dân Nhật luôn tôn kính và ngưỡng mộ ông bởi nhân cách cao thượng trước bao nghịch cảnh cũng như tinh thần hy sinh của ông. Thánh Đức Thái tử đã viết số giải cho ba bộ kinh quan trọng của Phật giáo Đại thừa, đó là kinh *Thăng man*, *Duy-ma*, và *Pháp hoa*. Hai bộ kinh đầu nhấn mạnh đến tư tưởng cũng như triết lý sống lý tưởng của hàng cư sỹ, trong khi nhiều phẩm trong bộ kinh thứ ba đề cao nhân cách, sự nghiệp, và sự thành tựu của người cư sỹ ở những vị thế khác nhau. Hẳn nhiên, khi chọn ba bộ kinh trên để viết số giải, Thánh Đức Thái tử muốn đề cao đến sự thành tựu cao tột của người Phật tử trong khi vẫn sống đời thế tục. Bên cạnh đó, ông cũng muốn đề cao đến những hành động vị tha của hàng Phật tử và xem đó như là phương thức áp dụng hữu hiệu những lời dạy của đức Phật vào thực tiễn xã hội¹¹. Triết lý xã hội của Phật giáo Đại thừa đã hun đúc nhân cách của Thánh Đức Thái tử, hành động cuối đời của ông đã góp phần chấm dứt nội chiến, thống nhất quốc gia, và thiết lập một kỷ nguyên hòa bình mới cho dân tộc Nhật¹².

Giáo lý từ bi vừa là tư tưởng nền tảng của Phật giáo vừa là nguyên lý căn bản của chủ nghĩa hòa bình trong truyền thống Đại thừa¹³. Nền hòa bình bền vững chỉ có thể xác lập ở những nơi nào mà tinh thần từ bi của nhà lãnh đạo được thể hiện một cách chân thực và trọn vẹn. Một nhà cầm quyền lý tưởng là

¹⁰ M.Shoson (1967), "The Relation of Philosophical Theory to Practical Affairs in Japan" *The Japanese Mind*, C. A. Moore (ed), p.8.

¹¹ H. Nakamura (1967), "Basic Features of the Legal, Political, and Economic Thought of Japan" *The Japanese Mind*, C. A. Moore (ed), Honolulu: University of Hawaii Press, p. 158.

¹² Nhật Bản vẫn chưa được thống nhất cho đến trước thời của Thánh Đức Thái tử bởi vì đất nước này vẫn chưa có được một nhân cách lý tưởng của dân tộc để thống nhất quốc gia. Chính nhân cách và sự hy sinh của Thánh Đức Thái tử đã khiến ông đã trở thành một mẫu người lý tưởng để từ đó mọi giá trị văn hoá nhân bản và lý tưởng được sản sinh. M. Shoson (1967), "The Relation of Philosophical Theory to Practical Affairs in Japan" *The Japanese Mind*, C.A. Moore (ed), p. 8.

¹³ H. Nakamura (1986), "The Concept of Peace in Buddhism" *The Mahabodhi*, Apr-Jun, p.74.

người biết kính thờ tổ tiên, tôn quý chánh pháp, phụng sự dân chúng, bảo vệ đất nước, không xâm lấn các nước lân bang¹⁴. Nhà cầm quyền còn có thể xây dựng quốc gia mình thịnh vượng và an bình bằng chính sách ngoại giao khôn khéo và sự quan hệ hòa hiếu với các quốc gia khác¹⁵. Trong kinh điển Đại thừa, Chuyển Luân Thánh Vương, một mẫu nhà lãnh đạo lý tưởng, không hề dùng bạo lực để uy hiếp dân chúng, không làm tổn hại đến muôn dân, luôn xa lánh vũ khí. Chuyển Luân Thánh Vương nhiếp phục các quốc gia khác bằng uy đức của mình. Vua chúa và dân chúng tại các quốc gia bị thần phục vẫn sống bình yên và gần bó với các nước khác¹⁶. Như thế sự thành công của một nhà lãnh đạo không chỉ phát xuất từ tài năng, kiến thức, và sự nhiệt tâm, mà còn từ đức hạnh, và đặc biệt là lòng từ ái của vị ấy. Chính tâm từ bi sẽ giúp cho nhà lãnh đạo cai trị muôn dân trong thanh bình và nhiếp phục được tinh thần hiếu chiến của kẻ thù ngoại bang. Vào thế kỷ V TL, khi Câu-na-bạt-ma (Gunavarman), một cao Tăng Ấn Độ đến xứ Java truyền đạo. Bằng đức độ của mình, ngài Bạt-ma đã hoá độ hoàng thái hậu, nhà vua và rất nhiều người dân xứ ấy theo đạo Phật. Lúc ấy ngoại bang tiến đánh xứ này, nhà vua bèn thưa lên với ngài Bạt-ma rằng: “Nay giặc ngoại xâm đem quân xâm chiếm biên cương, nếu trẫm đem quân đánh trả thì gây thương vong rất nhiều, bằng như không kháng cự, thì nước mất nhà tan, nay tôn sư có kế sách gì chăng?” Ngài Bạt-ma bèn đáp: “Giặc bạo tàn gây chiến thì ắt phải đánh trả, nhưng phải khởi tâm bi mẫn, chớ nên sanh niệm hại.” Vua vâng theo lời dạy ấy liền tự mình đem quân đánh trả. Vừa khi trống trận của quân Java nổi lên, kẻ thù bỗng nhiên hoảng sợ, vội rút lui¹⁷. Nhiều văn bản Đại thừa thường nhấn mạnh vai trò của các nhà lãnh đạo quốc gia trong nhiệm vụ chống quân ngoại xâm, giữ gìn sự thanh bình của quốc gia mình. Một khi kẻ thù xâm lược, nhà lãnh đạo phải làm tròn bốn phận bảo vệ bờ cõi. Ngoài ra nhà lãnh đạo cần phải cảnh giác khi kẻ thù lợi dụng thiện chí hòa bình của mình, cần phải biết đâu là nguyên nhân của những cuộc nổi loạn trong đất nước mình¹⁸. Khi kẻ thù không chịu thương thảo, nhà lãnh đạo buộc phải cầm quân giữ gìn đất nước¹⁹.

III. GIỚI LUẬT CỦA BỒ-TÁT

Nguyên lý hòa bình của Phật giáo Đại thừa còn được hình thành trên nền tảng của giới luật của các hành giả Đại thừa, đó là Bồ-tát giới. Giới bốn Bồ-tát thường nghiêm cấm hành giả tham gia vào các hoạt động mang tính bạo động và chiến tranh. Không sát sanh được xem là một giới điều tối quan trọng trong tất cả các truyền thống của Phật giáo. Giới này rõ ràng là một trong những yếu tố then chốt dẫn đến hòa bình thế giới. Để cập đến giới luật Phật giáo về việc không sát sanh, Sulak Sivaraksa, một nhà hoạt động xã hội Thái Lan nói: “Trong Phật giáo, mọi hành vi sát sanh đều là xấu xa; không chỉ không có lý

¹⁴ Đại thừa đại tập địa tạng thập luân kinh, T13n411, tr. 733a.

¹⁵ Kinh Hoa nghiêm (Avatamsaka-sutra), T10n293, tr. 713

¹⁶ Đại tát giá ni kiến từ sở thuyết kinh, T9n272, tr. 332a-b.

¹⁷ *Cao Tăng Truyện*, T (Taishō Shinshū Daizōkyō (cited as T), CBETA Chinese Electronic Tripitaka: Taishō Edition Vols 1-55, 85). Taipei: Chinese Buddhist Electronic Text Association) 50n2059, tr. 340b.

¹⁸ Nakamura (1986), Sđd. Tr. 276.

¹⁹ Đại phương quảng Phật hoa nghiêm kinh, T10n293, tr. 712c.

thuyết chiến tranh chính nghĩa mà giới không sát sanh còn mở rộng ra mọi hình thức sống. Nếu chúng ta hiểu giải thoát là động lực cơ bản để nâng cao cuộc sống dưới mọi hình thức, thì chúng ta hiểu giới đầu tiên là điều kiện tiên quyết cho sự giải thoát xã hội và hòa bình thế giới”²⁰. Theo kinh Phạm võng Bồ-tát giới, ngoài giới trọng không sát sanh bằng hình thức này hay hình thức khác, trong bất cứ nơi đâu, hay bất cứ lúc nào, hành giả Bồ-tát còn phải vâng giữ các giới khinh như không cất chứa, không buôn bán những khí cụ sát sanh hay các loại vũ khí giết người, cho đến không đi sứ làm môi giới, khiến cho chiến tranh giữa các quốc gia nổ ra²¹. *Luận Du già sư địa* nói rằng; nếu các hành giả Bồ-tát nuôi lớn những hạt giống phẫn nộ, sân hận, dần dần khiến cho không chỉ miệng nói lời thô tục, mà thân còn dùng dao, gậy... hại đến người khác, thì những hành giả đó đã tự huỷ hoại hạnh nghiệp tu tập của mình²². *Kinh Đại Bát-nhã* cũng nói rằng Bồ-tát giới được gọi là vô tướng giới ba-la-mật. Hành giả an trú trong vô tướng giới này mà hành trì các phẩm loại giới khác nhau như: danh tự giới, tự nhiên giới, luật nghi giới, tác giới, vô tác giới, v.v... Vì biết rằng tất cả pháp chỉ có một tướng duy nhất, đó là vô tướng, nên dầu hành trì các phẩm loại giới như trên hành giả không hề phát nguyện do nhân duyên trì giới này mà được sanh vào các chủng tộc cao thượng, dòng họ quyền quý, cũng không cầu chứng các quả vị Thanh Văn, Duyên Giác, mà chỉ mong an trú vào cảnh giới Bồ-tát, phụng sự, cúng dường chư Phật, làm lợi ích cho các loài hữu tình chúng sanh²³. Bồ-tát giới biểu trưng cho tinh thần vị tha của Phật giáo Đại thừa, là động cơ để giới tử phát khởi Bồ-đề tâm cao quý, là nhân tố để chuyển hoá nhân gian vốn vô thường và khổ đau. Theo luận sư Tông-khách-ba (Tsong-kha-pa), hành giả thọ trì giới không phải chỉ vì sợ thọ thân trong cảnh giới thấp hèn hay mong muốn được sanh vào cảnh giới tốt đẹp hơn, mà còn vì để mang lại sự an bình cho tất cả chúng sanh²⁴. Như thế, điểm nổi bật của Bồ-tát giới là tinh thần vô trụ, vô trước, và vị tha. Hành giả thọ trì Bồ-tát giới là để tận dụng mọi khả năng tự nội của mình xây dựng một xã hội thanh bình và tiến bộ hơn. Hành Bồ-tát giới cũng chính là một nhân tố thiết yếu để mang lại hòa bình cho mọi người.

IV. LÒNG VỊ THA, PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO VÀ CHUYỂN HÓA XÃ HỘI

Theo truyền thống Đại thừa, tinh thần vị tha được đề cao triệt để vì rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh và đều có khả năng thành Phật. Hình ảnh và lời xưng tán của Bồ-tát Thường Bất Khinh trong kinh *Pháp hoa* được xem như là thông điệp quý báu nhằm nhắc nhở mọi người về khả năng vốn có của mình. Chính vì nhận thấy khả năng phi thường đó trong mỗi chúng sanh, nên trong mỗi niệm, mỗi hành vi của hành giả Bồ-tát luôn luôn mang chất liệu vị tha. Trong bốn lời thệ nguyện sâu rộng của Bồ-tát đạo, lời thệ nguyện độ khắp

²⁰ S. Sivaraksa (1998), “Buddhism and Human Freedom” *Buddhist-Christian Studies*, Vol. 18, p. 64.

²¹ *Phạm võng kinh Bồ-tát giới*, T24n1484, tr. 1005c.

²² *Du già sư địa luận*, T30n1579, tr. 515b-c.

²³ *Mahā-Bhāt-nhā Ba-la-mật kinh*, T8n223, tr. 390b-c.

²⁴ S. Yen (1994), “On the Temporal and Spatial Adaptability of the Bodhisattva Precepts, with Reference to the Three Cumulative Pure Precepts”, tr. J.C. Cleary in C. W. Fu & S.A. Wawrytko, *Buddhist Behavioral Codes and the Modern World*, Westport: Greenwood, p. 20.

chúng sanh được phát khởi trước tiên. Điều này cũng phần nào nói lên được Phật giáo giáo Đại thừa luôn đề cao sứ mạng chuyển hoá xã hội và đây cũng chính là điểm đặc biệt của truyền thống này²⁵. Nhưng để thể hiện tinh thần vị tha một cách thiết thực và trọn vẹn, hành giả Bồ-tát phải dùng đến pháp phương tiện. Trên bình diện chung, Phật giáo đề cao tinh thần bất bạo động và vô hại. Nhưng trong những trường hợp bất khả kháng việc dùng đến bạo động được xem là cần thiết và thích hợp. *Kinh Phương tiện thiện xảo* có ghi lại rằng, trong một kiếp quá khứ, khi đức Phật còn hành Bồ-tát hạnh, ngài đã từng giết một tên cướp để cứu 500 thương gia. Lúc ấy Bồ-tát nghĩ rằng nếu báo cho các thương gia hay ý đồ của tên cướp, các thương gia sẽ nổi giận và giết tên cướp kia. Như thế họ sẽ không giữ trọn Bồ-tát nguyện và gây tạo ác nghiệp. Còn nếu Bồ-tát im lặng thì tên cướp cũng sẽ gây tội ác và dọa dọa địa ngục. Nhờ quán chiếu rằng nếu tên cướp không giết người mà qua đời thì hắn sẽ được sanh lên cõi trời, Bồ-tát quyết định giết hắn²⁶. Câu chuyện này cho thấy tính linh động của giới luật trong truyền thống Đại thừa. Mặc dầu phạm giới sát, nhưng vị Bồ-tát kia vẫn chưa tạo trọng nghiệp vì hành vi của vị ấy phát xuất từ động tích cực và tấm lòng lân mẫn.

Khi bàn đến triết học xã hội của Phật giáo, chúng ta không thể không nói đến nguyên lý duyên khởi, một trong những nét đặc thù trong triết học Phật giáo. Nguyên lý này đã được trình bày khá chi tiết trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy, nhưng đến giai đoạn Đại thừa, nó được diễn dịch rộng hơn, theo những quan điểm mới mẻ hơn. Một trong những quan điểm đó là triết lý “nhất niệm tam thiên” do đại sư Trí Khải tông Thiên Thai đề xuất dựa trên giáo lý Thập như thị của *Pháp hoa* và tư tưởng pháp giới trong kinh *Hoa nghiêm*. Triết lý *nhất niệm tam thiên* (một niệm bao hàm cả ba ngàn thế giới) này được trình bày trong *Ma ha chỉ quán* như sau: “Tâm vốn hàm đủ mười pháp giới (Phật, Bồ-tát, Duyên Giác, Thanh Văn, Thiên, A-tu-la, nhân, địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh), mỗi pháp giới cũng có đủ mười pháp giới nên thành ra trăm pháp giới. Cứ mỗi cảnh giới lại có đầy đủ ba mươi chủng loại thế gian (gồm thập như thị và ba chủng tánh: chúng sanh (chánh báo), không gian (y báo) và uẩn xứ (nắm uẩn), thành ra ba mươi chủng loại). Như vậy trăm pháp giới trên có đủ ba ngàn chủng thế gian. Ba ngàn chủng thế gian này vốn lại gồm thấu trong một niệm”²⁷. Theo ngài Trí Khải, bản tánh nguyên sơ của chúng sanh vốn là thanh tịnh, tất cả pháp chỉ là hiện khởi của một niệm đơn lẻ, và niệm ấy vốn đồng đẳng với chư Phật, Bồ-tát, và chúng sanh. Không một niệm nào mà không hàm chứa cả mười pháp giới, do đó ba ngàn pháp giới trên chỉ hàm tàng trong một niệm. Khái niệm *nhất niệm tam thiên* này là một nguyên lý quan trọng trong vũ trụ quan Phật giáo, vì nó cho thấy rằng chỉ một niệm khởi lên trong tâm thức của một cá nhân đơn lẻ cũng có ảnh hưởng đến hàng ngàn thế giới của loài hữu tình. Cũng thế, mỗi niệm từ ái, an tịnh của mỗi người cũng có ảnh hưởng rất ý nghĩa đến nền hòa bình thế giới. Pháp sư Nikkyō Niwano, nhà sáng lập hội Rissho Kosei-kai (Lập Chánh Giao Thành Hội), một tổ chức Phật giáo

²⁵ Masao Abe (1987), “Transformation in Buddhism” *Buddhist-Christian Studies*, Vol. 7, p. 13

²⁶ P. Harvey (2000), *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge: Cambridge University Press, p. 135.

²⁷ *Ma-ha chỉ quán*, T46n1911, tr. 54a.

hoạt động trên nền tảng đạo đức của kinh *Pháp hoa*, cho rằng kinh *Pháp hoa* mang thông điệp hòa bình của Phật giáo, do vậy chúng ta có thể tìm thấy vô số lời dạy về hòa bình trong bộ kinh này²⁸. Ông còn cho rằng lòng nhân ái chính là khởi điểm của hòa bình và hòa bình được xây dựng bền vững trên tinh thần từ bi vô vị kỷ của hành giả Bồ-tát. Theo ông, với nguyên lý *nhất niệm tam thiên*, con người có thể thay đổi môi trường thế giới theo bất cứ chiều hướng nào, và đây chính là nguyên lý để xây dựng một nền hòa bình đích thực cho thế giới²⁹.

V. TỊNH ĐỘ TÔNG VÀ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Nói đến một thế giới thanh bình, chúng ta có thể liên tưởng ngay đến cảnh giới Tịnh độ được diễn tả trong kinh *A-di-đà*. Theo bản kinh này, Tịnh độ cảnh giới thù thắng trang nghiêm, không có các cảnh bạo động khổ đau, về vật chất thì sung túc, tráng lệ, về tinh thần thì luôn có đầy đủ thuận duyên để tu tập. Sự thành tựu đại nguyện của Bồ-tát Pháp Tạng và phương pháp trì niệm danh hiệu của đức Phật có hào quang vô lượng và thọ mạng vô biên đã nói lên đường hướng của truyền thống này trong việc thiết lập một thế giới an lành và hạnh phúc cho vô lượng chúng sanh. Phương pháp trì niệm danh hiệu của đức Phật *A-di-đà* vừa giúp hành giả tạo duyên lành để sanh về cảnh giới của Ngài, nhưng nó cũng giúp cho tâm của hành giả thuần thực, an tịnh, và luôn an trú trong trạng thái tự tại, an vui. Thuật ngữ Tịnh độ không phải chỉ cho cảnh giới mà hành giả của truyền thống này muốn được sanh về, mà nó còn chỉ cho một trạng thái an bình, thanh tịnh trên cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Trong *Thập trụ tỷ bà sa luận*, ngài Long Thọ giải thích rằng Tịnh độ là cảnh giới không cấu uế. Cấu uế ở đây là chỉ cho độc tố của chúng sanh và nghiệp báo của họ. Khi đã trừ sạch được tánh không, độc tố này sẽ chuyển hoá thành công đức. Như thế, theo ngài, Tịnh độ chính là tánh không, và tánh không đó được diễn tả bằng ngôn ngữ như là một cảnh giới công đức vô lượng của những chúng sanh thanh tịnh³⁰. Đối với các đại sư và hành giả Tịnh độ, niệm Phật là phương pháp để từng bước điều phục, chuyển hóa tâm thức hành giả từ động đến tĩnh, từ mê đến giác. Ngài Vĩnh Minh Diên Thọ (904-975) cho rằng niệm Phật là một quá trình tịnh hoá tâm để từ đó cảnh giới Tịnh độ được hiển lộ trong hành giả. Ngài cũng dạy rằng nếp sống đạo đức là một phần của quá trình này³¹. Cùng cách lý giải này, kinh *Duy-ma-cật sở thuyết* cũng nói rằng: “Bồ-tát muốn nghiêm tịnh quốc độ Phật, thì trước phải nghiêm tịnh tâm mình, một khi tâm tịnh thì quốc độ Phật cũng được thanh tịnh.”³² Những lời dạy trên đã phần nào thể hiện tính thiết thực của giáo lý Tịnh độ đối với vấn đề hòa bình thế giới. Thứ nhất, Tịnh độ không phải là sự xinh đẹp, thanh tịnh của bề mặt trái đất do tác động của phương tiện ngoại tại, mà nó chỉ cho sự chuyển hoá, hay nói đúng hơn là sự tịnh hoá nội tâm; Tịnh độ không phải là cảnh giới nào

²⁸ N. Niwano, Sdd., tr. 63.

²⁹ Sdd., tr. 40.

³⁰ S. Yamaguchi (1966), “The Concept of The Pure Land in Nāgārjuna’s Doctrine” *The Eastern Buddhist*, Vol. I, No. 2, pp. 45 - 46.

³¹ C. B. Jones (2003), “Foundations of Ethics and Practice in Chinese Pure Land Buddhism”, *Journal of Buddhist Ethics*, Vol. 10, p. 5.

³² *Duy-ma-cật sở thuyết kinh*, T14n475, tr. 538c.

xa xôi, một khi tâm hành giả được thuần tịnh, thì trú xứ của vị ấy cũng nhờ đó mà thanh tịnh. Vì thế khái niệm tịnh, uế của thế gian vốn xuất hiện trong tâm, chứ không phải trên đất đai, thế giới. Ngoài ra, khi đã an trú trong cảnh giới Tịnh độ, mọi ý niệm phân biệt, vọng chấp đều tan biến. Như thế, nếu nhận ra tính tương quan giữa tâm và cảnh, y báo và chánh báo trên, con người sẽ hiểu biết hơn, ý thức hơn trách nhiệm của họ trong việc kiến tạo một thế giới thanh bình và an lạc hơn.

KẾT LUẬN

Những nội kết cá nhân cùng những biến động, mâu thuẫn trong phạm vi tập thể, cộng đồng, quốc gia, và rộng ra trong phạm vi quốc tế đã thể hiện những điểm tiêu cực và giới hạn của các chính sách ngoại giao thế tục. Trong bối cảnh như thế, vai trò của tôn giáo càng được nhìn nhận và đề cao hơn. Lý tưởng Bồ-tát trong truyền thống Đại thừa thực sự đã mở ra một khung trời mới cho khát vọng xây dựng một thế giới thanh bình và vị tha của nhân loại. Quả là một điều lầm lạc nếu ai đó cho rằng việc kiến thiết một thế giới thanh bình chỉ là điều hoang tưởng. Nhưng sự hoang tưởng này sẽ là sự thật nếu con người hôm nay đâu có kiến thức sâu rộng, nội lực dồi dào, đủ lòng nhiệt huyết, và phương thức đúng đắn, nhưng lại thiếu đi tâm từ bi và lòng yêu thương đồng loại. Tinh thần vị tha của lý tưởng Bồ-tát được khởi đầu từ đại nguyện, được trưởng thành từ đại hạnh sẽ là nhân tố thiết yếu để chuyển hoá cuộc đời. Nếu chỉ nhờ vào biệt nghiệp của từng cá nhân đơn lẻ mà không cùng chuyển hoá cộng nghiệp của mọi người thì ước vọng hòa bình sẽ thật xa tầm với. Hạnh phúc của nhân loại chỉ có thể kết nọ khi mọi người cùng biết gắn bó, chia sẻ nhau, và đặc biệt, cùng ý thức về tầm quan trọng của việc điều phục và chuyển hoá nội tâm để hướng đến cuộc sống cao thượng hơn cho mình và người.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Abe, M. (1987). *Transformation in Buddhism. Buddhist-Christian Studies*, 7, 13.
- Bendall, C., & Rouse, W. H. D. (1999). *Siksa Samuccaya*. Delhi: Moltilal.
- Cao Tăng Truyện, T50n2059, tr. 340b.
- Du già sư địa luận (T30n1579, tr. 515b–c).
- Duy-ma-cật sở thuyết kinh (T14n475, tr. 538c).
- Đại phương quảng Phật hoa nghiêm kinh (T10n293, tr. 712c).
- Đại tát giá ni kiến tử sở thuyết kinh (T9n272, tr. 332a–b).
- Đại thừa đại tập địa tạng thập luân kinh (T13n411, tr. 733a).
- Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jones, C. B. (2003). Foundations of ethics and practice in Chinese Pure Land Buddhism. *Journal of Buddhist Ethics*, 10, 5.
- Kinh Hoa nghiêm (Avatamsaka-sūtra, T10n293, tr. 713).

- Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật kinh* (T8n223, tr. 390b–c).
- Ma-ha chỉ quán* (T46n1911, tr. 54a).
- Nagao, G. M. (2000). The Bodhisattva's compassion described in the *Mahāyāna-sūtrālamkāra*. In J. A. Silk (Ed.), *Wisdom, Compassion, and the Search for Understanding* (pp. 2–5). Honolulu: University of Hawaii Press.
- Nakamura, H. (1967). Basic features of the legal, political, and economic thought of Japan. In C. A. Moore (Ed.), *The Japanese Mind* (p. 158). Honolulu: University of Hawaii Press.
- Nakamura, H. (1986). The concept of peace in Buddhism. *The Mahabodhi*, Apr–Jun, 74, 276.
- Niwano, N. (1982). *A Buddhist Approach to Peace*. Tokyo: Kosei Publishing Co.
- Phạm võng kinh Bồ-tát giới* (T24n1484, tr. 1005c).
- Shoson, M. (1967). The relation of philosophical theory to practical affairs in Japan. In C. A. Moore (Ed.), *The Japanese Mind* (p. 8).
- Sivaraksa, S. (1998). Buddhism and human freedom. *Buddhist-Christian Studies*, 18, 64–66.
- Story, F. (1973). *The Buddhist Outlook*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Yamaguchi, S. (1966). The concept of the Pure Land in Nāgārjuna's doctrine. *The Eastern Buddhist*, 1 (2), 45–46.
- Yen, S. (1994). On the temporal and spatial adaptability of the Bodhisattva precepts, with reference to the Three Cumulative Pure Precepts (J. C. Cleary, Trans.). In C. W. Fu & S. A. Wawrytko (Eds.), *Buddhist Behavioral Codes and the Modern World* (p. 20). Westport: Greenwood.

BA THÔNG ĐIỆP CỦA ĐỨC PHẬT - NỀN TẢNG XÂY DỰNG HÒA BÌNH CHO THẾ GIỚI

TT. TS. Thích Thiện Hương*

Tóm tắt:

Cái khổ lớn nhất của con người trong mọi thời đại là trong mỗi con người chúng ta còn nhiều tham, sân, và si. Bài viết này phân tích ba độc tố làm hại loài người, dẫn đến phá hủy dần dần hạnh phúc chúng ta đang cùng chung sống chỉ vì do lòng tham phát xuất từ tham, sân, và si của mỗi con người gây ra. Đức Phật có lẽ là người đầu tiên ở thế kỷ thứ VI trước công nguyên chỉ cách loại bỏ chúng qua nhiều con đường tu tập của mỗi hành giả tin và hành theo lời dạy của Ngài. Như bài thuyết pháp đầu tiên, đức Phật đã chỉ ra lối sống trung-đạo và con đường bát-thánh-đạo là những cách loại trừ ba độc tố tham, sân và si. Chừng nào con người được dạy đủ để tỉnh thức trong tinh thần tự giác, tự chịu trách nhiệm, tự làm chủ, thì chừng ấy loài người mới dần bớt khổ. Đó là tiếng chuông cảnh báo cho mỗi chúng ta còn nhiều tham vọng. Đức Phật dạy làm cái gì để giúp ích cho xã hội, quốc gia phát triển mà không bị vướng, hay ít bị tham, sân, si chi phối; Hay nói khác đi làm với hành động không tham, không sân, không si thì đó là thiện, là tốt, là xây dựng xã hội văn minh tiến bộ. Và xa hơn thế là giác ngộ, giải thoát.

Từ khóa: tam độc, Phật pháp, hòa bình, chuyển hóa, giác ngộ.

DẪN NHẬP

Lời dạy của đức Phật có khả năng chuyển hóa nội tâm của con người, làm cho người đối diện với Ngài thêm hoan hỷ và phần chấn, đôi khi giác ngộ, chứng quả Thánh mà trong nhiều kinh mô tả.¹ Bài tham luận này, tác giả cố gắng tìm lại trong các kinh điển, qua lời dạy của đức Phật để thấy rõ nguyên nhân vì sao mà thế giới hiện nay, và có lẽ là trong tương lai, loài người vẫn còn

* Ủy viên Ban Trị sự GHPGVN Tỉnh Đồng Nai; Trưởng Ban Giáo dục Phật giáo thành phố Long Khánh, tỉnh Đồng Nai; Trụ trì chùa Phổ Minh, thành phố Long Khánh, tỉnh Đồng Nai.

¹ Kinh Trung bộ, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, 2012, tr. 224; Xem thêm Kinh Magandiya, Trung Bộ I, tr. 626.

khổ. ‘Chùng nào loài người còn khổ, thì loài người còn cần đến đạo Phật’, vì chúng ta thấy trong Kinh Ví Dụ Con Rắn (*Alagaddupama Sutta*), đức Phật dạy rằng mục đích giảng dạy của Ngài trong thế giới này như sau:

“Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và cách diệt khổ”² (“Bhikkhus, both formerly and now what I teach is suffering and the cessation of suffering.”)³

Con đường hướng dẫn loài người diệt khổ theo lời Phật dạy là loại trừ tham, sân, si, có trong mỗi con người chúng ta, là nguồn cội của đau khổ. Trong kinh còn gọi ba loại này là độc tố - tam độc: tham, sân, si và cách loại trừ chúng là con đường mà đức Phật chỉ rõ đó là giới định tuệ, hay Bát thánh đạo⁴. Bài viết này tìm về nguồn cội, thông điệp lời dạy của đức Phật về ba vấn đề trên.

Trong những lời dạy nguyên thủy của đạo Phật, đức Phật thường nhấn mạnh ba thuật ngữ tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Đức Phật chỉ ra cho chúng ta thấy do ba loại độc tố này nhằm giúp loài người tỉnh táo, mỗi người nhìn lại chính mình để thấy rõ hơn, mình đang làm gì và đang là gì. Như một định nghĩa xác đáng mà tự lương tâm của mỗi người có làm có biết. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật gọi hai thuật ngữ Tàm và Quý là hai pháp trắng, pháp thánh, pháp trong sạch. Ngài chỉ ra và giải thích như sau:

“Hai pháp trắng này, này các Tỷ-kheo, che chở cho thế giới. Thế nào là hai? Tàm và Quý. Nếu hai pháp trắng này không che chở cho thế giới, thời không thể chỉ được đây là mẹ, hay là em, chị của mẹ, hay đây là vợ của anh hay em của mẹ, hay đây là vợ của thầy hay đây là vợ của các vị tôn trưởng. Và thế giới sẽ đi đến hỗn loạn (*sambhedam*), như giữa các loài dê, loài gà vịt, loài heo, loài chó, loài giả can. Vì rằng này các tỷ kheo, có hai pháp trắng này che chở cho thế giới, nên mới có thể chỉ được đây là mẹ, hay đây là chị em của mẹ, hay đây là vợ của anh hay em của mẹ, hay đây là vợ của thầy, hay đây là vợ các vị tôn trưởng.”⁵

² Kinh Trung Bộ, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, 2012, tr. 185.

³ *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Tr. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, p. 234.

⁴ The ending of suffering consists of eight stages: Right Ideas, Right Resolution, Right Speech, Right Behavior, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Meditation, Tr. 45-46 (The Teaching of Buddha, Bukkyo Dendo Kyokai, Kenkyusha Printing Co., Ltd, Tokyo, Japan, 1968, Pp. 45-46; also see: This Middle Way consists of eight limbs. Two are related to wisdom: right views and right discrimination; three are related to correct ethical conduct: right speech, right action, and right livelihood; and three are related to meditation: right effort, right mindfulness, and right concentration. Tr.83 (John S. Strong, The Buddha - A Short Biography, Oneworld Publication, Oxford. England, Reprinted 2002, P. 83. Xem thêm: Tương Ưng Thánh Đạo có nói đoạn: Bà-la-môn lại hỏi: “Tôn giả A-nan, có đạo lộ nào, có hành trì nào, có thể dẫn đến cắt đứt tham dục, sân nhuế, ngu si không? A-nan đáp rằng: “Có, đó là tám chi Thánh đạo: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.” tr. 427 (Thanh Văn Tạng, Kinh Bộ VIII, Hội Đồng Hoàng Pháp Ấn Hành, 2022.

⁵ Kinh Bộ Tăng Chi, Tập I, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn Hành, 1988, tr. 64; Xem Tương Ưng Tám Chúng gọi Tàm Quý là hai pháp tịnh có thể hộ trì thế gian. ... Nhờ hai pháp tịnh Tàm và Quý cho nên thế gian biết có cha mẹ, ... cho đến sư trưởng, tôn ty, trật tự, và không hỗn loạn như hàng súc sanh. tr. 595 (Đại Tang Kinh Việt Nam, Thanh Văn Tạng, Kinh Bộ VIII, Hội Đồng Hoàng Pháp, Tuệ Sỹ - Thích Đức Thắng dịch và chú thích, 2022.

(Monks, there are two states that are bright. What two? Sense of shame and fear of shame. These two states are bright. Monk, these two bright states protect the world. What two? Sense of shame and fear of blame. Monks, if these two states did not protect the world, then there would be seen no mother or mother's sister, no uncle's wife nor teacher's wife, nor wife of honourable men; but the world would come to confusion, - promiscuity such as exists among goats and sheep, fowls and swine, dogs and jackals. But, monks, since these two bright states do protect the world, therefore there are seen mothers. ... and the rest.)⁶

Đoạn kinh này có nghĩa là đức Phật ngụ ý muốn nói bất cứ người nào làm ba nghiệp ác về thân khẩu ý của mình do tự mình làm, tạo ra mà không còn biết tự xấu hổ hay nhìn người khác tự biết mình làm sai mà xấu hổ, tự thấy xấu hổ đối với người đối diện. Người như vậy theo đức Phật gọi là người có lòng Tàm, Quý. Tàm là tự xấu hổ với điều xấu, ác mình đã làm; Quý là tự mình xấu hổ với người, việc mình đã làm sai. Trong sai có trường hợp sai nhỏ, sai trung bình và sai động trời. Và rồi người đó ý thức được việc làm trước đây của mình là sai và không làm điều sai ấy nữa thì gọi là người có Tàm Quý, người có tu tập. Như Saddhatissa nói gọn rõ lại hai từ Tàm Quý: “Tàm và Quý được xem là trạng thái minh tịnh bảo trì thế giới.”⁷

Từ điển Phật học giải thích Tàm, Quý⁸ như sau:

Conscience or shame for one's faults (Xấu hổ vì lỗi lầm của mình). Quý⁹ means shame or embarrassment. The mental function of feeling shame expressed towards others for one's own misdeeds. (Sự xấu hổ, sự ngượng ngùng. Tàm hành xấu hổ biểu lộ do hành động xấu của mình gây ra cho người khác).

Như là một thông điệp, đức Phật chỉ rõ ba độc chính là nguồn gốc của mọi chiến tranh, thù hận. Kinh Pháp Cú số 5, phẩm Song Yếu đức Phật khẳng định:

“Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được;
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.”¹⁰

Ta còn thấy nguyên tác bằng tiếng Pali¹¹, và được dịch sang tiếng Anh như sau:

“Na hi verena verani
sammanti'dha kudacanam

⁶ The Book of The Gradual Sayings, Vol. I, F. L. Woodward, Mrs. Rhys Davids, Pali Text Society, Oxford, 1989, tr. 46.

⁷ Hammalawa Saddhatissa, Đạo Đức Phật Giáo, Thích Thiện Chánh dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh, 2017, tr. 188.

⁸ Từ Điển Phật Học, Thích Nhuận Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh, 2023, tr. 543.

⁹ Từ Điển Phật Học, Thích Nhuận Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh City, 2023, tr. 512.

¹⁰ Kinh Tiểu Bộ, Tập I, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, Tp. HCM, 2015, tr. 41-42.

¹¹ Kinh Pháp Cú, Narada MahaThera, Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. HCM, 2020, tr. 20.

Averena ca sammanti
esa dhammo sanantano.”

Được chuyển dịch sang tiếng Anh:

“Hatreds never cease through hatred in this world;
Through love alone they cease.
This is an eternal law.”

(Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi trừ được hận thù. Đó là định luật ngàn thu.)¹²

Có nghĩa là chúng ta dùng tâm hận thù để giải quyết một cuộc tranh chấp, hoặc chiến tranh thì sẽ không thể giải quyết trọn vẹn được, mà phải bằng sự tôn trọng nhau trong tình hữu nghị, đàm phán thì mới có thể hòa giải, xóa bỏ hận thù. Đây là ý nghĩa câu kinh Pháp cú số 5 từ kim khẩu, lời khuyên dạy của đức Phật.

Trong *Kinh Tăng Chi*, đức Phật định nghĩa ba độc là tham, sân, si như được giải rõ dưới đây:

“Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện.”¹³ Đức Phật chỉ ra: “Cái gì là tham, này các tỷ kheo, cái ấy là bất thiện. Ai với lòng tham có làm gì về thân, về lời, về ý, cái ấy là bất thiện. Với ai có lòng tham, bị lòng tham chinh phục, tâm không được tự chủ (*pariyadinnacitto*), vu cáo làm người khác đau khổ (*asata dukkham upadahati*), bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh”. Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh ra từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, khởi lên nơi người ấy.”¹⁴

(Monks, there are these three roots of demerit. What three? Greed, malice and delusion. Greed is demerit. Whatsoever the greedy one performs with body, speech and thought, that is demerit. What the greedy one, overwhelmed by greed, whose mind is uncontrolled, does to another by unjustly causing him suffering through punishment, imprisonment, loss of wealth, abuse, banishment, on the grounds that “might is right” - that also is demerit. Thus these evil, demeritorious conditions born of greed, conjoined with greed, arising from greed, resulting from greed, are assembled together in him.)¹⁵

Trong nội dung lời dạy vừa nêu trên, đức Phật cho thấy lòng tham ở đây được thể hiện trong ba khía cạnh. Lòng tham được thể hiện qua thân mình, cụ thể là tay chân của người nào đó thực hiện cầm và lấy; lòng tham còn được thể hiện qua miệng là lời nói ngon ngọt để người ta bị lọt vào cái bẫy thuận tai mà

¹² *Kinh Pháp Cú*, Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu dịch, tr. 21.

¹³ *Kinh Tăng Chi I*, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn hành, Tp. HCM, 1988, tr. 229.

¹⁴ Như trên, tr. 229.

¹⁵ *The Book of The Gradual Sayings*, Vol. I, tr. F. L. Woodward and Mrs Rhys Davids, Pali Text Society, Oxford, 1989, tr. 182 - 183.

đồng ý rồi sau đó bị lừa bịp; tội lớn nhất cũng là từ tâm, ý hay sự suy nghĩ tính toán của người nào đó được thực hiện qua thân và lời nói. Đức Phật kết luận, tất cả những điều vừa trình bày trên gọi là tham. “Tham là một pháp có đau khổ lâu dài”. Đức Phật nói rõ bản chất của tham là khó diệt trừ. Ngài phân loại ba cấp độ của lòng tham, sân và si: “Tham là tội nhỏ, nhưng ly tham là chậm chạp.”¹⁶ Chính vì vậy, ta thường thấy trên báo chí nhan nhản đăng tin vì lòng tham mà con người phạm pháp luật của Nhà nước ta quy định. Thiền sư Thích Nhất Hạnh liệt kê lòng tham mà ít nhiều mỗi người chúng ta mắc phải, gồm có năm thứ:

“The five cravings are for wealth, fame, sex, fancy food, and lots of sleep.”¹⁷ (Tham của loài người gồm có năm thứ: Tham tiền, tham danh, tham sắc, tham ăn và tham ngủ.)

Hầu hết loài người nói chung bị rơi vào tù tội, đau khổ là do một trong năm thứ tham vừa nêu trên và lòng tham trong mỗi con người chúng ta rất khó diệt trừ. Có nghĩa là nó xảy ra nhan nhản hằng ngày, hằng giờ, hằng phút trên mặt đất, quả địa cầu này. Chính vì thế, Thiền sư Thích Thanh Từ nhận định kết quả của lòng tham cụ thể như sau:

“Đã là giành giật thì có kẻ được người mất, kẻ được vui cười thì người mất tức tối. Vì thế người được càng nhiều thì hận thù càng lắm. Có khi trong lúc giành giật, chỉ nghĩ phần được về mình, người ta đã càng lấn dẫm đạp trên sanh mạng kẻ khác. ... Người tham tiền của nhiều thì đau khổ cũng nhiều. Bởi vì đâu phải muốn là được, phải lao tâm nhọc trí, phải tốn hao bao nhiêu sức lực mới được.”¹⁸

Ta đi đến thuật ngữ thứ hai là Sân. Tương tự đối với tham vừa được trình bày trên, đức Phật chỉ rõ thế nào là sân:

“Cái gì là sân, này các Tỷ kheo, cái ấy là bất thiện. Ai với lòng sân, có làm gì về thân, về lời, về ý cái ấy là bất thiện. Với ai có lòng sân, bị lòng sân chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh”. Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh ra từ sân, duyên khởi từ sân, tập khởi từ sân, khởi lên nơi người ấy.”¹⁹

(“Malice, monks, is demerit. Whatsoever the malicious one performs... is also demerit. Thus these divers evil, demeritorious conditions born of malice... are assembled together in him.”)²⁰

Đoạn kinh văn trên đây cho thấy, tánh nóng giận của mỗi chúng ta. Thường đã là con người thì ai ai cũng đã từng có ít nhiều sân thể hiện trong đời họ. Và

¹⁶ *Kinh Tăng Chi I*, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn hành, Tp. HCM, 1988, tr. 227.

¹⁷ Thích Nhất Hạnh, *The Art of Power*, HarperCollins Publishers, New York, 2008, tr. 15.

¹⁸ Thích Thanh Từ, *Tam Độc*, Nxb. Tôn giáo, Tp. HCM, 2011, tr. 13.

¹⁹ Như trên, tr. 229.

²⁰ *The Book of The Gradual Sayings*, Vol I, tr. F. L. Woodward and Mrs Rhys Davids, Pali Text Society, Oxford, 1989, tr. 183.

khi lòng sân hận này được biểu hiện, hay nói ra từ miệng hay được thể hiện qua hành động thì hậu quả của nó là không thể lường trước được, nó đốt cháy nhiều điều tốt mà chính người nóng giận này đã làm trước đây. Gọi tên điều tốt này là công đức theo danh từ nhà Phật. Phật học phổ thông khóa I & II, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa có ghi lại sự nguy hiểm, tai hại của người có tâm sân hận như sau:

“Một niệm giận hờn nổi lên, thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở. Lửa tức giận một phen phát ra, liền đốt tất cả rừng công đức”²¹

Trong *Kinh Tăng chi*, đức Phật nhấn mạnh, chỉ rõ bản chất của sân như sau:

“Sân là tội lớn, nhưng lia nó lại mau chóng.”²² Quả đúng như vậy, nếu sân hận mà được kéo dài nhiều giờ liên tục trong mỗi con người chúng ta, thì thế giới này sẽ dẫn đến điên đảo, biến mất do tâm sân hận được làm.

Ngài Thiền sư Việt Nam Thế kỷ XX và XXI của chúng ta có dạy chữ sân một cách rất sâu sắc, thâm thúy rằng là:

“Một khi nổi sân thì mọi tội ác nào cũng dám làm, mọi khổ đau nào cũng dám tạo. Tất cả sự hung tợn dữ dằn ác độc đều do sân mà phát sanh. Sân có loại bộc phát, có loại thâm kín. ... mọi hiểm nguy trong đời sống chúng ta đều do sân mang lại. Người ôm ấp lòng sân là kẻ chứa chấp rắn độc trong nhà, tai họa đến một cách dễ dàng chỉ trong giây phút.”²³

Trong một đoạn kinh văn khác, đức Phật ví sự sân hay phần nộ là loại rắn độc, ngài chỉ ra có bốn hạng người có mặt ở thế gian này: “Hạng người có nọc độc, nhưng không ác độc; hạng người ác độc nhưng không nọc độc; hạng người có nọc độc, có ác độc; hạng người không có nọc độc, không có ác độc.”²⁴ (Monks, there are these four snakes. What four?)

The venomous but not fierce, the fierce but not venomous, the one that is both, the one that is neither.)²⁵

Đức Phật giải thích²⁶ hạng người thứ nhất là người rất mau phần nộ, nhưng phần nộ chút rồi thôi; Hạng người thứ hai đức Phật chỉ rõ là hạng người không phần nộ liền, nhưng không có thâm độc; hạng người thứ ba là loại người mau phần nộ và một khi phần nộ thì tìm cách trả thù; và hạng người thứ tư là người không phần nộ, và luôn hiền lành, là mẫu người lý tưởng của xã hội. Đoạn kinh trên còn hiển lộ cho người hữu duyên khi đọc đến đoạn kinh này tự đánh giá và thức tỉnh chính mình, xem mình thuộc típ người nào trong bốn loại người đức Phật vừa dạy trên để học tập và tránh xa.

²¹ Thích Thiện Hoa, *Phật Học Phổ Thông*, Khóa I & II, Thành Hội Phật Giáo Tp. HCM, Ấn hành, 1989, tr. 81.

²² *Kinh Tăng Chi I*, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam, Cơ Sở II Ấn hành, Tp. HCM, 1998, tr. 227.

²³ Thích Thanh Từ, *Tam Độc*, Nxb. Tôn giáo, Tp. HCM, 2011, tr. 17 - 18.

²⁴ *Kinh Tăng Chi I*, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam, Cơ Sở II Ấn hành, Tp. HCM, 1998, tr. 487.

²⁵ *The Book of The Gradual Sayings*, Vol. II, tr. F. L. Woodward, Published by Pali Text Society, Oxford, 1992, tr. 115.

²⁶ Như trên, tr. 487.

Chúng ta hãy tiếp tục lắng nghe lời dạy của đức Phật về tính si mê của con người. Đức Phật chỉ rõ cái độc hại thứ ba là si. Hành động của si là hành động của vô minh, không biết và không tin nhân quả dẫn đến đau khổ cho chính họ và ảnh hưởng đến nhiều người khác. Đức Phật dạy thế nào là si:

“Cái gì là si, này các tỳ kheo, cái ấy là bất thiện. Ai với lòng si, có làm gì về thân, về lời, về ý, cái ấy là bất thiện. Với ai có lòng si, bị lòng si chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh”. Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh ra từ si, duyên khởi từ si, tập khởi từ si, khởi lên nơi người ấy.”²⁷

(Delusion, monks, is demerit. Whatsoever the deluded one performs ... is also demerit. Thus these divers demeritorious conditions born of greed, conjoined with greed, arising from greed, resulting from greed, are assembled together in him.)²⁸

Về bản chất của si, đức Phật chỉ rõ sự nguy hiểm của nó, Ngài khẳng định: “Si là tội lớn, và ly si là chậm chạp.”²⁹ Si ở đây theo lời đức Phật dạy là có hai thứ nguy hiểm. Thứ nhất, nó được liệt vào tội lớn, tội tày trời và thứ hai là nó rất khó tiêu diệt. Con người chúng ta đa phần do si, vô minh mà làm để rồi rớt cuộc nhận kết quả khổ đau từ hành động si mê của chính mình.

Như vậy, đối với tham đức Phật định danh là tội nhỏ, nhưng bỏ hết lòng tham thì khó có ai trừ hết được trong phần đời đang sống của mình trong hiện tại, trừ khi người đó là bậc thánh, bậc giác ngộ. Sân là tội lớn, nhưng lia bỏ sân là mau chóng. Có nghĩa là người nổi nóng chỉ xảy ra trong thời gian ngắn. Không ai nổi sân kéo dài cả ngày.

Giáo sư Peter Harvey³⁰ trong cuốn sách của mình giới thiệu về đạo đức Phật giáo đã phân tích ngắn gọn về tính nguy hiểm của ba độc tố: Tham (*lobha*); sân (*dosa*); và si (*moha*) cụ thể là:

“Greed (*lobha*), which covers a range of state from mild longing up to full-blown lust, avarice, fame-seeking and dogmatic cling to ideas.” (Tham bao phủ một vùng rộng lớn trong tâm thức con người từ lòng ham muốn nhỏ đến lòng tham dục đầy ắp, trong đó có hàm chứa tâm tham lam, tìm kiếm danh vọng và chấp chặt vào giáo điều, cho rằng chỉ điều mình nghĩ và làm là đúng thôi.) Chính có những quan điểm như vậy nên thường là để lại hậu quả đau khổ cho nhiều người có liên quan.

“Hatred (*dosa*), which covers mild irritation through to burning resentment and wrath.” (Si bao gồm từ những bức bối nhỏ dần dần dẫn đến hành vi oán giận và phẫn nộ.)

²⁷ Như trên, tr. 229.

²⁸ *The Book of The Gradual Sayings*, Vol. I, tr. F. L. Woodward and Mrs Davids, Pali Text Society, Oxford, 1989, tr. 183,

²⁹ Như trên, tr. 227.

³⁰ Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge University Press, UK, 2000, tr. 46.

“Spiritual misorientation (*moha*), the veiling of truth from oneself, as in dull, foggy states of mind through to specious doubt on moral and spiritual matters, distorting the truth. ...” (Si là mất định hướng về tinh thần, không nhận chân được sự thật, chân lý, như ngu si, trạng thái tâm thức lơ mơ, không có khả năng nhận ra sự thật, chân lý.)

Tóm lại: Si mê vẫn là thứ nguy hiểm nhất vì nó dẫn dắt con người hành động sai lầm, hướng người đi đến nẻo tâm tối, đau khổ, bất hạnh lâu dài vì rất khó diệt trừ nó và do thế được liệt vào tội lớn. Chúng ta có thể nói rằng, trong thế giới này con người còn đau khổ dài dài tùy theo mức độ lớn nhỏ của si đang ngự trị trong họ mà tỷ lệ đau khổ có khác nhau. Hay nói cách khác, bất cứ điều gì được làm mà thiếu hiểu biết hay còn gọi là si mê, si ám thì tác hại của nó về sau không thể lường hết được. Và nhân loại của chúng ta ngày nay, phần lớn các quốc gia phát triển, đang phát triển về kinh tế, chính trị, văn hóa v.v... đều ít nhiều bị vướng vào ba loại độc tố mà đức Phật đã dạy trong các kinh. Chính từ kim khẩu của đức Phật với từ tâm và trí tuệ đã báo động cho loài người từ rất lâu xa, cách đây gần 26 thế kỷ³¹ cho chúng sanh, cụ thể là toàn nhân loại đang sống trên hành tinh này.

Nói về ba loại độc tố tham, sân và si mà chúng ta đề cập trong tham luận này, Thiền sư Thích Thanh Từ nhận định:

“Tam độc là nguồn đau khổ của chúng sanh, là cội rễ bất an của nhân loại, chúng ta hiểu nó và cố gắng trừ nó.”³² Cách loại trừ nó theo lời Phật dạy là thực hành mười hành vi thiện nghiệp của con người được biểu lộ qua thân, miệng và ý hằng ngày của mỗi chúng ta.

Trong bài kinh khác thuộc Tăng Chi bộ kinh, đức Phật dạy rằng trong đời thường người ta hay phạm phải mười giới trong đạo Phật³³ cũng do từ ba độc tố tham sân si được làm qua thân, lời nói và ý nghĩ của mỗi chúng ta, đức Phật dạy như sau:

“Này các Tỷ-kheo, Ta nói sát sanh có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Này các Tỷ-kheo, Ta nói lấy của không cho có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.”

“Này các Tỷ-kheo, Ta nói tà hạnh trong các dục có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.”

“Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói láo có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói hai lưỡi có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói lời độc ác có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói lời phù phiếm có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Này các Tỷ-kheo, Ta

³¹ Peter Harvey, *Antroduction to Buddhist Ethics*, Cambridge University Press, UK, 2000, tr. 3; Cũng xem: John S, Strong, *The Buddha, A Short Biography*, Oneworld Publishcations, Oxford, England, Re-printed 2022, tr. 1.

³² Thích Thanh Từ, *Tam Độc*, Nxb. Tôn giáo, Tp. HCM, 2011, tr.8.

³³ Sát sanh; lấy của không cho; tà hạnh trong các dục; nói láo; nói hai lưỡi; nói lời độc ác; nói lời phù phiếm; tham dục; sân; tà kiến. Xem: Kinh Bộ Tăng Chi III, Thích Minh Châu, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn Hành, Tp. HCM, 1988, tr. 550.

nói, tham dục có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Nay các Tỷ-kheo, Ta nói sân có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Nay các Tỷ-kheo, Ta nói tà kiến có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.”³⁴

Và đức Phật khẳng định mười nghiệp ác trên là có nguồn gốc từ ba độc tham, sân và si.³⁵ Loài người hỗn loạn, tàn ác, diệt chủng lẫn nhau suy cho cùng cũng từ ba độc này mà ra. Vì thế đức Phật chỉ rõ nguồn gốc của mọi tội lỗi do con người, chúng sanh làm ra đều phát xuất từ ba thứ độc hại này. Đó là Tham, sân, si.

Trong Chương 7, chương nói về đạo đức Phật giáo thuộc hệ Thượng tọa bộ có phân tích thế nào là thiện và bất thiện. Và được lý giải như sau:

Chư Hiền, bất thiện là gì, và căn bản của bất thiện là gì? Và được trả lời rõ ràng như sau:

“Bất thiện là những gì? Đó là, sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, ác khẩu, nói phù phiếm, tham dục, ác tâm, tà kiến. Căn bản của bất thiện là gì? Tham, sân, si.”³⁶

Và trong sách này cũng nêu rõ thế nào là Thiện và căn bản của thiện là gì?

“Thiện là gì? Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ ác khẩu, từ bỏ nói phù phiếm, không tham dục, không ác tâm, chánh tri kiến là thiện.”³⁷ Và căn bốn thiện là gì?

“Vô tham, vô sân, vô si là căn bốn thiện.”³⁸

Trong *Kinh Tăng Chi*, đức Phật chỉ ra có ba căn bản của thiện rất rõ:

“There are three roots of merit. What three? Absence of greed, absence of malice, absence of delusion is a root of merit.”³⁹

(Có ba căn bản của thiện. Những gì là ba? Không tham là căn bản của thiện, không sân là căn bản của thiện, không si là căn bản của thiện.)⁴⁰ Và đức Phật giải thích:

‘Ai với lòng không tham, không sân, không si có làm gì về thân, lời nói về ý, cái ấy là thiện.’ Và với ai không có lòng tham, sân và si, không bị chúng chinh phục, tâm được tự chủ, không vu cáo làm người khác đau khổ bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh”, cái ấy là thiện. Như vậy, rất nhiều thiện pháp này sanh ra,

³⁴ *Kinh Bộ Tăng Chi* III, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn Hành, Tp. HCM, 1988, tr. 532.

³⁵ Như trên, tr. 532.

³⁶ *Dân Vào Tuệ Giác Phật*, Chủ biên bản dịch Việt: Lê Mạnh Thát - Tuệ Sỹ, Nxb. Hồng Đức, 2019, tr. 458,

³⁷ Như trên, tr. 458.

³⁸ Như trên, tr. 458.

³⁹ *The Book of The Gradual Sayings*, Vol I, F. L. Woodward and Mrs Rhys Davids, Pali Text Society, Oxford, 1989, tr. 184.

⁴⁰ *Kinh Bộ Tăng Chi* I, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn Hành, Tp. Hồ Chí Minh, 1988, tr. 231.

duyên khởi, tập khởi từ không tham, không sân, không si khởi lên từ người ấy.⁴¹

Từ những lời dạy trên cho thấy, không chỉ trong mỗi con người chúng ta vừa có tính bất thiện, tức là tham, sân, si và còn có tính thiện là không tham, không sân và không si. Chúng được thể hiện qua mười hành vi của con người. Về thân thể thì có ba: sát sanh, trộm cắp và tà hạnh; về lời có bốn: nói dối, nói hai lưỡi, nói lời hung ác và nói lời vô ích; về tâm có ba: tâm tham lam, tâm sân hận và tâm si mê. Đối với, hạng người làm việc thiện thì góp phần cho thế giới này ngày càng tốt đẹp, giàu có, an vui, hạnh phúc và hòa bình. Và ngược lại.

Tóm lại, nguồn gốc của bất thiện là tham, sân và si. Ngược lại ba cái này gọi là thiện. Có nghĩa là không tham, không sân, không si. Chúng ta xây dựng thế giới hòa bình trong tương lai cốt lõi là xây dựng trên nền tảng ở ba thứ này vô tham, vô sân và vô si. Hay nói cho dễ thực hiện là sống trung đạo, chừng mực, biết đủ, biết chăm sóc gia đình, xã hội, quốc gia, và cùng nhau bảo vệ trái đất mà hành tinh chúng ta đang sống. Bill Clinton, Tổng thống Mỹ quốc đã nhận định một cách rất nghiêm túc và sâu sắc: ‘Chúng ta chỉ có chung một hành tinh này để sống’. Đức Đạt Lai Lạt-ma nhấn mạnh thêm con số cụ thể người sống trên hành tinh này và vai trò trách nhiệm chung của chúng ta phải bảo vệ trái đất, ngài nói: “Tôi cũng chỉ là một trong sáu tỉ người cùng chia sẻ một hành tinh. Tất cả chúng ta cùng tồn tại dưới một mặt trời...”⁴² Chừng nào con người còn biết tu tập về thân về khẩu và về ý, được thể hiện qua hành động của thân có ba, của miệng có bốn, và của ý có ba. Khi hiểu đúng và ứng dụng chúng vào cuộc sống của mỗi người thì thế giới này sẽ không có chiến tranh và hòa bình có thể thiết lập tại đây, bây giờ ở mỗi quốc gia khác nhau trên quả địa cầu này. Do thế, đức Phật được xưng tụng như vị lương y, có khả năng trị liệu những bệnh thuộc về tâm, lo lắng, bất an của loài người. Như Tiến sĩ Amar Singh trong bài tham luận của mình đã nhận định:

“The Buddha is called a doctor (*Bhaisajayaguru*) because like a doctor, he taught the nature of ailment (*dhukka*), its causes (*samudaya*), its treatment (*nirodha*) and method of treatment (*marga*)”⁴³.

(Đức Phật được gọi là một Bác sĩ trị liệu tâm lý bởi vì giống như một bác sĩ, Ngài chỉ ra bản chất khổ của con người, Ngài chỉ ra nguyên nhân của khổ, trạng thái hết khổ và con đường thực hành để chấm dứt khổ đau.)

Đây thực sự là đạo đức gốc của xã hội loài người cùng chung sống trên hành tinh này. Ví như mỗi khi chúng ta thấy có chiến tranh xảy ra cho bất cứ nước nào, có nghĩa là hai quốc gia nào đó dùng vũ khí để tiêu diệt lẫn nhau để đạt được chiến thắng. Nếu chiến tranh xảy ra, chúng ta nhìn cho thật sâu thì nguyên nhân chính của nó là tam độc: Tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Chứ không có bất kỳ nguyên nhân từ thần thánh nào ở đây. Tất cả là tùy thuộc

⁴¹ Như trên, tr. 231.

⁴² Đạt-lai Lạt-ma, *Từ Đây Đến Giác Ngộ*, Tuệ Uyển dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh, 2014, tr. 3; Theo Youtube, thống kê dân số thế giới của Liên Hợp Quốc năm 2024, tính đến 01/7/2024 là 8.161.972.572 người.

⁴³ Mahesh Tiwary, *Ed. Perspective On Buddhist Ethics*, Department of Buddhist Studies, Eastern Book Linkers, Delhi 7, 1989, tr. 124.

vào trách nhiệm của mỗi chúng ta. Và chúng ta cần phải nhớ rằng ‘chúng ta chỉ có một hành tinh chung này để sống!’ Về ý tưởng này được chỉ rõ như dưới đây:

“The Buddha also turned the head of divine responsibility to the feet of human responsibility. He exhorted: ‘You are the master of yourself, there is no any other master. By proper training of your (mind), you obtain the difficult master (*Nibbana*). Attana hi attano natho, ko hi natho paro sima, attana va sudantena, natha labathi dullabham.’”⁴⁴

(Đức Phật chỉ ra trách nhiệm trên hết là đặt vào trách nhiệm của mỗi chúng ta. Ngài chủ trương: “Chính bạn là người nắm vận mệnh cuộc đời của bạn, không có ai khác ngoài bạn. Qua tu tập, rèn luyện tâm của bạn, bạn có thể chứng được giải thoát, Niết-bàn không khó.)

Hòa thượng Thích Thiện Siêu cân đong đo đếm tâm lý của chúng sinh, người nói ý của đức Phật để chúng ta hôm nay có thể tu tập và loại bỏ từ từ ba độc góp phần xây dựng hòa bình cho thế giới:

“Tham, sân, si là ba căn bệnh gây đau khổ cho chúng sinh. Làm sao bớt tham, bớt sân, bớt si thì mới có an lạc.”⁴⁵

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bukkyo Dendo Kyokai, *The Teaching of Buddha*, Kenkyusha Printing Co., Ltd, Tokyo, Japan, 1968.

Đại Tạng Kinh Việt Nam, Thanh Văn Tạng, Kinh Bộ VIII, Tuệ Sỹ - Thích Đức Thắng, dịch và chú thích, 2022.

Dẫn Vào Tuệ Giác Phật, Chủ biên bản dịch: Lê Mạnh Thát - Tuệ Sỹ, Nxb. Hồng Đức, 2019.

Đạt Lai Lạt Ma, *Từ Đây Đến Giác Ngộ*, Tuệ Uyển dịch, 2014.

Hammalawa Saddhatissa, *Đạo Đức Phật Giáo*, Thích Thiện Chánh dịch, 2017.

John S. Strong, *The Buddha - A Short Biography*, Oneworld Publications, England, 2001.

Kinh Bộ Tăng Chi I, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam, Cơ Sở II Ấn Hành, 1988.

Kinh Bộ Tăng Chi III, Thích Minh Châu dịch, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam Cơ Sở II Ấn Hành, Tp. Hồ Chí Minh, 1988.

Kinh Pháp Cú, Narada MahaThera, Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh, 2022.

Kinh Tiểu Bộ, Tập I, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, Tp. Hồ Chí Minh, 2015.

⁴⁴ Như trên, tr. 122.

⁴⁵ Thích Thiện Siêu, *Hư Tâm Học Đạo*, Nxb. Tôn giáo, Tp. Hồ Chí Minh, 2003, tr. 70.

Kinh Trung Bộ I, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, Tp. Hồ Chí Minh, 2012.

Mahesh Tiwary, *Ed. Perspective on Buddhist Ethics*, Department of Buddhist Studies, Eastern Book Linkers, Delhi 7, 1989.

Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge University Press, UK, 2000.

The Book of The Gradual Sayings, Vol. I, F. L. Woodward and Mrs. Rhys Davids, 1989.

The Middle Length Discourses of the Buddha, Tr. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1995.

Thích Nhất Hạnh, *The Art of Power*, New York, 2008.

Thích Thanh Từ, *Tam Đức*, Nxb. Tôn giáo, Tp. Hồ Chí Minh, 2011.

Thích Thiện Hoa, *Phật Học Phổ Thông*, Khóa I & II, Thành Hội Phật Giáo, Tp. Hồ Chí Minh Ấn Hành, 1989.

Thích Thiện Siêu, *Hư Tâm Học Đạo*, Nxb. Tôn giáo, Tp. Hồ Chí Minh, 2003,

Từ Điển Phật Học, Thích Nhuận Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh, 2023.

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM PHÁT HUY TRUYỀN THỐNG “HỘ QUỐC AN DÂN” TRONG GIAI ĐOẠN MỚI

TS. Nguyễn Văn Thanh*

Tóm tắt:

Đạo Phật được du nhập vào Việt Nam từ những năm đầu công nguyên. Do sự tương đồng giữa giáo lý “Từ bi - Hỷ xả”, “Cứu khổ cứu nạn” của Phật giáo với tư tưởng, tình cảm và truyền thống nhân văn của người Việt nên đạo Phật đã luôn gắn bó, đồng cam cộng khổ cùng dân tộc trong suốt chiều dài lịch sử dựng nước và giữ nước. Ngay từ buổi đầu mới được truyền vào nước ta, Phật giáo đã được các bậc Tổ sư tiên bối tiếp thu một cách có chọn lọc, dựa trên các điều kiện cụ thể của nước nhà để hoàng dương Phật pháp, lợi lạc quần sinh và tạo nên một đạo Phật rất Việt Nam gắn bó mật thiết không thể phân ly trong lòng dân tộc.

Từ khóa: *Phật giáo, Việt Nam, đạo pháp, hộ quốc, an dân.*

I. DẤU ẤN PHẬT GIÁO VIỆT NAM TRONG DÒNG CHẢY LỊCH SỬ DÂN TỘC

Đinh Tiên Hoàng- vị Hoàng đế đầu tiên của nước Đại Cồ Việt độc lập tự chủ đã mời Thiền sư Ngô Chân Lưu làm cố vấn trong công việc trị quốc. Để tỏ niềm tôn kính và đánh giá đúng công lao, vua đã ban hiệu “Khuông Việt Đại Sư” cho ngài. Hình ảnh Thiền sư Đỗ Pháp Thuận cải dạng thành người lái đò để tiếp sứ thần nhà Tống thật khó phai mờ trong lòng người hậu thế - một hình ảnh đẹp, một sự hi sinh lớn, một minh chứng cho tấm lòng vì nước vì dân. Thời Lý cũng đã có biết bao vị cao tăng đứng ra cùng vua chung lo gánh vác việc nước như Thiền sư Vạn Hạnh, Viên Chiếu, Thông Biện, Viên Thông, Khuông Lộ, vv... Đặc biệt, mỗi lần lật lại trang sử vẻ vang của thời Trần, chúng ta thật cảm động và khâm phục các vua Trần đã đoàn kết toàn dân, vua tôi hoà hợp, quyết tâm bảo vệ giang sơn cấm tú, ba lần đánh tan quân Nguyên Mông xâm lược. Một Trần Thái Tông anh minh và đức hạnh, hành xử viên dung cả đời lẫn đạo; một Tuệ Trung Thúc Sĩ với tâm hồn siêu thoát đã hoà mình trong

* Ủy viên Đoàn Chủ tịch UB TW Mặt trận Tổ quốc VN, Trưởng ban Dân tộc, Tôn giáo và Kiêu bào.

cuộc đời và đức vua - Phật hoàng Trần Nhân Tông, một anh hùng dân tộc, nhà văn hóa lớn, đồng thời là người khai sáng phái Thiền Trúc Lâm Yên Tử, thiền phái mang đậm bản sắc của Phật giáo Việt Nam. Với sự gắn bó mật thiết giữa Phật giáo và dân tộc, từ vua quan cho đến nhân dân, ai ai cũng tôn trọng Tam bảo và lấy giáo lý đạo Phật làm phương cách hành xử trong cuộc sống. Vì thế, sau lũy tre làng luôn ẩn hiện những ngôi chùa vừa uy nghiêm vừa gần gũi, một hiện hữu không thể thiếu trong cộng đồng làng xã Việt Nam. Trong một thời gian dài, ngôi chùa không chỉ là chỗ dựa tâm linh cho con người, nơi giáo dục về đạo đức và văn hóa mà còn là nơi đào tạo nhân tài phục vụ đất nước và đoàn kết lòng dân. Nhiều giá trị văn hóa vật thể và phi vật thể của Phật giáo đã gắn bó, hòa quyện và hun đúc, làm giàu, đồng thời tăng cường thêm sức mạnh cho văn hóa dân tộc.

Trong hai cuộc kháng chiến trường kỳ của dân tộc, Phật giáo Việt Nam lại tiếp tục phát huy truyền thống tốt đẹp đó, đồng hành cùng dân tộc, đóng góp xứng đáng vào sự nghiệp đấu tranh giành độc lập dân tộc, thống nhất nước nhà. Nhiều quý vị Tăng Ni, Phật tử đã trực tiếp tham gia hoạt động cách mạng như các hoà thượng Thiện Chiếu, hoà thượng Thích Minh Nguyệt, hoà thượng Thích Thiện Hào, v.v... Trong lúc đất nước lâm nguy, hoà thượng Thích Thế Long ở chùa Cổ Lễ (Nam Định), đã một lúc làm lễ “Cởi áo cà sa khoác chiến bào” cho 27 vị tu sĩ Phật giáo trở thành những chiến sĩ cách mạng. Hoà thượng Thích Quảng Đức đã tự thiêu phản đối Mỹ - Diệm để nêu cao hạnh nguyện đại hùng, đại lực của Đức Thích Ca Mu Ni Phật, phụng sự đất nước, phục vụ chúng sinh... Hình ảnh các vị cao tăng thạc đức đáp ứng tiếng gọi thiêng liêng của Đảng, của Bác Hồ kính yêu, sát cánh cùng toàn dân đánh giặc cứu nước đã tô thắm thêm màu cờ của Tổ quốc trong ngày thống nhất, độc lập và hoà bình. Trong lao động sản xuất, thực hiện nếp sống đạo đức văn hóa, nhiều quý vị Tăng Ni, Phật tử đã trở thành những người tiêu biểu, gương mẫu, làm chỗ dựa đáng tin cậy trong khối đại đoàn kết toàn dân... Đó là những minh chứng cho tinh thần yêu nước chân chính của Phật giáo Việt Nam trong dòng chảy lịch sử của dân tộc.

Đất nước độc lập thống nhất, giang sơn thu về một mối, đó lại là điều kiện thuận lợi để 9 tổ chức, hệ phái Phật giáo trong cả nước tự nguyện thống nhất thành Giáo hội Phật giáo Việt Nam, hoàn thành hoài bão cao cả của các bậc tiền nhân.

II. HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập năm 1981 trên cơ sở hợp nhất tự nguyện của 09 tổ chức giáo hội, hội, hệ phái Phật giáo trong cả nước, có tư cách pháp lý, pháp nhân, đại diện Tăng Ni, Phật tử Việt Nam trong và ngoài nước, là thành viên các tổ chức Phật giáo Quốc tế mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam tham gia. Với đặc điểm thống nhất về tổ chức và hoạt động, Giáo hội Phật giáo Việt Nam có nhiều thế mạnh, cụ thể là:

- Với một tổ chức thống nhất chung trong toàn quốc, được xây dựng trên nguyên tắc: Thống nhất chí và hành động, thống nhất lãnh đạo và tổ chức, tuy nhiên các truyền thống hệ phái cũng như các pháp môn và phương tiện tu hành đúng chính pháp đều được tôn trọng duy trì. Đó là thuận lợi to lớn cho

việc tập trung cao độ việc huy động và phát huy các nguồn lực vật chất và tinh thần, kinh tế, văn hóa, xã hội, v.v... từ trong Tăng Ni, Phật tử và trong xã hội cho việc bảo tồn, duy trì và phát triển các giá trị phổ quát của văn hóa Phật giáo trong đời sống xã hội như: Xây dựng, tôn tạo, trùng tu, phát triển hệ thống cơ sở thờ tự, các trung tâm du lịch văn hóa tâm linh Phật giáo; in ấn, phát hành kinh sách, văn hóa phẩm Phật giáo; các hoạt động Phật giáo quốc tế; tổ chức các hội nghị, hội thảo, triển lãm, trưng bày với quy mô lớn về văn hóa Phật giáo, về các thiên phái đặc trưng riêng có của Phật giáo Việt Nam như: Trúc Lâm Yên Tử, Khất sĩ.

- Có khả năng triển khai nhanh và huy động được nhiều nguồn lực để thực hiện công tác hoằng pháp và phổ truyền, mở mang các giá trị văn hóa Phật giáo Việt Nam và giới thiệu, quảng bá về hình ảnh, đất nước, con người và văn hóa Việt Nam, về giá trị đặc trưng riêng của Phật giáo Việt Nam cho Phật tử và nhân dân trong nước cũng như cho bà con Việt kiều và nhân dân các nước trên thế giới.

- Có khả năng huy động nhanh và hiệu quả các nguồn lực, tinh thần đại hùng, đại lực, đại từ bi trong Tăng Ni, Phật tử để đóng góp vào công cuộc xây dựng, bảo vệ và phát triển đất nước, trong đó có việc xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc; hạn chế tác động tiêu cực trước các nguy cơ xâm lăng văn hóa từ bên ngoài trong xu thế toàn cầu hóa.

- Nếu có đường hướng đúng và nhân sự tiêu biểu, có uy tín, có sức quy tụ thì Giáo hội sẽ phát huy được trí tuệ, từ bi và sự khoan dung của tập thể; tinh thần lục hòa, đoàn kết, tính sáng tạo, giữ vững niềm tin Đạo pháp của các thành viên Tăng Ni, Phật tử cả nước. Qua đó, thực hiện có kết quả, đồng bộ qua các mặt hoạt động của Giáo hội các cấp, từ ban, viện Trung ương Giáo hội cho đến các tỉnh, thành hội Phật giáo trong cả quốc; giải quyết kịp thời những công việc Phật sự và Thế sự cần thiết hiệu quả, đồng bộ.

- Tạo được sự đồng bộ, thống nhất và sức mạnh tập thể trong các hoạt động Phật giáo quốc tế, góp phần vào công tác đối ngoại nhân dân và tranh thủ sự ủng hộ của nhân dân thế giới trong cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc, thống nhất đất nước trước đây cũng như trong công cuộc đổi mới toàn diện đất nước, tích cực và chủ động hội nhập quốc tế, bảo vệ độc lập, chủ quyền quốc gia và toàn vẹn lãnh thổ hiện nay.

- Trong điều kiện bình thường và với hệ thống chính trị trong sạch vững mạnh, Giáo hội sẽ góp phần vào việc đoàn kết, tập hợp đông đảo Tăng Ni, Phật tử trong và ngoài nước đoàn kết trong khối đại đoàn kết toàn dân tộc, cùng đóng góp trí tuệ, công sức, tài vật cho việc phát huy các giá trị di sản văn hóa Phật giáo Việt Nam, nhất là những giá trị đặc sắc, riêng có của Phật giáo Việt Nam (thiên phái Trúc Lâm Yên Tử, hệ phái Khất sĩ) gắn với phương châm hoạt động của Giáo hội “Đạo pháp- Dân tộc- Chủ nghĩa Xã hội”...

Với đặc điểm thống nhất về tổ chức và hoạt động như vậy, Giáo hội Phật giáo Việt Nam có nhiều thế mạnh trong việc tiếp tục phát huy truyền thống đoàn kết, gắn bó đồng hành cùng dân tộc, “Hộ quốc an dân” trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc. Từ khi được thành lập đến nay, Giáo hội Phật giáo Việt

Nam đã cùng toàn thể Tăng Ni, Phật tử khắc phục nhiều khó khăn, thử thách, thực hiện tinh thần “Phục vụ chúng sinh là *cúng dường chư Phật*” và kiên trì phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”, Giáo hội tiếp tục đóng góp tích cực và xứng đáng vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Thành tựu quan trọng và nổi bật nhất là công tác hoằng dương chính pháp, củng cố và trang nghiêm Giáo hội làm ngôi nhà chung tiêu biểu cho Tăng, Ni, Phật tử Phật giáo Việt Nam cả trong và ngoài nước. Số lượng Tăng, Ni, Phật tử ngày càng phát triển, đến nay số lượng Tăng, Ni cả nước có tới trên 55.000 vị, bao gồm các hệ phái: Bắc tông, Nam tông Khmer, Nam tông Kinh, Khất sĩ, Trúc Lâm Yên Tử và hàng chục triệu tín đồ cùng những người có niềm tin yêu mến đạo Phật.

Nhiều Ban Trị sự Phật giáo các tỉnh, thành phố cùng Tăng Ni, Phật tử và nhân dân trùng tu, tôn tạo và xây mới hàng nghìn ngôi chùa khang trang, to đẹp. Trong gần 45 năm qua, đã có hàng nghìn đầu kinh sách, văn hóa phẩm Phật giáo với hàng trăm triệu ấn phẩm được in ấn, phát hành trong toàn quốc với nhiều thể loại. Nhiều tờ báo, tạp chí, website, kênh truyền thông Phật giáo của Trung ương Giáo hội và Ban Trị sự Phật giáo các tỉnh, thành phố, các tổ đình lớn đã ra đời và đi vào hoạt động thiết thực, góp phần phát huy các giá trị văn hóa, đạo đức nhân bản của Phật giáo và bản sắc văn hóa dân tộc trong đời sống xã hội. 4 học viện Phật giáo, 9 lớp cao đẳng, 35 trường trung cấp và hàng chục lớp sơ cấp Phật học đã giảng dạy, đào tạo, bồi dưỡng hàng chục ngàn Tăng Ni sinh theo học có kết quả. Hàng trăm tăng, ni sinh được Giáo hội cử đi đào tạo cao học, tiến sĩ Phật học ở nhiều nước trong khu vực và trên thế giới. Công tác phổ truyền các giá trị văn hóa, đạo đức Phật giáo được chú ý phát huy với nhiều hội thi nhiếp ảnh, hội thi sáng tác thơ, văn, truyện, ký, triển lãm văn hóa Phật giáo tổ chức ở trong và ngoài nước, góp phần xây dựng nếp sống lành mạnh, hướng thiện và bài trừ mê tín hủ tục. Trên tinh thần tri ân, báo ân của người con Phật gắn với đạo lý “Uống nước nhớ nguồn” của dân tộc Việt Nam, các tỉnh thành hội Phật giáo trong cả nước đã hướng dẫn Tăng Ni, Phật tử tổ chức Đại lễ Vu lan báo ân báo hiếu trang nghiêm, long trọng gắn với các hoạt động cụ thể như: Thăm và tặng quà các chiến sĩ nơi biên giới, hải đảo; Giúp đỡ gia đình có công với *Cách mạng, gia đình thương binh liệt sĩ*; Thăm người nghèo khó, tàn tật, trẻ mồ côi, nhà dưỡng lão, trại tâm thần, trại phong, v.v.. Đặc biệt từ năm 2011, tròn 30 năm thành lập, Giáo hội đã có Thông bạch hướng dẫn các cơ sở Phật giáo trong toàn quốc đồng loạt gióng lên 9 hồi chuông lớn vào 6 giờ sáng ngày Thương binh liệt sĩ (ngày 27 tháng 07) hàng năm để thể hiện lòng biết ơn sâu sắc của những người con Phật đối với sự hi sinh của các anh hùng liệt sĩ.

III. ĐÓNG GÓP TOÀN DIỆN CỦA GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

3.1. Giáo hội Phật giáo Việt Nam đồng hành vì “An sinh Xã hội”

Hoạt động từ thiện nhân đạo của Giáo hội từ khi thành lập đến nay đã được quan tâm phát triển và được lan tỏa rộng khắp trong nhiều lĩnh vực hoạt động. Giáo hội đã động viên Tăng, Ni, Phật tử trong cả nước và bà con Phật tử ở nước ngoài hưởng ứng các phong trào thi đua yêu nước sống “Tốt đời, đẹp đạo”. Đặc biệt là việc tham gia các cuộc vận động lớn “Toàn dân đoàn kết xây

dựng đời sống văn hóa ở khu dân cư” trước đây, nay là cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh”; ủng hộ “Quý vì người nghèo”; cuộc vận động “Người Việt Nam ưu tiên dùng hàng Việt Nam”; cuộc vận động “Đoàn kết, sáng tạo, nâng cao năng suất, chất lượng, hiệu quả và hội nhập quốc tế” do Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam phát động; đồng thời đẩy mạnh phong trào “Xây dựng chùa tinh tiến”; “Xây dựng chùa văn hóa” ở nhiều nơi; góp phần cùng Nhà nước, Mặt trận chăm lo cho người nghèo, người có công với nước, người già cô đơn, trẻ em mồ côi, tàn tật; xây dựng Nhà tình thương, Nhà đại đoàn kết; phát triển hệ thống Tuệ Tĩnh đường và các phòng khám từ thiện miễn phí; cứu trợ và giúp đỡ đồng bào vùng bị thiên tai, bão lũ; chăm sóc, giúp đỡ những người bị nhiễm và ảnh hưởng bởi HIV/ AIDS; bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu, v.v. với số tiền hàng năm lên tới hàng nghìn tỷ đồng.

3.2. Phật giáo Việt Nam trong hành trình hội nhập Quốc tế

Quan hệ quốc tế của Giáo hội tiếp tục được mở rộng với hàng trăm hoạt động thăm viếng, hội thảo khoa học, giao lưu trao đổi về Phật sự và văn hóa, từ thiện xã hội... với các nước trong khu vực và trên thế giới... Đặc biệt, với sự đăng cai của Chính phủ, Giáo hội đã phối hợp với Ủy ban Tổ chức quốc tế (IOC) lần đầu tiên tổ chức thành công rực rỡ Đại lễ Vesak năm 2008 tại Việt Nam. Năm 2014, Giáo hội đã đăng cai tổ chức thành công tốt đẹp Đại lễ Vesak Liên hợp quốc tại chùa Bái Đính và ra Tuyên bố chung Ninh Bình; năm 2019 lần thứ ba, Giáo hội tiếp tục đăng cai và tổ chức thành công rực rỡ Đại lễ Vesak Liên hợp quốc tại Khu du lịch chùa Tam Chúc, Kim Bảng, Hà Nam với nhiều kỷ lục Phật giáo thế giới được ghi nhận trong tổ chức đại lễ, ra Tuyên bố chung Hà Nam và năm nay, 2025, Giáo hội tiếp tục đăng cai tổ chức Đại lễ Vesak Liên hợp quốc tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh; Giáo hội đã đăng cai tổ chức thành công Hội nghị Ni giới thế giới tại Việt Nam; tham gia tổ chức thành công Hội nghị thượng đỉnh lãnh đạo Phật giáo 3 nước Lào - Việt Nam - Campuchia, v.v.. Các hoạt động đó đã góp phần nâng cao vị thế, hình ảnh tốt đẹp của Việt Nam với bạn bè quốc tế.

3.3. Tinh thần cứu khổ cứu nạn của GHPGVN trong giai đoạn khó khăn

Với tinh thần “Cứu khổ cứu nạn”, “Phục vụ chúng sinh là cúng dàng chư Phật”, Giáo hội và Tăng Ni cả nước luôn quan tâm và tích cực tham gia các hoạt động an sinh, từ thiện xã hội với giá trị mỗi năm lên đến hàng nghìn tỷ đồng. Bên cạnh đó, năm 2020, do dịch bệnh COVID-19, hạn hán, xâm nhập mặn làm thiếu nước sinh hoạt trầm trọng ở các tỉnh miền Đông và miền Tây Nam bộ; các tỉnh miền Trung liên tiếp xảy ra thiên tai bão lũ làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống, sinh hoạt của đồng bào vùng bị thiên tai. Thực hiện thông bạch cứu trợ của Trung ương Giáo hội, hưởng ứng vận động của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam các cấp, các ban, viện Trung ương, Ban Trị sự, Ban Từ thiện xã hội Phật giáo, Tăng, Ni, Phật tử các tự viện đã thực hiện nhiều chương trình cứu trợ có ý nghĩa nhân đạo và nhân văn. Nổi bật nhất là hoạt động hưởng ứng lời kêu gọi của Thủ tướng Chính phủ, của Đoàn Chủ tịch Ủy ban Trung ương MTTQVN kêu gọi ủng hộ nguồn lực cho phòng chống dịch bệnh COVID- 19. Tăng, Ni, Phật tử các chùa đã tích cực tham gia ủng hộ tiền, hàng, trang thiết bị

y tế, khẩu trang, nước sát khuẩn, thiết bị y tế cho ngành y tế, cho các bệnh nhân, những người bị nghi lây nhiễm tại các cơ sở cách ly tập trung, các y bác sĩ, các chiến sĩ quân đội, công an, lực lượng tình nguyện nơi tuyến đầu phòng chống dịch, v.v. với trị giá khoảng trên 300 tỷ đồng. Ban Trị sự GHPGVN các tỉnh, thành phố, Tăng, Ni, Phật tử các chùa, cơ sở tự viện còn vận động quyên góp, ủng hộ cứu trợ đồng bào các vùng bị thiên tai như tặng nhu yếu phẩm, nước ngọt, các bình chứa nước loại lớn, các cây nước, giếng nước, máy lọc nước, v.v.; tổ chức phát gạo, mì, nhu yếu phẩm, các cây ATM gạo, ATM nước nghĩa tình, các siêu thị hạnh phúc 0 đồng, v.v. đã giúp cho người nghèo vượt qua được những khó khăn do ảnh hưởng của đại dịch và thiên tai. Đặc biệt, tại chương trình “Cả nước chung tay vì người nghèo” năm 2020, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã đăng ký trao tặng 100 tỷ đồng ủng hộ chương trình an sinh xã hội nhân dịp tết cổ truyền Tồn Sầu và ủng hộ hàng chục tỷ đồng cho Quỹ Vì người nghèo ở trung ương và các địa phương.

Hiện nay cả nước đã có hàng trăm Tuệ Tĩnh đường với hàng trăm phòng chẩn trị y học dân tộc, châm cứu, bấm huyệt, vật lý trị liệu, khám và phát thuốc Nam, thuốc Bắc; có hơn 1000 lớp học tình thương, 36 cơ sở nuôi dạy trẻ mẫu giáo bán trú, nuôi dạy trẻ mồ côi, khuyết tật, v.v. với trên 20.000 em, hơn 20 cơ sở nhà dưỡng lão, nuôi dưỡng hơn 1000 cụ già không nơi nương tựa.

3.4. Uy tín và vị thế của GHPGVN trong đời sống chính trị - xã hội

Với ý thức trách nhiệm công dân sâu sắc, trong 44 năm qua đã có hàng triệu lượt Tăng, Ni, Phật tử tham gia đóng góp ý kiến vào các chủ trương, chính sách, pháp luật của Đảng, Nhà nước; hàng nghìn vị chức sắc, Tăng, Ni của Phật giáo Việt Nam tham gia Quốc hội, Hội đồng Nhân dân, Ủy ban Mặt trận Tổ quốc và các tổ chức đoàn thể ở các cấp. Từ khi nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời, tính đến nay đã có 42 vị chức sắc Phật giáo tham gia làm đại biểu Quốc hội từ khóa I đến khóa XV. Từ khi Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập (1981) đến nay đã có 26 vị chức sắc Phật giáo tham gia làm đại biểu Quốc hội, trong đó Hòa thượng Thích Thế Long được tín nhiệm bầu làm Phó Chủ tịch Quốc hội khóa VII (1981 - 1987), Hòa thượng Thích Thiện Hào được tín nhiệm bầu vào Ủy ban Thường vụ Quốc hội khóa VI, khóa VII. Nhiều vị Hòa thượng, Thượng tọa, Ni trưởng, Ni sư và các Tăng, Ni, Phật tử đã tham gia học tập, tiếp thu các chủ trương chính sách pháp luật của Đảng, Nhà nước, Chương trình hành động của Mặt trận. Giáo hội đã triển khai và thực hiện tốt pháp lệnh và luật tín ngưỡng, tôn giáo và các nghị định của Chính phủ hướng dẫn chi tiết thi hành pháp lệnh, luật v.v. làm cho mọi người ngày càng tin tưởng, đóng góp vào sự nghiệp đại đoàn kết toàn dân tộc và phấn khởi thực hiện quyền tự do tín ngưỡng tôn giáo của mình, góp phần củng cố, nâng cao uy tín và vị thế của Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Các ngày lễ lớn của Phật giáo như lễ Phật đản, lễ Vu lan, Lễ đức Phật Thích-ca thành đạo, Lễ tưởng niệm Bồ-tát và các ngày lễ lớn khác đều được Giáo hội tổ chức trọng thể; được các cấp lãnh đạo của Đảng, Nhà nước, Mặt trận Tổ quốc Việt Nam quan tâm, giúp đỡ và tham dự động viên, chúc mừng, nên Tăng, Ni, Phật tử cả nước cũng như Tăng, Ni, Phật tử Việt Nam ở nước ngoài, mọi người đều vui vẻ, phấn khởi.

Sau khi Giáo hội được thành lập, nhất là trong nhiệm kỳ II và nhiệm kỳ III,

Giáo hội Phật giáo Việt Nam cũng đã có nhiều hoạt động kịp thời đấu tranh với những âm mưu chia rẽ Phật giáo, chia rẽ Giáo hội, phá hoại khối đại đoàn kết toàn dân tộc của các thế lực thù địch; đấu tranh với các hành vi sai trái lập tổ chức bất hợp pháp của một số cá nhân bảo thủ, lạc hậu và cố chấp trong giới Phật giáo. Qua đó khẳng định vị thế và nâng cao uy tín của Giáo hội đối với đất nước và nhân dân, làm sáng tỏ chính sách tự do tín ngưỡng tôn giáo của Đảng, Nhà nước ta với các nước trên thế giới... Những thành tựu Phật sự và Thế sự đó của Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã minh chứng sâu sắc cho ý nghĩa của sự hoà hợp, thống nhất Phật giáo trong cả nước, tạo nên sức mạnh của sự đoàn kết hoà hợp, đóng góp thiết thực vào những thành tựu chung của đất nước, thể hiện sự tiếp tục phát huy truyền thống nhập thế, gần bó đồng hành cùng dân tộc của Phật giáo Việt Nam trong thời kỳ mới và làm sáng tỏ giáo lý của đức Phật trong cuộc sống nhân gian.

IV. PHÁT HUY VAI TRÒ CỦA GHPGVN TRONG GIAI ĐOẠN MỚI

Bước sang kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc, hiện thực hóa khát vọng xây dựng đất nước phồn vinh, văn minh, hạnh phúc, Phật giáo Việt Nam lại có cơ duyên thuận lợi là có một tổ chức Giáo hội thống nhất về tổ chức và lãnh đạo, thống nhất về tư tưởng và hành động mà chưa có Phật giáo nước nào trên thế giới có được. Qua đó tạo thành sức mạnh nội lực để Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục thực hiện nhiều công việc Phật sự cao cả như mong ước của các bậc tiền nhân; đồng thời cũng giúp cho Giáo hội có thêm cơ duyên bảo tồn và phát huy được những nét tinh túy của Phật giáo Việt Nam trong thời đại mới.

Với thế mạnh về tổ chức và lãnh đạo, cũng như sự thống nhất độc đáo trong đa dạng, Giáo hội Phật giáo Việt Nam hiện nay đang có nhiều điều kiện thuận lợi và trợ duyên để tiếp tục phát huy được vai trò, tiềm năng to lớn và những điểm đặc sắc, tốt đẹp của Phật giáo Việt Nam như: Bề dày lịch sử trên 2000 năm, trước cả Phật giáo Trung Quốc và Phật giáo Nhật Bản; luôn gần bó đồng hành cùng dân tộc; có đủ các tông phái Bắc truyền, Nam truyền và các tông phái riêng của Việt Nam; đã hội nhập sâu rộng trong đời sống tâm linh và xã hội của người Việt, hoà hợp nhuần nhuyễn với đạo thờ cúng Tổ tiên và văn hóa Việt Nam; có khả năng giao lưu với thế giới và thích nghi với thời đại, v.v. từ đó từng bước đưa Phật giáo Việt Nam vươn lên trở thành một trong những trung tâm lớn của Phật giáo khu vực và thế giới. Trên tinh thần đó, các chương trình hoạt động Phật sự và Thế sự của Giáo hội cần luôn hướng tới mục tiêu tôn vinh các giá trị giáo huấn của đức Phật như: Từ bi và trí tuệ; khoan dung và hoà hợp; tôn trọng bảo vệ con người, sự sống và môi trường sinh thái; tự chủ, không ngừng tiến bộ và giải thoát; thực hành dân chủ và công bằng xã hội; chống bá quyền, bạo lực, tội ác, chiến tranh, khủng bố và các tệ nạn xã hội, v.v.; đồng thời xiển dương và phát triển rộng rãi được những giá trị đặc sắc, tiêu biểu của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, hệ phái Khất sĩ và các tông phái đặc trưng riêng của Việt Nam nhằm xây dựng con người và cộng đồng xã hội an lạc, phát triển hài hoà bền vững trong hoà bình hữu nghị và hợp tác thân thiện... Qua đó, góp phần tích cực vào việc củng cố, tăng cường và phát triển quan hệ hữu nghị, hợp tác giữa nhân dân Việt Nam với nhân dân các nước, đồng thời góp phần nâng

cao vị thế, vai trò của Việt Nam ở trong khu vực cũng như trên thế giới.

Để đáp ứng với những vấn đề mang tính thời đại của đất nước và củng cố, tăng cường khối đại đoàn kết toàn dân tộc, các công tác Phật sự, từ công tác tăng sự, hoằng pháp, giáo dục Tăng Ni, hướng dẫn Phật tử, hoạt động nghi lễ, văn hóa, kinh tế, từ thiện xã hội, đối ngoại nhân dân, nghiên cứu Phật học, truyền thông, kiến trúc... đều đòi hỏi Giáo hội phải tiếp thu kịp thời và vận dụng linh hoạt các thành tựu của cách mạng khoa học công nghệ hiện đại, nhất là công nghệ số, trí tuệ nhân tạo (AI), công nghệ sinh học... để hoằng dương chính pháp, lợi lạc quần sinh. Yêu cầu đó, đòi hỏi Giáo hội cần gấp rút có kế hoạch và lộ trình đào tạo năng lực, bồi dưỡng tăng tài cho các thế hệ Tăng Ni, cư sĩ trẻ có đủ đạo hạnh, tuệ giác, chính niệm, lòng từ bi, cũng như tinh thần đại hùng, đại lực, không quản khó khăn, gian khổ thân thân, phục vụ, đủ sức gánh vác nhiệm vụ mà thời đại và đất nước đặt ra cho Giáo hội Phật giáo Việt Nam và Tăng, Ni, Phật tử Phật giáo Việt Nam.

Trong đào tạo Tăng tài, các cơ sở đào tạo không chỉ đổi mới, hoàn thiện nội dung giáo trình, phương pháp tiếp cận, mà còn đòi hỏi phải trang bị kiến thức, kỹ năng sử dụng các ngoại ngữ thông dụng (Anh, Pháp, Nga, Nhật, Trung...) và ngôn ngữ của các dân tộc anh em trong đại gia đình Việt Nam như: H'mông, Tày, Thái, Mường, Nùng, Dao, Ê đê, Gia rai, Ba na, M'Nông, Chăm... cho một đội ngũ nguồn các Tăng, Ni, cư sĩ có điều kiện và tâm huyết, để dần dần hình thành nền giáo dục Phật giáo Việt Nam thực sự vừa mang tính dân tộc, tính hiện đại và tính quốc tế, lấy tu chứng, nhập thế và quá trình thực nghiệm làm căn bản, phát huy được những tinh túy, bản sắc của các hệ phái Phật giáo Việt Nam (Bắc tông, Nam tông, Khất sĩ), đồng thời tiếp thu được các giá trị đặc sắc, tinh hoa của Phật giáo thế giới để các thế hệ Tăng, Ni Việt Nam dù được đào tạo từ nhiều nguồn khác nhau, nhiều nước khác nhau vẫn luôn tâm niệm lấy việc dẫn thân theo tinh thần nhập thế, đồng hành cùng dân tộc, phục vụ cho Giáo hội, cho đất nước, con người Việt Nam và nhân loại.

Song song với việc nâng cao chất lượng đào tạo Tăng tài, phải có kế hoạch sử dụng hợp lý đội ngũ Tăng, Ni có đạo hạnh, năng lực vào các công việc khác nhau của Giáo hội, đồng thời tăng cường việc luân chuyển đội ngũ chức sắc, Tăng, Ni giữa các vùng miền, các khu vực, các địa phương để tăng cường khả năng giao lưu, trao đổi và phát huy những thế mạnh sở trường của Tăng, Ni mỗi khu vực trong việc phục vụ Giáo hội, phục vụ xã hội và Phật tử, khắc phục tình trạng thiếu Tăng, Ni Trụ trì ở nhiều cơ sở tự viện, nhất là ở các tỉnh miền Bắc, đồng thời tránh sự thụ động, cố hữu, trì trệ trong tu học và phát huy được tinh thần dẫn thân phục vụ chúng sinh của Tăng, Ni ở khắp mọi miền Tổ quốc Việt Nam thân yêu.

Bên cạnh đó, Giáo hội cần phát huy hơn nữa các giá trị văn hóa Phật giáo Việt Nam, kết hợp văn hóa Phật giáo với văn hóa dân tộc, văn hóa các vùng miền và văn hóa của các dân tộc thiểu số anh em trong đại gia đình Việt Nam để làm giàu bản sắc văn hóa Phật giáo Việt Nam thống nhất trong đa dạng, làm giàu nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc. Từ đó chủ động phòng ngừa, khắc phục các hiện tượng, trào lưu văn hóa lai căng, tiêu cực, vong bản đã và đang xâm hại đến các giá trị văn hóa tốt đẹp của dân tộc và Phật giáo

Việt Nam, nhất là trong điều kiện đất nước ta mở cửa, đổi mới và hội nhập quốc tế; khắc phục tình trạng mê tín hủ tục, buôn thần bán thánh, lợi dụng Phật giáo vì những động cơ cá nhân, vụ lợi và mục tiêu không trong sáng trong một số ít tăng, ni ở một số tự viện, đưa Phật giáo Việt Nam tiếp tục phát triển trong thời kỳ mới, vừa hoằng dương chính pháp vừa khế hợp Phật giáo với thời đại để “Hộ quốc an dân”.

Là một bộ phận của khối đại đoàn kết toàn dân tộc, tổ chức thành viên của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, ngoài việc chăm lo công tác Phật sự, đào tạo Tăng tài, Giáo hội cần tiếp tục động viên đồng đạo Tăng, Ni, Phật tử Việt Nam ở trong và ngoài nước dẫn thân trong tinh thần từ, bi, hỷ, xả, cứu khổ cứu nạn, chủ động và hăng hái tham gia các công việc chung của đất nước thông qua các phong trào ích nước lợi dân, thiện tâm công đức, bài trừ các tệ nạn xã hội, mê tín hủ tục, v.v. nhằm cứu khổ, ban vui cho mọi người. Gắn việc thực hiện nhiệm vụ “hoằng dương chính pháp” với việc xây dựng nếp sống văn hóa ngay từ các cơ sở tự viện, xây dựng niềm tin chân chính và nếp sống đạo hạnh trong sáng, lành mạnh cho Tăng, Ni, Phật tử, để mỗi Tăng, Ni là một điểm sáng về đạo hạnh, về văn hóa, về tinh thần dẫn thân phục vụ chúng sinh một cách vô vị lợi. Các chùa, cơ sở Phật giáo đa dạng hóa các mô hình, hình thức Câu lạc bộ sinh hoạt để hướng dẫn, hỗ trợ cho thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên và người dân ở cộng đồng giao lưu, trao đổi về tri thức, kỹ năng cần thiết cho cuộc sống, sản xuất, kinh doanh, v.v. và giao lưu văn hóa, văn nghệ, nhất là vào các dịp lễ tết của dân tộc và những ngày lễ trọng của Phật giáo.

Bên cạnh đó, Giáo hội cần thường xuyên quan tâm việc tăng cường đoàn kết hoà hợp, củng cố, mở rộng và trang nghiêm Giáo hội; thắt chặt mối quan hệ gắn bó giữa các thành viên, các hệ phái, các thế hệ; có chương trình và kế hoạch cụ thể hỗ trợ để xiển dương các giá trị của Phật giáo Nam tông Khmer, Nam tông Kinh, Phật giáo Khất sĩ và thiền phái Trúc Lâm Yên Tử; thực hiện tốt các chương trình Phật sự, thế sự của Giáo hội phù hợp với yêu cầu công cuộc đổi mới toàn diện đất nước và chủ động tích cực hội nhập quốc tế trong thời đại mới; mở rộng và tăng cường mối quan hệ đồng đạo, tình đoàn kết thân ái giữa Phật giáo với các tôn giáo ở Việt Nam, đồng thời có chương trình hỗ trợ cho công tác Phật sự của Phật giáo các tỉnh miền núi, khu vực biên giới, hải đảo, vùng sâu vùng xa và hỗ trợ của Tăng, Ni, đồng bào Phật tử Việt Nam đang sinh sống, học tập ở nước ngoài, góp phần cùng Nhà nước và Mặt trận phát huy tinh thần yêu nước của đồng bào ta ở xa Tổ quốc luôn hướng về cội nguồn, về quê hương đất nước, góp sức cùng nhân dân cả nước đưa dân tộc bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình, giữ vững chủ quyền quốc gia, toàn vẹn lãnh thổ, đồng thời tăng cường tình đoàn kết hữu nghị, sự hợp tác thân thiện giữa nhân dân Việt Nam với nhân dân các nước trong khu vực và trên thế giới.

KẾT LUẬN

Trước yêu cầu, nhiệm vụ phát triển đất nước trong thế kỷ XXI, việc tiếp tục phát huy truyền thống nhập thế, gắn bó đồng hành cùng dân tộc, “Hộ quốc an dân”, phụng sự Tổ quốc, phục vụ nhân dân, đồng thời thực hiện tốt vai trò trách nhiệm của một tổ chức thành viên tích cực trong khối đại đoàn kết toàn dân tộc sẽ là nhân tố quan trọng, thúc đẩy sự phát triển của Giáo hội và phát huy vai

trò của Tăng, Ni Phật giáo Việt Nam trong xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc trong thời đại mới, v.v.. Qua đó tiếp tục phát huy truyền thống và những thành quả hoạt động “Phụng sự đạo pháp và dân tộc” từ khi thành lập đến nay của Giáo hội và chư tôn đức giáo phẩm cùng Tăng Ni, cư sĩ, Phật tử Giáo hội Phật giáo Việt Nam; tiếp tục phát huy truyền thống “Hộ quốc an dân” của Phật giáo Việt Nam trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc, góp phần xây dựng đất nước ta ngày càng hùng cường, to đẹp hơn.

NGHIÊN CỨU CHỮ TÂM (心) VÀ LUẬN VỀ SỰ BÌNH YÊN NỘI TÂM TRONG THƠ CHỮ HÁN CỦA NGUYỄN TRÃI

PGS. TS. Nguyễn Thị Thanh Chung*

Tóm tắt:

Chữ “tâm” 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi được khảo sát trên các phương diện gồm số lần xuất hiện (23 trường hợp), ý nghĩa (2 nghĩa cơ bản), khả năng hoạt động (4 khả năng tổ hợp từ ngữ). Dữ liệu khảo sát góp phần làm sáng tỏ cách dùng từ trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi, từ vựng trong văn chương chữ Hán, mối tương quan giữa từ trong thơ chữ Hán và tiếng Việt. Những văn thơ có chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của thi nhân bày tỏ đời sống tinh thần với sự hài hòa của các hệ tư tưởng Nho giáo, Phật giáo, Đạo giáo. Qua đó, nhà thơ để lại bài học nhân sinh sâu sắc về sự bình yên nội tâm của bậc trí thức xưa, giúp người đời nay hiểu hơn về cách gìn giữ sự bình yên trong tâm trí.

Từ khóa: chữ “tâm”, bình yên nội tâm, thơ chữ Hán, *Ức Trai thi tập*, Nguyễn Trãi.

Trong nền văn học Việt Nam, sự bình yên trong nội tâm được nhiều nhà thơ bày tỏ, tạo nên những bức chân dung tinh thần phong phú. Nguyễn Trãi là nhà thơ lớn của dân tộc, kinh qua thăng trầm, trải nhiều sự kiện trọng đại của đất nước, văn chương của ông thể hiện nhiều suy tư, chiêm nghiệm. Nghiên cứu chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi giúp người đọc hiểu hơn về tâm sự của cá nhân nhà thơ và bậc trí thức xưa. Sự bình yên nội tâm được bàn luận trên cơ sở khảo biện chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của ông trên các phương diện tần suất, ý nghĩa, khả năng hoạt động. Dữ liệu khảo sát góp phần làm sáng tỏ đặc điểm của từ vựng trong *Ức Trai thi tập* và thơ ca chữ Hán Việt Nam trong thế kỉ XV.

I. NGHIÊN CỨU CHỮ TÂM 心 TRONG THƠ CHỮ HÁN CỦA NGUYỄN TRÃI

1.1. Tầm nguyên hình thể văn tự

Tâm 心 là chữ tượng hình, *Thuyết văn giải tự*¹ viết: 心人心。土藏也。在

* Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

¹ 許慎 (漢) 撰, 段玉裁 (清) 注 (2011). 《說文解字注》. 上海古籍出版社,

身之中。象形。(Tâm nhân tâm. Thổ tạng dã. Tại thân chi trung. Tượng hình. Tâm 心 chỉ trái tim con người, theo thuyết Ngũ hành, tâm 心 thuộc hành thổ 土 vì ở giữa cơ thể con người. Tâm 心 là chữ tượng hình trái tim). Tâm 心 là bộ thủ, có cách viết khác là 忄, 惺. Chữ Hán thuộc bộ tâm 心 (忄, 惺) thường liên quan đến tâm trí, suy nghĩ, tình cảm, trạng thái, cảm xúc như sầu 愁 buồn, nộ 怒 giận, dạn 憚 sợ, khủng 恐 sợ, di 怡 vui, luyến 戀 yêu, oán 怨 oán hận, hận 恨 hối tiếc, vong 忘 quên... Tâm 心 là chữ có nhiều nghĩa, trong đó có các nghĩa cơ bản sau: 1. Tim ▪ tâm âm 心音 nhịp tim. 2. Ý niệm, tư tưởng, tình cảm, tâm niệm, tấm lòng... Đỗ Phủ viết Thu hứng: Cô chu nhất hệ cố viên tâm 孤舟一繫故園心 Con thuyền cô độc buộc mãi tấm lòng hướng đến vườn xưa. 3. Phần giữa ▪ giang tâm 江心 lòng sông. Dưới đây là hình ảnh minh họa diễn biến hình thể của chữ tâm 心 gồm Giáp cốt văn, Kim văn, Tần thư, Hán thư, Lệ thư:



Minh họa diễn biến hình thể chữ tâm 心²

1.2. Bảng khảo sát tần suất chữ tâm 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi

Bảng khảo sát xác lập các trường hợp xuất hiện của chữ tâm 心 trong các văn bản thơ ca chữ Hán của Nguyễn Trãi. Tư liệu khảo sát thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi thuộc Nguyễn Trãi toàn tập tân biên³.

Bảng 1. Bảng khảo sát các trường hợp xuất hiện chữ tâm 心

TT	Từ/ cụm từ	Tác phẩm	Tần suất
1	Ba tâm 波心 đáy sóng	Hải khẩu dạ bạc hữu cảm kì nhị (Cảm xúc trong đêm đậu thuyền ở cửa biển – bài thứ hai)	1

上海. [tr.501]

² 顧建平 (2012). 《漢字圖解字典》. 東方出版中心, 上海. [tr. 65].

³ Mai Quốc Liên và các tác giả (Biên soạn) (1999). Nguyễn Trãi toàn tập tân biên. Trung tâm nghiên cứu Quốc học và NXB Văn học, Hà Nội.

2	Cộng thử tâm 共此心 cùng nỗi lòng này	Đề Hà hiệu úy bạch vân tư thân (Đề thơ “Trông mây trắng nhớ cha mẹ” của quan Hiệu úy họ Hà)	1
3	Đan tâm 丹心 lòng son	Mạn hứng kì nhị (Mạn hứng – bài thứ hai)	1
4	Hôi tâm 灰心 lòng tro nguội	Họa hương tiên sinh vận giản chư đồng chí (Họa vãn bài thơ của một tiên sinh trong làng gửi cho đồng chí)	1
5	Hữu tâm 有心 có suy tư	Đề Trình xử sĩ Vân oa đồ (Đề bức tranh Vân oa của xử sĩ họ Trình)	1
6	Khách tâm 客心 tâm tình của lũ khách	Thu nguyệt ngẫu thành (Ngẫu nhiên làm đêm trăng thu)	1
7	Kinh tâm 驚心 lòng sợ hãi	Mạn hứng kì tam (Mạn hứng – bài thứ ba)	1
8	Lự hoạn tâm 慮患心 lòng ưu tư	Mạn thành kì nhất (Làm chơi – bài thứ nhất)	1
9	Nhàn tâm 閒心 tâm an nhàn	Tức sự (Tức sự)	1
10	Nhất ban tâm 一般心 một tấm lòng bình thường	Khất nhân họa Côn Sơn đồ (Nhờ người vẽ tranh Côn Sơn)	1
11	Nhất tâm 一心 một lòng	Thứ vận Trần Thượng thư đề Nguyễn Bô chính thảo đường (Họa vãn bài thơ của Thượng thư họ Trần đề nhà tranh của Bô chính họ Nguyễn)	1
12	Quy tâm 歸心 lòng muốn trở về	Thần Phù hải khẩu (Cửa biển Thần Phù)	1
13	Sơ tâm 初心 chí nguyện ban đầu	Hạ nhật mạn thành (Ngày hạ làm chơi)	1
14	Tâm can 心肝 tâm can	Vân Đồn (Vân Đồn)	1
15	Tâm địa 心地 lòng thiện lòng	Mạn hứng kì nhất (Đề chơi lúc hứng – bài thứ nhất)	1
16	Tâm khoan 心寬 lòng ung dung, thư thái	Hải khẩu dạ bạc hữu cảm kì nhất (Cảm xúc trong đêm đậu thuyền ở cửa biển – bài thứ nhất)	1

17	Tâm như dã hạc 心如野鶴 lòng như dã hạc	Họa hữu nhân Yên hà ngụ hứng kì nhất (Họa bài thơ Yên hà ngụ hứng của bạn – bài thứ nhất)	1
18	Tâm thanh 心清 tâm thanh tịnh	Mạn hứng kì ngũ (Mạn hứng – bài thứ thứ năm)	1
19	Tâm vị đoạn 心未斷 lòng chưa dứt	Hạ nhật mạn thành (Ngày hạ làm chơi)	1
20	Thánh tâm 聖心 thánh tâm	Quan duyệt thủy trận (Xem tập thủy trận)	1
21	Thốn tâm đan 寸心 đan tắc lòng son	Hải khẩu dạ bạc hữu cảm kì nhất (Cảm xúc trong đêm đậu thuyền ở cửa biển – bài thứ nhất)	1
22	Tục tâm 俗心 lòng cầu tìm danh lợi ở cõi tục	Tức hứng (Cao hứng làm ngay)	1
23	Tương tâm thác vật 將心托物 đem lòng gửi vật	Đề Hoàng ngự sử Mai Tuyết hiên (Đề hiên Mai Tuyết của Ngự sử họ Hoàng)	1

Chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi xuất hiện 23 trường hợp. So với thơ chữ Nôm, thơ chữ Hán của tác giả xuất hiện chữ *tâm* 心 nhiều hơn. Trong thơ chữ Nôm, chữ *tâm* 心 chỉ xuất hiện 4 lần, đều trong từ *vô tâm* 無心 tại các bài *Ngôn chí* – bài 4, *Thuật hứng* – bài 25, *Tự thán* - bài 8. Nguyên nhân chủ yếu của sự khác biệt này có lẽ vì thơ chữ Nôm đã sử dụng các từ như “tấm lòng”, “lòng”, “dạ” để bày tỏ đời sống tinh thần. Ví dụ, hàm ý “một tấm lòng son” thể hiện trong thơ chữ Hán qua cụm từ *nhất phiến đan tâm* 一片丹心 (một tấm lòng son) được viết trong thơ chữ Nôm: “lòng còn đan một tắc” (*Bảo kính cảnh giới* – bài 38). Nhìn chung, chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi với 23 trường hợp là tư liệu quý giá cho chúng ta tìm hiểu chi tiết hơn về văn chương và tâm hồn thi nhân.

1.3. Các nghĩa của chữ *tâm* trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi

Chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi, được khảo sát trong *Ức Trai thi tập*, có các nghĩa sau:

1.3.1. Tâm trí

Tâm 心 chỉ tâm trí, thời cổ đại quan niệm tâm chủ quản tư duy, suy nghĩ nên *tâm* 心 chỉ tâm trí, tinh thần của con người. Trong thơ Nguyễn Trãi, *tâm* 心 chỉ khát vọng, chí nguyện như *thánh tâm* (聖心 tâm của thánh nhân, tâm trí của đấng quân vương), *nhất phiến đan tâm* (一片丹心 một tấm lòng son), *thốn tâm đan* (寸心丹 một tắc lòng son), *nhất tâm* (一心 một lòng), hoặc chỉ nỗi nhớ niềm thương, nhớ quê, nhớ cha mẹ như *quy tâm* (歸心 lòng muốn trở về); hoặc chỉ trạng thái như *nhàn tâm* (閒心 tâm an nhàn), *tâm thanh* (心清

tâm thanh tịnh), *tâm khoan* (心寬 lòng ung dung, thư thái). Chữ tâm 心 trong thơ Nguyễn Trãi thể hiện đời sống tinh thần với thăng trầm, buồn vui. Thi ca giúp cho hậu thế hiểu hơn về phương thức mà một người trải cuộc đời trầm luân như Nguyễn Trãi đã giữ được cho tâm được an nhiên, tự tại.

1.3.2. Phần ở giữa, ở trung tâm

Trong Hán văn, chữ *tâm* 心 chỉ phần ở giữa, ở trung tâm như *giang tâm* 江心 giữa sông, *chuông tâm* 掌心 lòng tay, *viên tâm* 圓心 tâm của hình tròn... Thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi có 01 trường hợp sử dụng nghĩa này của chữ *tâm* 心 trong từ *ba tâm* (波心 giữa sóng, giữa sông nước). Bài *Hải khẩu dạ bạc hữu cảm kì nhĩ* có câu thơ:

波心浩渺滄洲月,
秋影參差浦溆煙。
*Ba tâm hạo miểu thương châu nguyệt,
Thụ ảnh sâm si phổ tự yên.*
(Đáy nước mênh mông trăng soi xuống bãi,
Bóng cây so le khồng lồng trên bến.

Như vậy, trong các nghĩa cơ bản của chữ *tâm* 心, Nguyễn Trãi đã không sử dụng nghĩa chỉ trái tim thể chất mà chủ yếu sử dụng nghĩa trái tim tinh thần. Thi ca với hơn hai mươi trường hợp xuất hiện chữ *tâm* 心 giúp người đọc hiểu về con người thi nhân trong cuộc đấu tranh tinh thần đau đớn và sự cân bằng nội tâm sau biến đổi bể dâu.

1.4. Khả năng hoạt động của chữ tâm 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi

1.4.1. Bảng khảo sát

Trên cơ sở khảo sát 23 trường hợp chữ *tâm* 心 (Bảng 1), bài viết nghiên cứu khả năng hoạt động của chữ *tâm* 心 trong tác phẩm. Về khả năng hoạt động, chữ *tâm* 心 trong thơ Nguyễn Trãi gồm 04 nhóm. Các trường hợp cụ thể được phân loại trong bảng dưới đây – Bảng 2.

Bảng 2. Bảng khảo sát khả năng hoạt động của chữ tâm 心

TT	Phân loại	Dẫn chứng	Tần suất
1	Nhóm 1: <i>Tâm</i> 心 là yếu tố độc lập làm danh từ chỉ tâm trí	<i>nhất ban tâm</i> 一般心, <i>cộng thủ tâm</i> 共此心, <i>thốn tâm đan</i> 寸心丹, <i>tâm vị đoạn</i> 心未斷, <i>lự hoạn tâm</i> 慮患心, <i>tâm như dã hạc</i> 心如野鶴, <i>tương tâm thác vật</i> 將心托物	7
2	Nhóm 2: <i>Tâm</i> 心 là yếu tố kết hợp đẳng lập với yếu tố khác	<i>tâm can</i> 心肝	1

3	Nhóm 3: <i>Tâm</i> 心 là yếu tố kết hợp chính phụ với yếu tố khác (<i>tâm</i> 心 làm thành phần chính)	<i>hôi tâm</i> 灰心, <i>thánh tâm</i> 聖心, <i>quy tâm</i> 歸心, <i>tâm khoan</i> 心寬, <i>ba tâm</i> 波心, <i>nhất tâm</i> 一心, <i>đan tâm</i> 丹心, <i>kinh tâm</i> 驚心, <i>tục tâm</i> 俗心, <i>khách tâm</i> 客心, <i>nhàn tâm</i> 閒心, <i>sơ tâm</i> 初心, <i>tâm thanh</i> 心清	13
4	Nhóm 4: <i>Tâm</i> 心 là yếu tố kết hợp chính phụ với yếu tố khác (<i>tâm</i> 心 làm thành phần phụ)	<i>hữu tâm</i> 有心, <i>tâm địa</i> 心地	2

1.4.2. Nhận định

Có thể thấy, khả năng hoạt động đa dạng của yếu tố *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi được thể hiện qua 04 nhóm kết hợp trong bảng khảo sát trên. Đặc điểm linh hoạt này không chỉ biểu đạt tài năng văn chương của cá nhân Nguyễn Trãi mà còn góp phần phản ánh sự điêu luyện, thành thục của từ ngữ trong thơ chữ Hán thế kỉ XV. Ví dụ trường hợp từ *tâm địa* trong bài *Mạn hứng kì nhất*:

兒孫種福留心地,
魚鳥忘情樂性天.
Nhi tôn chủng phúc lưu tâm địa,
Ngư điểu vong tình lạc tính thiên.
Cháu con trồng phúc, để tâm địa,
Chim cá quên tình, vui tự nhiên.

Từ *tâm địa* trong Hán văn chỉ tâm trạng nổi niềm, nổi lòng, tình cảm, cách nhìn, cách nghĩ của con người. *Hán ngữ đại từ điển*⁴ giải thích *tâm địa* có các nghĩa: 1. Khái niệm Phật giáo, chỉ tâm, tức tư tưởng, tâm niệm. 2. Dụng tâm, để tâm. 3. Lòng dạ. 4. Tâm trạng, nổi lòng. Từ *tâm địa* 心地 trong thơ Nguyễn Trãi biểu thị sự thiện lành trong tâm trí cha mẹ, là phúc báu mà cha mẹ để lại cho con cháu. Nghĩa này có sự khu biệt so với nghĩa được dùng trong tiếng Việt: “*Tâm địa* chỉ lòng dạ (thường là xấu xa hiểm độc) của con người”⁵. Đây cũng là điểm cần lưu ý để tìm hiểu về sự vay mượn và sáng tạo của từ Hán Việt trong tiếng Việt.

Khả năng hoạt động của chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi góp phần tạo mối liên kết giữa tác phẩm Hán văn Việt Nam và tiếng Việt. Từ có sự gia nhập của chữ *tâm* trong thơ Nguyễn Trãi có mối liên hệ với từ Hán Việt trong tiếng Việt. Dưới đây là bảng khảo sát khả năng gia nhập tiếng Việt của từ có yếu tố *tâm* thuộc thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi. Các bộ từ điển được khảo

⁴ 罗竹風 (主編) (1994). 《漢語大辭典》. 漢語大辭典出版社, 上海. [Quyển 7, tr.3]

⁵ Hoàng Phê và các tác giả khác (2015). *Từ điển tiếng Việt*. NXB Đà Nẵng – Trung tâm Từ điển học, Hà Nội – Đà Nẵng, tr. 1402.

sát là Đại Nam quốc âm tự vị⁶ - Từ điển 1, *Việt Nam tự điển*⁷ - Từ điển 2, *Việt Nam tự điển*⁸ - Từ điển 3, *Từ điển tiếng Việt*⁹ - Từ điển 4. Trong nội dung khảo sát từ điển, kí hiệu – biểu thị không có trong từ điển, ngoài ra là thông tin về số trang, quyển. Kết luận khả năng gia nhập tiếng Việt được xác định theo kết quả khảo sát từ các bộ từ điển.

Bảng 3. Bảng khảo sát khả năng gia nhập tiếng Việt của từ có chữ tâm 心

TT	Từ khảo sát	Từ điển 1	Từ điển 2	Từ điển 3	Từ điển 4	Kết luận
1	Ba tâm 波心	-	-	-	-	Không
2	Đan tâm 丹心	-	Tr.166	Tr.406	Tr.460	Có
3	Hôi tâm 灰心	-	Tr.246	-	-	Có
4	Hữu tâm 有心	Tr.460.Q1	-	Tr.663	-	Có
5	Khách tâm 客心	-	-	-	-	Không
6	Kinh tâm 驚心	Tr.521.Q1	-	Tr.690	-	Có
7	Nhàn tâm 閒心	-	-	-	-	Không
8	Nhất tâm 一心	-	Tr.408	Tr.1087	Tr.1128	Có
9	Quy tâm 歸心	Tr.231.Q2	-	-	-	Có
10	Sơ tâm 初心	301.Q2	Tr.495	-	-	Có
11	Tâm can 心肝	-	-	Tr.1363	Tr.1402	Có
12	Tâm địa 心地	Tr.334.Q2	Tr.511	Tr.1364	Tr.1402	Có
13	Tâm khoan 心寬	-	-	-	-	Không
14	Tâm thanh 心清	-	-	-	-	Không
15	Thánh tâm 聖心	Tr.371.Q2	-	Tr.1515	-	Có
16	Tục tâm 俗心	-	-	-	-	Không

Theo dữ liệu khảo sát, sự giao thoa của từ có yếu tố *tâm* 心 trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi và tiếng Việt thể hiện qua các từ như đan tâm, hôi tâm, hữu tâm, nhất tâm, quy tâm... Số từ gia nhập là 10/16 chiếm khoảng 62%. Tác giả Nguyễn Tài Cẩn từng khẳng định mối tương quan giữa cấp độ yếu tố của từ trong văn bản Hán văn và tiếng Việt. Khi nghiên cứu về thơ của Nguyễn Trung Ngạn, ông viết: “Có thể nói, sở dĩ tiếng Việt đạt đến trình độ như ngày nay, đủ sức để phục vụ đắc lực cho sự nghiệp cách mạng, sự nghiệp hiện đại hoá đất

⁶ Huỳnh Tịnh Paulus Của (2022). *Đại Nam quốc âm tự vị*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, Tp. Hồ Chí Minh.

⁷ Hội Khai Trí Tiến Đức, (1954). *Việt Nam tự điển*. NXB Văn Mới, Sài Gòn – Hà Nội.

⁸ Lê Văn Đức (1970). *Việt Nam tự điển*. NXB Khai Trí, Sài Gòn.

⁹ Hoàng Phê và các tác giả khác (2015). *Từ điển tiếng Việt*. NXB Đà Nẵng – Trung tâm Từ điển học, Hà Nội – Đà Nẵng.

nước, một phần là cũng có nhờ vào việc thường xuyên bổ sung được những lớp từ ngữ Hán Việt rất mới, rất chuyên môn ở đủ các ngành chính trị, quân sự, kinh tế, văn hoá, khoa học kĩ thuật. Nhưng sở dĩ có được những đợt bổ sung từ ngữ hiện đại này lại là nhờ các thế hệ tiền nhân đời trước đã truyền lại được cho chúng ta một khối lượng đủ lớn các yếu tố Hán, đọc với cách đọc Hán Việt”¹⁰. Dữ liệu khảo sát từ có chữ *tâm* 心 trong thơ chữ Hán Nguyễn Trãi cho thấy tác phẩm văn chương chữ Hán Việt Nam không chỉ lưu truyền yếu tố Hán Việt mà còn có mối liên hệ chặt chẽ, tương đồng với từ Hán Việt. Điều này có ý nghĩa đối với việc đọc và cảm nhận văn chương chữ Hán được đọc bằng âm Hán Việt.

II. LUẬN VỀ SỰ BÌNH YÊN TRONG TÂM TRÍ

Phần thứ hai của bài viết bàn luận về nội dung biểu đạt của chữ *tâm* trong thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi, tập trung khai thác sự bình yên nội tâm. Sự bình yên này giúp người đời sau biết cách nhận ra và gìn giữ được sự bình yên trong tâm hồn.

2.1. Bình yên đối lập với trạng thái bất an của nội tâm

Tâm bình yên của Nguyễn Trãi đặt trong sự đối lập với tấm lòng ưu tư và nỗi hoảng sợ. Trong một số hoàn cảnh cụ thể, Nguyễn Trãi bộc lộ một cách trực diện, không che giấu nỗi bất an trong tâm can.

2.1.1. Bày tỏ “nỗi lòng sợ hãi” (kinh tâm)

Nguyễn Trãi trải một kiếp thăng trầm, cuối đời còn chịu bi kịch thảm khốc bậc nhất trong lịch sử dân tộc. Thơ văn của tác giả thể hiện đời sống tinh thần trước trầm luân, khổ ải. Từ *kinh tâm* (驚心 lòng sợ hãi) được sử dụng để diễn đạt nỗi sợ hãi, kinh hoàng trong tâm trí. Thi nhân kí thác trong từ *kinh tâm* sự tự ý thức, tự cảm thấy hoảng sợ, bế tắc, không lối thoát. Nhà thơ gửi gắm tâm sự trong bài *Mạn hứng kì tam*:

空花幻眼眠蕉鹿,
俗境驚心喘月牛.

Không hoa ảo nhãn miên tiêu lộc,

Tục cảnh kinh tâm suyễn nguyệt ngưu.

Đốm hoa làm lóa mắt như giấc mơ giấu hươu dưới lá chuối,

Cõi tục ghê lòng tựa trâu thở phì phào khi thấy trăng lên.

Hai câu thơ dùng nhiều điển tích để nói về cõi đời hư ảo. “Không hoa” biểu tượng cho những thứ người ta vì ảo tưởng mà bám víu vào cái vốn dĩ không có thật và tin nó tồn tại vĩnh hằng. Giấc mơ về con hươu giấu dưới lá chuối là câu chuyện gắn với mộng tưởng, chiêm bao. Con trâu đất sợ mặt trời nên nó sợ hãi thứ mà nó tưởng là mặt trời. *Tục cảnh* (dục vọng mê lầm) đẩy con người vào bi kịch. Nguyễn Trãi nhìn thấu vọng niệm, cố chấp của con người nhưng không thể thay đổi được. Vậy nên, con người ưu thời mẫn thế cảm thấy trong lòng đầy sợ hãi. Tác giả Trần Đình Hượu nhận định về thơ Nguyễn Trãi: “Ta gặp rất ít

¹⁰ Nguyễn Tài Cẩn (1998). *Ảnh hưởng Hán văn Lí Trần qua thơ và ngôn ngữ thơ Nguyễn Trung Ngạn*. NXB. Giáo dục, Hà Nội, tr. 134.

bài có tâm sự vui vẻ phần chấn, đặc ý hành đạo mà lại nhiều bài dẫn vật, đau xót khi ông bị nghi kị, lâm vào cảnh ngộ nguy hiểm. Rất nhiều bộc lộ tâm sự chán nản, bức bối khi phải sống lẻ loi, lạc lõng giữa triều đình¹¹. Trải một đời người trước nhiều biến cố, Nguyễn Trãi đã có lúc cảm thấy hoảng sợ khi tầm lòng trung quân ái quốc bị ngờ vực, khi dân đen con đỏ chẳng hết cơ cực lầm than, khi triều đình mà ông dành nhiều tâm sức gây dựng lại có nguy cơ đứng trước vực thẳm. Đây là bi kịch của thời đại và sự bất lực của Nguyễn Trãi trước bi kịch đó.

2.1.2. Tâm sự về “tâm lo hoạn nạn” (lự hoạn tâm)

Nguyễn Trãi thường mang mối lo “tiên ưu” về hạnh phúc của bách tính. Con người mang tâm thế “lo trước vui sau” đã cống hiến cả đời mình cho đất nước, nhân dân bằng tinh thần nhập thể kiên cường của nhà nho: *Thương sinh tại niệm độc tiên ưu* (蒼生在念獨先憂) Lòng luôn nghĩ đến trăm dân, một mình lo trước thiên hạ). Nguyễn Trãi đau đáu bày tỏ nỗi niềm qua cụm từ *lự hoạn tâm* trong bài *Mạn thành kì nhất*:

仲尼三月無君念,

孟子孤臣慮患心。

Trọng Ni tam nguyệt vô quân niệm,

Mạnh Tử cô thần lự hoạn tâm.

Mang nỗi niềm “ba tháng không” vua của Trọng Ni,

Có tấm lòng “cô thần lo hoạn nạn” của Mạnh Tử.

Tam nguyệt vô quân là cụm từ xuất phát từ sách *Mạnh Tử*¹²: 孔子三月無君則皇皇如也 (*Khổng Tử tam nguyệt vô quân tắc hoàng hoàng như dã* - Khổng Tử ba tháng không vua ắt trong lòng lo lắng). Sách *Mạnh Tử*¹³ cũng viết về cô thần (bể tôi đơn độc): 獨孤臣孽子, 其操心也危, 其慮患也深, 故達 (*Độc cô thần nghiệt tử kì thao tâm dã nguy, kì lự hoạn dã thâm cố đạt* - Chỉ có bể tôi không được quý trọng và đứa con côi cút là lòng nguy ngập, lo lắng sâu xa cho nên hiểu rõ việc đời). *Lự hoạn tâm* là tâm trí lo lắng trước những tai họa, mất mát có thể xảy đến. Nguyễn Trãi là con cháu nhà Hậu Trần có ông ngoại là quan Tư đồ Trần Nguyên Đán. Sau khi nhà Trần mất ngôi, nhà Hồ lên nắm quyền (năm 1400), Nguyễn Trãi thi Thái học sinh được bổ dụng làm Ngự sử đài Chánh chương. Nhà Hồ mất, Nguyễn Trãi tham gia khởi nghĩa Lam Sơn (năm 1416). Nhà Hậu Lê thành lập, Nguyễn Trãi được ban tước Quan Phục hầu, dự hàng quốc tính. Không lâu sau, ông bị bắt giam và chứng kiến nhiều việc đau lòng, nhận thấy sự vận hành không như mong đợi của triều đại. Nguyễn Trãi cáo quan về ở ẩn tại Côn Sơn năm 1513 nhưng ngay sau đó ông từ biệt núi xưa, trở về triều đình mang theo khát vọng về sự thay đổi. Vụ án Lệ Chi Viên oan khốc khi Lê Thái Tông mất đột ngột vào ngày 7 tháng 9 năm 1510. Ngày 19 tháng 9 năm 1510, Nguyễn Trãi bị tru di tam tộc. Vậy là, tâm huyết

¹¹ Trần Đình Hượu (2007). Nguyễn Trãi và Nho giáo, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội, tr. 117.

¹² 朱熹 (撰) (2006), 《四書》, 上海古籍出版社, 上海. [tr. 338].

¹³ 朱熹 (撰) (2006), 《四書》, 上海古籍出版社, 上海. [tr. 445].

và khát vọng của ông bị dồn đến chỗ thấm đẫm tang thương trong họa tru di. Cuộc đời trải nhiều thăng trầm, giông bão và *kinh tâm*, *lự hoạn tâm* xuất hiện trong thi ca thể hiện ý thức sâu sắc của Nguyễn Trãi về sự cô độc, nỗi lo sợ, điều đau đáu trong tâm can. Thơ của Nguyễn Trãi đúng là khổ đau nhiều hơn hạnh phúc, dằn vặt nhiều hơn đắc chí như tác giả Trần Đình Hượu đã nhận định. Nhưng chính vì thế, chúng ta muốn đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi: Con người trải một đời chông gai, gian khổ ấy đã bằng cách nào để tìm được sự bình yên trong nội tâm? Câu trả lời có thể tìm thấy trong thi ca của nhà thơ, trước hết ở những vần thơ có chữ *tâm* thuộc *Ức Trai thi tập*.

2.2. Ý thức về “đan tâm” và “nhàn tâm”

2.2.1. Bình yên khi ý thức về “tắm lòng son” (đan tâm)

Trước sóng gió, bất toàn của cuộc đời, Nguyễn Trãi luôn có cách để giữ tâm bình yên. Tâm bình yên chính là tâm trí được đan kết mạnh mẽ bằng sự không thay đổi, vững vàng, kiên định trước sóng gió. Nguyễn Trãi luôn tha thiết một khát vọng làm sao cho đời sống người dân được hạnh phúc. Tác giả kiên định hướng đến mục tiêu lớn của cuộc đời mình với một tâm thế bình yên. Ngay cả khi chí nguyện chưa thành thì tâm trí vẫn luôn kiên định. Nguyễn Trãi viết về *nhất phiến đan tâm* (một tấm lòng son) và *thốn tâm đan* (tấc lòng son) để khẳng định tấm lòng “mài chẳng khuyết, nhuộm chẳng đen” của mình. Trong *Hải khẩu dạ bạc hữu cảm kì nhất*, thi nhân viết:

歲月無情雙鬢白,
君親在念寸心丹.
*Tuế nguyệt vô tình song mấn bạch,
Quân thân tại niệm thốn tâm đan.*
Năm tháng vô tình hai đám tóc mai đã bạc,
Quân thân ghi dạ một tấc lòng son.

Tấm lòng son như linh đan được luyện lửa, giúp con người giữ được khí tiết thanh cao như băng trong bầu ngọc dù phải trải qua nhiều trăm luân, cay đắng (bài *Mạn hứng kì nhị*):

一片丹心真汞火,
十年清職玉壺冰.
*Nhất phiến đan tâm chân hồng hỏa,
Thập niên thanh chức ngọc hồ băng.*
Một tấm lòng son như lửa luyện đơn bằng thủy ngân,
Mười năm làm quan thanh liêm như băng trong bầu ngọc.

Nguyễn Trãi dùng cụm từ *thiết tâm can* (tâm can gang thép) để bày tỏ sự kiên định trước ba đào, giông biển của cuộc đời. Nhà thơ viết trong bài *Vân Đôn*:

宇宙頓清塵海岳,
風波不動鐵心肝.
*Vũ trụ đồn thanh trần hải nhạ,
Phong ba bất động thiết tâm can.*

Vũ trụ bỗng rửa sạch bụi bặm của biển và núi,
Sóng gió không lay chuyển nổi tấm lòng gang thép.

Phần nhiều sự bình yên trong cuộc đời Nguyễn Trãi đến từ trạng thái kiên tâm, vững chí khi đường đời không hanh thông, sự nghiệp chưa toại nguyện. Tác giả Trần Nho Thìn cũng khẳng định trạng thái tinh thần này của nhà thơ khi xã hội có nhiều biến động: “Có thể nhận định rằng, sau khi hòa bình lập lại, tình hình xã hội đã đổi khác. Triều đại mới của Lê Lợi bắt đầu đi vào quỹ đạo của chế độ phong kiến quân chủ độc đoán. Vị trí của Nguyễn Trãi đã khác, nhất là sang thời Lê Thái Tông, thực quyền của ông còn rất ít. (...) Nhưng Nguyễn Trãi vẫn kiên định lí tưởng, ông tiếp tục khẳng định nhân nghĩa như một chuẩn mực văn hóa của chính sách cai trị dân”¹⁴. Như vậy, hình tượng *phong ba bất động thiết tâm can* (sóng gió không lay chuyển nổi tấm lòng gang thép) là một biểu tượng mạnh mẽ về sự vững vàng của tâm trí trước mọi biến động – đó là sự bình yên trong nội tâm.

2.2.2. Bình yên khi ý thức được “tâm an nhàn” (nhàn tâm)

Thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi thể hiện ý thức sâu sắc về sự bình yên trong nội tâm. Thi nhân dùng từ *nhàn tâm* (閒心 tâm an nhàn) để diễn đạt trạng thái cảm xúc này. *Nhàn tâm* chỉ tâm thanh thoi, không vướng bận phiền trần ai. Tâm an nhàn, thư thái được tác giả cảm nhận trong một không gian tĩnh vắng. Hơn nữa, trong tâm thế đó, con người còn có thể thấy mình là một phần của của bản nguyên vũ trụ (bài *Tức sự*):

午窗蕭灑無塵累,
一片閒心躡太虛.
*Ngọ song tiêu sái vô trần lụy,
Nhất phiến nhàn tâm niếp thái hư.*

Bên cửa sổ buổi trưa, làng làng không vướng bụi trần,
Một tấm lòng thanh thân bay bổng lên chốn thái hư.

Theo *Hán ngữ đại từ điển*¹⁵, *thái hư* mang các nghĩa sau: 1. Cõi u minh, huyền bí. 2. Bầu trời. 3. Vũ trụ. 4. Theo quan niệm triết học cổ đại, thái hư chỉ khí, một thực thể nguyên thủy của vạn vật. *Từ điển Nho Phật Đạo* giải thích: “Trương Tải thời Bắc Tống dùng thái hư làm phạm trù để luận chứng bản thể vũ trụ, nhận định rằng nguồn gốc của vũ trụ muôn vật là thực thể khí có tính vật chất, thái hư là trạng thái tự nhiên của khí. Khí tụ lại sẽ tạo ra muôn vật hữu hình, tán thì quay về thái hư vô”¹⁶. Tâm an nhàn, tĩnh tại sẽ giúp con người có cơ hội đạt đến trạng thái hòa nhập với thái hư, vũ trụ.

Như vậy, bên cạnh một chữ tâm đầu đầu vì dân vì nước, theo tinh thần Nho

¹⁴ Trần Nho Thìn (2007), *Bi kịch tinh thần của nhà nho Việt Nam với tính cách là một nhân vật văn hóa* (khảo sát qua trường hợp Nguyễn Trãi), *Nguyễn Trãi – về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội, tr. 142.

¹⁵ 罗竹風 (主編) (1994). 《漢語大辭典》. 漢語大辭典出版社, 上海. [Quyển 2, tr. 1471]

¹⁶ Lão Tử – Thịnh Lệ (Chủ biên) (2001). *Từ điển Nho Phật Đạo*. NXB Văn học, Hà Nội, tr. 1327.

giáo, Nguyễn Trãi còn hướng đến niềm vui thanh nhàn cho dù nội tâm của ông có nhiều cuộc đấu tranh quyết liệt về xuất xứ, hành tàng. Có lẽ, Nguyễn Trãi hướng đến tâm an nhàn bởi sự ảnh hưởng của các tư tưởng khác ngoài tư tưởng Nho giáo. Ông là nhà tư tưởng của triết học Lão – Trang nên thi nhân ca tụng thú thanh nhàn, hòa mình vào tạo vật như tác giả Trần Ngọc Vương đã viết: “Thú ấy, là thú thanh nhàn, hòa mình tan vào cảnh vật, tách ra khỏi cái cuộc đời *tục lụy trần ai* kia”¹⁷. Không chỉ chịu ảnh hưởng tư tưởng Lão Trang, sự an nhàn trong tâm tưởng của Nguyễn Trãi còn có dấu ấn của tư tưởng Phật giáo như tác giả Nguyễn Hữu Sơn đã khẳng định: “Nguyễn Trãi thấu hiểu cái *bụi lăm* của cõi đời và khao khát tìm đến một lẽ gì yên bình, thanh sạch chốn *tùng lâm*. (...) Trong thực chất, nỗi niềm *tiêu sái lòng ngoài thế*, tự đặt mình ra ngoài vòng danh lợi dường như đã là một chất sống trong tâm tư Nguyễn Trãi, và có sự gặp gỡ, thông kênh với cái bình lặng, an nhiên, siêu thoát của nhà Phật”¹⁸.

2.3. Thấu hiểu và đồng cảm với nhân tâm

Sự bình yên trong tâm trí của Nguyễn Trãi không chỉ bởi thi nhân tự nhận ra giây phút thanh thoi, an nhàn trong nội tâm hoặc sự kiên định trước sóng gió cuộc đời mà còn bởi con người khao khát tri âm này hiểu được tâm trí, đồng cảm với nỗi niềm của người khác.

2.3.1. Tin tưởng thánh tâm

Thánh tâm 聖心 chỉ tâm của bậc trí đức toàn vẹn, tâm của đáng minh quân. Nguyễn Trãi tin tưởng bậc thánh nhân như ý thơ được viết trong bài *Quan duyệt thủy trận*:

聖心欲與民休息,

文治終須致太平.

Thánh tâm dục dữ dân hưu tức,

Văn trị chung tu trí thái bình.

Lòng vua muốn cùng nhân dân nghỉ ngơi,

Rốt cuộc phải dùng văn trị để xây dựng cảnh thái bình.

Mối quan hệ vua tôi được Nguyễn Trãi thể hiện sâu sắc trong thơ ca. Hiểu được lòng thánh nhân là hiểu được xu hướng phát triển của xã hội. Khi thánh nhân muốn cùng dân nghỉ ngơi là khi con người ưu thời mẫn thế Nguyễn Trãi cảm thấy yên lòng. Nguyễn Trãi luôn khao khát một xã hội lí tưởng, tốt đẹp. Người dân được hưởng cuộc sống thái bình, ấm no, hạnh phúc. Vua là minh quân chọn lựa con đường trị nước đúng đắn, thấu hiểu lòng dân. Các dân tộc bên nhau hòa mục, kinh tế phát triển hưng thịnh, văn hiến được tài bồi, mở mang. Giấc mơ này chưa từng vơi cạn trong tâm tư của Nguyễn Trãi. Con người mang mối “tiên ưu” cố gắng góp phần mở mang trường học, tổ chức thi cử, biên soạn sách địa lí, ghi chép lịch sử... Nguyễn Trãi là nhà nho và ông tin

¹⁷ Trần Ngọc Vương (2007). Nhà tư tưởng và nhà nghệ sĩ trong *Quốc âm thi tập, Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB Giáo dục, Hà Nội, tr. 871.

¹⁸ Nguyễn Hữu Sơn (2007), Về cảm quan Phật giáo trong thơ văn Nguyễn Trãi, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội, tr.160.

vào tư tưởng đức trị của Nho giáo, tin tưởng công cuộc giáo hóa tinh thần sẽ tạo nên một xã hội chí thiện. Niềm tin đó có lẽ đã mang cho Nguyễn Trãi sự bình an trong nội tâm.

2.3.2. Đồng điệu “cùng tâm sự này” (cộng thử tâm)

Sự yên ổn trong tâm hồn Nguyễn Trãi còn là sự thấu hiểu bạn hữu. Khi có người tâm giao, nỗi đơn độc, sự cô quạnh được vơi bớt. Mỗi tâm giao này gửi gắm trong thơ họa đáp, thơ viết tặng. Nguyễn Trãi tìm thấy sự đồng điệu với chí nguyện “nhất tâm báo quốc” (một lòng báo đền ân nghĩa của đất nước) khi họa vãn thơ của Thượng thư họ Trần đề nhà tranh Bối chính họ Nguyễn (*Thư vãn Trần Thượng thư đề Nguyễn Bối chính thảo đường*):

一心報國尚桓桓，
小構茆亭且自寬。

*Nhất tâm báo quốc thượng hoàn hoàn，
Tiểu cấu mao đình thả tự khoan.*

Một lòng đền nợ nước vẫn còn hăng hái，
Dựng nhà nhỏ bằng tranh tạm cho mình tự khoan khoái.

Nguyễn Trãi còn tìm được ở bạn tâm giao tình cảm chân thành như khi đề thơ “trông mây trắng nhớ cha mẹ” của quan Hiệu úy họ Hà (*Đề Hà hiệu úy Bạch vân tư thân*):

庭闈一別歲花深，
愛慕人皆共此心。

*Đình vi nhất biệt tuế hoa thâm，
Ái mộ nhân giai cộng thử tâm.*

Từ khi cách biệt cha mẹ đã nhiều năm tháng qua
Tình yêu mến, người ta đều có cùng một tấm lòng đó

Thi nhân dùng từ *quy tâm* (lòng muốn trở về) để bày tỏ khát vọng quay lại cố hương. *Quy tâm* là tấm lòng hướng về quê hương sau tháng năm li biệt (*bài Thần Phủ hải khẩu*):

故國歸心落雁邊，
秋風一葉海門船。

*Cố quốc quy tâm lạc nhạn biên，
Thu phong nhất diệp hải môn thuyền.*

Lòng mong về quê cũ theo cánh nhạn sa，
Chiếc thuyền ở cửa biển như chiếc lá trong gió thu.

Quy tâm 歸心 là từ đa nghĩa, biểu thị (a) ý hướng quy thuận, theo về với ai, (b) tâm nguyện muốn trở về, (c) trong lòng yên định, yên ổn, không cầu tìm bên ngoài. Vì vậy, *quy tâm* (tâm nguyện muốn trở về) cũng là để tìm được sự bình yên trong tâm tưởng, sự yên định vững vàng của thế giới nội tâm. Chia sẻ nỗi nhớ quê hương, nhớ cha mẹ, nhớ người thân với bạn hữu, Nguyễn Trãi đồng thời cũng bày tỏ nỗi niềm đó của mình một cách chân thành và sâu sắc.

2.4. Tôn tâm dưỡng tính để bình yên

Kiên định với chí hướng, tự cảm nhận giây phút thanh thoi, hiểu người để hiểu mình và vững tâm hơn trên con đường đã chọn là biểu hiện sức mạnh nội tâm hướng đến sự bình yên của Nguyễn Trãi. Hơn nữa, thơ chữ Hán của thi nhân còn trực tiếp bày tỏ tình yêu mến không gian tao nhã để con người có thể nương tựa, giữ cho tâm thể bình yên. Thi ca kí thác triết lí nhân sinh nhẹ nhàng và sâu sắc về con đường tìm đến thiên nhiên và tìm sự tĩnh tâm trong thú vui giản dị đời thường.

2.4.1. Nương tựa vào thiên nhiên

Con đường tôn tâm dưỡng tính bằng cách nương tựa vào thiên nhiên từ ngàn đời vẫn được nhiều người lựa chọn. Nguyễn Trãi đã tìm thấy ở thiên nhiên sự bình yên tối thượng, làm an lành tâm hồn sau tang thương, đổ vỡ. Con người mang tình yêu tha thiết với núi non, cây cỏ luôn khao khát được trở về núi xưa, cũng là cố hương, dựng ngôi nhà bên gốc mai, sống cùng thiên nhiên (bài *Hạ nhật mạn thành*):

惟有故山心未斷，
何時結屋向梅邊。

*Duy hữu cố sơn tâm vị đoạn,
Hà thì kết ốc hướng mai biên.*

Chỉ có núi xưa lòng chưa dứt được,
Bao giờ mới có thể làm nhà bên cạnh gốc mai.

Con người và núi non, mây nước trở thành tri âm. Trong bài *Đề trình xử sĩ Vân oa đồ*, mây trắng và con người là bạn, liên từ *dữ* 與 được sử dụng biểu đạt mối tương giao này: *nhân dữ bạch vân* (人與白雲 người và mây trắng). Con người và thiên nhiên đặt cạnh nhau trong một câu hỏi trữ tình tha thiết:

日長隱几忘言處，
人與白雲誰有心。

Nhật trường ẩn kỉ vong ngôn xứ,
Nhân dữ bạch vân thùy hữu tâm.

Ngày dài ngồi tựa ghế quên cả nói năng,
Người với mây trắng ai mới là hữu tâm?

Nguyễn Trãi yêu mến mọi nơi thuộc về thiên nhiên. Khi thuộc về càn khôn trời đất, thi nhân cảm thấy tâm tưởng bình an. Nhà thơ viết trong bài *Hải khẩu dạ bạch hữu cảm* kỉ nhất:

湖海年來興未闌，
乾坤到處覺心寬。

*Hồ hải niên lai hứng vị lan,
Càn khôn đáo xứ giác tâm khoan.*

Mấy năm nay cái hứng hồ hải vẫn chưa hết,
Trong trời đất đi đến đâu cũng thấy lòng dung thư thái.

Trong tâm thế bình yên, con người thoát khỏi phiền muộn, gột rửa *tục tâm* (lòng ham muốn, theo đuổi danh lợi ở cõi tục). Không gian thiên nhiên thay đổi giúp tâm hồn con người được trong trẻo, thanh tịnh. Nguyễn Trãi viết *Tức hứng*:

雨餘山色清詩眼,
潦退江光淨俗心.

Vũ dư sơn sắc thanh thi nhãn,

Lạo thoái giang quang tịnh tục tâm.

Sau cơn mưa sắc núi làm trong trẻo mắt nhà thơ,

Nước lụt rút, ánh sáng dòng sông rửa sạch lòng trần tục.

Tìm về thiên nhiên là con đường hữu hiệu giúp lòng người bớt tổn thương, cay đắng. Thiên nhiên chính là nơi lí tưởng để tồn tâm dưỡng tính. Tác giả Lã Nhâm Thìn viết: “Nguyễn Trãi giao cảm, chan hòa với thiên nhiên. Giữa nhà thơ và thiên nhiên như không còn khoảng cách. Thiên nhiên tạo vật với nhà thơ thành bầu bạn, con cái. Thiên nhiên trở thành môi trường sống thanh tao, con người gắng giữ gìn vẻ đẹp nguyên vẹn của thiên nhiên, chỉ sợ làm bi thương tới cảnh vật”¹⁹. Tình yêu thiên nhiên, sự gắn bó với núi rừng, sông nước, trăng gió của Nguyễn Trãi còn được nuôi dưỡng từ tư tưởng thuận theo tự nhiên, sống hòa vào tự nhiên của Đạo giáo và tư tưởng vạn vật đồng nhất thể, sự hòa nhập của tiểu ngã vào đại ngã theo quan điểm của Phật giáo. Khi hòa vào tự nhiên, con người trở thành một phần không thể thiếu của tự nhiên. Sự hòa nhập này khiến con người đạt được trạng thái ung dung, tự tại.

2.4.2. Giản đơn để bình yên

Thơ chữ Hán của Nguyễn Trãi biểu đạt trạng thái tĩnh tâm trong không gian bình thường, giản dị của cuộc sống. Không gian sống giản dị mang đến cho ông sự bình an trong tâm tưởng (bài *Thu nguyệt ngẫu thành*):

幽齋睡起獨沈吟,
案上香消淨客心.

U trai thụy khởi độc trầm ngâm,

Án thượng hương tiêu tịnh khách tâm.

Phòng vắng ngủ dậy, một mình trầm ngâm,

Trên hương án cháy hết, xông sạch lòng khách.

Từ *u trai* (phòng thanh nhâ) đặt đầu câu thơ để nhấn mạnh không gian tĩnh lặng, tao nhã, một không gian phù hợp để tác giả đọc sách, ngâm thơ, sáng tác văn chương... Thú vui giản dị được thi nhân tận tận hưởng là phương thức làm cho tâm hồn được thanh lọc (bài *Mạn hứng kì ngu*):

夢覺故園三徑菊,
心清活水一甌茶.

Mộng giác cố viên tam kính cúc,

¹⁹ Lã Nhâm Thìn (2007). Ảnh hưởng của Đạo gia trong thơ Nguyễn Trãi, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội, tr. 170.

Tâm thanh hoạt thủy nhất âu trà.

Tỉnh giấc mộng ba luống cúc nơi vườn cũ,

Rửa sạch lòng một ấm trà pha bằng nước nguồn.

Bụi bặm trần ai được gột rửa khi con người được sống hòa với thiên nhiên và tìm được niềm vui trong việc bình thường, ở không gian thân thương. Bài học nhân sinh về sự bình yên trong tâm trí của Nguyễn Trãi có thể giúp độc giả nhận ra, bình yên và hạnh phúc không quá xa xôi mà thuộc về những điều giản dị, trong tâm tay của mỗi con người ở cuộc đời này. Tìm sự bình yên trong những điều giản dị, đến nay vẫn là bài học có nhiều giá trị, đáng suy ngẫm cho hậu thế.

III. KẾT LUẬN

Chữ *tâm* 心 trong thơ Nguyễn Trãi xuất hiện 23 lần với 2 nghĩa cơ bản được sử dụng và 4 phương thức kết hợp đã thể hiện sự điêu luyện về ngôn từ văn chương của tác giả, góp phần khẳng định sự phát triển thơ ca chữ Hán của Việt Nam trong thế kỉ XV. Thơ của ông còn tạo được mối liên quan mật thiết giữa văn chương chữ Hán và tiếng Việt. Qua thi ca chữ Hán viết về tâm trí, Nguyễn Trãi đã gửi lại hậu thế thông điệp về sự bình yên. Bình yên là khi con người vượt qua sóng gió để nội tâm cảm nhận được sự an nhiên trong tâm trí, kiên tâm vững vàng với mục tiêu lớn của cuộc đời. Bình yên cũng là khi con người thấu hiểu và tìm được sự đồng điệu với người khác. Con người có được sự bình yên khi tìm đến thiên nhiên và tận hưởng thú vui tao nhã trong cuộc sống thường nhật. Nội tâm bình yên, đời sống tinh thần của Nguyễn Trãi có sự nuôi dưỡng, giao thoa của các hệ tư tưởng Nho giáo, Đạo giáo, Phật giáo một cách nhuần nhị và sâu sắc. Tác phẩm của thi nhân giúp người đời sau hiểu hơn về đời sống tinh thần phong phú, đáng trân quý của trí thức thời xưa và bài học có giá trị sâu sắc cho đời sống ngày nay.

THƯ MỤC THAM KHẢO

- Nguyễn Tài Cẩn (1998). *Ảnh hưởng Hán văn Lí Trần qua thơ và ngôn ngữ thơ Nguyễn Trung Ngạn*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- Huỳnh Tịnh Paulus Của (2022). *Đại Nam quốc âm tự vị*. NXB. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, Tp. Hồ Chí Minh.
- Hội Khai Trí Tiến Đức, (1954). *Việt Nam tự điển*. NXB. Văn Mới, Sài Gòn – Hà Nội.
- Lê Văn Đức (1970). *Việt Nam tự điển*. NXB. Khai Trí, Sài Gòn.
- Trần Đình Hượu (2007). *Nguyễn Trãi và Nho giáo, Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- Mai Quốc Liên và các tác giả (Biên soạn) (1999). *Nguyễn Trãi toàn tập tân biên*. Trung tâm nghiên cứu Quốc học và NXB. Văn học, Hà Nội.
- Hoàng Phê và các tác giả khác (2015). *Từ điển tiếng Việt*. NXB. Đà Nẵng – Trung tâm Từ điển học, Hà Nội – Đà Nẵng.

- Nguyễn Hữu Sơn (2007), Về cảm quan Phật giáo trong thơ văn Nguyễn Trãi, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- Trần Nho Thìn (2007), Bi kịch tinh thần của nhà nho Việt Nam với tính cách là một nhân vật văn hóa (khảo sát qua trường hợp Nguyễn Trãi), *Nguyễn Trãi – về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- Lã Nhâm Thìn (2007). Ảnh hưởng của Đạo gia trong thơ Nguyễn Trãi, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- Lão Tử – Thịnh Lệ (Chủ biên) (2001). *Từ điển Nho Đạo Phật*. NXB. Văn học, Hà Nội.
- Trần Ngọc Vương (2007). Nhà tư tưởng và nhà nghệ sĩ trong *Quốc âm thi tập*, *Nguyễn Trãi – Về tác gia và tác phẩm*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.
- 顧建平 (2012). 《漢字圖解字典》. 東方出版中心, 上海.
- 罗竹風 (主編) (1994). 《漢語大辭典》. 漢語大辭典出版社, 上海.
- 許慎 (漢) 撰, 段玉裁 (清) 注 (2011). 《說文解字注》. 上海古書籍出版社, 上海.
- 朱熹 (擇) (2006), 《四書》, 上海古書籍出版社, 上海.

VAI TRÒ CỦA NHẬN THỨC LUẬN DUY THỨC TRONG VIỆC NUÔI DƯỠNG NỘI TÂM BÌNH AN VÀ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

TS. Nguyễn Thị Thắng*

Tóm tắt:

Dòng chảy lịch sử tư tưởng triết học Phật giáo từ khi ra đời đến nay thường được phân thành ba giai đoạn chính: Phật giáo nguyên thủy, Phật giáo bộ phái và đại thừa. Duy thức là một trường phái tư tưởng ra đời trong giai đoạn đại thừa Phật giáo. Tiếp theo Trung Quán, trong giai đoạn này các luận sư Duy thức chú trọng bổ sung và phát triển hệ thống lý luận nhận thức của triết học Phật giáo. Có thể nhận định, sự xuất hiện của Duy thức được đánh giá là tiếp tục mở rộng và đưa triết lý đại thừa phát triển đến trình độ cao hơn. Một trong những đóng góp quan trọng nhất của Duy thức trong giai đoạn này là phát triển hệ thống lý luận nhận thức với giáo lý bát thức, tam lượng, tam cảnh, tam tự tính, ... nhằm giải thích một cách chi tiết và có tính hệ thống về đối tượng, chủ thể và tiến trình nhận thức. Đồng thời, Duy thức cũng thiết lập phương pháp thực hành góp phần nuôi dưỡng nội tâm an lạc, hướng con người đến cuộc sống hài hòa và góp phần kiến tạo hòa bình cho thế giới.

Từ khóa: Nhận thức luận, Duy thức, Triết học Phật giáo, bình an nội tâm.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoảng 900 năm sau thời kỳ đức Phật, Phật giáo xuất hiện hai bậc luận sư vĩ đại là Vô Trước và Thế Thân. Hai ngài đã đặt nền móng cho sự ra đời của Duy thức – một trong những tông phái quan trọng của Phật giáo đại thừa. Chọn “Thức” làm xuất phát điểm với chủ trương “Vạn pháp duy thức”, nhằm tiếp tục khai triển những tư tưởng triết học từ giai đoạn Phật giáo nguyên thủy và bộ phái, đặc biệt chú trọng đến các luận điểm về nhận thức luận. Duy thức đã mở ra một góc nhìn mới về hành trình giác ngộ thông qua quá trình quán chiếu tâm thức. Hệ thống lý luận nhận thức này có nhiều khác biệt so với các trào lưu triết học cùng thời, trước đó và cả về sau. Những bổ sung này không chỉ giúp

* Tiến sĩ, Giảng viên chính, khoa Lý luận chính trị, trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

hoàn thiện hệ thống tư tưởng nhận thức phù hợp với bản thể luận của Phật giáo (Duyên khởi, Vô ngã, Tính không), mà còn mở ra những hướng tiếp cận đa dạng cho lịch sử nhận thức luận trong triết học nói chung. Thông qua lý luận nhận thức này, Duy thức đã từng bước định hình một con đường thực hành, giúp mỗi cá nhân tự điều chỉnh nhận thức, tư duy và hành vi trong đời sống.

Bài viết tập trung phân tích hệ thống nhận thức luận của Duy thức và những đóng góp của lý luận này trong việc thiết lập một thế giới hoà bình từ những đời sống với nội tâm bình an.

II. ĐÔI NÉT VỀ DUY THỨC PHẬT GIÁO

Theo truyền thuyết Phật giáo, Vô Trước và Thế Thân là những bậc luận sư có công lao sáng lập Duy thức. Thông qua việc sưu tầm và kế thừa tinh hoa từ các bộ kinh luật của đức Phật và các luận sư tiền bối, hai ngài đã khéo léo luận giải, biện chứng để trước tác nên những bộ luận mới, làm sáng tỏ nhiều luận điểm của Phật giáo thời kỳ nguyên thủy và bộ, từ đó hình thành nên tông phái Duy thức (thế kỷ IV sau Công nguyên).

“Duy thức nguyên gốc tiếng Phạn là *Vijnāpti – mātṛatā*. Dịch Hán là Duy thức. Thức là bản thể của tâm, ngoài sự biến hiện của thức không có bất cứ vật gì thực sự tồn tại nên gọi là Duy thức”. Luận điểm được đánh giá là quan trọng nhất trong lý thuyết của Duy thức là: “Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức” với nghĩa “ba cõi do tâm, muôn pháp do thức”. Tam giới duy tâm ở đây nhấn mạnh rằng mọi pháp trong tam giới đều tồn tại trọn vẹn trong tâm thức, mà tâm thức vốn có bản chất bình đẳng và không phân biệt. Tuy nhiên, khi tâm thức bị vô minh chi phối, trạng thái vô phân biệt bị biến đổi thành nhận thức phân biệt, và khi đó “vạn pháp duy thức”.

Theo Duy thức, các pháp tồn tại đều nhờ “thức biến hiện”, những cảm nhận của con người về thế giới đều do tâm thức tạo tác và xây dựng, chúng vốn không thực có. Vì vô minh, chủ thể thường lẫn lộn giữa sự nhận biết của mình với sự tồn tại khách quan của thế giới. Những nhận thức và suy luận của con người về thế giới chẳng qua chỉ là sự điều khiển và phóng chiếu của tâm thức. Qua góc nhìn của mỗi chủ thể, thế giới hoá ra khác, nó không còn là chính nó. “Tất cả mọi hiện tượng đều là sự biến hiện của thức trong hành vi và trong hoạt động nội tại của chúng; những nhận thức của chúng ta không phải do từ đối tượng ngoại tại tạo thành, những đối tượng mà ta tưởng là hiện hữu bên ngoài và tạo thành ý nghĩ của chúng ta”. Vì vậy, để có một cái nhìn đúng về thế giới, chủ thể cần có sự tu tập và hiểu biết.

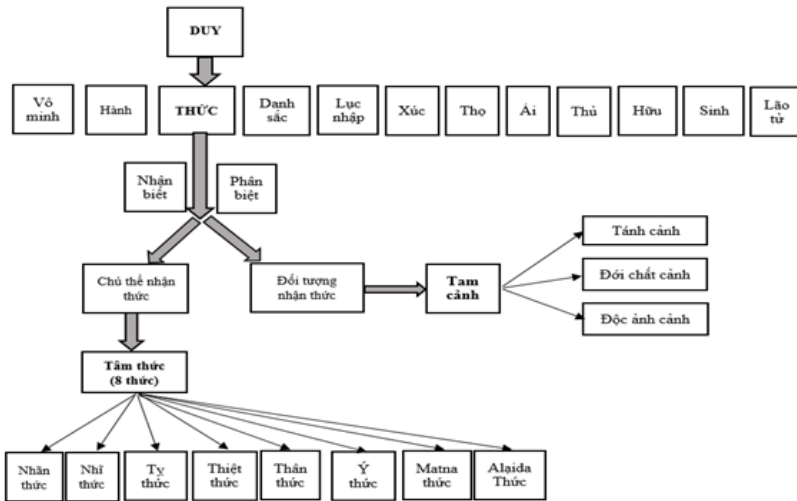
Lấy “sáu thức” của nguyên thủy Phật giáo làm điểm xuất phát, sau đó luận giải thêm một số quan điểm của Phật giáo bộ phái, rồi khéo léo kết hợp với tư tưởng “tam giới duy tâm” của đại thừa để hình thành hệ thống lý luận của Duy thức. Dựa trên các lý thuyết về tâm thức được trình bày trong kinh điển trước đó, Vô Trước và Thế Thân đã Triết học hóa những nội dung này bằng cách phân tích các khái niệm như tâm sở, tâm pháp, chủ thể và khách thể... từ góc nhìn của “Thức” nhằm luận giải về con người và thế giới. do đó, sự ra đời của duy thức thực chất là kết quả của sự kết hợp giữa tư tưởng đại thừa và tiểu thừa.

Để làm điều này, trước tiên Duy thức tập trung luận giải lý thuyết “bát thức (tám thức)”, sau đó trình bày một cách chi tiết, rõ ràng các vấn đề của nhận thức luận như: các hình thái, đối tượng và cấp độ của nhận thức, hay khả năng nhận thức (chân lý)...

III. NHẬN THỨC LUẬN DUY THỨC

Với mục đích khai thác và tìm hiểu vạn pháp từ đâu sinh ra, vì sao con người khổ và bằng cách nào để giải thoát khổ? Duy thức lấy “Thức” làm trung tâm, tập trung tìm hiểu thức tồn tại và hoạt động như thế nào, từ đó xác lập lập trường nhận thức của trường phái này.

Nguyên tắc nền tảng của Duy thức là “chỉ có thức biến”. Thức trở thành tâm điểm và căn bản trong mọi luận bàn về đối tượng và chủ thể, về con đường nhận thức và điều chỉnh nhận thức sai lầm. Để thực hiện điều này, Duy thức đưa ra lý thuyết “bát thức, tam cảnh, tam lượng và tam tự tánh” để lý giải sự biến hiện của Thức và điều chỉnh Thức về đúng với sự tồn tại thật của vạn pháp trong thế giới. Cơ sở để Duy thức thiết lập nhận thức này bắt đầu từ thuyết “thập nhị nhân duyên”.



Theo Duy thức, khi Lục nhập và danh - sắc xúc chạm với nhau, Thức xuất hiện. Thức bao hàm cả đối tượng và chủ thể nhận thức. Sự tiếp xúc và tương tác giữa hai yếu tố này dẫn đến sự vật được tri nhận.

Để thực hiện quá trình nhận thức, tâm thức của chủ thể được phân thành tám thức (Bát thức) khác nhau gồm” Nhân thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Ý thức, Mạt-na thức và A-lại-da thức.

Năm thức đầu tiên hình thành từ ngũ giác. Đây là năng lực nhận biết trực tiếp về đối tượng, như Ni trường Như Thanh đã viết:

1. Nhân thức: khả năng thấy biết sự vật trước mắt.
2. Nhĩ thức: khả năng nghe biết các loại âm thanh xa gần.
3. Tỷ thức: khả năng ngửi biết các mùi thơm, hôi...
4. Thiệt thức: khả năng nếm biết các vị ngọt, đắng...

5. Thân thức: khả năng nhận biết do xúc chạm sinh ra cảm giác nóng, lạnh... Năm thức này được gọi chung là Tiền ngũ thức”.

Khi chủ thể nhìn để tiếp nhận một đối tượng, thì:

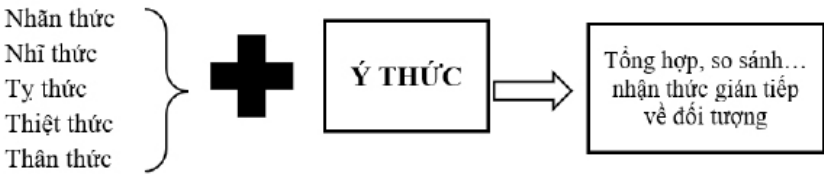
Con mắt của chủ thể → Căn

Đối tượng mà mắt thấy → Trần hoặc Cảnh

Cái biết đối tượng là thức từ con mắt → Nhân thức

Ví như, khi mắt nhìn đóa hoa thì mắt của chủ thể được gọi là Căn - đây là cơ quan để thu nhận hình ảnh, còn cảnh hoa còn gọi là Cảnh hoặc Trần. Cái để biết đó là cảnh hoa chính là thức của con mắt - là Nhân thức. Huyền Trang trong (Bát thức quy củ tụng) có viết: “Ngũ thức đồng y tịnh sắc căn”, với nghĩa năm thức có được những nhận biết là do nương tựa vào năm căn, từ đó hình thành năm thức.

Thức thứ sáu là “Ý thức”. Sau khi năm thức đầu tiếp nhận trực tiếp các dữ liệu bên ngoài, thức thứ sáu tiến hành phân tích và tổng hợp những điều tai nghe, mắt thấy,... sau đó so sánh, suy luận để nhận biết sự vật.



Nhận biết ở cấp độ này của Ý thức thường mang tính chất gián tiếp nên Duy thức cho rằng đây là thức có công năng rộng rãi và phức tạp nhất trong tám thức.

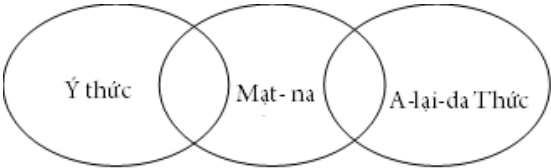
“Nương vào ý làm căn.

Pháp trần làm đối tượng

Ý thức được phát sinh

Phạm vi nhận thức rộng”.

Thức thứ bảy là Mạt-na, vai trò của thức này là liên kết, trung gian giữa Ý thức và A-lại-da, “đối tượng của mạt-na, là ngã tướng đối chất, phát sinh từ giao thoa, giữa ý và tàng thức”.



Ý thức khi tiếp nhận những tín hiệu từ năm thức đầu, tiếp đó Mạt-na đảm nhận vai trò đưa các dữ liệu vào cất trữ trong A-lại-da. Trong quá trình này, Mạt-na nhầm tưởng rằng những tri thức mà ý thức chuyển vào cất trữ trong A-lại-da thức là do cái tôi, cái bản ngã của mình mà có; nên hình thành nhận thức chấp thủ, chấp ngã.

Mạt-na có đặc tính so sánh, chấp ngã và chấp thủ, nên thức thứ sáu này

thường bám chặt vào cái ngã tướng của mình, dẫn đến những nhận thức sai lệch về đối tượng và chủ thể. Theo Duy thức, thức thứ bảy là cội nguồn của mọi tội lỗi và khổ đau trong đời sống con người.

Thức thứ tám là A-lại-da, thức này được Duy thức ví như một kho chứa, có tác dụng chính trong việc bảo tồn, lưu trữ các chủng tử. “A-lại-da thức... Nó có khả năng cất chứa hạt giống, tức là những ý tưởng lành dữ, ưa ghét... thức này là cội gốc phát sinh ra muôn pháp”. Các pháp tồn tại đều có hạt giống (chủng tử) của nó, những hạt giống này theo Duy thức đều được lưu trữ trong A-lại-da thức.

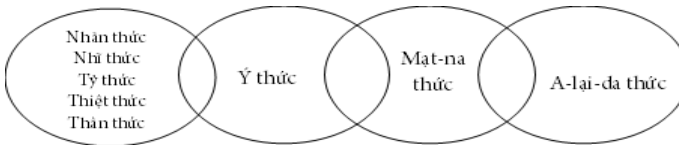


Những gì bảy thức trước thu nhận từ các pháp bên ngoài đều được A-lại-da lưu giữ, nhưng thường ở trạng thái tĩnh lặng, tiềm ẩn. Khi các hạt giống này còn ngủ yên trong A-lại-da, chúng được gọi là nhân. Khi gặp điều kiện thuận lợi, chúng phát khởi (hiện hành) thành quả. Theo Duy thức, chủng tử và hiện hành hoạt động theo nguyên lý biện chứng:

“Chủng tử sinh chủng tử
Chủng tử sinh hiện hành
Hiện hành sinh chủng tử
Hiện hành sinh hiện hành”.

Thông qua sự hoạt động và tương tác của chủng tử - hiện hành, nhân – quả, thế giới và đời sống con người được duy trì và liên tục.

Mỗi thức đảm nhiệm một vai trò và chức năng riêng, nhưng trong quá trình nhận thức, chúng phối hợp, bổ sung và hỗ trợ lẫn nhau để nhận biết đối tượng. Thực chất, tâm thức là một cấu trúc động, trong đó tám thức luôn hỗ trợ và tương tác với nhau, qua đó giúp chủ thể nhận biết đối tượng trong tính toàn thể.



Trong quá trình nhận thức, các luận sư Duy thức nhấn mạnh vai trò của “Tâm”. Tuy nhiên, nhận thức không thể diễn ra đơn lẻ một mình với cái tâm chủ quan, mà luôn cần có đối tượng nhận thức tương ứng, như Edgar Morin nhận định: “chủ thể và đối tượng là bất khả phân”. Bàn về đối tượng hay khách thể nhận thức, Duy thức chủ trương xây dựng thuyết “Tam cảnh”, gồm: “Tánh cảnh, Đối chất cảnh và Độc ảnh cảnh”.

Dạng đối tượng được đề cập đầu tiên là “Tánh cảnh”, đây là thực tại trung thực, tự thân, theo nghĩa nó là nó, “Tánh cảnh chỉ cho cảnh chân thật. Cảnh này tự giữ lấy tính chất của nó không theo tâm”. Chủ thể không thể nhận thức dạng thực tại này bằng luận đoán hay suy diễn, như Thích Tâm Thiện nhận định: “Tự thân đỉnh Langbiang thì hoàn toàn khác so với tri giác của

chúng ta về nó. Đỉnh Langbiang trong thực tại và trong tri giác không giống nhau vì bản thân tri giác của con người thường bị méo mó và rất sai lầm”.

“Tánh cảnh” gồm “Hữu chất” và “Vô chất tánh cảnh”. Trong đó, “Vô chất tánh cảnh” là hạt giống tồn tại ở dạng ngủ yên trong thức A-lại-da, cảnh này chưa có thể chất chân thật. Ngược lại, “Hữu chất tánh cảnh” là sự biểu hiện tương trực tiếp của “Vô chất tánh cảnh”, xuất hiện khi năm thức phối hợp với ý thức trong sát-na đầu tiên. Tại thời điểm này, thức thứ sáu chưa thực hiện việc đánh giá, đo lường nên đối tượng chưa có sự sai biệt.

“Đối chất cảnh” là loại đối tượng thứ hai, “Đối chất là bản chất kiêm đối. Nghĩa là tâm năng duyên, duyên theo cảnh sở duyên, tướng phần của nó bản chất làm chỗ nương, chứ không có tự tướng của cảnh. Cảnh này do năng lực của tâm và cảnh hợp thành”. “Đối chất cảnh” thực chất là những cảnh được gián tiếp hóa từ thực tại tự thân. Thực tại này hình thành từ nhận thức của chủ thể, được hình thành khi Ý thức của chủ thể bị thức Mạt-na chi phối. Thực tại này luôn có sự tham gia của trí tưởng tượng, tư duy kiến tạo, hay cụ thể nó có sự tham dự và chi phối của ý thức.

“Đối chất cảnh” được chia làm hai dạng là “Chân và Tợ đối chất cảnh”. Trong đó, “Chân đối chất cảnh” là những cảnh được xây dựng đúng với cảnh của thực tại, dữ liệu được lấy từ năm thức, sau đó ý thức tổng hợp, hệ thống các đối tượng này để tạo thành một đối tượng toàn vẹn. “Tợ đối chất cảnh” là những hình ảnh do Ý thức dựa trên “Hữu chất tánh cảnh” để kiến tạo. Những hình ảnh này đã có sự sai biệt nhất định so với thực tại của chúng. Trong quá trình phối hợp với ngũ thức để nhận biết sự vật, thức thứ sáu chịu sự chi phối của thức Mạt-na. Do đó, đối tượng được chủ thể nhận biết trong trường hợp này dẫn mang tính chủ quan và xa rời tự tướng của nó.

“Độc ảnh cảnh” - dạng đối tượng nhận thức thứ ba trong “Tam cảnh”. Đây là những khái niệm, ngôn từ, hình ảnh... không liên quan trực tiếp với sự vật tồn tại khách quan, mà đến từ sự mộng mi, tưởng tượng... của chủ thể. Thực tại này được hình thành, tạo dựng trên nền tảng của tư duy kiến tạo, là “Thế giới ảnh tượng do ý thức tái thiết lại khi vắng mặt cảm giác trực tiếp, nghĩa là khi nó hoạt động độc lập vượt qua ảnh hưởng cộng tác của năm thức đầu”. Độc ảnh cảnh cũng được chia làm 2 loại. Nếu “Độc ảnh cảnh hữu chất” được xây dựng từ những thông tin, dữ liệu của năm thức trước được lưu trữ trong A-lại-da thì “Độc ảnh cảnh vô chất” hoàn toàn do Ý thức tạo dựng, chúng không tồn tại thật trong hiện thực và không có thể chất chân thật, là những “ngôn từ do tâm thức tự ý, biểu hiện không dính dấp gì đến cảnh vật hiện tại”.

Như vậy, khi bàn về khách thể nhận thức, Duy thức bàn về một thế giới Tánh cảnh tồn tại ban đầu để làm cơ sở cho Ý thức kết hợp với năm thức thực hiện quá trình nhận thức. Khi Ý thức bị Mạt-na thức can thiệp, Đối chất cảnh và Độc ảnh cảnh được hình thành sẽ mang tính nhị nguyên, trong đó pháp hay sự vật đều chịu ảnh hưởng từ cả chủ thể và đối tượng. Khi đó, sự vật dần trở nên xa lạ với chính bản chất của nó. Duy thức không xem khái niệm và ngôn từ... là phương tiện có thể diễn tả sự vật một cách đúng đắn và chân thực, mà chỉ coi đó là những hình ảnh méo mó, không phản ánh trung thực về thực tại. Do đó, tâm thức khiến cho nhận thức của chủ thể xa dần với bản chất chân thực của thực tại.

Khi Bát thức (tâm thức) kết hợp với Tam cảnh, diễn tiến nhận thức của chủ thể diễn ra như thế nào? Để trả lời cho câu hỏi này, Duy thức xây dựng thuyết “Tam lượng”, bao gồm “Hiện lượng, Tỷ lượng và Phi lượng”.

“Hiện lượng” đây là hình thái nhận thức diễn ra khi mà Tâm thức của chủ thể chưa thực hiện sự phân tích và tổng hợp. Đó là hình thái nhận biết trực tiếp về đối tượng, hoàn toàn chưa có sự can thiệp của quy nạp hay diễn dịch, “Tác dụng nhận thức ở đây thuần túy trực quan mà chưa có tính cách phán đoán và ước lượng”.

Tiền ngũ thức và A-lại-da luôn nhận thức bằng Hiện lượng. “Thức thứ sáu cũng có thời điểm tồn tại ở hình thái Hiện lượng, đó là ở sát na đầu tiên, khi nó kết hợp với tiền ngũ thức mà chưa có sự so sánh, suy luận và phán đoán... về đối tượng”.

Nếu “Hiện lượng” sử dụng phương pháp nhận biết trực tiếp, thì “Tỷ lượng” là phương thức nhận thức gián tiếp về đối tượng. Đây là dạng nhận thức diễn ra thông qua sự đối chiếu, so sánh và chọn lựa của Tâm thức, mà chủ yếu là của Mạt-na và Ý thức. Thông thường, đối tượng nhận thức của hình thái này không hiện hữu trực tiếp mà nó bị che dấu, như Paramartha viết: “dựa vào đối cảnh đã biết mà so sánh, nhận xét, phân biệt tinh tường, để hiểu rõ một cách chính xác đối cảnh chưa hiện trước và chưa biết. Như thấy khói thì suy tính biết nơi đó có lửa. Dụ như thấy mây mù, biết trời có mưa trong nay mai. Như một học sinh học giỏi, suy biết học sinh này sẽ đỗ đạt cao”.

Hình thái nhận thức mà “Tỷ lượng” sử dụng là phải thông qua sự tổng hợp, phân tích. Trong tiến trình nhận thức của “Tỷ lượng”, thức thứ sáu thường căn cứ vào những dấu hiệu mang tính bên ngoài về đối tượng. Trên cơ sở này, nhận biết của chủ thể có thể đúng hoặc sai.

Theo Duy thức, “Hiện lượng và Tỷ lượng có khi đúng và cũng có khi sai, mà mỗi khi sai thì đều là Phi lượng”. Mạt-na thức thường là nguyên nhân chính gây nên nhận thức sai lầm của chủ thể - “Phi lượng”. Ý thức thường bị Mạt-na điều khiển và chấp trước. Chính sự can thiệp này đã làm cho sự vật bị bóp méo, sự vật qua nhận thức của chủ thể không còn đúng với chính nó trong thực tại nên gọi là “Phi lượng”.

Như vậy, khi Tâm thức chủ thể nương vào cảnh (khách thể, đối tượng), tiến trình nhận thức đó có thể đưa đến những kết quả nhận thức khác nhau: sai – đúng, trực tiếp – gián tiếp.

Nghiên cứu Duy thức, chúng ta thấy rõ đây là một hệ tư tưởng chú trọng nghiên cứu thế giới trên phương diện hiện tượng. Tuy nhiên, mục tiêu của trường phái này không chỉ dừng lại ở việc hiểu biết về thế giới hiện tượng, vì pháp tướng chỉ là tướng trạng, trong khi pháp tính mới là bản chất chân thực của thực tại. Do đó, chủ thể không nên nhầm lẫn giữa pháp tướng và pháp tính. Vậy mà, khi Thức xuất hiện, sự can thiệp của Mạt-na vào Ý thức đã làm cho nhận thức của chủ thể không còn đúng và trung thực như ban đầu nữa nữa. “Vì vậy, đích mà Duy thức hướng đến là nhận ra chân tính của sự vật, tức là đạt đến nhận thức về sự hiện tồn của các pháp ở thế giới Chân như, hay chính là thực tại khách quan”.

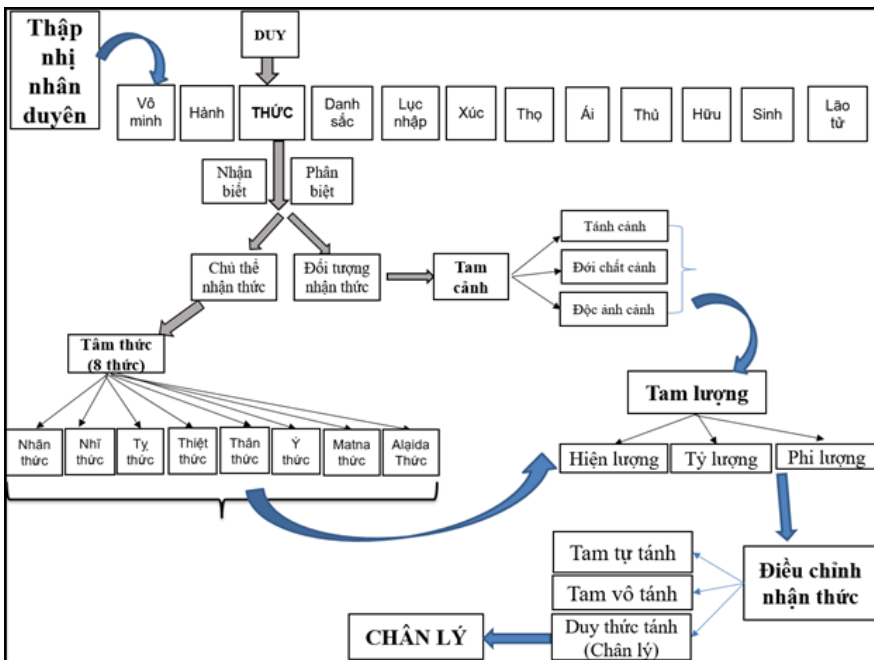
Để thực hiện điều này, Duy thức thiết lập lý thuyết Tam tánh với Biến kế sở chấp tánh, Y tha khởi tánh và Viên thành thật tánh.

Bàn về cấp độ nhận thức thứ nhất - Biến kế sở chấp, tác giả Nhất Hạnh cho rằng: “vạn pháp không hiện hữu theo cách mà chúng ta khái niệm về chúng, thế giới khái niệm không phải là thế giới thực tại. Đó là ý nghĩa của danh từ biến kế sở chấp... Biến kế sở chấp là nhận thức về sự vật không đúng với tính cách như thị của chúng, gán vào cho chúng những đặc tính, những thuộc tính chúng không có”. Vì sao vậy? Theo Duy thức, khi kết hợp với thức thứ bảy, “Ý thức lấy Mạt-na nhiễm ô làm chỗ nương”, tự tính chân thật của sự vật đã bị che mờ nên Ý thức không nhận diện đúng về sự vật. Sự vật luôn do duyên sinh nhưng dưới sự điều khiển của Mạt na, chủ thể lại lấy Tâm chủ quan để chấp ngã, chấp thủ chúng là có thật. Cái chấp này là không đúng – giả có, ngộ nhận. Thức ở đây chỉ là sự vọng tưởng và phân biệt, không nhận rõ bản tính của pháp. Do đó, trong Duy thức, nó được gọi là Biến kế sở chấp tánh.

Theo Duy thức, thế giới này không có một sự vật nào tồn tại riêng biệt mà tất cả phải liên hệ, gắn bó với nhau. Khi sự vật nhờ duyên sinh mà tồn tại và hình thành thì bản thân pháp không có tự tính. Một hiện hữu trong tiến trình tồn tại luôn chứa đựng cái chung và cái riêng. Vì vậy, muốn nhận thức đúng về thế giới, chủ thể phải dựa vào Y tha khởi. Trong đó, Y: là nương tựa, Tha: là khác, Khởi: là sinh ra và phát triển để lớn lên.

Với sự xuất hiện của thức Mạt-na, Tâm thức chủ thể luôn chứa đựng 2 phần “Tịnh” và “Nhiễm”. “Nhiễm – tịnh, như dòng sông vừa có sóng vừa không sóng (yên lặng). Từ trong dòng sông nếu không có sóng, tức dòng nước yên lặng. Nếu từ trên Y tha khởi, thường xa lìa Biến kế chấp tự tánh, thì lúc bây giờ gọi là Viên thành thật tánh”. Con người thường chịu sự chi phối của phần nhiễm (Biến kế sở chấp) mà ít nhận ra phần tịnh. Nếu chủ thể ý thức được sự hiện diện của phần nhiễm trong đời sống mình và chuyển hóa nó (tức chấp ngã và chấp thủ) thành tịnh, thì Y tha khởi sẽ đạt đến Viên thành thật tánh.

“Viên thành thật tính là cấp độ nhận thức cao nhất, nhận thức về tính vô phân biệt của thực tại, nhận thức được thế giới Tính cảnh – thế giới vốn không diễn đạt đầy đủ bằng hệ thống khái niệm và ngôn ngữ. Viên thành thật đối lập với Biến kế sở chấp tính; nó là trình độ nhận thức vượt lên mọi sự phân biệt, vọng tưởng, ngôn ngữ của thức, là cấp độ nhận thức tự chứng. Chủ thể không còn bị chi phối hay vướng vào chấp pháp - ngã, lúc này chủ thể đạt đến ngã không - pháp không”.



Để đạt được nhận thức vô phân biệt, nhận thức luận của Duy thức cho rằng phải chuyển đổi Thức → Trí, thông qua quá trình xóa bỏ các chủng tử tạp nhiễm tồn tại trong A-lại-da. Con đường để tiến hành sự chuyển đổi này theo Duy thức phải thông qua một quá trình Chuyển y. Đây là một quá trình luyện tập của tâm thức, hay còn gọi là con đường tu tâm. Ở đó, mỗi người phải tự điều chỉnh để tìm lại bản tâm chân thực của chính mình, một bản tâm không vọng động, không tạp nhiễm, “nếu chấm dứt được vọng động, A-lại-da thức sẽ biến thành Chân Như thường tịch”.

Trong tiến trình Chuyển y, Ý thức có vai trò rất quan trọng. Thức thứ sáu sẽ đảm nhận trọng trách điều chỉnh để “...chuyển hóa tâm thức với việc gieo trồng chủng tử “thánh thiện” vào Tàng thức, và gội rửa mọi cảm nhiễm cuồng si của Mạt na thức. Sự thay đổi từ trong Ý thức sẽ dẫn đến thay đổi cả trong hệ thống tám thức, vì kết quả của việc thay đổi Ý thức sẽ dẫn đến một lối nhìn mới mẻ cả về bản thân lẫn về thực tại”.

Con đường này thực chất là một quá trình quán xét Tâm thức, giải trừ chấp ngã - pháp và tham, sân, si; từ đó gieo trồng những chủng tử thiện lành trong A-lại-da thức. Việc điều chỉnh và thay đổi từ trong Ý thức là được xem là cơ sở để đưa đến những thay đổi trong tư duy và hành động. Đây chính là mục đích mà nhận thức luận Duy thức hướng đến.

IV. VAI TRÒ CỦA NHẬN THỨC LUẬN TRONG DUY THỨC ĐỐI VỚI TIẾN TRÌNH XÂY DỰNG ĐỜI SỐNG NỘI TÂM BÌNH AN VÀ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Trong Lịch sử Triết học, tất cả các trường phái đều hướng đến mục tiêu là nhận thức về thế giới. “Nhưng nhận thức không phải chỉ để nhận thức, mà còn để nâng cao thực tiễn và cải tạo thế giới, biến các ý tưởng

phi vật chất trong đầu óc con người thành hiện thực trực tiếp bên ngoài ý thức. Việc nhận thức hay cải tạo thế giới đều nhằm phục vụ cho cuộc sống của con người, đây là một yêu cầu chung của mọi lý luận nhận thức”. Duy thức cũng hướng vào mục tiêu này: “Giúp con người nhận thức về thế giới, mà quan trọng hơn là cải tạo chính bản thân mỗi người, hướng đến xây dựng những giá trị và phẩm chất đạo đức tốt đẹp cho mỗi người, cho cộng đồng và xã hội”.

Xuất phát từ đó, Thích Tâm Thiện từng nhận định: “Nói Duy thức là đưa ra lời khai thị, thức tỉnh người ta hãy tự giác, hãy quán tâm mình, nhìn lại cái năng lực thiên biến vạn hóa ở trong mình để gạt bỏ nó, trau dồi nó, sửa chữa nó, phải biểu biệt như thế nào để chỉ đem lại lợi lạc, chứ đừng gây ra đau khổ”. Điều này có nghĩa rằng, nếu chúng ta biết nhìn ra và khai thác những điểm hợp lý, tích cực. Nhận thức luận của Duy thức sẽ giúp chúng ta xác lập một cách nhìn đúng đắn về đời sống và thực tại. Thông qua đó, chúng ta sẽ dần dần thiết lập một đời sống bình an cho từng cá thể và từng bước xây dựng một thế giới an lành, hoà bình.

Trong cuộc sống thường nhật, con người thường nhầm tưởng rằng những cái mà mình nghe và nhìn thấy đều đúng như sự tồn tại của chúng. Nhưng với Duy thức, tất cả những hiện tượng và sự vật ấy đều do tâm thức của chủ thể biến hiện và phản chiếu lại trong nhận thức của chúng ta, từ đó tạo ra những hình ảnh, biểu tượng tương tự với thế giới khách quan này. Những sự vật – hiện tượng ấy, qua quá trình tiếp xúc và nhận biết, chúng đã bị Tâm thức của chủ thể tô màu và hóa ra khác. Như Heisenberg đã chỉ ra: “Cái ta quan sát không phải là thực tại mà là cái thực tại biểu lộ ứng với cách ta đặt vấn đề”.

Như đã trình bày ở phần trên, khi Thức xuất hiện, nhận thức sẽ có sự phân biệt, và với Duy thức, sự phân biệt đó là “Vọng”, chứ không phải “Chân”. Khi nhận thức chỉ nhìn vào vẻ ngoài của sự vật, thì cái nhìn đó chưa thể gọi là toàn diện và chính xác. Mọi hiện tượng, sự vật không phải là thực thể bất biến, mà tất cả luôn là một dòng biến đổi liên tục. Sự vật dưới sự điều khiển của Tâm Biến kể sở chấp, không còn giữ nguyên tính khách quan như ban đầu. Như Thiền sư Nhất Hạnh đã minh họa rằng: “Như khi mình thương hay ghét một người, đối tượng của cái thương, cái ghét của mình không hẳn là tự thân của người đó. Cái tâm của mình nó biểu hiện ra một đối tượng và mình thương hay ghét đối tượng đó”. Như vậy, cách tâm thức chúng ta tiếp cận một đối tượng như thế nào sẽ quyết định cách đối tượng đó biểu hiện theo ý niệm của ta ra sao. Vì vậy, tác giả Nguyễn Du trong Truyện Kiều đã viết: “Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.

Theo quan điểm nhận thức luận của Duy thức, chúng ta hiểu rằng, cùng một sự việc nhưng mỗi người, tùy vào mục đích và trạng thái tâm lý khác nhau, sẽ có cách nhìn nhận và hành động khác biệt. Bởi lẽ, chúng ta luôn quan sát sự vật qua lăng kính của tâm lý cá nhân, theo những mục tiêu riêng và nhu cầu riêng của mình. Vì vậy, chính Tâm thức của chủ thể sẽ xác định chất liệu và nội dung cho sản phẩm. Đây là nội dung trọng tâm mà nhận thức luận Duy thức hướng đến.

Bằng việc xây dựng lý thuyết về Tâm với tám thức, nhận thức luận Duy thức hướng đến bác bỏ những nhận thức sai lầm của chủ thể. Theo Duy thức,

cái thấy biết của con người về thế giới khách quan, khi được tiếp nhận qua tâm thức, không còn giữ nguyên tính chân thực, mà chỉ là một hệ thống khái niệm do con người áp đặt lên thực tại.

Như đã bàn ở trên, nhận thức sai lầm của chủ thể có nguồn gốc xuất phát từ Ý thức và Mạt-na. Những chấp ngã, chấp pháp, hay phương pháp nhận thức sai lầm như Biến kế sở chấp, Tợ ti lượng và Phi lượng đã đưa chủ thể đến với những nhận thức sai lầm. Chỉ khi nào con người không còn mê muội, sáng suốt nhận ra những sai lầm do thức nhị nguyên phân biệt này mang lại, chắc chắn rằng khi ấy con người sẽ không còn khổ đau.

Đời sống của con người hiện nay đang dần trở nên vị kỷ và hẹp hòi, phần nhiều cũng do thức Mạt-na mang lại. Cũng vì lòng tham và sự bám víu của bản thân mà con người hiếm khi hài lòng với cuộc sống hiện tại, luôn mơ tưởng và vẽ ra những khát vọng xa vời, đầy cảm dỗ. Con người thường có khuynh hướng tự đề cao bản thân và theo đuổi những ảo vọng xa vời. Chính cách nghĩ ấy dần khiến chúng ta đánh mất những hạnh phúc chân thật mà mình đang có. Đường như chúng ta không trọn vẹn với chính mình trong hiện tại. Có lúc đang tận hưởng sắc trời của mùa xuân nhưng lại mơ tưởng về mùa thu; đang bên cạnh gia đình và những người thân yêu nhưng tâm trí lại vướng bận với công việc, những dự án và lợi nhuận... Tâm trí con người hiếm khi an trú trong thực tại, mà thường chạy theo những ảo vọng xa vời. Hạnh phúc ở ngay trước mắt, ngay trong khoảnh khắc này, nhưng chúng ta lại mãi mê kiếm tìm những điều viển vông. Vậy làm sao chúng ta có thể thực sự hạnh phúc? Theo nhận định của tác giả Peter Della Santina: “Hầu hết mọi lúc trong đời sống tâm thức của chúng ta, tâm của chúng ta đều chạy theo những đối tượng của giác quan. Tâm của chúng ta không bao giờ tập trung và đứng nguyên một chỗ cả”.

Tuy nhiên, những nhận thức sai lầm do Mạt-na gây ra sẽ được ý thức điều chỉnh. Bởi trong nhận thức luận của Duy thức, Ý thức giữ một vai trò hết sức quan trọng – thực hiện cuộc cách mạng chuyển hóa bản ngã đầy tham, sân, si do Mạt-na thức tạo ra, bằng cách chuyển đổi những hạt giống ô nhiễm trong A-lại-da thức thành hạt giống thanh tịnh. Để thực hiện điều này, theo Duy thức, cần có sự “Chuyển y” được thực hiện trong cấp độ Y tha khởi tính. Đây là một quá trình chuyển hóa Tâm thức bằng cách ươm trồng những chủng tử thiện lành vào thức Alạida, phá bỏ mọi chấp thủ và chấp ngã do thức thứ bảy gây ra. Để làm được điều ấy, theo Duy thức phải có một sự “Chuyển y” - tức là sự chuyển hóa của Tâm thức bằng việc gieo trồng những chủng tử “thiện” vào A-lại-da thức, phá tan mọi chấp thủ, chấp ngã do thức thứ sáu đưa lại, đưa nhận thức đạt đến cấp độ Hiện lượng. Sự chuyển hóa này của Ý thức sẽ tác động đến toàn bộ hệ thống Tâm thức, mở ra một góc nhìn mới về cả bản thân và thực tại.

Tâm thức là một cấu trúc vận hành đầy huyền bí, trong đó ý niệm xấu khởi sinh nghiệp ác, còn ý niệm tốt tạo ra nghiệp thiện. Chính những ý niệm thiện hay ác này sẽ định hướng hành động của con người trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhưng nhận thức luận của Duy thức mang đến cho nhân loại một niềm tin rằng: dù trong quá khứ đã phạm nhiều sai lầm, nhưng tất cả đều có thể chuyển hóa để gặt hái những kết quả tốt đẹp và thiện lành, nếu trong hiện tại chủ thể thực hiện sự Chuyển y. Để đạt được điều này, Ý thức cần được rèn

luyện và đặt trên nền tảng của trí tuệ chân chính. Khi có trí tuệ chân chính, chúng ta mới đủ dũng cảm buông bỏ chấp thủ, chấp ngã, cũng như những tham lam và phiền não, đồng thời trân trọng những gì đang có. Dùng trí tuệ ấy để nuôi dưỡng và tiếp nhận những nghiệp thiện vào thức A-lại-da, từng bước loại trừ nghiệp ác.

Muốn đạt đến trạng thái nhận thức này, Duy thức đề ra phương pháp tu tập Thiền định. “Thiền định là một trong những phương pháp tu tập để chấm dứt vọng tâm, với mục đích làm cho dòng Tâm thức bình lặng, bớt xáo động; là tập trung tư tưởng và quán chiếu vào bất cứ công việc nào chúng ta làm trong phút giây hiện tại, đừng quá mơ tưởng đến tương lai, cũng đừng quá luyến tiếc quá khứ, sống luôn luôn tỉnh táo và thức tỉnh trong giây phút hiện tại để làm tốt nhất tất cả những công việc của mình. Bởi chỉ có cảnh hiện tại - là thực, còn cảnh của quá khứ và tương lai đều là tưởng tượng mà thôi”.

Chỉ cần mỗi cá nhân chủ động kiểm soát từng hoạt động Tâm thức của mình, thì cuộc sống của mỗi chúng ta, dù đối với bản thân hay cộng đồng và xã hội, đều đã trở nên vô cùng ý nghĩa.

Tìm hiểu quan điểm về vô thường, vô ngã và nhân duyên của Y tha khởi tính, nhận thức luận Duy thức giúp con người xác định được vị trí của mình, từ đó nắm bắt quy luật vận động tất yếu của cuộc sống và định hướng cách hành xử đúng đắn. “Chúng ta là chủ thể của xã hội và cũng là một thực thể sống, nhưng lại bị chi phối bởi quy luật Vô thường, Vô ngã. Cuộc đời này khi thịnh khi suy; quyền chức, địa vị và kể cả sinh mệnh của mỗi người... chẳng qua cũng chỉ như hạt sương đầu ngọn cỏ. Nếu không nhận ra điều này, con người sẽ ích kỷ, tham lam, chỉ biết vun vén cho lợi ích bản thân, quên đi lợi ích của cộng đồng dân tộc. Nếu biết nhìn đúng vào bản chất thật của sự vật, hiểu và biết bỏ cái tôi - ngã thì mọi ước muốn chỉ tác động vào chỗ trống không. Trong yên bình cũng như trong giông bão; trong nghèo hèn cũng như trong giàu sang,... con người vẫn bình tĩnh, tự tại mỉm cười để an nhiên vượt qua tất cả. Như vậy, chúng ta sẽ sống một đời tự do, làm chủ chính mình, ranh giới ngăn cách giữa người và vật, giữa ta và người sẽ bị phá vỡ”.

Để đạt được điều này, mỗi chủ thể cần giữ cho Tâm thanh tịnh, điều này triết học Phật giáo thường gọi là Định tâm. Như đức Phật từng dạy rằng: “khi tâm an, thế giới cũng an”. Khi nào tâm chủ thể thực sự an trú trong thực tại, khi ấy chúng ta mới có thể quan sát rõ những gì đang diễn ra xung quanh mình, cảm nhận vẻ đẹp diệu kỳ của tạo hóa mà bấy lâu nay chúng ta đã vô tình lãng quên. “Khi tâm bình yên, vạn vật cũng bình yên. Cho dù thế giới xung quanh có nhiều biến động và lưu chuyển, nhưng nếu con người biết làm cho tâm bình yên, thế giới xung quanh rất đẹp và bình yên. Thực ra, vạn vật trong thế giới này rất bình yên, chỉ có tâm không bình yên của con người đã và đang làm đảo lộn mọi thứ”.

Ở một khía cạnh khác, khi tìm hiểu về vạn pháp, Duy thức khẳng định con người và vạn vật đều do nhân duyên kết hợp mà hình thành, thông qua sự vận động mà có hình thức và tồn tại khác nhau; sau đó, con người đặt tên cho chúng để nhận biết. Lý thuyết này được Duy thức trình bày trong thức A-lại-da. Thế giới này không ngừng sinh khởi, tích tụ và chuyển hóa thông qua mối quan hệ nhân duyên, nhân quả trong kho chứa Alàida. Vạn pháp cũng chỉ là sự kết

hợp của các yếu tố có mối quan hệ tương tác, không hề tồn tại một bản thể độc lập. Cả con người lẫn vạn vật đều chịu sự chi phối của những quy này. Nguyên lý “Duyên sinh” là một nội dung quan trọng trong tư tưởng của Phật giáo và Duy thức. Như đã phân tích, mọi Thức đều chứa các chủng tử trong Alayida thức. Những chủng tử này – vốn là nhân – một khi gặp các điều kiện thích hợp gọi là duyên (như trần, căn, thân,...) sẽ hiện hành thành Thức.

Tâm thức con người cũng vậy, nó đóng vai trò tích lũy. Mọi lời nói, hành động, suy nghĩ của con người – dù thiện hay bất thiện, tốt hay xấu – đều không mất đi, mà tự nó sẽ được lưu trữ và chuyển hóa, khiến Tâm thay đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác. A-lại-da không phải là kho chứa bất động, bởi các chủng tử tồn tại trong nó không ngừng được bổ sung và huân tập. Những hạt giống giàu năng lượng này không ngừng biến đổi trong từng sát-na, tạo nên một dòng chảy liên tục và bất tận. Duy thức vì thế đã phác họa một bức tranh về mối quan hệ biện chứng giữa chủng tử và hiện hành; về một quá trình vận động và chuyển hóa liên tục của thế giới.

Như vậy, “Nhận thức luận của Duy thức học giúp ta hiểu rằng, sự tồn tại của thế giới và cả con người không hề đứng yên, tất cả luôn vận động trong một tiến trình tương tác biện chứng. Chúng ta làm phong phú cho cuộc đời của mình bằng cách tích lũy càng nhiều kinh nghiệm trong tiến trình tương tác giữa hiện hành và chủng tử. A-lại-da thức sẽ có chức năng huân tập, đồng hóa và giữ gìn các kinh nghiệm ấy để làm cho đời sống mỗi người ngày càng phong phú hơn”.

Nếu mọi sự vật không có bản thể riêng biệt mà luôn là kết quả của sự kết hợp từ nhiều yếu tố, thì mỗi cá thể cũng không thể tồn tại khỏe mạnh khi tách rời khỏi cộng đồng. Vậy mà, trong cuộc sống thường ngày, chúng ta hiếm khi nhận ra điều này. Dưới sự chi phối của Mạt-na thức, con người thường không ý thức được tính vô thường, vô định của vạn vật, cũng như không nhận ra rằng cái Ta vốn không mà có, có mà không. Chính điều đó đã đưa đến thái độ ngộ nhận về sự hiện hữu của con người; khiến họ rơi vào vọng tưởng, tham lam, ích kỷ, chiếm đoạt,... và tạo ra những nỗi khổ triền miên trong cuộc sống.

Thế giới mà chúng ta đang sống không phải ngẫu nhiên rơi vào vòng xoáy của chiến tranh và hận thù ở nhiều nơi. Nhiều hệ giá trị cuộc sống dường như đang bị quy đổi theo thước đo của đồng tiền. Thái độ chấp thủ, chấp ngã của cá nhân và xã hội ngày càng gia tăng. Nếu cứ mãi mê chạy theo những toan tính và lợi ích riêng của cá nhân, con người của xã hội hiện đại sẽ dần đánh mất những phẩm chất cao quý của mình. Con người ngày càng trở nên thờ ơ với mọi thứ xung quanh, thiếu đi sự quan tâm và yêu thương lẫn nhau; họ sẵn sàng làm mọi thứ chỉ để mưu cầu lợi ích cho riêng mình. Đôi khi, trước những cảnh khổ đau của đồng loại, con người cũng chẳng cần mấy mau xúc động. Dường như chúng ta đang dần đánh mất sự liên hệ của cá nhân mình với nhân loại. Nhưng chúng ta cần ý thức rằng, không một cá thể nào có thể tồn tại độc lập mà tất cả phải luôn chịu sự tác động của các yếu tố xung quanh, bởi mọi sự vật đều hình thành và tồn tại dựa trên nguyên lý nhân duyên (Y tha khởi tính).

Nếu đã hiểu được điều này, mỗi người hãy nên buông bỏ cái tôi ích kỷ và hẹp hòi; hãy cùng nhau đoàn kết, tương trợ để mạnh mẽ đối mặt với mọi khó khăn và thử thách. Ở góc độ này, “Nhận thức luận Duy thức giúp cho chúng ta

hiểu rằng, một hạnh phúc chỉ sống mạnh trong một tâm hồn đã được giải thoát và một tâm hồn giải thoát chỉ có thể thực hiện khi cá nhân chịu nhường bước. Một chủ chế - bản ngã đứng tách riêng ra ngoài là không thể tồn tại và mạnh khỏe được. Xã hội và cá nhân luôn tồn tại trong tương quan không thể tách rời nhau, mà luôn ảnh hưởng lẫn nhau... Vì vậy, để thế giới trở nên tốt đẹp, bình yên, cá nhân trước hết phải tự mình tạo dựng một đời sống tốt và lương thiện, không chỉ xem cái ngã của mình là trên hết. Để thế giới này hết chiến tranh và xung đột, xã hội trở nên văn minh và tốt đẹp, con người phải hết thù hận, cố chấp và tham lam. Muốn sống an lạc và hòa bình, mỗi người phải có sự hiểu biết và tình yêu thương. Đó là tinh thần giáo dục con người của triết lý Phật giáo - hoàn thiện cả về đức lẫn tài”.

Giáo lý của Duy thức tựa như một lời kêu gọi đoàn kết và hòa bình – một giá trị luôn cần thiết cho mọi người, mọi nhà, và cũng là tài sản vô giá của nhân loại. Lời kêu gọi này tuy giản đơn nhưng hàm chứa giá trị sâu sắc, qua đó nhắc nhở chúng ta cần tỉnh thức để cùng nhau chung tay xây dựng, gìn giữ hòa bình cho thế giới. Đây là một giá trị đồng thời cũng là nét đặc trưng của Phật giáo so với những tôn giáo khác. Vì thế, từ khi ra đời đến nay, triết học Phật giáo luôn được lan tỏa đến các **dân tộc** trên thế giới này như một sứ giả của hòa bình. “Phật giáo cũng khuyên mỗi người hãy thử đôi lần buông bỏ để thấy lòng mình nhẹ nhàng hơn, thấy thế giới này xanh hơn, bầu trời trở nên trong trẻo và vạn vật đáng yêu hơn; khi ấy lòng mình sẽ hòa điệu với vũ trụ và tha nhân trong một niềm hạnh phúc tuyệt vời”.

V. KẾT LUẬN

Nếu nhìn lại toàn bộ dòng chảy lịch sử triết học Phật giáo, sẽ rất khó để tìm thấy một trường phái tư tưởng nào có thể lý giải các vấn đề nhận thức luận một cách toàn diện và sâu sắc như học thuyết Duy thức. Xây dựng lý thuyết nhận thức với Tám thức, Tam tự tính, Tam cảnh, Tam lượng..., nhận thức luận Duy thức gần như giải đáp những băn khoăn của con người về cuộc sống, từ sự cấu tạo hình hài của thân thể đến căn nguyên của hạnh phúc và khổ đau. Từ đó, giáo dục cho con người phương pháp để nhận thức đúng tướng trạng tồn tại của pháp trên tinh thần nhận thức “vô phân biệt”. Đó là lúc chủ thể thấy Tâm mình hoà làm một với vạn pháp (Chân như), và Tâm lúc ấy chẳng còn sai lầm cũng như khổ đau nữa.

Văn kiên định với lập trường hướng nội, xem con người là trung tâm và đồng thời cũng là chủ nhân của quá trình nhận thức, của đời sống hạnh phúc hay là khổ đau. Chính mỗi chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về kho chứa Tâm thức được lưu giữ trong Alayida thức của mình. Việc gieo trồng hay hủy diệt các hạt giống của tâm thức (như hạnh phúc – khổ đau, thiện – ác, vui – buồn...) diễn ra như thế nào, tất cả đều do Ý thức và Tâm thức của chúng ta quyết định. Như vậy, cái “Tôi hay là Ngã” – tức con người hay chúng sinh – thực chất cũng chỉ là kết quả của những hành động. Từ đó mỗi cá nhân tự mình thiết lập lại đời sống sao cho đúng đắn và hài hòa với nguyên tắc của vũ trụ. “Nếu đã ý thức được sự tồn tại của một kho chứa chủng tử tồn tại một cách sinh động và thường trực trong đời sống, thì mỗi người hãy tự chọn cho mình một sinh mệnh bình an và một con đường hạnh phúc theo ý muốn”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ giáo dục và Đào tạo (2010), *Văn 10*, tập 2. Nxb. Giáo dục Việt Nam.
- Edgar Morin (2009), Chu Tiến Ánh và Chu Trung Can dịch, *Nhập môn tư duy phức hợp*. Nxb. Tri thức, Hà Nội.
- Giải Minh (2008), *Duy thức tam thập tụng Dị Giản*. Nxb. Phương Đông, Tp. Hồ Chí Minh.
- Giải Minh soạn dịch (2011), *Thuật ngữ Duy thức học*. Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh.
- Hồng Dương – Nguyễn Văn Hai (2008), *Nhân quả đồng thời*. Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh.
- Huyền Trang (2014), Huyền Huệ Việt dịch, *Bát Thức Quy Củ Tụng trang chú*. Thành hội Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh ấn hành, Phật lịch: 2537-1993.
- Lý Minh Tuấn (2005), *Đông phương Triết học cương yếu*. Nxb. Thuận Hóa, Huế.
- Nguyễn Thị Thắng (2024), *Nhận thức luận trong Duy thức học*. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Nhất Hạnh (1969), *Giảng luận Duy biểu học*. Nxb. La Bối, Sài Gòn.
- Nhất Hạnh (1969), *Vấn đề nhận thức trong Duy thức học*. Nxb. La Bối, Sài Gòn.
- Như Thanh (1991), *Duy thức học*, Quyển một. Thành hội Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh ấn hành, thành phố Hồ Chí Minh.
- Paramartha (2012), (Giải Minh soạn dịch), *Duy thức triết học*. Nxb. Phương Đông, Tp. Hồ Chí Minh.
- Peter Della Santina (2011), Thích Tâm Quang dịch, *Tổng quan Phật giáo*. Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh.
- Phật điển Hành Tư (Biên soạn 2014), *Nghiên cứu Phật học qua lăng kính Tây Phương*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Thế Thân (2013), Thiện Hành Việt dịch, *Duy thức học – Bát thức quy củ tụng, tam thập tụng*. Học viện Phật giáo Huế.
- Thích Giác Phổ Việt dịch, *Du già sư địa luận* (2010), tập 3. Nxb. Thanh Niên, Hà Nội.
- Thích Quảng Độ (dịch 2001), *Phật Quang đại từ điển*. Nxb. Đà Bắc, Đà Loan.
- Thích Tâm Thiện (1998). *Tâm lý học Phật giáo*, Nxb. TP. Hồ Chí Minh. TP. Hồ Chí Minh.

SỰ DẪN SANH CỦA ĐỨC PHẬT THÍCH-CÁ MÂU-NI ĐỂ LẠI MỘT DI SẢN VÔ GIÁ CHO NHÂN LOẠI

NS. TS. Thích Như Nguyệt*

Tóm tắt:

Bài viết làm nổi bật sự dẫn sanh của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni như một bước ngoặt tinh thần vĩ đại, để lại di sản vô giá cho nhân loại. Qua giáo lý Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo, Đức Phật truyền đạt con đường vượt qua khổ đau, đạt đến an lạc và giác ngộ. Giáo pháp của Ngài không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo mà còn có giá trị ứng dụng trong đời sống hiện đại, từ phát triển trí tuệ, đạo đức đến xây dựng xã hội hòa bình. Ngoài ra, các thánh tích và ngày lễ Phật Đản mang lại lợi ích vật chất, văn hóa, xã hội và du lịch cho nhiều cộng đồng, góp phần phát triển kinh tế địa phương và kết nối toàn cầu. Tư tưởng từ bi, trí tuệ, bình đẳng và hòa bình của Đức Phật tiếp tục truyền cảm hứng và soi đường cho nhân loại trong việc nuôi dưỡng nội tâm, sống tinh thức và yêu thương. Đại lễ Phật Đản không chỉ là sự kiện tôn giáo mà còn là dịp để thúc đẩy các giá trị phổ quát cho một thế giới tốt đẹp hơn.

Từ khóa: đức Phật, Tứ Thánh đế, bát chánh đạo, Phật đản, giáo pháp.

I. DẪN NHẬP

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, tên thật là Tất-đạt-đa Cồ-đàm (Siddhattha Gotama), đã mang đến cho nhân loại những ân đức to lớn thông qua việc truyền bá giáo pháp của Ngài. Sau khi chứng đạt giác ngộ vô thượng, Ngài đã dành bốn mươi lăm năm cuộc đời để giảng dạy về trung đạo (*majjhima paṭipadā*), giúp con người thoát khỏi khổ đau (*dukkha*) và đạt đến giác ngộ. Giáo lý của Ngài nhấn mạnh vào Tứ Thánh đế (*cattāri ariyasaccāni*) “... này các Tỷ-kheo, tại hội chúng nào các Tỷ-kheo như thật rõ biết: “Đây là khổ”; như thật rõ biết: “Đây là khổ tập”; như thật rõ biết: “Đây là khổ diệt”; như thật rõ biết: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”. Đây gọi là hội chúng bậc Thánh.”¹ và bát chánh đạo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) “Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ,

* Phó Viện trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM.

¹ *Kinh Tăng Chi Bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 68.

chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đây là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn”², là hai phương pháp thực tiễn giúp chấm dứt luân hồi (*saṃsāra*) và đạt niết-bàn (*nibbāna*). Sự xuất hiện của Đức Phật trên đất Ấn Độ không chỉ mang lại ánh sáng trí tuệ cho thời đại của Ngài mà còn để lại di sản tinh thần vô giá cho toàn nhân loại. Nhân ngày kỷ niệm Đức Phật đản sanh, chúng ta cùng nhau ôn lại những di sản vô giá mà Đức Phật đã để lại, mang lại lợi lạc không chỉ cho người dân Ấn Độ, mà còn cho toàn nhân loại khắp năm châu đều được thừa hưởng.

II. NỘI DUNG

2.1. Lời dạy của đức Phật đã để lại bài học vô giá cho nhân loại

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã để lại cho nhân loại những di sản vô giá, qua các bài pháp cụ thể nhất, như là giáo lý về Tứ Thánh đế và bát chánh đạo. Ngài đã truyền dạy về Tứ Thánh đế (bốn sự thật cao quý) và bát chánh đạo (con đường tám nhánh chân chính), giúp con người nhận thức rõ bản chất của khổ đau và con đường dẫn đến giải thoát.

Tinh thần tự lực và tự giác, Đức Phật khuyến khích mỗi người tự thắp sáng con đường của mình, không dựa dẫm vào ngoại lực, nhấn mạnh rằng sự giải thoát phải do chính bản thân nỗ lực đạt được. Đạo đức và từ bi, Ngài đề cao việc sống đạo đức, thực hành từ bi và lòng thương yêu đối với mọi loài, góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và hạnh phúc. Phát triển trí tuệ và thiền định, Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của việc rèn luyện tâm trí thông qua thiền định, giúp đạt được sự an lạc nội tâm và hiểu biết sâu sắc về thực tại. Tinh thần bình đẳng và tôn trọng sự sống, Ngài giảng dạy về sự bình đẳng giữa mọi chúng sinh, khuyến khích tôn trọng và bảo vệ sự sống của tất cả các loài.

Những di sản này không chỉ mang giá trị tôn giáo mà còn đóng góp quan trọng vào nền triết học, đạo đức và văn hóa của nhân loại. Hai bài pháp đó mãi là chân lý, không bao giờ lạc hậu với mọi thời gian. Tứ Thánh đế (bốn chân lý cao quý) là giáo lý nền tảng của Phật giáo, mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho người thực hành trong đời sống sinh hoạt của mình:

(i) Nhận thức rõ ràng về bản chất khổ đau: Khổ đế (*dukkhasacca*) giúp chúng ta hiểu rằng khổ đau là một phần tất yếu của cuộc sống, từ đó chấp nhận và đối mặt với nó một cách bình thản. Đức Phật dạy: “... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ? Cần phải được nói là năm thủ uẩn. Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ.”³

(ii) Xác định nguyên nhân của khổ đau: Tập đế (*samudayasacca*) chỉ ra rằng nguồn gốc của khổ đau là do tham ái (*tanhā*) và vô minh (*avijjā*), giúp chúng ta nhận diện và loại bỏ những nguyên nhân này. Đức Phật dạy: “... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ tập? Chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ

² Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1296.

³ Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1299.

kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ tập.”⁴

(iii) Thấy rõ khả năng chấm dứt khổ đau: Diệt đế (*nirodhasacca*) mang lại niềm tin rằng việc chấm dứt khổ đau và đạt được trạng thái an lạc (*nibbāna*) là điều khả thi thông qua sự tu tập đúng đắn. Đức Phật dạy: “... Và nay các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ diệt? Chính là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn khát ái ấy, sự quảng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ diệt.”⁵

(iv) Cung cấp con đường thực hành cụ thể: Đạo đế (*maggasacca*) giới thiệu bát chánh đạo (con đường tám nhánh) như một phương pháp cụ thể để đạt đến giải thoát và hạnh phúc chân thật.⁶ Đức Phật dạy: “... Và nay các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Con Đường đưa đến khổ diệt? Đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Con Đường đưa đến khổ diệt.”⁷

Khi thực hành Tứ Thánh đế, con người sẽ giảm bớt tham – sân – si, tăng trưởng trí tuệ, từ bi, giúp cuộc sống bình an hơn. Không chỉ là giáo lý cao siêu, tứ thánh đế còn giúp con người sống hài hòa, biết buông bỏ, chuyển hóa khổ đau trong cuộc sống hàng ngày, giúp chúng ta nhận thức rằng khổ là một phần tất yếu của đời sống, từ đó không bị quan mà tìm cách chuyển hóa nó, hiểu được khổ đau bắt nguồn từ tham ái, sân hận, si mê, giúp mỗi người điều chỉnh tâm thức, tránh tạo nghiệp xấu. tứ thánh đế không chỉ nói về khổ mà còn chỉ ra rằng khổ có thể diệt, giúp con người có động lực tu tập. Đạo đế chính là bát chánh đạo, con đường giúp con người sống đúng đắn, an lạc và hướng đến giác ngộ. Việc hiểu và thực hành Tứ Thánh đế giúp chúng ta sống tỉnh thức, giảm bớt khổ đau và hướng tới cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

Ngoài ra, để chấm dứt luân hồi và đạt niết-bàn, đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã chỉ dạy con đường bát chánh đạo, bao gồm tám yếu tố cần phải thực hành:

(i) Chánh kiến: Hiểu biết đúng đắn về bản chất của cuộc sống, nhận thức rõ Tứ Thánh đế (khổ, tập, diệt, đạo) và luật nhân quả.

(ii) Chánh tư duy: Suy nghĩ chân chính, hướng đến từ bi, buông bỏ tham dục và sân hận, nuôi dưỡng tâm hồn trong sạch.

(iii) Chánh ngữ: Lời nói đúng đắn, tránh nói dối, không nói lời gây chia rẽ, thô tục hoặc vô ích; thay vào đó, nói lời chân thật, hòa nhã và mang lại lợi ích.

(iv) Chánh nghiệp: Hành động đúng đắn, không sát sinh, trộm cắp, tà dâm; thực hành các việc làm thiện lành, giúp đỡ người khác.

⁴ Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1299.

⁵ Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1299.

⁶ Đạt-lai Lạt-ma XIV. (2008). *Tứ Thánh đế- Nền tảng những lời Phật dạy (The Four Noble Truths)*. Geshe Thupten Jinpa dịch Anh; Dominique Side hiệu chỉnh; Võ Nhân dịch; Nguyễn Minh Tiến hiệu đính). Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 391.

⁷ Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1299.

(v) Chánh mạng: Sinh kế chân chính, chọn nghề nghiệp không gây hại cho mình và người khác, sống lương thiện và đạo đức.

(vi) Chánh tinh tấn: Nỗ lực đúng đắn, kiên trì loại bỏ các thói quen xấu, phát triển những phẩm chất tốt đẹp, duy trì sự tinh tấn trong tu tập.

(vii) Chánh niệm: Tỉnh thức đúng đắn, luôn ý thức về thân, thọ, tâm, pháp trong từng khoảnh khắc, sống trong hiện tại với sự chú tâm.

(viii) Chánh định: Tập trung đúng đắn, rèn luyện tâm trí thông qua thiền định để đạt sự an tĩnh và sáng suốt.⁸

Việc thực hành đồng bộ và liên tục tám yếu tố này giúp người tu tập thanh lọc thân tâm, thoát khỏi khổ đau và đạt đến giác ngộ, giải thoát. Đức Phật dạy:

Tà kiến, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh kiến là pháp. Những pháp ác, bất thiện do duyên tà kiến được sanh, đây là phi mục đích. Những pháp thiện do duyên chánh kiến đi đến đây đủ trong tu tập, đây là mục đích. Tà tư duy, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh tư duy là pháp... Tà ngữ, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh ngữ là pháp... Tà nghiệp, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh nghiệp là pháp... Tà mạng, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh mạng là pháp... Tà tinh tấn, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh tinh tấn là pháp... Tà niệm, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh niệm là pháp... Tà định, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh định là pháp... Tà trí, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh trí là pháp... Tà giải thoát, này các Tỷ-kheo, là phi pháp, chánh giải thoát là pháp. Do duyên tà kiến, các pháp ác bất thiện nào khởi lên, đây là phi mục đích. Do duyên chánh kiến, các pháp thiện đi đến viên mãn trong tu tập, đây là mục đích.⁹

Thực hành Tứ Thánh đế và bát chánh đạo mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho người tu tập, như:

(i) Phát triển trí tuệ và hiểu biết đúng đắn: Thông qua chánh kiến và chánh tư duy, người tu tập có thể nhận thức rõ bản chất của cuộc sống, tránh bị mê hoặc bởi những quan niệm sai lầm.

(ii) Cải thiện giao tiếp và quan hệ xã hội: Thực hành chánh ngữ, giúp lời nói trở nên chân thật, hòa nhã, mang lại lợi ích cho bản thân và người khác, từ đó xây dựng mối quan hệ xã hội tốt đẹp.

(iii) Hành động đạo đức và nghề nghiệp chân chính: Chánh nghiệp và chánh mạng hướng dẫn người tu tập thực hiện những hành động và lựa chọn nghề nghiệp không gây hại, góp phần tạo nên cuộc sống lương thiện và an lành.

(iv) Tăng cường sự tập trung và tỉnh thức: Thông qua chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, người tu tập rèn luyện sự chú tâm, tỉnh thức trong từng khoảnh khắc, giúp tâm trí an tĩnh và sáng suốt hơn.

Thực hành Tứ Thánh đế và bát chánh đạo không chỉ giúp người tu tập đạt được sự giải thoát về mặt tinh thần mà còn mang lại những lợi ích thiết thực

⁸ Bodhi. (2022). *Bát chánh đạo - Con đường đưa đến chấm dứt khổ đau (The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering)*. Tâm Hạnh, Tâm Cảnh dịch. Nxb. Thế giới, TP.HCM, tr. 263.

⁹ *Kinh Tăng Chi Bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1268.

trong đời sống hàng ngày, từ việc phát triển trí tuệ, cải thiện quan hệ xã hội đến việc duy trì tâm trí an lạc.

Thực hành giáo pháp của đức Phật mang lại nhiều lợi ích sâu sắc cho cả đời sống cá nhân và xã hội. Dưới đây là một số lợi ích chính: Các phương pháp như thiền định, chánh niệm giúp tâm trí bình an, giảm căng thẳng và lo lắng; hiểu rõ bản chất vô thường, vô ngã giúp ta buông bỏ phiền não, không chấp trước; học và thực hành giáo pháp giúp ta hiểu sâu sắc về cuộc sống, có trí tuệ để đối diện với mọi tình huống; thực hành từ bi, ta biết yêu thương và bao dung hơn, giảm bớt sân hận. Đối với cá nhân có được lối sống thuần thiện, làm cho cuộc sống có ý nghĩa hơn; hành vi tạo tác đều xuất phát từ thiện tâm; hiểu được nhân quả, vô thường biết chấp nhận nghịch cảnh mà không quá đau khổ. Trong quan hệ gia đình biết lắng nghe, yêu thương và không sân giận, các mối quan hệ gia đình trở nên êm đẹp hơn. Đối với xã hội, một người sống theo giáo pháp sẽ lan tỏa giá trị tốt đẹp đến người xung quanh, tạo nên xã hội hài hòa; thực hành từ bi và trí tuệ giúp con người biết sống hòa thuận, không gây tổn hại đến nhau. Tự thân có niềm tin đối với tam bảo biết rằng mọi thứ là vô thường, không cố chấp vào những điều ngoài tầm kiểm soát. Khi tu tập đúng cách, ta có thể đoạn trừ phiền não, đạt đến trạng thái Niết-bàn, chấm dứt khổ đau luân hồi.

Thực hành giáo pháp của Đức Phật không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân mà còn góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, từ bi và trí tuệ. Nếu ai thực hành một cách chân thành, họ sẽ có một cuộc sống bình an, hạnh phúc

Tóm lại, Tứ Thánh Đế là kim chỉ nam giúp con người hiểu rõ cuộc sống, từ đó tìm ra con đường sống an vui, giải thoát và giác ngộ. Bát Chánh Đạo không chỉ dành riêng cho người tu hành mà còn là kim chỉ nam giúp bất kỳ ai đạt được cuộc sống ý nghĩa, an lạc ngay trong đời sống hiện tại.

Tóm lại, sự ra đời và truyền bá của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã mang lại nhiều lợi ích vật chất cho người dân Ấn Độ thông qua việc thúc đẩy bình đẳng, từ thiện, văn hóa, giáo dục, y tế và thương mại...

2.2. Di sản vật thể và phi vật thể của đức Phật để lại cho người dân Ấn Độ

Các Thánh tích Phật giáo tại Ấn Độ, như Lumbini (nơi đức Phật đản sinh), Bodh Gayā (nơi Ngài giác ngộ), Sarnath (nơi Ngài thuyết pháp đầu tiên) và Kusinārā (nơi Ngài nhập niết-bàn), không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo sâu sắc mà còn đóng góp quan trọng vào đời sống kinh tế và xã hội của người dân địa phương. Cụ thể:

(i) Xóa bỏ phân biệt giai cấp: Trước thời Đức Phật, xã hội Ấn Độ bị chia cắt bởi hệ thống giai cấp nghiêm ngặt, gây ra sự bất công và bất bình đẳng. Đức Phật giảng dạy về sự bình đẳng giữa mọi người, bất kể xuất thân, giúp giảm bớt sự phân biệt và tạo điều kiện cho mọi người có cơ hội phát triển kinh tế và xã hội.

(ii) Phát triển giáo dục và y tế: Các tu viện Phật giáo không chỉ là nơi tu học mà còn trở thành trung tâm giáo dục và y tế. Tại đây, người dân được học chữ, tiếp thu kiến thức và nhận được sự chăm sóc sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống.

(iii) Phát triển du lịch hành hương: Hàng triệu Phật tử và du khách từ khắp

nơi trên thế giới đến thăm các thánh tích này hàng năm, thúc đẩy ngành du lịch phát triển mạnh mẽ. Điều này tạo ra nguồn thu nhập đáng kể cho người dân thông qua các dịch vụ lưu trú, ẩm thực, hướng dẫn viên và bán hàng lưu niệm.

(iv) Tạo cơ hội việc làm: Sự gia tăng du lịch kéo theo nhu cầu về lao động trong các lĩnh vực như khách sạn, nhà hàng, vận tải và bán lẻ. Nhiều người dân địa phương có cơ hội làm việc và cải thiện thu nhập, nâng cao chất lượng cuộc sống.

(v) Cải thiện cơ sở hạ tầng: Để đáp ứng nhu cầu của du khách, chính phủ và các tổ chức đã đầu tư vào việc nâng cấp đường sá, xây dựng sân bay, cải thiện hệ thống điện nước và viễn thông. Những cải tiến này không chỉ phục vụ du lịch mà còn mang lại lợi ích lâu dài cho cộng đồng địa phương.

(vi) Bảo tồn và phát huy di sản văn hóa: Việc duy trì và bảo tồn các thánh tích giúp người dân địa phương nhận thức sâu sắc hơn về giá trị văn hóa và lịch sử của khu vực, từ đó thúc đẩy lòng tự hào và ý thức bảo vệ di sản.

(vii) Mở rộng tầm nhìn: Sự đa dạng của du khách quốc tế mang đến cơ hội giao lưu, học hỏi và trao đổi văn hóa, mở rộng tầm nhìn và hiểu biết của người dân địa phương về thế giới.

Tóm lại, các thánh tích Phật giáo tại Ấn Độ không chỉ là nơi linh thiêng đối với tín đồ mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kinh tế, xã hội và văn hóa của các cộng đồng xung quanh.

Sự xuất hiện của đức Phật Thích-ca Mâu-ni tại Ấn Độ đã mang lại nhiều lợi ích to lớn cho nhân loại, đặc biệt trong lĩnh vực tâm linh và đạo đức. Ngài đã truyền bá những giáo lý sâu sắc, giúp con người hiểu rõ hơn về bản chất của khổ đau và con đường dẫn đến giải thoát. Những lời dạy của Ngài về từ bi, trí tuệ và lòng vị tha đã góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và hạnh phúc hơn. Di sản tinh thần mà Đức Phật để lại không chỉ ảnh hưởng sâu sắc đến Ấn Độ mà còn lan tỏa khắp thế giới, trở thành nguồn cảm hứng cho hàng triệu người trên hành trình tìm kiếm sự an lạc và giác ngộ.

2.3. Ngày lễ Phật Đản mang lại nhiều lợi ích đối với cộng đồng

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni một bậc Đạo sư, luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc cho chúng sinh: “Một vị hữu tình không bị si chi phối, đã sanh ra ở đời, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người.”¹⁰ Giáo pháp của Ngài giúp cho chúng sanh đoạn trừ khổ đau, phiền não: “Thế Tôn thật sự là vị đã đoạn trừ nhiều khổ pháp cho chúng ta. Thế Tôn thật sự là vị đã mang lại nhiều lạc pháp cho chúng ta. Thế Tôn thật sự là vị đã đoạn trừ nhiều bất thiện pháp cho chúng ta. Thế Tôn thật sự là vị đã đem lại nhiều thiện pháp cho chúng ta.”¹¹ Lời khích lệ của đức Phật cho 60 vị A-la-hán đầu tiên, khuyên du hành để thuyết pháp độ sanh, nói lên tâm nguyện từ bi cứu khổ, độ sanh của Ngài: “Này các Tỳ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc cho quần chúng, vì an lạc cho quần chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người.”¹²

¹⁰ Kinh Trung Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 99.

¹¹ Kinh Trung Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 481.

¹² Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 126.

Đại lễ Phật Đản, kỷ niệm ngày sinh của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo sâu sắc mà còn mang lại nhiều lợi ích vật chất cho cộng đồng trên toàn thế giới. Cụ thể:

(i) Thúc đẩy du lịch và kinh tế địa phương: Các sự kiện và lễ hội Phật Đản thu hút du khách trong và ngoài nước, góp phần phát triển du lịch và kinh tế cho các khu vực tổ chức lễ hội. Nhiều quốc gia tổ chức các lễ hội, diễu hành và sự kiện văn hóa trong dịp lễ Phật Đản, thu hút hàng triệu du khách tham gia. Điều này tạo ra nguồn thu đáng kể cho ngành du lịch, khách sạn, ẩm thực và các dịch vụ liên quan, góp phần phát triển kinh tế địa phương.

(ii) Khuyến khích hoạt động từ thiện và hỗ trợ cộng đồng: Trong dịp lễ, các tổ chức Phật giáo và cá nhân thường thực hiện nhiều hoạt động từ thiện như phát quà, hỗ trợ người nghèo, xây dựng cơ sở hạ tầng công cộng. Có nhiều chương trình từ thiện, cứu trợ và hỗ trợ cộng đồng được tổ chức, mang lại lợi ích thiết thực cho những người có hoàn cảnh khó khăn, không phân biệt tôn giáo. Những hoạt động này không chỉ lan tỏa tinh thần từ bi mà còn cải thiện điều kiện sống cho nhiều người.

(iii) Giao lưu văn hóa và hợp tác quốc tế: Đại lễ Phật Đản được tổ chức ở nhiều quốc gia với sự tham gia của cộng đồng quốc tế, tạo cơ hội cho việc giao lưu văn hóa, học hỏi lẫn nhau và thúc đẩy hợp tác giữa các quốc gia. Việc tổ chức các hoạt động lễ hội, diễu hành và hội thảo trong dịp lễ Phật Đản tạo cơ hội cho mọi người tìm hiểu về triết lý Phật giáo, từ đó thúc đẩy sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau giữa các tôn giáo và văn hóa khác nhau.

Thông điệp Đại lễ Vesak mang ý nghĩa sâu sắc, nhắc nhở con người về tinh thần từ bi, trí tuệ và hòa bình mà đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã truyền dạy:

... Những lời vàng ngọc quý báu bất diệt của Đức Phật về hòa bình, từ bi tâm và phụng sự tha nhân, là con đường dẫn đến một thế giới tươi đẹp hơn, hiểu biết, thương yêu hơn, hài hòa hơn cho tất cả nhân loại hơn bảy tỷ người cùng chung sống trong đại gia đình hành tinh này.¹³

Như vậy, Phật Đản là dịp để mỗi người tự soi lại bản thân, nuôi dưỡng lòng từ bi và trí tuệ, góp phần xây dựng một thế giới hòa bình và an lạc.

Sự lan tỏa của Thông điệp Phật Đản của Liên Hiệp Quốc có một hiệu ứng thiết thực, làm cho con người nhận thức sự yêu thương, hòa bình để chấm dứt khổ đau, được an lạc, hạnh phúc. Thông điệp này được lập đi lập lại mỗi năm nhưng vẫn mang lại giá trị vô giá cho nhân loại.

Trải qua hơn 2.500 năm, các hoạt động trong ngày Đại lễ Phật Đản không chỉ có ý nghĩa quan trọng đối với các tín đồ Phật giáo mà còn mang lại ảnh hưởng tích cực đến cộng đồng rộng lớn, bao gồm cả những người không theo đạo Phật. Đối với những người không phải là tín đồ Phật giáo, họ vẫn có thể cảm nhận và hưởng lợi từ những giá trị văn hóa, đạo đức và xã hội mà Đại lễ Phật Đản mang lại.

¹³ António Guterres (2024), *Thông điệp Đại lễ Vesak 2024 của Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc* Truy cập ngày [07/03/2025] tại đường link <https://thuvienhoasen.org/a41182/thong-diep-dai-le-vesak-2024-cua-tong-thu-ky-lien-hiep-quoc>.

III. KẾT LUẬN

Đại lễ Phật Đản không chỉ là dịp kỷ niệm sự ra đời của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni mà còn mang thông điệp hòa bình sâu sắc cho toàn nhân loại. Thông điệp này xuất phát từ những giáo lý cốt lõi của Đức Phật về từ bi, hòa hợp và lòng vị tha. Những giáo lý này nhấn mạnh rằng, thông qua việc thực hành từ bi và vị tha, mỗi cá nhân có thể đóng góp vào việc xây dựng một thế giới hòa bình và hạnh phúc hơn. Đức Phật cũng không phải là hiện thân hay hóa thân của một đấng thần linh nào, Ngài là một người như chúng ta, nhưng chính nhờ tự lực cá nhân, tìm ra được con đường giải thoát, bản thân Ngài đạt được sự giải thoát giác ngộ, và khẳng định nếu tất cả chúng sanh thực hành lời dạy của Ngài thì đều sẽ thành Phật, như Kinh Phạm Võng nói: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, do đó Ta là Phật đã thành, còn các người là Phật sẽ thành, nếu người nào tin được như vậy thì Giới phẩm đã trọn vẹn”.¹⁴

Ngày Phật đản, kỷ niệm ngày sinh của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, được tổ chức rộng rãi trên toàn thế giới và mang ý nghĩa sâu sắc đối với nhiều người, không chỉ riêng Phật tử. Vào ngày này, nhiều người suy ngẫm về các giá trị như từ bi, hòa bình và sự giác ngộ mà Đức Phật đã truyền dạy. Các hoạt động như thiền định, tụng kinh và tham gia các buổi lễ tôn giáo được thực hiện để tôn vinh cuộc đời và giáo lý của Ngài. Ngoài ra, ngày Phật Đản cũng là dịp để thúc đẩy sự hiểu biết và hòa hợp giữa các nền văn hóa, tôn giáo khác nhau, góp phần xây dựng một thế giới hòa bình và thịnh vượng hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- António Guterres (2024). *Thông điệp Đại lễ Vesak 2024 của Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc*. Truy cập ngày [07/03/2025] tại đường link <https://thuvienhoasen.org/a41182/thong-diep-dai-le-vesak-2024-cua-tong-thu-ky-lien-hiep-quoc>.
- Bhikkhu Bodhi. (2018). *Bát chánh đạo - Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau*. Thích Thiện Chánh dịch. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Bodhi. (2022). *Bát chánh đạo - Con đường đưa đến chấm dứt khổ đau (The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering)*. Tầm Hạnh, Tầm Cảnh dịch. Nxb. Thế giới, TP.HCM.
- Đạt Lai Lạt Ma XIV. (2008). *Tứ Thánh đế- Nền tảng những lời Phật dạy (The Four Noble Truths)*. Geshe Thupten Jinpa dịch Anh; Dominique Side hiệu chỉnh; Võ Nhân dịch; Nguyễn Minh Tiến hiệu đính). Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Fronsdal, G. (2024). *Con đường đi đến giải thoát - Bát chánh đạo của Đức Phật*. Quảng Thuận dịch; Nguyễn Hiếu Thuận Minh hiệu đính. Nxb. Tri thức, Hà Nội.
- Gunaratana, B. H. (2009). *Bát chánh đạo - Con đường đến hạnh phúc*. Diệu Liên

¹⁴ Kinh Phạm Võng Bồ Tát giới (2011), Thích Trí Tịnh, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.17.

Lý Thu Linh dịch. Nxb. Phương Đông, Cà Mau.

Kinh Phạm Võng Bồ Tát giới (2011), Thích Trí Tịnh dịch, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.

Kinh Tăng Chi Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

Kinh Trung Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

Schumann, H. W. (1982). *Đức Phật lịch sử (The Historical Buddha)*. M. O'C. Walshe dịch sang Anh ngữ, 1989; Nguyên Tâm Trần Phương Lan dịch Việt. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Thích Thiện Phát (2018). *Tứ Thánh đế- Bốn sự thật mẫu nhiệm*. Nxb. Đà Nẵng, Đà Nẵng.

TRIẾT LÝ “TỪ BI” CỦA PHẬT GIÁO - Ý NGHĨA ĐỐI VỚI NỀN HÒA BÌNH THẾ GIỚI NGÀY NAY

PGS. TS. Bùi Thị Tĩnh*

Tóm tắt:

Phật giáo là một tôn giáo lớn, xuất hiện sớm nhất trong lịch sử và tồn tại lâu bền bởi triết lý nhân sinh nhân văn, sâu sắc, chan chứa tình yêu thương con người và chúng sinh. Trong hệ thống triết lý đó, triết lý “từ bi” trong “tứ vô lượng tâm” đã khuyên con người hãy yêu thương vô lượng, từ bỏ dục vọng, sân, si... sống bao dung, đồng cảm, chia sẻ để mang lại cuộc sống hòa bình, an lạc cho nhân loại và chúng sinh. Song hiện nay, thế giới còn tồn tại những bất ổn, tranh chấp, xung đột có thể dẫn đến nguy cơ tàn phá, hủy diệt nhân loại thì việc trở lại với triết lý “từ bi”, khơi dậy, bồi đắp lòng yêu thương - căn tính trong mỗi con người với phương châm “đi ân báo oán”, mang lại sự an lạc - hòa bình trong nội tâm mỗi người. Chính “hòa bình” trong nội tâm mỗi người sẽ là cơ sở, tiền đề để xây dựng nền hòa bình thế giới. Đây chính là giải pháp căn nền, hữu hiệu, nhằm phát huy điểm chung - Phật tính trong mỗi người góp phần xóa bỏ tận gốc hận thù, chiến tranh, mang lại an lạc, hạnh phúc cho nhân loại và chúng sinh. Đây cũng là chủ đề rất ý nghĩa mà Đại lễ Vesak 2025 gửi đến cho nhân loại toàn cầu ngày hôm nay.

Từ khóa: *Phật giáo, triết lý từ bi, ý nghĩa, hòa bình.*

MỞ ĐẦU

Phật giáo là một tôn giáo lớn trên thế giới, xuất hiện sớm nhất và tồn tại lâu bền bởi tính nhân văn, sâu sắc về ý nghĩa nhân sinh, về đạo làm người. Là con vua, xuất thân từ đẳng cấp cao trong xã hội Ấn Độ cổ đại, song do sớm nảy sinh lòng trắc ẩn, tình yêu thương, xót xa, trăn trở trước cảnh đồng loại, chúng sinh khổ đau, thái tử Siddhartha đã từ bỏ ngôi vị, xả phú cầu an, hòa mình với chúng sinh để thấu cảm và tìm ra con đường giải thoát nỗi khổ, mang lại an lạc, hòa bình cho nhân gian. Với mục đích cao cả đó, Ngài kêu gọi con người hãy yêu thương nhau, thực hành tứ vô lượng tâm mà từ bi là căn bản, là nền tảng

* Học viện Chính trị CAND.

giúp con người ly dục, ly ác pháp, sống lương thiện để được an lạc. Lý tưởng này của đức Phật thể hiện một chân lý cao siêu mà giản dị, hướng tới một thế giới đại đồng - hòa bình, không chiến tranh, sân hận, mọi người được bình đẳng, hạnh phúc.

Tuy nhiên, lịch sử hàng nghìn năm nhân loại đã từng phải trải qua các cuộc chiến tranh lớn nhỏ, diễn ra ở nhiều nơi trên thế giới và đã cướp đi sinh mạng của hàng trăm, chục triệu người. Các cuộc chiến tranh đó dù là chính nghĩa hay phi nghĩa, bên thắng, kẻ thua thì đều mang lại kết cục bi thảm, thương vong, đói nghèo, bệnh tật, bất an, khổ đau cho nhân loại. Và cho dù hậu quả chiến tranh là kết cục bi thảm, là mất mát, đau thương, thậm chí còn là hủy diệt sự sống; song hiện nay, ở đâu đó trên thế giới, chúng ta vẫn còn thấy cảnh bom rơi, đạn lạc, những tiếng khóc than của người mẹ mất con, người vợ mất chồng, con mất cha, những trẻ thơ vô tội khát sữa, bệnh tật, thương vong... mà nguyên nhân chính là vì con người còn nhiều toan tính, còn chìm đắm trong tham dục, sân giận. Trước bối cảnh ấy, việc trở lại với căn gốc Phật tính của con người, khơi dậy lòng yêu thương, từ bi mà từ hơn 2.600 năm trước đức Phật đã chỉ dạy là vô cùng cần thiết, nhằm giáo hóa nhân sinh, gạt bỏ tham, sân để con người luôn sống trong từ bi, trí huệ. Đó chính là ý nghĩa nhân sinh cao quý mà Phật giáo mong cầu để góp phần mang lại một thế giới bất bạo động, lợi lạc quần sinh, hòa bình, an lạc. Vì lẽ đó, người ta gọi tâm từ bi của đức Phật là Thánh hạnh. Cuộc đời Ngài là tấm gương lớn về tâm hạnh từ bi và được xem là biểu tượng của hòa bình. G.C. Pande, triết gia và nhà sử học nổi tiếng người Ấn Độ nhận xét: Trí tuệ và từ bi là hiện thân của nhân cách đức Phật.¹ Còn sử gia Will Durant cho rằng:

Đức Phật là người “đi ân báo oán”. Ai không hiểu Ngài mà nhục mạ thì Ngài chỉ làm thinh. Nếu một người nổi điên lên mà làm hại Ngài thì Ngài dùng tình thương che chở cho người đó; người ấy càng làm điều ác cho Ngài thì Ngài càng làm điều thiện cho người ấy.²

Vậy từ bi trong Phật giáo là gì? Ý nghĩa của từ bi cần phải được làm sáng tỏ và thực hành như thế nào trong cuộc sống để mỗi người, mỗi gia đình, mỗi quốc gia và mở rộng ra là cả thế giới nhân quần đều được sống trong hòa bình, an lạc và hạnh phúc.

NỘI DUNG

I. TRIẾT LÝ TỪ BI CỦA PHẬT GIÁO

Từ bi nằm trong triết lý tứ vô lượng tâm của Phật giáo. Vô lượng tâm bao gồm: (1) vô lượng nhân lành: không làm cho mọi người khởi nhân ác; (2) vô lượng quả đẹp: cuộc sống đẹp đẽ, an vui; (3) vô lượng chúng sinh: mọi chúng sinh đều được an lành chứ không phải chỉ có con người; (4) vô lượng thế giới: không chỉ ở thế giới chúng ta mà cả thế giới trùng trùng, điệp điệp trong không gian này; (5) vô lượng đời kiếp: kiếp nào, đời nào cũng đẹp đẽ với mọi người, mọi sinh vật đều được an lành. Nói một cách khái quát, vô lượng tâm của Phật

¹ G.C. Pande (1995), *Origins of Buddhism*, Motilal Banarsidass Publishe, Delhi, tr.393.

² Nguyễn Hiến Lê (1971), *Lịch sử văn minh Ấn Độ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr.78.

giáo là nhằm mang lại điều lành, an vui, hạnh phúc, hòa bình cho tất cả mọi người, mọi kiếp người, trên thế gian này. Năm khía cạnh của vô lượng tâm có quan hệ nhân - quả hướng tới cứu đời, cứu người. Sự cứu giúp đó bắt đầu từ lòng từ bi - yêu thương vô bờ bến đối với vô lượng kiếp người, kể cả chúng sinh, từ cây cỏ thảo mộc đến loài động vật; đó là cái vui chân thật, cái vui mà do chính lòng từ mang lại làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, con người an lạc. Để đạt được lý tưởng đó, theo đức Phật, con người phải mở lòng từ bi, yêu tất cả chúng sinh: “thương người như thể thương thân”, mang lại niềm vui, an lạc, bình yên cho tất cả mọi người và chúng sinh.

Có thể nói, từ bi là cụm từ rất quen thuộc đối với nhiều người. Nói đến từ bi người ta thường liên tưởng đến Bồ-tát Quan Thế Âm đại từ, đại bi, cứu khổ cứu nạn. Trong *Thập địa kinh luận*, theo Bồ-tát Thiên Thân: “Từ là đồng với nhân quả hỷ lạc; bi là đồng với nhân quả ưu khổ”. Từ có nghĩa là, chúng ta không chỉ có tâm hỷ lạc với chúng sinh, mà còn đem đến cho chúng sinh quả hỷ lạc. Bi là thấy chúng sinh ưu sầu khổ não thì cần khởi tâm thông cảm, chia sẻ và tạo cho chúng sinh những quả lành khiến cho họ bớt đi sự khổ đau. *Kinh Bồ-tát niệm Phật tam-muội* còn chỉ rõ: “Từ tâm quán chúng sanh, như mẫu niệm nhứt tử. Vu thù bất truy ác, cánh sanh lân mẫn tâm”, nghĩa là con người hãy dùng tâm từ để quán sát chúng sinh như người mẹ nghĩ nhớ đến con, đối với kẻ thù cũng không khởi tâm ác, mà ngược lại thương xót họ, lấy ân để báo oán. Hơn nữa, vạn vật và con người đều sinh ra và lớn lên trong cùng một môi trường, do đó phải đối đãi, yêu thương như anh em trong một nhà cùng cha, cùng mẹ. Mọi người phải thường xuyên tâm niệm: “Thân thường thể hiện hạnh từ bi, thân không được làm điều ác luôn luôn phải thực hiện điều thiện, phải chánh niệm tỉnh giác trong từng hành động, tránh làm đau khổ mình, đau khổ người và đau khổ các loài vật khác”.³ Khi mỗi người tu tập, bồi đắp tâm từ bi, lòng thương xót chúng sinh hiện tiền thì các ác pháp: tham, sân, si, mạn, nghi sẽ không có tác dụng, không làm tâm ô lậu, nhờ đó, cuộc sống của con người luôn được thanh thản, an lạc và vô sự. Nói cách khác, khi có lòng từ bi, con người sẽ xả bỏ mọi ác pháp và chỉ còn sống trong tình yêu thương rộng lớn như trời đất.

Như vậy, từ được hiểu là đem lại niềm vui, bi có nghĩa là giảm bớt khổ đau. Song cũng có quan điểm cho rằng giảm bớt khổ đau cho người khác gọi là từ, đem lại niềm vui cho người khác gọi là bi. Trong *Niết-bàn kinh* (quyển 14) cũng cho rằng: “Giảm bớt những gì không có ích lợi cho chúng sinh gọi là đại từ, đem lại niềm vui vô hạn cho chúng sinh gọi là đại bi” (Vi chư chúng sinh trừ vô lợi ích thị danh đại từ, dục dĩ chúng sinh vô lượng lợi lạc thị viết đại bi).⁴ Theo logic đó, từ được hiểu là bi và bi cũng được hiểu là từ. Từ và bi được hiểu là hai mặt của một vấn đề, do đó, có thể gọi là đại từ, đại bi. Thậm chí trong từ đã có bi, bởi “từ là mẹ của mọi đức tính” (Từ vi nhất thiết đức chi mẫu).

Mặt khác, cần hiểu rằng, từ trong Phật giáo thường còn được ghép với ái, tức là “yêu thương mọi người” và “yêu thương nhân loại”, do đó, nội hàm của từ

³ Thích Thông Lạc (2021), *Những lời gốc Phật dạy*, tập 4, Nxb. Đồng Nai, tr.340.

⁴ Hà Thúc Minh (2011), *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>

còn bao gồm tình thương đi liền với phi bạo lực. Khi ngọn lửa của lòng từ bi vô điều kiện luôn bùng cháy thì: “Nếu một ai đó tổn thương ta bằng vô minh thì ta thắng họ bằng tình thương”, nghĩa là khoan dung cả với kẻ đã gây tổn thương cho chính mình. Bởi “Với hận diệt hận thù, đời này không có được. Không hận, diệt hận thù, là định luật ngàn thu.”⁵

Ngoài ra, lòng từ bi theo Phật giáo còn mở rộng đến mọi chúng sinh và không có sự phân biệt kẻ thù hay người thân. Bởi vậy, tâm từ ở đây còn được hiểu là vô duyên đại từ, nghĩa là mang đến niềm vui không chỉ cho những người thuận duyên, mà kể cả những kẻ nghịch duyên với ta, tức tình yêu thương rộng lớn, không có sự phân biệt đẳng cấp và chủng tộc, chủng loại. Mỗi người mang niềm vui, yêu thương cho người khác, cho muôn vật và muôn loài mà không vị lợi, mong cầu. Cùng với từ, thực hành bi là đồng cảm với nỗi khổ, diệt trừ khổ não, làm vơi đi nỗi khổ của mọi người, mọi vật; thậm chí đồng thể đại bi, xem nỗi khổ của chúng sinh như nỗi khổ của mình, bất kể đó là loại hữu duyên hay vô duyên.

Có thể khẳng định, từ bi của Phật giáo có điểm tương đồng với quan điểm của Nho giáo, đó là tinh thần nhân ái - yêu người rộng lớn: “kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”;⁶ “kỷ dục lập nhi lập nhân, kỷ dục đạt nhi đạt nhân.”⁷ Và “bậc quân tử phải lo trước nỗi lo âu của thiên hạ, vui sau niềm vui của muôn dân”. Nội hàm từ bi cũng có điểm gặp gỡ trong tư tưởng bác ái” của Kitô giáo: “Những gì anh em muốn người ta làm cho mình thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta”;⁸ “Điều gì con không thích thì cũng đừng làm cho ai cả” và: “Bất kỳ ai làm cho người khác những gì mà mình không muốn thì kẻ đó không xứng đáng là tín đồ.”¹⁰ Với phương châm ấy, từ bi của Phật giáo và yêu người của các tôn giáo đều khuyên mọi người nên đối đãi với chúng sinh bằng tinh thần: “thương người như thể thương thân”, quên mình để cứu người chứ không được hại người lợi mình hay theo chủ nghĩa tư lợi.

Như vậy, lược bỏ đi hình thức, ngôn từ diễn đạt, Phật giáo và các tôn giáo đều hướng đến giáo dục con người lòng nhân ái, yêu thương. Song với Phật giáo, từ bi còn được hiểu là quên mình vì người - mang lại lợi ích cho tha nhân cũng như chúng sinh, làm cho mọi người luôn hạnh phúc, an lạc trên tinh thần: tâm mình hòa cùng với chúng sinh, vạn vật là nhất thể với mình. Ý nghĩa đó xem ra còn sâu sắc hơn tinh thần “thiên nhân hợp nhất” trong triết lý của Trung Hoa.

Tóm lại, xét một cách toàn diện, kể cả con đường tu tập từ bi cho thấy, từ bi trong Phật giáo không chỉ thuần túy đạo đức mà còn là trí tuệ. Tâm từ bi ở đây thể hiện tâm vô lượng của con người trong các mối quan hệ (quan hệ giữa cá

⁵ Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

⁶ Khổng Tử (2011), *Luận ngữ*, Phùng Hoài Ngọc (biên giả), Trường Đại học An Giang, tr. 139.

⁷ Sđđ., tr. 57.

⁸ Kinh Thánh Tân Ước, Chương 7 - Tin Mừng theo Thánh Mát-thêu, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://augustino.net/tin-mung-theo-thanh-mat-theu-chuong-7>

⁹ Kinh Thánh Cựu Ước, Chương 4 - Sách Tô-bi-a, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://augustino.net/sach-to-bi-a-chuong-4>

¹⁰ 40 Hadith Nawawi, *Hadith 13 - Love for Your Brother What You Love for Yourself*, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://40hadithnawawi.com/hadith/13-love-for-your-brother-what-you-love-for-yourself/>

nhân - cá nhân, cá nhân - xã hội, giữa con người với chúng sinh) được quán triệt trên nguyên tắc tối thượng: tôn trọng quyền sống của mọi người, sự sống của muôn loài, muôn vật, không sát hại chúng sinh. Lòng yêu thương ấy được bao trùm lên tất cả mọi vật, kể từ cây cỏ, đất đá, núi sông; từ không khí, ánh sáng mặt trời, mặt trăng, các vì tinh tú...; yêu thương muôn loài đang sống trong mọi không gian và thời gian. Theo đó, khi có được từ tâm vô lượng thì bi tâm vô lượng, hỷ tâm vô lượng và xả tâm vô lượng cũng hiện tiền đầy đủ: “Từ bi vi bốn, phương tiện vi môn”.¹¹ Với ý nghĩa đó, tâm từ bi có vai trò rất quan trọng, là năng lực tích cực để chuyển hóa bản thân và giác ngộ tha nhân, giúp cho cuộc đời bớt khổ và thoát khổ.

Có thể nói, yêu thương - từ bi là nguyên tắc được quán chiếu trong kinh điển Phật giáo và các tôn giáo khác. Bởi vậy, “Tuyên ngôn đạo đức toàn cầu” (*Declaration Toward a Global Ethic*)¹² xem đó như là điểm chung của đạo đức nhân loại: “Hàng nghìn năm qua, rất nhiều tôn giáo và truyền thống đạo đức của nhân loại đều duy trì một nguyên tắc, đó là “cái gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác”.¹³ Ngày nay, trong bối cảnh thế giới còn tồn tại xung đột, chiến tranh, bệnh tật, khổ đau... thì nguyên tắc này cần được dung dưỡng, bồi đắp, phát triển trong mọi mối quan hệ, trong các lĩnh vực của đời sống, từ trong gia đình đến ngoài xã hội, tất cả các chủng tộc, quốc gia, dân tộc, các tôn giáo để con người, chúng sinh thực sự được sống trong an lạc, hòa bình.

II. TRIẾT LÝ TỪ BI - CĂN NỀN CỦA HÒA BÌNH

Từ bi là triết lý nhân sinh vô cùng sâu sắc của Phật giáo. Song sự lan tỏa của một trái tim từ bi, yêu thương đến với tất cả mọi người không đòi hỏi phải là người có tôn giáo, tu sĩ như chúng ta vẫn thường nghĩ. Lòng từ bi đó cũng không dành riêng cho những người có tôn giáo, mà dành cho tất cả mọi người, không phân biệt đẳng cấp, chủng tộc hay quan điểm chính trị. Nó sẽ hiện tiền và lan tỏa đến tất cả mọi người khi con người nhìn cuộc sống với một tấm lòng vị tha, bao dung, giúp đỡ, cứu người. Đây là nhân tố tích cực, nhân văn, cần phải được hoằng dương, phát triển và ứng dụng trong cuộc sống hôm nay.

Hiểu được nguyên nhân nỗi khổ của con người là do tam độc, mà xét đến cùng, dục vọng và vô minh đã làm cho con người luôn toan tính, dẫn vật, tranh giành dẫn đến bất an, khổ đau, đức Phật đã chỉ ra rằng, để được bình yên trong nội tâm, con người cần từ bỏ tham dục, tu dưỡng tâm từ bi, bất bạo động và chính niệm. Song theo đức Phật, hạnh phúc cũng không phải tìm kiếm ở đâu xa, mà nó ở ngay trong bản thân mỗi chúng ta, do chúng ta tự tạo ra. Để hạnh phúc, bình an, mỗi người hãy tự vun đắp tình yêu thương, tạo sự bình yên trong nội tâm bởi “nhất thiết duy tâm tạo”. Bình an trong mỗi người chính là yếu tố

¹¹ Pháp sư Tịnh Không (2010), *Tịnh độ đại kinh diễn giải nghĩa*, Từ Hà (dịch), truy cập ngày [27/02/2025] tại https://ph.tinhtong.vn/Home/TinhDoDaiKinhGiaiDienNghia?d=TinhDoDaiKin-hGiaiDienNghia_042.html

¹² *Tuyên ngôn của Hội nghị tôn giáo thế giới lần thứ 2* họp tại Chicago (Mỹ) từ ngày 28-8 đến ngày 4-9-1993.

¹³ Hà Thúc Minh (2011), *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>

tiền quyết, là cơ sở, là tiền đề để kiến tạo một thế giới hòa bình mà trước hết, mỗi người phải tự mình chịu trách nhiệm tạo ra nó. Đây là triết lý giường cột, sâu sắc và cũng là điểm khác biệt nổi trội của Phật giáo - không cầu mong sự giải thoát, cứu vớt từ ngoại thân, “tự thấp đước mà đi tới”. Mỗi người, trước hết phải được tự tại, an lạc trong nội tâm chứ không phải tìm kiếm hòa bình ở bên ngoài mình. Bởi con người không thể mong cầu, kêu gọi tình yêu thương, trân trọng từ người khác nếu mình không yêu thương, trân trọng tha nhân.

Từ triết lý giản dị mà sâu sắc đó, Phật giáo khuyến khích mỗi người hãy tự mình nuôi dưỡng suối nguồn từ bi và lan tỏa đến mọi chúng sinh thì ắt sẽ phá bỏ được những rào cản chia rẽ, hận thù, chiến tranh. Đức Phật cũng khuyên dạy các môn đồ, phật tử thực hành từ bi và trí tuệ như những phương thuốc trị liệu, giải độc và chữa lành những hành vi tiêu cực, để không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh. Điều đó đòi hỏi con người cần tăng cường kết nối, tương tác và phụ thuộc lẫn nhau. Chính hành động và thái độ tích cực của mỗi cá nhân sẽ có tác dụng truyền cảm hứng cho nhiều người cùng thực hành, tu tập. Với tinh thần “dĩ tâm truyền tâm” thì tâm từ bi, yêu thương, bất bạo động sẽ là phương thức tối ưu để giải quyết một cách hiệu quả mọi xung đột, bất đồng và kiến tạo hòa bình trong thế giới nhân sinh, mang lại an lạc, hạnh phúc, cùng nhau chia ngọt sẻ bùi. Thông điệp của đức Phật gửi đến thật sâu sắc, nhằm khơi dậy thiện ý - Phật tính trong mỗi con người. Chính lý tưởng này là nguồn cảm hứng cho nhiều nhà hoạt động vì hòa bình, trong đó có vị anh hùng dân tộc tại quê hương đức Phật là Mahatma Gandhi (1869 - 1948), mục sư Baptist người Mỹ, nhà hoạt động nhân quyền - Martin Luther King Jr. (1929 - 1968) và sẽ còn tiếp tục được hoằng dương, phát triển vì một thế giới hòa bình cho hôm nay.

III. Ý NGHĨA CỦA TRIẾT LÝ TỪ BI ĐỐI VỚI NỀN HÒA BÌNH THẾ GIỚI HIỆN NAY

Trước xu thế toàn cầu hóa với những biến đổi tác động đa chiều đến mọi lĩnh vực của đời sống xã hội, vấn đề hòa bình đã, đang và sẽ là mối quan tâm hàng đầu của nhiều học giả cũng như các nhà lãnh đạo thế giới. Năm 2025 cũng là năm kỷ niệm 75 năm Ngày quốc tế đa phương và ngoại giao vì hòa bình. Trong xu thế ấy, triết lý từ bi của Phật giáo cần tiếp tục được nghiên cứu, xiển dương và phát triển mạnh mẽ hơn nữa để góp phần kiến tạo nền hòa bình thế giới.

Trước hết cần khẳng định rằng, hiện nay thế giới vẫn đang đối mặt với nạn khủng bố, xung đột, chủ nghĩa dân tộc hẹp hòi, dân tộc cực đoan, chủ nghĩa dân túy... với những toan tính lợi ích rất phức tạp. Sự cạnh tranh chiến lược giữa các nước lớn, Trung Quốc - Ấn Độ (tranh chấp biên giới), Mỹ - Trung Quốc (vấn đề Đài Loan và vấn đề biển Đông, biển Hoa Đông), tranh chấp và xung đột ở biển Đông; Nga - Nato; chạy đua vũ trang, các cuộc xung đột tôn giáo, sắc tộc vẫn diễn ra, đặc biệt là cuộc xung đột quân sự giữa Nga và Ukraina ở Đông Âu, giữa Israel và Palestine, các tổ chức hồi giáo ở Trung Đông diễn biến căng thẳng, đe dọa hòa bình, an ninh khu vực và thế giới. Cuộc đối đầu giữa Israel với các lực lượng Hamas, Hezbollah ở Palestin, Libăng, Syria và Iran rất phức tạp. Cuộc giao tranh quân sự ở biên giới giữa Ấn Độ và Pakistan, giữa Pakistan và Afghanistan, Ấn Độ với Trung Quốc đã khiến khu vực biên giới giữa các nước trở thành điểm nóng.

Tại châu Phi, xung đột vũ trang, nội chiến nổ ra ở nhiều nơi như: Algeria, Tunisia, Congo, Namibia, Ethiopia, Angola, Somalia, Rwanda, Nam Sudan... làm phức tạp thêm đời sống chính trị toàn cầu, tác động tiêu cực đến kinh tế - xã hội, làm lung lay khát vọng hòa bình và cơ hội phát triển của nhiều dân tộc trên thế giới.

Nhìn một cách toàn cục, ở những không gian khác nhau, tại các châu lục trên thế giới vẫn đang diễn ra những cuộc xung đột, giao tranh mà xét đến cùng nguyên nhân, cội nguồn đều bắt nguồn từ những toan tính, lòng tham vì tư lợi của mỗi chủ thể, lực lượng, quốc gia. Một số nhóm lợi ích, một số quốc gia, dân tộc mà trong đó đa phần là các nước lớn,... có xu hướng đối đầu; chủ trương dùng chiến tranh, bạo lực để giải quyết tranh chấp, mâu thuẫn, tạo môi trường để gây hấn, tranh chấp, vì mục tiêu cạnh tranh địa chính trị; tranh chấp lãnh thổ, biển đảo; chiếm đoạt tài nguyên thiên nhiên và xâm phạm lãnh thổ của các quốc gia, dân tộc khác để giành lợi ích về vật chất. Thậm chí, trong khi một số quốc gia đang tiêu tốn hàng nghìn tỷ đô-la cho chạy đua vũ trang, bạo lực thì vẫn có nhiều quốc gia với hàng trăm triệu người phải sống trong đói nghèo, thiếu lương thực, bệnh tật không có thuốc chữa, không được hưởng nền giáo dục và các dịch vụ tiên tiến mà cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư mang lại.

Nghịch lý đó càng đòi hỏi phải khẩn trương thiết lập lại trật tự, sự bình đẳng và nền hòa bình cho các nước, nhất là những nước nghèo, nước nhỏ đang phải gánh chịu chiến tranh tàn phá, hủy diệt. Thực tế đó đã xuất hiện nhiều cách tiếp cận và luận giải mới về hòa bình, song quan điểm chủ đạo thường là: để có hòa bình, ổn định là phải giành thắng lợi toàn diện hay đánh bại đối thủ; hay đe dọa, sử dụng vũ lực, để tiến tới tiêu diệt đối phương. Trong thực tế, Mỹ và các nước phương Tây đe dọa dùng vũ khí hạt nhân đánh phủ đầu, tiêu diệt nước Nga; cấm tất cả các tổ chức và cá nhân Ukraina đàm phán với tổ chức và cá nhân nước Nga; một số nước đã xếp quân đội và lực lượng chính trị lãnh đạo các quốc gia độc lập là tổ chức khủng bố. Thực ra, các cách tiếp cận đó không giải quyết được vấn đề mà càng gia tăng căng thẳng, tạo những khoảng cách, khoảng trống quyền lực để rồi tiếp tục hình thành các mâu thuẫn không thể điều hòa được. Đó chính là cơ hội cho việc thực hiện các cuộc chiến, các điểm xung đột... phục vụ cho mục đích địa chính trị, lợi ích kinh tế của các nước,... Bằng phương cách giải quyết đó, người ta đã bỏ qua yếu tố đạo đức - văn hóa, những điểm chung, điểm tương đồng giữa các quốc gia với tư cách là sợi dây bền chặt để kết nối, đàm phán, xây dựng niềm tin chiến lược và giải quyết mọi mâu thuẫn, bất đồng. Và như vậy, sự hy sinh, đau thương, mất mát sẽ chưa có hồi kết, chiến tranh chưa thể lùi xa, thậm chí còn có nguy cơ hủy diệt nhân loại, chúng sinh và hủy diệt toàn cầu.

Trước nguy cơ tiềm ẩn bất an và diễn biến phức tạp của tình hình thế giới, để có một nền hòa bình thật sự cho nhân loại, các nhà quản lý, lãnh đạo, dẫn dắt thế giới cần tìm ra một giải pháp tối ưu, bền vững giúp con người chấm dứt chiến tranh, hạn chế đau thương. Có lẽ, sẽ không có cách nào ưu việt hơn là, tạo ra hòa bình trước hết trong nội tâm mỗi người, mỗi chủ thể, mỗi quốc gia. Hòa bình đó được xuất phát từ căn nền thiện tâm, đạo lý từ bi với tinh thần “đĩ ân báo oán” mà Phật giáo đã chỉ dạy. Do đó, chỉ có lòng từ bi, yêu người như yêu mình mới là giải pháp hữu hiệu diệt trừ tận gốc hận thù, chiến tranh, bởi “đĩ oán báo oán, oán oán chất chồng”, nhưng “đĩ ân báo oán, oán tự tiêu tan”.

Thực tế đó đòi hỏi các nhóm lợi ích, các quốc gia, dân tộc cần phải tôn trọng và đảm bảo trên thực tế về quyền con người của các quốc gia, dân tộc khác, đó là quyền bình đẳng, quyền sống, quyền tự do, quyền hạnh phúc cho tất cả mọi người. Đây được coi là mẫu số chung, là hạt nhân cốt lõi, là điểm tương đồng căn bản và sâu sắc nhất để các quốc gia, dân tộc ngồi lại với nhau, đàm phán một cách hòa bình. Những điểm tương đồng đó cần được tôn trọng, xem xét và xây dựng thành hệ giá trị bền vững, là tiêu chí xuyên suốt mà tất cả các nhóm, các quốc gia tuân thủ, tạo nên sự đồng thuận trong đàm phán để có một nền hòa bình thật sự và lâu dài cho toàn thể nhân loại.

Thực tế lịch sử cũng cho thấy, nhiều nhà lãnh đạo Phật giáo đã đóng vai trò trung gian hòa giải các cuộc xung đột trong xã hội bằng giải pháp hòa bình, bất bạo động. Điển hình là đức Đạt Lai Lạt Ma, người đã kêu gọi giải quyết tranh chấp giữa Tây Tạng và Trung Quốc bằng đối thoại hòa bình, thay vì bạo lực. Tại Sri Lanka, các nhà sư Phật giáo cũng nỗ lực đàm phán để kết thúc cuộc nội chiến kéo dài giữa chính phủ và lực lượng quân đội Tamil. Những hành động cụ thể đó góp phần hiện thực hóa vai trò của Phật giáo trong việc thúc đẩy hòa bình bằng con đường hòa giải, đàm phán thay vì bạo lực, vũ trang.

Từ thực tế vận dụng triết lý từ bi, đề cao tình yêu thương đồng loại trong hóa giải các bất đồng, mâu thuẫn chúng ta thấy rằng, đạo lý - chân lý từ bi của Phật giáo từ thế kỉ VI trước công nguyên vẫn còn giữ nguyên giá trị. Bởi chỉ khi chấm dứt sân hận bằng việc phát huy “sức mạnh mềm”, đặc biệt là khơi dậy lòng từ bi, dùng tam học (giới, định, tuệ) để diệt trừ tam độc (tham, sân, si); lấy bát chính đạo để khắc chế vô minh mà đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã chỉ dẫn để mang lại nền hòa bình vĩnh cửu cho toàn thể nhân loại.

Ngày nay, khát vọng đẩy lùi chiến tranh, xóa bỏ hận thù, thiết lập một thế giới hòa bình, dân chủ và văn minh vẫn là vấn đề trung tâm của mọi thời đại và là nội dung cốt lõi trong chiến lược của mọi quốc gia. Hòa bình là điều kiện tiên quyết cho sự ổn định, hợp tác và phát triển; hợp tác lại là phương thức để phát triển và đạt tới hòa bình. Vì thế, thế giới cần hòa bình, nhân loại cần hợp tác, xã hội cần tiến bộ đã trở thành xu thế khách quan. Tất cả vì sự phát triển con người là trên hết và trước hết.

Để thiết lập hòa bình, hợp tác hài hòa vì sự phát triển của nhân loại, quán triệt tinh thần từ bi của Phật giáo, chúng ta cần thực hiện một số nội dung sau:

Trước hết, để có hòa bình trong nội tâm, mỗi cá nhân con người trong cộng đồng nhân sinh cần tu tập, rèn luyện hành trì tâm từ bi; đồng thời diệt bỏ lòng tham, sân giận và si mê, bởi đây là nguồn gốc của mọi tội lỗi, giận hờn, chiến tranh. Nếu nhân loại diệt tận được những điều xấu, ly dục, ly ác pháp thì khoan dung và hòa bình sẽ xuất hiện trong mỗi người, bởi tham lam, sân hận, si mê là ba yếu tố làm cho con người ảo tưởng quyền lực, từ đó sinh lòng ngạo mạn, kiêu căng: “Do sự ham muốn dẫn đến các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều và nguy hiểm càng nhiều hơn”.¹⁴ Đó là lời khuyên mà đức Phật dành cho những ai còn chất chứa, sân si, đối kháng hay ủng hộ bạo lực, chiến tranh.

¹⁴ Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ 1*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 173-187.

Cuộc sống nhân gian chắc chắn sẽ còn nhiều bất trắc, khó lường. Sự biến đổi đó tiếp tục gây ra cho con người nhiều khó khăn, thử thách; song mỗi người cần đối mặt với nó bằng một trái tim đầy lòng nhân ái, tĩnh lặng, an nhiên thì tất cả sẽ đều được hóa giải một cách êm dịu, khổ đau cũng được chấm dứt. Bởi vậy, thực hành lòng từ bi và trí tuệ là giải pháp căn nền, hữu ích và bền vững cho tất cả mọi người, nhất là đối với những nhà lãnh đạo thế giới, những người có trọng trách dẫn dắt, quyết định phương pháp giải quyết vấn đề để mang lại hòa bình, an lạc. Đức Phật đã từng khuyên nhà vua lấy chính pháp để trị vì, “không nên dùng đao kiếm thì đất nước sẽ an ổn”.¹⁵ Như thế, trí tuệ, tâm hồn thanh khiết sẽ là vũ khí lợi hại để vượt qua chiến tranh, biến cố. Song thực hành lòng từ bi, người cầm quyền cũng cần quán chiếu tinh thần lục hòa trong xử lý các vấn đề, các mối quan hệ thì nhân loại sẽ có một nền hòa bình thực sự và dài lâu.

Hai là, nâng cao nhận thức của mỗi người thông qua tuyên truyền, thuyết pháp để mọi người hiểu đúng bản chất của từ bi; từ đó, tự giác, tự nguyện hành trì. Từ bi phải được hiểu là điều kiện để đi đến hòa bình, mà trước hết là từ hòa bình nội tâm đến hòa bình ngoại thân. Hòa bình nội tâm chính là trạng thái tâm bình an. Tâm bình an là tinh thần tự tại, thanh tịnh, không lo âu, không sân hận. Bình an nơi nội tâm là điều kiện tiên quyết cho hòa bình bên ngoài. Một người được cho là có hòa bình thì trong các quan hệ, họ sẽ sống hài hòa với đồng loại của mình. Hòa bình bên ngoài bao gồm hòa bình của toàn cầu, của từng cộng đồng và thế giới tự nhiên. Hòa bình bên trong tức bình an trong mỗi người sẽ giúp cho con người sẵn sàng kết nối, sẻ chia yêu thương trong mọi mối quan hệ; từ đó, không còn tranh giành, xung đột giữa các cá nhân, các tổ chức hay giữa các quốc gia, dân tộc. Với ý nghĩa đó, từ bi là con đường kiến tạo hòa bình tích cực, lành mạnh mà mỗi con người, quốc gia, dân tộc cần nỗ lực, tinh tấn, hành trì để không còn sự mâu thuẫn giữa con người với con người, con người với thiên nhiên, với môi trường sống.

Ba là, nâng cao hơn nữa nhận thức của giới Tăng, Ni, Phật tử về chức năng văn hóa, giáo dục thông qua việc tuyên truyền các giá trị nhân văn, đặc biệt là triết lý từ bi của Phật giáo. Làm cho các tín đồ hiểu và có chuyển biến tích cực trong hành động, trong lối sống; đồng thời, có trách nhiệm giác ngộ cho những người xung quanh tâm từ bi, thương giúp, chia sẻ cùng người nghèo khó cũng như mọi chúng sinh. Như thế, Thánh hạnh từ bi của đức Phật sẽ được soi sáng trong nhân gian và được củng cố bởi chính niềm tin yêu, thực hành trước hết của các Tăng, Ni và Phật tử - những người mang trong mình sứ mạng hoằng dương Phật pháp, khi đó sẽ tịnh hóa được nhân sinh và xã hội, góp phần thúc đẩy xã hội tiến bộ, hòa bình. Mọi người sống trong thương yêu hòa hợp, thân tâm mỗi người đều an lạc sẽ là cơ sở, là hạt giống để tạo dựng nền hòa bình thật sự, tự nhiên trong thế giới. Phật giáo đã đặt lên vai mỗi Tăng, Ni và Phật tử trọng trách giáo hóa nhân sinh, hành trì giới luật, bởi “một tấm gương sống còn có giá trị

¹⁵ Bốn Tánh – Thích Thiện Long (dịch) (2010), Phật giáo và hòa bình thế giới, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://thuvienhoasen.org/a4722/phet-giao-va-hoa-binh-the-gioi-bon-tanh-thich-thien-long-dich>

hơn một trăm bài diễn văn tuyên truyền.”¹⁶ Vì thế, mỗi Phật tử phải là những tấm gương sáng góp phần lan tỏa mạnh mẽ nhất, mang lại niềm tin yêu, hướng thiện cho nhân dân, dân tộc trên hành tinh.

Bốn là, để hoằng dương giáo lý từ bi nói riêng, triết lý nhân sinh của Phật giáo nói chung góp phần xây dựng nền hòa bình thế giới, đòi hỏi Giáo hội Phật giáo của các quốc gia cần phát huy hơn nữa vai trò tham mưu chính sách đối với các nhà lãnh đạo, quản trị quốc gia để lan tỏa, phổ thông hóa các giá trị đạo đức nhân sinh - từ bi của Phật giáo đến mọi người dân. Giáo hội Phật giáo Việt Nam cần bám sát và đồng hành cùng mục tiêu thiên niên kỷ của Liên Hiệp Quốc: phát triển bền vững hướng đến một tương lai tốt đẹp và bền vững hơn cho tất cả mọi người vào năm 2030, trong đó: thúc đẩy xã hội hòa bình, dân chủ, công bằng, bình đẳng, văn minh vì sự phát triển bền vững... Với thông điệp gửi đi là tình yêu thương sẽ giúp con người xóa bỏ mọi thù hận, chiến tranh, nhân loại sẽ đoàn kết, cùng hành động, chia sẻ trách nhiệm để không ai bị bỏ lại phía sau. Khi đó hòa bình thực sự sẽ mang lại hạnh phúc cho mọi người và chúng sinh.

Cuối cùng, chúng ta cần hiểu rằng, quan niệm từ bi của Phật giáo không phải là triết lý gì đó quá cao siêu, xa vời, khó thực hiện mà rất giản dị, gần gũi, dễ tìm thấy trong cuộc sống thường ngày. Tinh thần từ bi ấy cũng không chỉ là giáo lý dành riêng cho Phật tử, mà còn là triết lý sống, là phương pháp giáo dục đạo đức cho mọi người, mọi thế hệ. Để chân lý đó đến được với mọi tầng lớp nhân dân thì các chức sắc Phật giáo, các nhà lãnh đạo các quốc gia cần chú ý lan tỏa, tuyên truyền bằng nhiều hình thức phong phú, đa dạng hấp dẫn, thuyết phục thông qua khai thác, sử dụng tối đa các phương tiện hiện đại để hoằng dương Phật pháp. Làm được điều đó, việc giáo dục lòng từ bi sẽ có kết quả tích cực, hướng tới xây dựng xã hội mà mọi người đều tự giác, chủ động chung tay xây dựng, giác ngộ yêu thương, cảm thông, khoan dung, biết dung hòa giữa lợi ích riêng và lợi ích chung để xã hội đại đồng, hòa mục.

Có thể nói, giáo lý Phật giáo nói chung, trong đó có triết lý từ bi đã trang bị đầy đủ các yếu tố, tạo cơ sở, tiền đề để nhân loại giải quyết vấn đề hòa bình trong phạm vi toàn cầu. Muốn xây dựng nền hòa bình thế giới, trước hết hãy xây dựng hòa bình trong nội tâm của mỗi người; dùng tâm từ bi để xử trí mọi vấn đề, mọi mối quan hệ, khi đó chỉ còn hạnh phúc, yêu thương trong đời sống xã hội và giảm thiểu khổ đau cho mỗi người và mọi chúng sinh. Triết lý nhân văn sâu sắc đó cần được các nhà lãnh đạo quán chiếu, vận dụng triệt để trong quản lý, lãnh đạo đất nước để chấm dứt nội loạn và ngoại thù, ngăn chặn được chiến tranh cũng như trị an quốc gia và toàn cầu, góp phần thiết lập nền hòa bình hữu nghị, vĩnh cửu trên toàn thế giới.

KẾT LUẬN

Đạo Phật là đạo của từ bi, trí tuệ, là ánh sáng soi đường để quần chúng, Phật tử giác ngộ, giải thoát. Niềm tin sâu sắc của quần chúng, Phật tử được tiếp sức bởi chính kiến và luôn đồng hành, cống hiến không mệt mỏi cho hòa bình thế giới. Khơi dậy lòng từ bi, thực hành tam học, tu tập bát chính đạo là con đường chân

¹⁶ Hồ Chí Minh (2011), *Toàn tập*, tập 1, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 284.

chính để xây dựng một thế giới hòa bình, trong đó, con người đối đãi với nhau và với chúng sinh bởi vô lượng yêu thương, vị tha. Đây chính là phương thức xử lý hiệu quả mối quan hệ giữa tôn giáo với chính trị, đặc biệt là bài học phát huy nguồn lực tinh thần - giá trị từ bi, nhân sinh quan Phật giáo giúp cho chính quyền ổn định, xã hội hài hòa, hoan hỷ, mang lại lợi lạc quần sinh, nhân dân hạnh phúc. Với ý nghĩa đó, việc quán triệt, vận dụng triết lý từ bi của Phật giáo trong điều hành đất nước ở mỗi quốc gia trên thế giới sẽ là điều kiện cần thiết để kiến tạo hòa bình cho nhân loại, vì sự hạnh phúc và phẩm giá cao quý của con người. Đây cũng chính là thông điệp, là chủ đề hết sức ý nghĩa mà Đại lễ Vesak năm 2025 gửi đến nhân loại trên toàn cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kinh Tiểu bộ* (2021), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Trung bộ* (2012), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.
- G.C. Pande (1995), *Origins of Buddhism*, Motilal Banarsidass Publishe, Delhi.
- Hồ Chí Minh (2011), *Toàn tập*, tập 1, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội.
- Khổng Tử (2011), *Luận ngữ*, Phùng Hoài Ngọc (biên giả), trường Đại học An Giang.
- Nguyễn Hiến Lê (1971), *Lịch sử văn minh Ấn Độ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Thích Thông Lạc (2021), *Những lời gốc Phật dạy*, tập 4, Nxb. Đồng Nai.
- 40 Hadith Nawawi, Hadith 13 - Love for Your Brother What You Love for Yourself, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://40hadithnawawi.com/hadith/13-love-for-your-brother-what-you-love-for-yourself/>
- Bốn Tánh – Thích Thiện Long (dịch) (2010), Phật giáo và hòa bình thế giới, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://thuvienhoasen.org/a4722/phat-giao-va-hoa-binh-the-gioi-bon-tanh-thich-thien-long-dich>
- Hà Thúc Minh (2011), *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>
- Hà Thúc Minh (2011), *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>
- Kinh Thánh Cưu Ước*, Chương 4 - Sách Tô-bi-a, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://augustino.net/sach-to-bi-a-chuong-4>
- Kinh Thánh Tân Ước*, Chương 7 - Tin Mừng theo Thánh Mát-thêu, truy cập ngày [27/02/2025] tại <https://augustino.net/tin-mung-theo-thanh-mat-theu-chuong-7>
- Pháp sư Tịnh Không (2010), *Tịnh độ đại kinh diễn giải nghĩa*, Từ Hà (dịch), truy cập ngày [27/02/2025] tại https://ph.tinhtong.vn/Home/TinhDoDaiKinhGiaiDienNghia?d=TinhDoDaiKinhGiaiDienNghia_042.html

NUÔI DƯỠNG BÌNH AN NỘI TÂM, KIẾN TẠO HÒA BÌNH THẾ GIỚI BÀI HỌC TỪ ĐỨC DALAI LAMA, MAHATMA GANDHI VÀ PHẬT HOÀNG TRẦN NHÂN TÔNG

Bùi Thị Thanh Mai*

Tóm tắt:

Trong bối cảnh các khủng hoảng như chiến tranh, thiên tai và bất ổn xã hội đe dọa thế giới, sự an yên bên trong được xem là yếu tố cốt lõi để duy trì hòa bình bền vững. Bài viết phân tích vai trò của bình an nội tâm không chỉ là yếu tố quan trọng trong việc duy trì sự ổn định cá nhân mà còn là nền tảng thiết yếu để xây dựng hòa bình toàn cầu. Nghiên cứu nhấn mạnh rằng hòa bình không chỉ dựa vào các giải pháp chính trị hoặc kinh tế, mà cần sự tham gia của mỗi cá nhân trong việc duy trì trạng thái bình an nội tâm. Tuệ giác Phật giáo về nuôi dưỡng bình an nội tâm, lòng từ bi và sự tôn trọng nhân phẩm con người chính là ngọn đèn soi đường để xây dựng một thế giới hòa bình, bền vững. Những tấm gương như đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông minh chứng cho sức lan tỏa mạnh mẽ của trạng thái này trong việc thúc đẩy hòa bình. Bài học từ các nhà lãnh đạo tinh thần nói trên đã khẳng định giá trị của bình an nội tâm và cung cấp cách thức thực tiễn để lan tỏa điều này, góp phần kiến tạo một thế giới hài hòa dựa trên sự đồng lòng và thấu hiểu lẫn nhau.

Từ khóa: *bình an nội tâm, hòa bình thế giới, chánh niệm, thiền định.*

DẪN NHẬP

Thế giới đương đại đang đối mặt với hàng loạt khủng hoảng nghiêm trọng đe dọa hòa bình và ổn định toàn cầu. Những cuộc chiến tranh tàn khốc, từ xung đột Nga - Ukraina, chiến sự ở dải Gaza, đến đảo chính quân sự ở Tây Phi, không chỉ gây tổn thất nặng nề mà còn làm dấy lên những chia rẽ sâu sắc trong

* Đại học Tôn Đức Thắng.

lòng nhân loại. Thêm vào đó, thảm họa thiên nhiên như động đất tại Indonesia (2004),¹ Haiti (2010),² và Thổ Nhĩ Kỳ-Syria (2023),³ cùng các siêu bão kinh hoàng như Haiyan (2013)⁴ hay Katrina (2005)⁵ đã để lại những vết thương tàn khốc.⁶ Bên cạnh đó, các khủng hoảng xã hội như bất bình đẳng kinh tế, biến đổi khí hậu, chủ nghĩa cực đoan, làn sóng tị nạn toàn cầu, và sự lan truyền thông tin sai lệch đang làm tổn thương nền hòa bình toàn cầu. Trong bối cảnh đó, xây dựng hòa bình càng trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Dù các nỗ lực chính trị và kinh tế được triển khai trên quy mô toàn cầu, có một yếu tố then chốt thường bị xem nhẹ, đó là: bình an nội tâm. Khi mỗi cá nhân thực hành nuôi dưỡng tâm bình an, lòng từ bi, kết nối với những giá trị của sự bao dung và tôn trọng, những giá trị này không chỉ làm dịu căng thẳng trong mối quan hệ cá nhân mà còn lan tỏa ra cộng đồng, tạo nền tảng cho sự ổn định và hòa bình lâu dài. Làm thế nào để nuôi dưỡng bình an nội tâm trong một thế giới đầy biến động? Bình an nội tâm góp phần vào công cuộc xây dựng hòa bình toàn cầu như thế nào? Các bài học từ đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi, và Phật hoàng Trần Nhân Tông sẽ giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về giá trị của bình an nội tâm và cách lan tỏa giá trị này trong cộng đồng. Để trả lời các câu hỏi trên, bài viết này sẽ phân tích ba vấn đề chính: (1) Vai trò của bình an nội tâm trong việc kiến tạo hòa bình thế giới; (2) Bài học từ các nhà lãnh đạo tinh thần và văn hóa về việc nuôi dưỡng bình an nội tâm; (3) Các phương pháp và thực hành cụ thể giúp mỗi cá nhân và cộng đồng xây dựng và lan tỏa bình an nội tâm.

I. VAI TRÒ CỦA BÌNH AN NỘI TÂM

Bình an nội tâm là trạng thái cân bằng cảm xúc và tinh thần, giúp cá nhân duy trì sự ổn định và đối diện với nghịch cảnh mà không đánh mất sự khoan dung và cảm thông. Trong nhiều nền văn hóa, bình an nội tâm được mô tả là trạng thái chủ đích của sự bình tĩnh, hòa hợp và thanh thản về mặt tâm lý hoặc tinh thần, cũng như sự tĩnh lặng ngay cả khi đối mặt với những tác nhân gây căng thẳng. Triết lý cổ đại Ấn Độ, đặc biệt trong các *Upanishads* (thế kỷ 8 - 6 TCN), nhấn mạnh sự khám phá bản ngã (*Ātman*) và mối liên hệ với thực tại tối thượng (*Brahman*). Người thực hành thiền định và Yoga cổ điển tìm cách vượt qua những xáo trộn của thế giới vật chất để nhận thức được sự hòa hợp giữa

¹ National Oceanic and Atmospheric Administration (2023), *JetStream Max: 2004 Indian Ocean Tsunami*, truy cập [17/02/2025], có tại https://www.noaa.gov/jetstream/2004tsu_max

² Disasters Emergency Committee (2010), *2010 Haiti Earthquake Facts and Figures*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.dec.org.uk/article/2010-haiti-earthquake-facts-and-figures>

³ The Center for Disaster Philanthropy (2024), *2023 Turkey-Syria Earthquake*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://disasterphilanthropy.org/disasters/2023-turkey-syria-earthquake/>

⁴ United Nations Office for Disaster Risk Reduction (2023), *Ten years after Haiyan: Building back better in the Philippines*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.undrr.org/news/ten-years-after-haiyan-building-back-better-philippines>

⁵ Hurricane Katrina (2005), *Extremely powerful hurricane Katrina leaves a historic mark on the northern gulf coast - A killer hurricane our country will never forget*, truy cập [17/2/2025], có tại <https://www.weather.gov/mob/katrina>

⁶ World Meteorological Organization (2020), *UN report: Dramatic rise in climate disaster over last twenty years*, truy cập [17/2/2025], có tại <https://wmo.int/media/news/un-report-dramatic-rise-climate-disaster-over-last-twenty-years>

bản thân và thiên nhiên, đạt trạng thái *mokṣa* (giải thoát). *Đạo đức kinh* (Lão Tử, khoảng thế kỷ VI TCN), nhấn mạnh “đạo”, con đường tự nhiên của vạn vật, và tư tưởng “vô vi” (không cưỡng cầu): hướng nội, sống thuận theo tự nhiên, tránh đối đầu với quy luật của vũ trụ. Sông nước là ẩn dụ về sự mềm mại nhưng mạnh mẽ, thích nghi với mọi hoàn cảnh mà không làm mất đi bản chất. Trang Tử, với tư tưởng về sự tự tại trong tâm hồn, khuyến khích con người hòa nhập với vũ trụ, vượt qua sự phân biệt giữa “ta” và “vũ trụ”, đạt đến trạng thái tự do hoàn toàn. Triết học Hy Lạp cổ đại từ thế kỷ VI TCN cũng tập trung vào sự hòa hợp giữa con người và tự nhiên. Triết gia Heraclitus (khoảng 535 - 475 TCN) với ý tưởng “*Panta Rhei*” (Mọi thứ đều trôi chảy/ hay có thể hiểu là mọi thứ đều đang trong trạng thái chuyển động, biến đổi, không có gì là ổn định vĩnh viễn).

Từ đó, nhìn nhận các thay đổi trong cuộc sống như một phần tất yếu của tự nhiên, không cưỡng lại chúng. Plato, trong “Cộng hòa”, nói về việc “quay về hang động” để nhận ra bản chất thật của thực tại, tương tự như việc hướng nội để tìm ra sự thật và đạt trạng thái cân bằng. Chủ nghĩa Khắc kỷ (*Stoicism*) đề cao sự điềm tĩnh và tập trung vào những gì có thể kiểm soát (Epictetus, Marcus Aurelius). Mỗi nền văn hóa sử dụng những biểu tượng và cách diễn đạt riêng, nhưng đều tập trung vào sự hòa hợp giữa cá nhân và vũ trụ. “Đạo” trong đạo giáo Trung Quốc là nguyên lý tự nhiên, con đường vận hành của vạn vật. Sống thuận theo đạo là hòa hợp với tự nhiên. “*Brahman*” trong triết học Ấn Độ giáo là bản thể tuyệt đối của vũ trụ. Nhận thức sự hợp nhất với *Brahman* dẫn đến giải thoát. “*Logos*” trong triết học Hy Lạp cổ đại là nguyên lý lý tính, trật tự của vũ trụ. Sống theo *Logos* giúp con người đạt cân bằng và trí tuệ. Điểm chung giữa các triết lý cổ đại là đều nhấn mạnh vào việc tự nhận thức và sống hài hòa với tự nhiên, khuyến khích con người khám phá nội tâm để đạt trạng thái bình an và hòa hợp với thế giới, bất kể sự hỗn loạn bên ngoài.

Đặc biệt, trong đạo Phật, chánh niệm và việc tu tập tâm thức đóng vai trò vô cùng quan trọng. Đức Phật đã dạy trong *Kinh Tăng chi bộ*: “Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc”.⁷

Lời dạy này khẳng định nguyên lý cốt lõi trong Phật giáo, đó là hạnh phúc và khổ đau đều bắt nguồn từ tâm. An lạc không đến từ hoàn cảnh bên ngoài mà từ quá trình rèn luyện và làm chủ tâm thức. Khi tâm được tu tập đúng đắn, nó trở nên kiên định, sáng suốt và không bị chi phối bởi tham, sân, si. Việc “tu tập” và “làm cho sung mãn” không phải là một trạng thái nhất thời, mà là một hành trình bền bỉ thông qua thiền định, quán chiếu, giữ giới và phát triển trí tuệ. Đức Phật nhấn mạnh rằng, giữa muôn vàn con đường tìm kiếm hạnh phúc, tu tập tâm là tối thượng, vì chỉ có một tâm được rèn luyện mới mang lại sự an lạc bền vững. Câu kinh này mang ý nghĩa thực tiễn sâu sắc: nếu muốn có được an lạc chân thật, con người cần quay về với chính tâm mình, thay vì tìm kiếm nơi những điều kiện bên ngoài. Một tâm được tu dưỡng tốt sẽ giúp con người đối diện với mọi hoàn cảnh bằng sự bình thản, trí tuệ và từ bi.

⁷ Thích Minh Châu (dịch) (2021): 66.

Ở thời kỳ hiện đại và đương đại, nghiên cứu của các học giả đều nhấn mạnh mối quan hệ giữa hòa hợp cảm xúc, nhận thức về bản thân và các chiều kích quan hệ xã hội, cũng như tâm linh. Martin Buber, trong tác phẩm *I and Thou* (xuất bản lần đầu năm 1923), không bàn trực tiếp về trạng thái “bình an nội tâm” hay “thanh thân nội tâm”. Tuy nhiên, khái niệm này có thể được hiểu từ quan điểm của ông về mối quan hệ “tôi – người” như một con đường hướng tới sự hòa hợp và ý nghĩa trong cuộc sống. Buber nhấn mạnh rằng hòa bình – cả bên trong lẫn bên ngoài – không thể đạt được nếu con người chỉ dừng lại ở các mối quan hệ mang tính ích kỷ và thực dụng.⁸ Mối quan hệ “tôi – người” đòi hỏi sự thấu hiểu, đồng cảm và hiện diện trọn vẹn, giúp nuôi dưỡng sự hòa hợp cá nhân và cộng đồng. Hòa bình theo nghĩa của Buber không chỉ là trạng thái nội tâm mà còn liên quan đến cách con người kết nối với thế giới. Mối quan hệ này là nền tảng để xây dựng cả bình an nội tâm lẫn hòa bình xã hội.

Carol Ryff (1989) đã phát triển mô hình hạnh phúc tâm lý (*Psychological Well-Being*) với sáu thành phần chính: (1) Tự chấp nhận (*Self-acceptance*): thái độ tích cực đối với bản thân, chấp nhận cả điểm mạnh và điểm yếu; (2) Quan hệ tích cực với người khác (*Positive relations with others*): có các mối quan hệ chất lượng, dựa trên sự tin tưởng và đồng cảm; (3) Tự chủ (*Autonomy*): khả năng tự quyết định và độc lập trong suy nghĩ cũng như hành động; (4) Làm chủ môi trường (*Environmental mastery*): khả năng quản lý hiệu quả các trách nhiệm và yêu cầu từ môi trường sống; (5) Mục đích sống (*Purpose in life*): có định hướng rõ ràng và mục tiêu ý nghĩa trong cuộc sống; (6) Phát triển cá nhân (*Personal growth*): liên tục phát triển và nhận ra tiềm năng của bản thân.⁹ Theo mô hình này, những yếu tố như tự chấp nhận, mục tiêu sống và phát triển cá nhân không chỉ giúp cá nhân tìm thấy sự cân bằng trong cuộc sống mà còn góp phần tạo nên cảm giác hòa hợp bên trong. Ryff không đề cập trực tiếp đến khái niệm “bình an nội tâm”, nhưng các thành phần trong mô hình của bà, đặc biệt là tự chấp nhận, tự chủ và phát triển cá nhân, có thể được coi là cơ sở để đạt được trạng thái này.

Trong tác phẩm *Wherever you go, there you are* (1994), Jon Kabat-Zinn mô tả chánh niệm là sự chú ý có mục đích, trong giây phút hiện tại và không phán xét. Ông nhấn mạnh rằng bằng cách tập trung vào khoảnh khắc hiện tại và chấp nhận nó mà không phán xét, cá nhân có thể đạt được trạng thái bình an nội tâm.¹⁰ Việc buông bỏ những lo lắng về quá khứ hoặc tương lai và duy trì sự hiện diện trong hiện tại là cốt lõi của thực hành chánh niệm, giúp nuôi dưỡng sự thanh thản và cân bằng trong tâm hồn.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong các bài giảng của mình, giải thích sự bình an nội tâm như cảm giác sâu sắc về sự bình tĩnh và hiểu biết đến từ bên trong, được nuôi dưỡng thông qua các hoạt động chánh niệm và thiền định. Ông lập luận rằng bình an nội tâm được xây dựng thông qua sự nhận thức về hơi thở, suy nghĩ và cảm xúc, giúp cá nhân duy trì sự cân bằng giữa sự hỗn loạn bên ngoài.¹¹

⁸ Buber (1988): 5, 31-33.

⁹ Ryff (1989): 1071.

¹⁰ Kabat-Zinn (1994): 11-13.

¹¹ Hạnh (1991): 8-18.

Với Chérif, Niemiec và Wood (2022), bình an nội tâm được khái niệm hóa như một trạng thái hòa hợp cảm xúc và tâm lý, đạt được thông qua việc vun đắp sức mạnh và đức tính của tính cách.¹² Sự bình yên này xuất phát từ cảm giác thống nhất bên trong bản thân, gắn liền với hạnh phúc và sự phát triển cá nhân. Cảm giác bình an nội tâm không chỉ là cảm xúc cá nhân, mà còn có thể được xem như một yếu tố quan trọng trong việc duy trì hạnh phúc bền vững.

Nhìn chung, khái niệm và vai trò của bình an nội tâm đã xuất hiện trong các triết lý, tôn giáo và phương pháp thiền, từ thời cổ đại cho đến ngày nay. Bình an nội tâm không chỉ là trạng thái tinh thần mà còn là nền tảng quan trọng giúp con người phát triển toàn diện và xây dựng các mối quan hệ xã hội hài hòa. Khi mỗi người tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn, họ sẽ dễ dàng đối mặt với các mâu thuẫn và góp phần xây dựng một môi trường sống hòa bình. Lời dạy của đức Phật về việc tu tập tâm để đạt được an lạc đã trở thành một nguyên lý quan trọng, được nhiều thiền sư, học giả đề cao. Những phương pháp thực hành mà Ngài chỉ ra không chỉ có giá trị trong bối cảnh tôn giáo mà còn mang ý nghĩa phổ quát, giúp con người tìm thấy sự an nhiên giữa cuộc sống đầy biến động. Việc nuôi dưỡng bình an nội tâm không chỉ là yếu tố thiết yếu trong cuộc sống cá nhân mà còn có ảnh hưởng sâu rộng đến các vấn đề toàn cầu. Khi mỗi cá nhân đạt được sự bình an trong tâm hồn, họ không chỉ góp phần xây dựng một cuộc sống hòa bình, mà còn thúc đẩy sự hợp tác và thấu hiểu lẫn nhau trong cộng đồng. Bình an nội tâm giúp con người phát triển những phẩm chất như kiên nhẫn, lòng từ bi, và sự khoan dung, từ đó giảm bớt xung đột và bất bình đẳng xã hội.

Hơn nữa, với ý thức về môi trường và khả năng đối mặt với khó khăn, mỗi cá nhân có thể tham gia vào những nỗ lực toàn cầu nhằm giải quyết các vấn đề cấp bách như biến đổi khí hậu và khủng hoảng nhân đạo. Thực hành bình an nội tâm chính là một phương thức góp phần tạo ra một thế giới hòa bình, công bằng và bền vững hơn. Do đó, việc duy trì và lan tỏa bình an nội tâm không chỉ là một nhiệm vụ cá nhân mà còn là yếu tố then chốt trong việc xây dựng hòa bình toàn cầu và tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của nhân loại.

II. BÀI HỌC TỪ ĐỨC DALAI LAMA, MAHATMA GANDHI VÀ PHẬT HOÀNG TRẦN NHÂN TÔNG

Trong lịch sử, nhiều bậc lãnh đạo tinh thần đã thực hành tu tập tâm theo lời dạy của đức Phật và đạt được sự an lạc nội tâm vững chắc. Họ không chỉ tìm thấy bình an trong chính mình mà còn lan tỏa trí tuệ, từ bi và tinh thần bất bạo động đến cộng đồng, góp phần kiến tạo hòa bình và hạnh phúc cho nhân loại. Những tấm gương tiêu biểu như đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông là minh chứng rõ ràng cho giá trị thực tiễn của việc rèn luyện tâm thức. Họ đã vận dụng sự tỉnh thức, lòng từ bi và trí tuệ để vượt qua nghịch cảnh, đồng thời để lại những bài học sâu sắc cho hậu thế.

1. Đức Dalai Lama: truyền cảm hứng về lòng từ bi và khoan dung

Với tư cách là lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng, đức Dalai Lama

¹² Chérif, Niemiec & Wood (2022): 18-19.

luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng từ bi và sự an yên trong tâm hồn để giải quyết xung đột và thúc đẩy hòa bình. Mặc dù phải sống lưu vong, ông vẫn duy trì trạng thái bình an nội tâm, sử dụng những giá trị này để kêu gọi sự đồng cảm, hòa giải và hòa bình trên toàn thế giới. Tác phẩm nổi tiếng *The art of happiness* (Nghệ thuật hạnh phúc), đức Dalai Lama viết cùng với bác sĩ Howard Cutler, đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên thế giới. Đức Dalai Lama đã chia sẻ những triết lý về cách đạt được hạnh phúc và bình an nội tâm, nhấn mạnh rằng hạnh phúc không chỉ đến từ việc đạt được những thành tựu vật chất mà còn từ việc nuôi dưỡng lòng từ bi, sự tha thứ và hiểu biết. Sự lan tỏa từ những thông điệp của ông được minh chứng qua việc ông được trao giải Nobel Hòa bình năm 1989. Giải thưởng này ghi nhận những nỗ lực của ông trong việc đấu tranh cho tự do và quyền lợi của người Tây Tạng, đồng thời khẳng định cam kết của ông trong việc thúc đẩy hòa bình và bảo vệ văn hóa Tây Tạng. Đức Dalai Lama không chỉ là một biểu tượng của sự kiên cường, mà còn là người đứng đầu phong trào đấu tranh phi bạo lực, luôn hướng đến sự hòa giải giữa các dân tộc và các quốc gia.

Đức Dalai Lama đã từng chia sẻ một góc nhìn sâu sắc về vai trò của người lãnh đạo. Ngài nhận thấy rằng trong xã hội hiện đại, chúng ta thường quá chú trọng vào sự phát triển kinh tế và vật chất, đến nỗi quên mất những giá trị cốt lõi của con người như lòng tốt và sự quan tâm. Để giải quyết vấn đề này, đức Dalai Lama đã đưa ra ba lời khuyên quý báu dành cho các nhà lãnh đạo. Thứ nhất, Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chánh niệm. Khi chúng ta có thể giữ tâm mình tỉnh táo và tập trung vào hiện tại, chúng ta sẽ dễ dàng đưa ra những quyết định sáng suốt và tránh được những sai lầm do cảm xúc tiêu cực chi phối. Thứ hai, Ngài khuyên các nhà lãnh đạo nên vị tha. Khi đặt lợi ích của người khác lên hàng đầu, các nhà lãnh đạo sẽ có động lực để hành động một cách công bằng và minh bạch. Cuối cùng, Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng từ bi. Khi tâm trí tràn đầy lòng từ bi, các nhà lãnh đạo sẽ có khả năng kết nối với mọi người và tìm ra những giải pháp hiệu quả cho các vấn đề xã hội.¹³

Những lời khuyên của đức Dalai Lama không chỉ dành cho các nhà lãnh đạo mà còn có ý nghĩa đối với mỗi chúng ta. Bằng cách rèn luyện lòng chánh niệm, vị tha và từ bi, chúng ta có thể góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Đối với Đức Dalai Lama, bình an nội tâm không chỉ là một mục tiêu cá nhân mà còn là chìa khóa để xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Ngài thường nhắc nhở chúng ta rằng tất cả mọi người, dù ở đâu, đều có chung mong muốn: hạnh phúc và tránh xa khổ đau. Chính vì vậy, việc đối xử với nhau bằng sự tôn trọng và lòng nhân ái không chỉ cần thiết mà còn là nền tảng cho một xã hội hài hòa. Bài học từ đức Dalai Lama đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên thế giới. Không chỉ dừng lại ở những lời dạy, ngài còn là một minh chứng sống cho sức mạnh của nội tâm. Ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất, ngài vẫn tìm thấy niềm vui và sự bình an, truyền đi thông điệp về tình yêu thương, lòng

¹³ Harvard Business Review (2019), *The Dalai Lama on why leaders should be mindful, selfless, and compassionate*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://hbr.org/2019/02/the-dalai-lama-on-why-leaders-should-be-mindful-selfless-and-compassionate>

từ bi và sự tha thứ. Những giá trị này đã vượt qua mọi rào cản văn hóa, tôn giáo, trở thành nguồn ánh sáng dẫn dắt nhân loại hướng đến hòa bình và hiểu biết.

2. Mahatma Gandhi: Biểu tượng của hòa bình và bất bạo động

Mahatma Gandhi là một biểu tượng của phong trào bất bạo động, và những tư tưởng của ông về bình an và hòa bình đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhiều phong trào đấu tranh cho tự do và công bằng trên thế giới. Đối với Mahatma Gandhi, lòng yêu nước không thể tách rời khỏi trách nhiệm đối với toàn nhân loại. Ông đã nói: “Thông qua việc hiện thực hóa tự do của Ấn Độ, tôi hy vọng sẽ hiện thực hóa và tiếp tục sứ mệnh của tình anh em giữa con người”. “Quan niệm về lòng yêu nước của tôi chẳng là gì nếu nó không luôn luôn trong mọi trường hợp mà không có ngoại lệ phù hợp với lợi ích chung nhất của nhân loại nói chung”.¹⁴ Điều này cho thấy, ông tin rằng việc giành lại tự do cho Ấn Độ không chỉ là một mục tiêu chính trị, mà còn là một phần trong sứ mệnh xây dựng tình anh em toàn cầu.

Satyagraha, khái niệm được giới thiệu vào đầu thế kỷ XX bởi Mahatma Gandhi chỉ sự phản kháng kiên quyết nhưng bất bạo động chống lại cái ác. *Satyagraha* của Gandhi đã trở thành một công cụ mạnh mẽ trong cuộc đấu tranh phi bạo lực của Ấn Độ chống lại chủ nghĩa đế quốc Anh. Gandhi đã phát triển và thực hiện chiến lược này như một cách để đối mặt với bất công mà không cần sử dụng bạo lực, nhấn mạnh lòng kiên nhẫn, sự đồng cảm và đạo đức.

Sau thành công của phong trào *Satyagraha* ở Ấn Độ, nó đã trở thành nguồn cảm hứng cho nhiều phong trào trên toàn thế giới. Gandhi nhấn mạnh rằng một trong những thách thức lớn nhất của nhân loại là chuyển đổi bạo lực thành một nền văn hóa hòa bình, công lý, lòng trắc ẩn và sự tôn trọng nhân quyền. Các nguyên tắc bất bạo động (*ahimsa*) và chiến lược hòa bình thông qua chân lý (*satyagraha*) của ông không chỉ phục vụ cho mục tiêu độc lập của Ấn Độ mà còn là những giá trị vượt thời gian, phù hợp với vai trò của công dân toàn cầu trong thế giới ngày nay.¹⁵

Gandhi đã nghiên cứu và chịu ảnh hưởng từ nhiều tôn giáo khác nhau, bao gồm cả Phật giáo. Trong bài phát biểu tại trường Cao đẳng Vidyodaya, Colombo, vào ngày 15 tháng 11 năm 1927, Gandhi đã khẳng định: “Đôi khi, tôi thậm chí cảm thấy tự hào khi được xem là một tín đồ của đức Phật. Tôi không ngần ngại nói trước quý vị rằng, tôi mang ơn sâu sắc đối với những nguồn cảm hứng mà tôi đã nhận được từ cuộc đời của đấng Giác ngộ”.¹⁶ Gandhi đã vận dụng nhiều tư tưởng Phật giáo trong hành trình đấu tranh vì độc lập và hòa bình của mình. Ông nhấn mạnh rằng bất bạo động không chỉ là một chiến lược chính trị mà còn là một nguyên tắc đạo đức sâu sắc, xuất phát từ lòng từ bi và

¹⁴ Mahatma Gandhi, *Nationalism and internationalism*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.mkgandhi.org/voiceoftruth/nationalism.php>

¹⁵ Mame Omar Diop. *Ahimsa (Non-violence), Gandhi and global citizenship education (GCED)*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.unesco.org/en/articles/ahimsa-non-violence-gandhi-and-global-citizenship-education-gced>

¹⁶ A.T.Ariyaratne. *Gandhian inspiration, buddhist philosophy - The story of a development movement*, truy cập [18/02/2025], có tại https://www.mkgandhi.org/articles/buddhist_philosophy.php

sự thấu hiểu đối với mọi chúng sinh. Ông tin rằng sự bình an nội tâm, khi được xây dựng trên nền tảng của lòng trắc ẩn, lòng tốt và sự hiểu biết, là cốt lõi để mở rộng hòa bình ra toàn xã hội. Hơn thế nữa, ông nhấn mạnh rằng để có thể tôn trọng và thấu hiểu người khác, mỗi người phải xuất phát từ việc trân trọng và hiểu rõ văn hóa của chính mình. Đối với Gandhi, cách tiếp cận liên văn hóa Gandhi luôn khẳng định rằng hòa bình bền vững bắt đầu từ bên trong mỗi cá nhân không chỉ đơn thuần là một nỗ lực đạo đức hóa, mà là một hành trình tìm kiếm sự hòa hợp giữa những khác biệt. Gandhi nhấn mạnh:

Sức mạnh lớn nhất trên thế giới là sức mạnh của tâm hồn. Sự bình yên là biểu hiện cao nhất của nó. Để đạt được sự bình yên, trước tiên chúng ta phải đạt được sự làm chủ lớn hơn đối với chính mình. Sau đó, chúng ta đảm bảo một bầu không khí hòa bình, tĩnh lặng và thiện chí hoàn hảo bảo vệ và củng cố bản thân và ban phước cho những người xung quanh chúng ta.¹⁷

3. Phật hoàng Trần Nhân Tông: Triết lý Cư trần lạc đạo và tư tưởng Phật giáo dẫn thân

Trong phần giới thiệu về *Các hình thức và nguồn gốc của Phật giáo dẫn thân* (*The shapes and sources of engaged buddhism*), từ cuốn sách *Phật giáo dẫn thân: Phong trào giải phóng Phật giáo ở châu Á* (*Engaged buddhism: Buddhist liberation movements in asia*), Christopher S. Queen đề cập đến vai trò của thiền sư Thích Nhất Hạnh, một người Việt Nam, trong việc phát triển và đặt ra thuật ngữ “Phật giáo dẫn thân”, đồng thời giới thiệu ý nghĩa này đến phương Tây.¹⁸ Tuy nhiên, tư tưởng “Phật giáo dẫn thân” có nguồn gốc sâu xa từ triết lý “Cư trần lạc đạo” của Phật hoàng Trần Nhân Tông (1258 - 1308), người sáng lập thiền phái Trúc Lâm vào thế kỷ XIII ở Việt Nam.

Triết lý của Phật hoàng Trần Nhân Tông không chỉ đề cao sự hòa hợp giữa thực hành tâm linh và cuộc sống hàng ngày mà còn coi đó là nền tảng để đạt được bình an nội tâm, từ đó mở rộng ra sự hòa hợp trong xã hội và thế giới. Phật hoàng Trần Nhân Tông không chỉ đề cao sự hòa hợp giữa thực hành tâm linh và cuộc sống hàng ngày mà còn coi đó là nền tảng để đạt được bình an nội tâm, từ đó mở rộng ra sự hòa hợp trong xã hội và thế giới. Trần Nhân Tông đã để lại một di sản lớn lao qua bài thơ *Cư trần lạc đạo*, thể hiện sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa đời sống thế tục và thực hành tâm linh. Trong bài thơ, ông viết: “Mình ngồi thành thị; Nết dùng sơn lâm. Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tánh; Nửa ngày rồi tự tại thân tâm”.¹⁹

Qua đó, Trần Nhân Tông chỉ ra rằng khi thực tập thiền định và chánh niệm, bình an nội tâm có thể đạt được ở bất kỳ đâu – ngay cả giữa những ồn ào của cuộc sống. Sự tĩnh lặng này, khi được lan tỏa, sẽ trở thành nền tảng để con người sống trong hòa bình. Bình an nội tâm không chỉ là trạng thái cá nhân mà còn là một năng lượng tích cực, lan tỏa trong gia đình, cộng đồng và quốc gia, giúp xây dựng một xã hội hòa bình.

¹⁷ Mahatma Gandhi (2022), *Gandhi on Peace*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.gandhi-memorialcenter.org/the-gandhi-message/2022/12/30/gandhi-on-peace>

¹⁸ Queen & King (1996): 2.

¹⁹ Thích Thanh Từ (1997): 60.

Là một vị vua và thiền sư, Trần Nhân Tông không chỉ lãnh đạo thành công hai cuộc kháng chiến chống quân Nguyên - Mông mà còn truyền bá Phật pháp, giúp an dân, soi sáng tâm thức. Trong bài thơ Cư trần lạc đạo, ngài khuyến khích: “Ở trần vui đạo hãy tùy duyên, Đối đến thì ăn, nhọc ngủ liền. Trong nhà có báu thôi tìm kiếm, Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiền”.²⁰ Thông điệp của Trần Nhân Tông là mỗi cá nhân nên tập trung vào các giá trị đích thực, thay vì chạy theo dục vọng hay ảo tưởng. Sự giác ngộ này không chỉ giúp mỗi người tự tại mà còn xây dựng cộng đồng dựa trên lòng từ bi và tinh thần trách nhiệm – yếu tố cần thiết để kiến tạo hòa bình thế giới. Một trong những hình ảnh nổi bật trong Cư trần lạc đạo là cảnh sắc thiên nhiên: cây liễu xanh, hoa đào, núi rừng. Trần Nhân Tông đã viết: “Chơi nước biếc, ăn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý; Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ nặng mấy chủ tri âm”.²¹

Qua đó, Trần Nhân Tông nhấn mạnh rằng giác ngộ không chỉ đến từ việc chiêm ngưỡng vẻ đẹp thiên nhiên, mà còn từ việc nhận thức sự kết nối sâu sắc giữa con người và môi trường. Tư tưởng này mang tính tiên phong, nhắc nhở rằng bảo vệ thiên nhiên là một phần không thể thiếu của hòa bình. Thiền sư Thích Nhất Hạnh sau này cũng nhấn mạnh sự tương quan giữa con người và thế giới tự nhiên trong giáo lý “Đất mẹ” của mình. Cư trần lạc đạo không chỉ là một bài thơ, mà còn là lời hướng dẫn cho những ai tìm kiếm sự bình an giữa dòng đời. “Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến tây phương; Di-đà là tánh sáng soi, mưa phải nhọc tìm về Cực Lạc”.²² Trần Nhân Tông khuyến khích mỗi người nhìn vào nội tâm của mình để tìm thấy sự bình yên, thay vì chạy theo những mục tiêu bên ngoài. Điều này phù hợp với các nguyên lý của Phật giáo đại thừa, đặc biệt là ý niệm về sự “không dính mắc” và “tự giác ngộ”. Qua việc thực hành chánh niệm, các cá nhân có thể phát triển lòng từ bi và lòng vị tha, tạo điều kiện cho một thế giới hòa bình. Triết lý của Trần Nhân Tông trong Cư trần lạc đạo là lời nhắc nhở mạnh mẽ rằng bình an nội tâm chính là điểm khởi đầu để xây dựng hòa bình thế giới. Những bài học từ Phật hoàng Trần Nhân Tông không chỉ phản ánh trí tuệ sâu sắc của một thiền sư mà còn mang tính thời đại, đặt nền tảng cho sự hòa hợp giữa con người với nhau và với thế giới. Trong bối cảnh hiện nay, tư tưởng này không chỉ có giá trị về mặt tôn giáo, mà còn đóng vai trò là kim chỉ nam quan trọng trong việc giải quyết các vấn đề toàn cầu, từ xung đột xã hội đến khủng hoảng môi trường.

Vào cuối thế kỷ XX và đầu thế kỷ XXI, thiền phái Trúc Lâm đã được phục hưng nhờ những nỗ lực đáng kể của các thiền sư và nhà nghiên cứu Việt Nam. Thượng tọa Thích Kiến Nguyệt, trong bài viết “thiền phái Trúc Lâm trên đường phục hưng và hoằng hóa - thế kỷ XXI” công bố tại hội thảo khoa học “Thiền phái Trúc Lâm đương đại” vào năm 2019, cho biết rằng thiền sư Thích Thanh Từ đã thực hiện chuyến ra bắc đầu tiên vào năm 1990.²³ Trong chuyến đi này, ngài đã thăm viếng các chốn tổ và thu thập các tài liệu, kinh sách còn sót lại,

²⁰ Thích Thanh Từ (1997): 107.

²¹ Thích Thanh Từ (1997): 60.

²² Thích Thanh Từ (1997): 61.

²³ Thích Kiến Nguyệt (2019): 66.

sau đó biên soạn và dịch các tác phẩm như *Thiền sư Việt Nam*, *Tam tổ Trúc Lâm*, *Khóa hư lục*, và *Tuệ Trung Thượng Sĩ* để giảng dạy cho Tăng, Ni tại các thiền viện. Những tác phẩm này không chỉ là tài liệu giảng dạy mà còn đóng góp vào kho tàng nghiên cứu cho các học giả và người tu hành. Năm 1996, thiền sư Thích Thanh Từ tiếp tục chuyển ra bắc lần thứ hai để thuyết giảng về Phật pháp và tinh thần Phật giáo đời Trần tại Viện Hán Nôm và trường Đại học Văn hóa. Ngài còn tổ chức các buổi trao đổi, thuyết giảng tại Viện Lưu trữ Điện ảnh và rạp Ngọc Khánh, thu hút sự tham gia của các nhà trí thức, văn hóa và đông đảo Tăng, Ni, Phật tử. Các buổi thuyết giảng trong chuyến đi này được coi là cơn mưa rào tưới tắm, làm thức dậy tinh thần Phật pháp sau những năm tháng chiến tranh, góp phần tạo nền tảng cho các nghiên cứu và hội thảo về Non thiêng Yên Tử, Thiền phái Trúc Lâm với di sản văn hóa dân tộc và Phật hoàng Trần Nhân Tông. Kết quả là sự thành lập Viện Nghiên cứu Trần Nhân Tông tại trường Đại học Harvard (Hoa Kỳ), giải thưởng mang tên Trần Nhân Tông và sự ra đời của Viện Nghiên cứu Trần Nhân Tông tại Đại học Quốc gia Hà Nội.²⁴

Cả ba nhà lãnh đạo đều thể hiện một sự nhất quán trong hành động và niềm tin, lấy bình an nội tâm làm kim chỉ nam trong cuộc sống và trong việc đối mặt với thử thách. Đức Dalai Lama không bao giờ từ bỏ niềm tin vào hòa giải dù phải rời xa quê hương. Gandhi kiên trì với phương châm bất bạo động và lòng yêu thương, bất chấp việc bị bắt giam và sự đàn áp. Phật hoàng Trần Nhân Tông, sau khi hoàn thành sứ mệnh bảo vệ đất nước và dân tộc, đã từ bỏ ngai vàng để sống một đời thanh tịnh, lấy tâm an yên làm nguồn cội cho sự giác ngộ. Cả ba đều cho rằng sự thay đổi lớn lao bắt đầu từ việc mỗi cá nhân đạt được bình an nội tâm, từ đó lan tỏa ra cộng đồng và thế giới. Cả ba nhà lãnh đạo không chỉ gìn giữ bình an nội tâm cho chính mình mà còn biến nó thành nguồn cảm hứng, dẫn dắt cộng đồng hướng tới hòa bình và sự đoàn kết. Đức Dalai Lama đã mang triết lý từ bi vượt qua mọi biên giới tôn giáo và văn hóa, khơi dậy lòng nhân ái và sự hiểu biết trong trái tim con người. Gandhi, với phương châm bất bạo động, đã thức tỉnh hàng triệu trái tim trên toàn cầu, khẳng định rằng hòa bình chỉ có thể đạt được khi con người từ bỏ hận thù, ngay cả khi phải đối mặt với sự áp bức tàn bạo. Phật hoàng Trần Nhân Tông không chỉ là một nhà lãnh đạo tài ba mà còn là người sáng lập Thiền phái Trúc Lâm, truyền bá triết lý giác ngộ và hòa hợp, khẳng định rằng bình an nội tâm là nền tảng vững chắc để xây dựng một thế giới hòa bình. Khác với đức Dalai Lama và Phật hoàng Trần Nhân Tông, Gandhi tuy không phải là một Phật tử chính thức, song ông đã nghiên cứu và áp dụng nhiều nguyên lý trong giáo lý của đức Phật, đặc biệt là nguyên tắc bất bạo động (*ahimsa*) và từ bi, để xây dựng một cuộc sống hòa bình và đấu tranh vì độc lập. Điểm chung của ba nhà lãnh đạo tinh thần là việc sử dụng bình an nội tâm như một nền tảng để xây dựng hòa bình, không chỉ trong tâm hồn mà còn trong xã hội. Những giá trị mà họ lan tỏa – từ bi, bất bạo động, hòa hợp – vẫn còn nguyên giá trị trong việc giải quyết các xung đột trong thế giới đương đại.

²⁴ Thích Kiến Nguyệt (2019): 67.

III. THIỀN ĐỊNH, CHÁNH NIỆM: PHƯƠNG PHÁP NUÔI DƯỠNG VÀ LAN TỎA BÌNH AN NỘI TÂM

Lời dạy của đức Phật trong các bản kinh Pāli đề cập đến trách nhiệm đạo đức của mỗi cá nhân, cùng với những kết quả từ ý chí và hành động của con người. Đức Phật cũng chỉ ra rằng sự thay đổi đạo đức bắt đầu từ chính bản thân chúng ta, ngay tại đây và ngay lúc này, thông qua những nỗ lực thực hành và tự chuyển hóa trong cuộc sống hàng ngày. Trong quá trình này, bình an nội tâm là một trạng thái thực tế mà mỗi cá nhân có thể đạt được thông qua các phương pháp thực hành như thiền định, chánh niệm và lòng từ bi. Cụ thể, trong “Phẩm thiền định” của *Kinh Tăng chi bộ*, đức Phật dạy rằng:

Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, thân được khinh an, tâm được khinh an, tâm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi tu tập, làm cho sung mãn một pháp này, thân được khinh an, tâm được khinh an, tâm và tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn.²⁵

Đức Phật chỉ rõ rằng việc tu tập thân hành niệm sẽ giúp thân thể được thư giãn, tâm trí được bình an, và các tâm tứ (tư duy, tưởng tượng) được tịnh chỉ. Khi thiền định đạt đến mức viên mãn, tất cả các pháp sẽ đi vào sự sáng suốt và tự chuyển hóa, mang lại bình an nội tâm.

Thiền định, không chỉ giúp chúng ta dừng lại, nhìn nhận và làm chủ tâm trí, mà còn mở ra con đường dẫn đến sự thấu hiểu bản thân sâu sắc hơn. Khi thực hành thiền định, chúng ta dần loại bỏ những suy nghĩ xáo trộn, tạo không gian cho tâm trí được nghỉ ngơi và tái tạo. Chánh niệm, là việc duy trì sự hiện diện đầy đủ trong mỗi khoảnh khắc, càng giúp chúng ta nhìn nhận và xử lý các cảm xúc, suy nghĩ một cách rõ ràng và không phán xét. Những phương pháp này giúp xoa dịu những căng thẳng tinh thần, đồng thời phát triển sự tự nhận thức và lòng từ bi. Theo tuệ giác Phật giáo, để chấm dứt khổ đau, chúng ta cần tập trung vào việc nuôi dưỡng tâm bình an. Phương tiện và mục đích phải hòa hợp với nhau để tạo ra hòa bình. Thiền trong Phật giáo giúp rèn luyện chánh niệm và phát triển tâm thiện, từ đó tăng cường các phẩm chất tinh thần tích cực và ngăn ngừa các vấn đề tiêu cực trước khi chúng phát sinh. Pichler, C.(n.d.) trong nghiên cứu *Các phương thức đạt được hòa bình: Một nhận thức Phật giáo về phục hồi công lý* đã đúng khi viết rằng: “Nền văn hóa hòa bình được xây dựng thông qua việc phát triển đức tính tốt đẹp trong mỗi cá nhân, từ đó tạo ra ảnh hưởng tích cực đối với tất cả các mối quan hệ và kết nối trong cộng đồng”.²⁶

Lòng từ bi không chỉ là một cảm xúc, mà là một thái độ và hành động có thể nuôi dưỡng trong mỗi cá nhân. Khi chúng ta nuôi dưỡng lòng từ bi, chúng ta mở rộng trái tim mình để yêu thương và thấu hiểu những người xung quanh, bất kể họ có hoàn cảnh hay lý do gì. Sự yêu thương này không chỉ thể hiện qua lời nói mà còn qua hành động cụ thể, giúp kết nối mọi người và tạo dựng một cộng đồng hòa hợp. Đồng thời, sự tha thứ đóng vai trò quan trọng trong việc giải thoát chúng ta khỏi

²⁵ Thích Minh Châu (dịch). (2021): 130-131.

²⁶ Pichler, C.(n.d.): 85.

những gánh nặng của quá khứ, buông bỏ những cảm xúc tiêu cực, giải phóng tâm trí khỏi sự tổn thương và tạo điều kiện cho mối quan hệ lành mạnh hơn. Xung đột nội tâm thường phát sinh khi chúng ta cảm thấy mất kết nối với chính mình, hay khi có sự mâu thuẫn giữa những mong muốn cá nhân và kỳ vọng từ xã hội. Để vượt qua những xung đột này, chúng ta cần một quá trình chuyển hóa sâu sắc, trong đó nhận thức về bản thân và các căng thẳng nội tại là yếu tố then chốt. Khi một cá nhân có thể nhận diện và giải quyết những xung đột trong lòng mình, họ sẽ đạt được sự cân bằng cần thiết giữa mong muốn cá nhân và những kỳ vọng xã hội. Quá trình này không chỉ giúp giảm bớt sự căng thẳng mà còn tạo điều kiện để mỗi người phát triển một cái nhìn tích cực về cuộc sống và mối quan hệ với người khác. Việc hiểu bản thân như một mối quan hệ có thể giúp áp dụng các khái niệm và phương pháp cơ bản để giải quyết xung đột. Các kỹ năng lắng nghe tích cực có thể giúp phát hiện các dấu hiệu của xung đột nội tâm, nhận diện động lực cảm xúc tiềm ẩn và những chiến lược phổ biến mà ta sử dụng để giải quyết xung đột đó.²⁷

Bài học từ đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông cho thấy, khi một cá nhân đạt được bình an nội tâm, không chỉ chất lượng cuộc sống của họ được nâng cao mà còn tạo ra ảnh hưởng sâu rộng đến cộng đồng xung quanh. Bình an này lan tỏa và có khả năng làm giảm căng thẳng trong mối quan hệ giữa các cá nhân, từ đó thúc đẩy một môi trường hòa bình hơn. Năng lượng tích cực từ mỗi cá nhân đóng vai trò then chốt trong việc giảm thiểu xung đột. Khi mọi người đều đạt được một mức độ bình an nhất định, họ sẽ có khả năng đối diện với khó khăn một cách bình tĩnh và thấu đáo, thay vì phản ứng theo cảm xúc tiêu cực. Sự hòa hợp trong cộng đồng là kết quả của một chuỗi các mối quan hệ lành mạnh, được xây dựng trên nền tảng bình an nội tâm.

Cuối cùng, khi bình an nội tâm trở thành một giá trị cốt lõi trong đời sống cá nhân, nó không chỉ đóng góp vào sự phát triển của xã hội mà còn có thể lan tỏa rộng rãi trên quy mô toàn cầu. Một xã hội nơi mỗi cá nhân đều có thể duy trì và phát triển bình an nội tâm sẽ là nền tảng vững chắc để xây dựng một thế giới hòa bình, nơi sự thấu hiểu, lòng từ bi và sự tha thứ được tôn trọng và thực hành. Bình an nội tâm không chỉ là phương pháp nuôi dưỡng sự hòa hợp trong cộng đồng mà còn là động lực thúc đẩy các nỗ lực hòa bình trên toàn cầu.

KẾT LUẬN

Phật giáo từ lâu đã được ngưỡng mộ như một tôn giáo của hòa bình, luôn nhấn mạnh việc nuôi dưỡng bình an nội tâm như một nền tảng để xây dựng hòa bình bền vững. Bài học từ đức Dalai Lama, Mahatma Gandhi và Phật hoàng Trần Nhân Tông là minh chứng về việc hòa bình thế giới không chỉ bắt đầu từ những hành động lớn lao mà còn từ sự thay đổi nội tâm của mỗi cá nhân. Bình an nội tâm, qua việc thực hành chánh niệm, từ bi và giác ngộ, có thể là chìa khóa để giải quyết các xung đột, tạo dựng sự hòa hợp trong gia đình, cộng đồng và toàn thế giới. Tuệ giác Phật giáo lan tỏa rộng rãi, sẽ không chỉ giúp mỗi cá nhân tìm thấy sự bình an trong tâm hồn mà còn đóng góp vào việc kiến tạo hòa bình thế giới, thúc đẩy sự phát triển bền vững trong một cộng đồng toàn cầu đang ngày càng trở nên gắn kết hơn.

²⁷ Redekop, P. (2014): 31-49.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Thích Minh Châu (dịch) (2021). *Kinh Tăng chi bộ* (Thích Minh Thành & Thích Nhật Từ, chủ biên). Nxb Hồng Đức. Hà Nội.
- Buber, Martin (1970). *I and thou* (Walter Kaufmann, Trans.). Simon & Schuster / Charles Scribner's Sons. (Original work published 1923).
- Chérif, Louiza, Niemiec, Ryan, & Wood, Valerie (2022). "Character strengths and inner peace". *International Journal of Wellbeing*, 12(3), 16-34.
- Disasters Emergency Committee, 2010 *Haiti earthquake facts and figures*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.dec.org.uk/article/2010-haiti-earthquake-facts-and-figures>
- Gandhi Memorial Center, *Gandhi on peace*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.gandhimemorialcenter.org/the-gandhi-message/2022/12/30/gandhi-on-peace>
- Gandhi, Mohandas Karamchand. (n.d.). *Nationalism and internationalism*. Mahatma Gandhi's Official Website, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.mkgandhi.org/voiceoftruth/nationalism.php>
- Kabat-Zinn, Jon (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Nashold, John, & Dalai Lama (1980). "Interview with the Dalai Lama: Wisdom, love, and compassion are the goals of all religions". *The Tibet Journal*, 5(1/2), 42-47.
- National Oceanic and Atmospheric Administration, *Jetstream max: 2004 Indian Ocean Tsunami*, truy cập [17/02/2025], có tại https://www.noaa.gov/jetstream/2004tsu_max
- National Weather Service, *Extremely powerful hurricane Katrina leaves a historic mark on the northern Gulf Coast - A killer hurricane our country will never forget*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.weather.gov/mob/katrina>
- Pichler, Christoph, *Các phương thức đạt được hòa bình: Một nhận thức Phật giáo về phục hồi công lý* (Nguyễn Thị Mỹ Lệ dịch), truy cập [17/02/2025], có tại <https://thuvienhoasen.org/images/file/xUdpr5tG0QgQAGlv/405-cac-phuongthucdatduochoabinh.pdf>
- Queen, Christopher S., & King, Sallie B. (Eds.) (1996). *Engaged Buddhism: Buddhist liberation movements in Asia*. State University of New York Press.
- Redekop, Paul. (2014). *Inner peace and conflict transformation*. Peace Research, 46(2), 31-49.
- Ryff, Carol D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- The Center for Disaster Philanthropy, 2023 *Turkey-Syria earthquake*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://disasterphilanthropy.org/disasters/2023-turkey-syria-earthquake/>
- The Dalai Lama with Rasmus Hougaard, *The Dalai Lama on why leaders*

should be mindful, selfless, and compassionate, truy cập [17/02/2025], có tại <https://hbr.org/2019/02/the-dalai-lama-on-why-leaders-should-be-mindful-selfless-and-compassionate>

Thích Kiến Nguyệt (2029). *Thiền phái Trúc Lâm trên đường phục hưng và hoằng hóa thế kỷ XXI*. Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Thích Nhất Hạnh (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam Books.

Thích Thanh Từ (1997). *Tam tổ Trúc Lâm giảng giải*. Ban Văn hóa Trung ương, Thiền viện Thường Chiếu.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, *Ahimsa (Non-violence), Gandhi and global citizenship education (GCED)*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.unesco.org/en/articles/ahimsa-non-violence-gandhi-and-global-citizenship-education-gced>

United Nations Office for Disaster Risk Reduction, *Ten years after Haiyan: Building back better in the Philippines*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://www.undrr.org/news/ten-years-after-haiyan-building-back-better-philippines>

World Meteorological Organization, *UN report: Dramatic rise in climate disaster over last twenty years*, truy cập [17/02/2025], có tại <https://wmo.int/media/news/un-report-dramatic-rise-climate-disaster-over-last-twenty-years>

CÁI BI TRONG MỸ CẢM PHẬT GIÁO

TS. Phạm Minh Ái*

Tóm tắt:

Cái bi là một phạm trù xuất hiện từ rất sớm trong lịch sử mỹ học với nhiều quan niệm, góc độ tiếp cận khác nhau. Phật giáo phản ánh cái bi trong sự xung đột nội tâm của con người và con đường khắc phục cái bi bằng sự “phản tư thông minh”, hướng vào khai mở tâm để giải thoát con người khỏi khổ đau nhân thế. Cái bi của Phật giáo đã đánh thức khát vọng hướng thiện trong mỗi con người, là nền tảng để Phật giáo thăng hoa con người thành Phật trong cái đẹp vĩnh hằng của cõi Niết bàn nơi trần thế. Ngày nay, trong bối cảnh thế giới đa cực, cùng với sự phát triển và tiến bộ xã hội, cái bi vẫn còn tồn tại trong những mâu thuẫn, xung đột, thể hiện dưới hình thức những cuộc đấu tranh quyết liệt giữa cái đúng và cái sai, cái thiện và cái ác, cái đẹp và cái xấu, chiến tranh và hoà bình. Bởi vậy, nghiên cứu về cái bi của Phật giáo vẫn có ý nghĩa sâu sắc đối với việc giáo dục đạo đức và khắc phục những nghịch lý của xã hội hiện đại. Từ việc làm rõ nội hàm khái niệm cái bi trong mỹ học, bài viết này đã phân tích những nội dung cơ bản của cái bi trong mỹ cảm Phật giáo và giá trị thẩm mỹ của nó, đặc biệt trong bối cảnh hiện nay.

Từ khóa: *Cái bi, mỹ cảm Phật giáo, giá trị thẩm mỹ.*

I. MỞ ĐẦU

Cuộc sống được làm nên bởi nụ cười và nước mắt, hạnh phúc và khổ đau. Nỗi đau khổ của con người được phản ánh trong mỹ học thành phạm trù cái bi. Vấn đề cái bi không phải là hoàn toàn mới. Đã có nhiều công trình trong và ngoài nước nghiên cứu về cái bi. Trên thế giới, nhiều nhà tư tưởng đã không ngừng suy tư và diễn giải về cái bi theo những cách riêng. Trong tác phẩm *Cái bi*, với cảm nhận về cái chết, về tội lỗi, hạnh phúc, khổ đau, bệnh tật, xung đột..., tác giả Karl Jaspers không khước từ nhân quan nguyên thủy về sự bi đát, nhưng cũng không tuyệt đối, cố định hóa nó thành một thứ mặc định phổ quát về sự bi đát của cuộc đời hay quy nạp bản chất đời sống vào bi đát. Arthur Schopenhauer với bộ ba tác phẩm: *Thế giới như ý chí và ý niệm*, *Bản về nền tảng đạo đức*, *Những tiểu luận về sự tồn tại của Schopenhauer*, là ví dụ điển hình của

* Giảng viên Học viện Bưu chính viễn thông.

chủ nghĩa bi quan. Tác giả cho rằng, thực tại bị điều khiển bởi một lực lượng mù quáng, phi lý mà ông gọi là ý chí; lo âu là yếu tố bao trùm toàn bộ cuộc sống trong sự giằng xé của những điều con người không mong muốn; đau khổ là đặc trưng cho sự tồn tại của con người. Ở Việt Nam trước đây, nghiên cứu về mỹ học chủ yếu hướng tới cái đẹp, cái cao cả; cái bi chưa được quan tâm đúng mức, mới được trình bày với dung lượng nhỏ trong hệ thống nguyên lý chung hay rải rác, đan xen với các vấn đề mỹ học khác.

Về cái bi trong Phật giáo: Cái bi là một nội dung cơ bản trong Phật giáo. Bởi vậy, đại đa số các công trình nghiên cứu về Phật giáo đều đề cập tới cái bi. Tuy nhiên, ngoại trừ công trình *Tư tưởng mỹ học Phật giáo* của Thượng tọa Thích Tâm Thiện, các công trình nghiên cứu khác tiếp cận cái bi của Phật giáo dưới góc độ tôn giáo hoặc triết học, chứ chưa phải dưới góc độ một phạm trù mỹ học độc lập. Từ khoảng trống này, bài viết *Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo hướng tới trả lời các câu hỏi: Thế nào là cái bi? Những biểu hiện cơ bản của cái bi trong Phật giáo là gì? Khác với các trào lưu tư tưởng khác như thế nào? Cái bi trong Phật giáo có ý nghĩa gì, đặc biệt trong xã hội hiện nay?*

Bằng phương pháp tiếp cận logic – lịch sử, bài viết đặt đối tượng nghiên cứu trong tiến trình lịch sử để thấy được logic vận động nội tại của nó; phương pháp phân tích – tổng hợp để khái quát quan niệm về cái bi trong mỹ cảm Phật giáo; phương pháp so sánh để nhận diện sự tương đồng và khác biệt trong quan niệm về cái bi của Phật giáo và các trào lưu tư tưởng khác.

II. PHẠM TRÙ CÁI BI TRONG MỸ HỌC

Từ thời điểm thuật ngữ cái bi ra đời cho đến khi nó được thừa nhận là một phạm trù mỹ học độc lập đến nay, nội hàm của nó đã được nhiều học giả bàn đến với những quan điểm khác nhau. Theo *Từ điển Triết học giản yếu*:

Cái bi - phạm trù mỹ học xác định và đánh giá thực chất cuộc đấu tranh giữa cái mới và cái cũ, giữa cá nhân và xã hội, giữa những lực lượng tiến bộ và lực lượng phản động. Cuộc đấu tranh này thể hiện những mâu thuẫn gay go không giải quyết được trong một giai đoạn nhất định và thường kết thúc bằng cái chết của nhân vật, song lại dẫn đến thắng lợi của tư tưởng tiên tiến mà vì nó mà nhân vật đã đấu tranh. Cái được gọi là bi một cách khách quan, chính là cái chết hoặc sự đau đớn có ý nghĩa xã hội và nhân loại, thể hiện các quy luật xã hội nhất định.¹

Theo *Từ điển thuật ngữ văn học*:

Cái bi là phạm trù mỹ học phản ánh một hiện tượng có tính quy luật của thực tế đời sống xã hội thường diễn ra trong cuộc chiến tranh không cân sức giữa cái thiện và cái ác, cái tiến bộ với cái phản động... trong điều kiện những cái sau này còn mạnh hơn cái trước. Đó là sự trả giá tự nguyện cho những chiến thắng và sự bất tử về tinh thần bằng nỗi đau và cái chết của nhân vật chính diện. Cái bi tạo một cảm xúc thẩm mỹ phức hợp bao hàm cả nỗi đau xót, niềm hân hoan lẫn nỗi sợ hãi khủng khiếp. Cái bi thường đi liền với nỗi đau và cái chết, song bản thân nỗi đau và

¹ *Từ điển Triết học giản yếu* (1987), Nxb. Đại học và trung học chuyên nghiệp, Hà Nội, tr. 42.

cái chết chưa phải là cái bi. Chúng chỉ trở thành cái bi khi hướng tới và khẳng định cái bất tử về mặt tinh thần của con người.²

Có thể khẳng định: “Cái bi là cái đẹp, cái cao cả, cái anh hùng, cái mới mang nội dung xã hội tích cực trong đấu tranh với cái xấu, cái tiêu cực, đã bị thất bại tạm thời, bị tiêu vong, bị hi sinh, tạo nên sự đồng khổ sâu rộng có ý nghĩa bất tử trong các chủ thể xã hội tiên tiến.”³ Ở đây, chúng tôi muốn nhấn mạnh và bổ sung thêm một số điểm trong cách quan niệm về bản chất của cái bi, làm cơ sở để hiểu sâu sắc hơn về cái bi trong Phật giáo.

Thứ nhất, cái bi khác với nỗi buồn, nỗi đau hay cái khủng khiếp đơn thuần trong cuộc sống. Trong cái bi, dù có nói về cái xấu, cái ác, cái tiêu cực nhưng bao giờ cũng xuất phát từ điểm nhìn, chỗ đứng của cái đẹp, bảo vệ cái đẹp, nâng đỡ cho những khát vọng nhân văn, chân chính, nói tiếng nói của cái tốt đẹp, lương thiện. Cái bi cần được phân biệt với cách hiểu về sự bi quan – một tình cảm chán nản, thiếu niềm tin trong cuộc sống. Nếu chỉ có bi quan đi tới tuyệt vọng, phủ định sạch trơn mọi giá trị chân chính thì sẽ không phải là cái bi thẩm mỹ. Nhưng sắc thái bi quan trước nỗi đau nhân tình thế thái, muốn thay đổi nhưng lại không thể làm được gì, thể hiện “cái bất lực đầy trách nhiệm” và trần trở trước nỗi đau của con người thì hoàn toàn có thể được coi là một sắc thái của cái bi thẩm mỹ.

Thứ hai, cái bi không chỉ phản ánh những cái mới, cái đẹp, cái cao cả, cái anh hùng trong quá trình tích cực đấu tranh phải chịu tổn thất. Cần phải hiểu cái bi có trong nỗi đau của những con người nhỏ bé, bình thường, có quyền được sống, được mưu cầu hạnh phúc, tự do nhưng những quyền chân chính ấy bị chà đạp.

Thứ ba, cái bi không chỉ tồn tại trong những xung đột trực diện giữa thiện – ác, tốt – xấu, chính – tà của các thực thể riêng biệt mà còn tồn tại trong những xung đột, mâu thuẫn nội tại của mỗi bản thể người. Cái bi, cũng như những phạm trù mỹ học khác, được hình thành dựa trên mối quan hệ giữa chủ thể và khách thể. Cách hiểu này là cơ sở để chúng ta có thể đánh giá một cách công bằng những đóng góp của các trường phái mỹ học phương Tây hiện đại, hậu hiện đại và mỹ học phương Đông, trong đó có Phật giáo.

Cùng với cái đẹp, cái hài, cái cao cả, cái bi là một phạm trù mỹ học cơ bản mang ý nghĩa nhân văn và triết lý sâu sắc, phản ánh mảng thẩm mỹ đặc biệt tồn tại lâu dài khắp nơi trong cuộc đấu tranh phát triển của loài người. Nó khẳng định tính bất tử của khát vọng vươn lên cải tạo thế giới của con người.

Ngoài ý nghĩa giáo dục, cái bi còn có ý nghĩa nhận thức sâu sắc. Cái bi giúp cho con người nhìn nhận cuộc sống với tất cả sự phong phú, phức tạp của nó. Khát vọng chân chính của con người là vươn tới cuộc sống nhân văn tốt đẹp. Nhưng vốn dĩ hành trình kiếm tìm hạnh phúc là một cuộc đấu tranh lâu dài và gian khổ mà không phải lúc nào chiến thắng cũng thuộc về những điều tốt đẹp

² Nhiều tác giả (1997), *Từ điển Thuật ngữ văn học*, Nxb. Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr. 31.

³ Nguyễn Văn Huyền (chủ biên), (2004), *Giáo trình Mỹ học đại cương*, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr. 161.

chân chính. Tất yếu cuộc sống luôn là những xung đột, nhưng khi cuộc sống đã đặt ra những yêu cầu, nhiệm vụ dù khó khăn đến đâu thì con người cũng sẽ tìm cách vượt qua. Cái bi và bi kịch vẫn hiện hữu khách quan trong cuộc sống, khiến nhân loại vẫn không ngừng trăn trở về bản chất, nguồn gốc của cái bi để tìm ra con đường đúng đắn cho cái đẹp đi đến chiến thắng tất yếu của mình.

III. NỘI DUNG CÁI BI TRONG MỸ CẢM PHẬT GIÁO

Phật giáo là một tôn giáo – Triết học lớn, có ảnh hưởng mạnh mẽ ở nhiều quốc gia trên thế giới và Việt Nam. Có rất nhiều công trình nghiên cứu Phật giáo dưới những góc độ khác nhau, song vẫn còn những vấn đề còn bỏ ngỏ cần nghiên cứu thêm để khám phá những giá trị tiềm ẩn của Phật giáo, trong đó có lĩnh vực thẩm mỹ. Thẩm mỹ là một lĩnh vực đặc biệt phản ánh mối quan hệ giữa con người và thế giới, không phải bằng lý trí logic thông thường mà bằng con đường của xúc cảm, những rung cảm tế vi nhất của tâm hồn. Với ý nghĩa ấy, thì mỹ cảm Phật giáo là sự thể nghiệm thẩm mỹ nội tại sâu lắng của tâm hồn con người. Trong đó, cái bi trong mỹ cảm Phật giáo là một mảng thẩm mỹ chứa đựng những giá trị nhân văn sâu sắc.

Khác với những quan niệm hay cách hiểu thông thường về cái bi, đặc biệt là quan niệm trong mỹ học phương Tây, cái bi trong mỹ cảm Phật giáo mang sắc thái riêng biệt, thể hiện cách cảm độc đáo về con người và cuộc sống mang đậm màu sắc triết lý nhân sinh hướng nội của phương Đông. Nhìn nhận con người và cuộc đời không phải bằng lý trí thông thường của hơn – thua, được – mất, mỹ cảm Phật giáo chính là cách nhìn nhận thế giới bằng sợi dây liên hệ tế vi trong tâm hồn, trong suy tưởng về chân tâm, thiện tính.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã luôn nặng nề ưu tư về cuộc sống con người, cảm nhận một cách sâu sắc về thế giới hi, nộ, ái, ố trong chính tầng lớp mà mình xuất thân, giằng xé và đau khổ bởi nhận thức về những cảnh trái ngược trong cuộc đời và những biến chuyển không thể cưỡng lại của mỗi kiếp sống. Từ lúc mới sinh ra cho đến khi lìa đời, ai ai cũng đều phải trải qua những cơn đau khổ về thể xác cũng như tinh thần, không nhiều thì ít. Tuổi đời càng chồng chất thì kinh nghiệm khổ đau càng nhiều, càng thấm thía. Từ những kẻ khốn cùng cho đến những người giàu sang quyền thế ở đời, không ai không nếm mùi đau khổ. Qua những lần đi dạo ở bốn cửa thành, ngài đã thấy hình ảnh của sự già nua, sự ốm đau bệnh tật, sự chết chóc, cũng như hình ảnh của người tu sĩ. Ba hình ảnh trước là ba hình ảnh khổ đau, chỉ có hình ảnh sau cùng là hình ảnh của sự giải thoát khỏi cảnh đau khổ. Chính kinh nghiệm đó đã làm khởi điểm cho những suy tư của ngài. Điều đó khiến ngài từ bỏ cuộc sống nhung lụa vàng son, từ bỏ vợ đẹp con thơ để quyết tâm tìm ra bản chất nỗi khổ và con đường thoát khỏi nỗi khổ trong kiếp sống nhân sinh. Chính sự đồng cảm với nỗi khổ của con người đã là động lực lớn nhất của đức Phật trên hành trình kiếm tìm chân lý. Điều này gợi nhắc đến hình ảnh đứa con hoang trong *Kinh Pháp hoa*. Đó là sự diễn tả về những mâu thuẫn khắc nghiệt giữa sự bần cùng và giàu có khiến đứa con bị bỏ rơi thì khổ đau vì đói lạnh nghèo hèn, còn người cha thì đau đớn vì không vượt qua được sự khinh miệt để nhận đứa con máu mủ của mình. Dù nghèo hèn hay cao sang thì con người vẫn chìm ngập trong kiếp khổ, không đối diện với chân tâm của chính mình. “Cái độc đáo ấy là ở chỗ từ vô

minh đi tìm về nguồn gốc bản thể”⁴

Giữa Phật Thích-ca, Arixtôt, Hêghen, Mác... có điểm tương đồng trong quan niệm về cái bi. Đó đều là những cảm nghiệm về những mối mâu thuẫn, xung đột. Tuy nhiên, mỗi triết gia có góc độ tiếp cận riêng về cái bi. Arixtôt đề cập tới cái bi trong sự xung đột giữa cái mới và cái cũ, cái tiến bộ và cái lạc hậu. Hêghen viết về cái bi trong tình huống mâu thuẫn giữa con người và tự nhiên, con người và tình dục, sự lệch chuẩn của cá nhân với những nguyên tắc đạo đức phổ biến. Mác bàn về cái bi chủ yếu trong những mâu thuẫn giai cấp, mâu thuẫn xã hội. Nhưng sự lý giải về những mâu thuẫn ấy trong mỹ cảm Phật giáo thì rất khác. Là một tôn giáo – Triết học hướng nội, Phật giáo tìm cái bi trong sự khắc khoải, sự xung đột nội tâm. Phật giáo đã trình bày phạm trù thẩm mỹ này như là một cấu trúc mâu thuẫn – mâu thuẫn giữa con người với hoàn cảnh, và mâu thuẫn nội tại trong một cá thể người chưa giác ngộ. Trong mỹ cảm Phật giáo, nguồn gốc của cái bi không được nhấn mạnh là cuộc đấu tranh giữa cái tốt và cái xấu như hai thực thể tách rời nhau, mà nó nằm chính trong một thực thể – ở cuộc đấu tranh giữa cái tâm trong sáng, thánh thiện với sự che mờ của ái dục và tham muốn tạo nghiệp. Chính bóng mờ của cái tâm tham tối đã che khuất con đường chân chính đến với sự giải thoát của kiếp nhân sinh. Cái bi không nằm ở sự quy ước cho định mệnh, số phận hay do một lực lượng siêu nhiên nào; cái bi diễn ra ở chính chỗ biết và không biết, vô minh và giác ngộ. Khổ, vui từ nơi nhận thức mà có. Người đời sống trong lo toan, chết trong sợ hãi vì ngộ nhận; người đạt đến giác ngộ, an vui tự tại nhờ trí bát nhã, quan sát bản chất như thật của vạn pháp.

Cảm thức về cái bi trong giáo lý Phật giáo thể hiện rõ trong Khổ đế và Tập đế. Có thể nói hiếm có một triết lý nào chiêm nghiệm về nỗi khổ của con người thâm trầm, sâu sắc và tha thiết như triết lý Phật giáo. Theo Phật giáo, bản chất của con người là khổ. Đối với con người, đời là bể khổ, bốn phương đều là bể khổ; nước mắt chúng sinh còn nhiều hơn nước bốn biển, vị mặn của nước mắt của chúng sinh còn mặn hơn vị mặn của nước biển. Nhưng nguyên nhân của nỗi khổ không phải ở thế giới bên ngoài mà chính từ bên trong mỗi con người. Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo là nỗi khổ ở sự tha hóa bởi tham dục, vô minh, khi con người cuồng quay với tham, sân, si, không phân biệt nỗi sự khác biệt giữa phương tiện và mục đích thực sự của hạnh phúc nên vướng vào những nỗi khổ do chính mình tạo ra.

Bi cảm trong Phật giáo chính là xuất phát từ lòng trắc ẩn, lân mẫn, xót thương, đồng cảm, yêu thương tất cả chúng sinh như chính bản thân mình. Để đạt đến sự đồng cảm này phải có một bản lĩnh tự nội vững chãi. Bản lĩnh ấy là một quá trình tự vượt thắng, một kỳ công của chiến tích loại trừ khổ đau. Đây là cuộc chiến đấu không để lại dấu vết thành bại, được mất; chiến thắng chính bản thân mình. Một cuộc chiến đấu gay go gấp vạn lần ngoài chiến trường. Một lẽ thường thấy là chúng ta khó nhận ra những lỗi lầm, sai trái của bản thân nhưng lại dễ dung túng mình, dễ tha hóa mình hơn là chiến thắng chính mình, chiến

⁴ Thích Tâm Thiện (1996), *Tư tưởng mỹ học Phật giáo*, Thành hội Phật giáo TP Hồ Chí Minh ấn hành, tr. 39.

thắng những tham vọng chiếm hữu của bản ngã. Do vậy, tự chiến thắng mình là một chiến công khó khăn nhưng đáng được ca ngợi nhất. Nếu mỗi người biết tự chiến thắng mình thì xã hội sẽ trở nên hạnh phúc, hòa bình. Chiến thắng mình là chiến thắng của vô ngã. Chiến thắng kẻ khác là chiến thắng của hữu ngã. Chiến thắng của vô ngã sẽ đem lại sự tự tại, giải thoát, an lạc.

Thoảng qua cái nhìn của Phật giáo về vô thường, vô ngã, cuộc đời là bể khổ trầm luân, người ta thường ngộ nhận Phật giáo như một thuyết giáo về sự bi quan. Tuy nhiên, cảm thức về cái bi trong Phật giáo không phải là sự bi quan tiêu cực mà chính là sự thể hiện sâu sắc ước vọng lạc quan, an nhiên, vươn tới cái đẹp của tâm trong sáng, thánh thiện. Đằng sau những quan niệm về nỗi khổ của nhân gian là niềm tin mãnh liệt vào sức mạnh của ý hướng thiện tâm của con người, vào sự tất thắng của trí tuệ bát nhã vượt lên trên mọi mê lầm.

Cái chết trong mỹ cảm Phật giáo cũng hoàn toàn không mang sắc thái bi quan, đau khổ như lẽ thông thường mà nó được coi là một mắt khâu tất yếu trong vòng biến chuyển vô thường. Không tự giam hãm và dẫn vật bản thân mình trong vòng xoay vô tận của quy luật thành, trụ, di, diệt hay sinh, lão, bệnh, tử, giáo lí nhà Phật tạo cho con người một tâm thế thanh thản đón nhận những điều tất yếu trong cõi vô thường. Thiền sư Mãn Giác cùng một cách thể thái như vậy đã tạo cho mình sức cân bằng nội tại đến mức cao nhất. Đứng trước vực thẳm của sinh tử như bước vào cuộc du hành tự tại trước một mùa xuân thanh bình. Trong phong thái đó, với một mùa xuân, một cành mai, Thiền sư Mãn Giác cho ta thấy sự đến, đi nhẹ tựa như không của con người trước cuộc sống êm đềm như sự đi qua và trở lại của một mùa xuân. Xuân đến, xuân đi, hoa tàn rồi lại nở. Tất cả đều mong manh như trò chơi của tạo hóa nhưng không bao giờ mất đi trong chuỗi dài sinh diệt, diệt sinh. Do đó, có, không, còn, mất, sống, chết, thịnh, suy... là những phạm trù nối tiếp bất tận của con người và cả thế giới trần gian này. Trong sự đổi thay vô cùng, trong hành trình ủa tàn và tái sinh không ngừng trên chính bản thân sự tồn tại, Phật giáo đã xây dựng một giá trị thẩm mỹ cho con người và thế giới.

Chấm dứt nỗi khổ, hướng tới cái đẹp chính là điều mà thẩm mỹ Phật học luôn hiển thị. Có thể nói cái đẹp được thể hiện rất sinh động qua hình tượng hoa sen trong Kinh Pháp hoa. Hoa sen được dùng làm biểu tượng để diễn đạt nội dung cái đẹp. Đó là cái đẹp của một cuộc sống biết vận dụng tất cả những gì cho là ô trọc biến thành hương thơm ngát diệu tỏa khắp muôn phương, là một nhân cách sống gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn, không những thế còn đủ khả năng biến cấu uế thành thanh tịnh.

Cái đẹp hoàn thiện nhất trong mỹ cảm Phật giáo chính là vị giải thoát hay chính là trạng thái đạt đến sự thánh thiện của tâm, được xác lập trên cơ chế thăng bằng nội tại, hài hòa, một thể thống nhất giữa hình thức với nội dung. Niết bàn là sự thể hiện hài hòa giữa nhận thức của con người với quy luật, giữa hành vi sống với nguyên tắc sống, giữa cảm thọ với những đối tượng cảm thọ. Nếu cái bi theo Phật học là sự tha hóa bởi tham dục, vô minh thì cái đẹp là sự đổ vỡ toàn bộ thiết kiến của vô minh và tham dục. Như thế, cái đẹp trong Phật học là sự giải thoát mọi ràng buộc, chấp thủ về ngã và ngã sở. Đức Phật chỉ ngón tay kỳ diệu của mình về cái đẹp. Vành trăng ấy chỉ gói trọn một chữ tâm.

Có tâm mới có vô ngã. Tâm giải thoát là kết quả của đại lực, là kết quả của diệt đế, đạo đế.

Bát nhã là trí tuệ, thuật ngữ Phật học dùng để chỉ trạng thái tâm linh siêu việt của con người mà ta có thể xem là phạm trù “trắc tuyệt” của mỹ học Phật giáo. Con đường đạt đến trí tuệ cao cả này là con đường chuyển hóa từ “có” đến “không”, từ “thường” đến “vô thường”, từ cái “ngã” đến “vô ngã”. Chính đạo là con đường chuyển hóa từ cái bi sang cái đẹp. Nhận chân được thế giới vô thường và nhân sinh vô ngã cũng chính là phương hướng định ra cho mình để có một bản lĩnh sống với thái độ an nhiên, tự tại, lạc quan. Sự đoạn trừ khát ái, tham dục chính là con đường đưa đến an lạc như giọt sương trên lá sen trong buổi sớm mai không hề vướng chút bụi bặm trần ai, như hoa sen thanh cao vượt lên trên bùn nhơ để khẳng định chân tâm, thiện tính với ý hướng vô ngã giữa cuộc đời. Chính con đường này giúp con người sống đẹp ngay trong kiếp nhân sinh. Những con đường nhằm mục đích đánh đuổi si mê lầm lạc, tham dục, vô minh ấy được gói trọn trong tam học giới – định – tuệ. Điều này đặc biệt thể hiện rõ trong thẩm mỹ của thiền. Niết-bàn chính là sự chấm dứt nỗi khổ. Con đường thoát khổ chính là con đường đến với sự giác ngộ, giải thoát. Con đường đi đến Niết-bàn chính là sự giải thoát triệt để cái bi trong mỹ cảm Phật giáo. Bước đi hướng về mục tiêu ấy chính là niềm hạnh phúc tối thượng của con người. Về mặt này, Đức Phật còn có thể được coi là một nhà mỹ học hành động vì Ngài không chỉ vạch ra nỗi bi ai của đời người và nguyên nhân của nó mà quan trọng hơn là chỉ ra con đường chân chính giúp con người thoát khổ, tìm về nguồn gốc bản thể đích thực của tâm chân như thánh thiện. Điểm quý báu của con đường này là sự xác thực của nó, không cầu mong vào sự cứu vớt của bất kỳ một đẳng siêu linh nào như ở các tôn giáo thường thấy, mà nó nằm ở chính sức mạnh của bản thân mỗi người, nằm ở khát vọng hướng thiện mạnh mẽ trong mỗi thực thể được gọi là con người. Điều này thể hiện niềm tin vào khả năng và bản chất tốt đẹp của con người trong giáo lý nhà Phật.

IV. GIÁ TRỊ CỦA CÁI BI TRONG MỸ CẢM PHẬT GIÁO

Trong tâm hồn dân tộc Việt Nam đã sẵn có mầm mống tinh thần Phật giáo, bởi vậy Phật giáo từ lâu đã dễ dàng thâm nhập vào tâm hồn, nếp nghĩ, lối sống của dân tộc Việt Nam và đã trở thành bản sắc của văn hóa Việt Nam. Nền văn hóa thẩm mỹ đạo đức Việt Nam chịu ảnh hưởng rất sâu sắc bởi Phật giáo. Vì vậy, tìm hiểu về cái bi trong mỹ cảm Phật giáo cũng chính là cách để ta hiểu hơn về tâm hồn Việt và đặc biệt là mỹ cảm dân tộc.

Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo giúp ta nhận thức rõ hơn về bản chất con người và đời sống nhân sinh cũng như giá trị hướng thiện sâu sắc của nó. Không có chiến thắng nào khó khăn nhưng cũng lớn lao như chiến thắng chính mình, chiến thắng những dục vọng, tham muốn vốn đầy rẫy trong kiếp sống nhân sinh. Nhưng đến lúc nhắm mắt xuôi tay, không phải ai cũng ngộ ra điều ấy. Hiểu ra những góc ngách sâu kín của lẽ sống con người cũng chính là cách để con người làm cho cuộc sống nhân sinh trở nên tốt đẹp hơn, có ý nghĩa hơn, đạt đến sự giải thoát ngay trong kiếp sống hiện tại. Quan niệm này của Phật giáo có ý nghĩa rất lớn trong việc khẳng định tầm quan trọng của quá trình tự rèn luyện và bồi dưỡng nhân cách, chiến thắng phần tham xấu để tìm được hạt

nhân tốt đẹp trong bản chất của mình.

Bi cảm trong Phật giáo cảnh tỉnh con người trước nguy cơ của bể khổ trầm luân do cái xấu, cái ác rất gần ta bởi “tham, sân, si” trong chính mỗi con người. Nó đánh thức ở con người khát vọng mãnh liệt ngàn đời trở về chân tâm, thiện tính – những phần tốt đẹp bị che mờ bởi dục vọng và đua chen, toan tính ở đời.

Quan niệm về cái bi trong mỹ cảm Phật giáo giúp ta đối mặt với sự sống và cái chết bằng một thái độ tích cực của thiện tâm, bản lĩnh an nhiên tự tại. Hiểu được quy luật vô thường tất yếu khiến con người dũng cảm và sống có ý nghĩa hơn, biết trân trọng ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Con người chứng ngộ được nhuần chất thiên của giáo lý vô thường, vô ngã ấy đủ nghị lực, ý chí để có thể tự tại trước những biến thiên, nghịch cảnh của đời. Cân bằng, đạt đến bản lĩnh tự tại là thể hiện mặt “tịch” của cái thể tính chân như, giác ngộ, từ đó thực hành nếp sống vị tha, đem cái vô thường của bản thân để phục vụ tha nhân đến mức quên mình, cống hiến cho dòng chảy vô thường của cuộc sống.

Nếp sống vị tha vong kỉ là quý giá vô cùng, nhất là trong nhịp sống quá gấp gáp của ngày hôm nay. Đến đây, giá trị thẩm mỹ, cái đẹp hoàn thiện của con người, của triết lý sống tỏa lên ngời sáng bao hàm cả chân và thiện. Khi có sự đồng cảm sâu sắc với những nỗi khổ của đồng loại, con người trở nên người hơn. Sống đẹp chính là biết cho đi chứ không chỉ nhận riêng mình; cách sống ấy khiến người gần người hơn bao giờ hết. Đáng quý biết bao là những sự sẻ chia, yêu thương, đùm bọc lẫn nhau không toan tính; sự đồng cảm với nỗi đau và những thiệt thòi của đồng loại. Hạnh phúc chính là đem lại hạnh phúc cho người khác, xóa mờ ranh giới giữa ngã sở và tha nhân.

Đạo Phật xây dựng một cuộc sống đẹp ngay trong chính con người và trên cõi đời này. Cái đẹp hiện hữu trong chính cuộc sống bình thường và trong mỗi con người bình thường. Hãy sống thành thật với cái chân tâm của chính mình thì sẽ biết mình là ai và phải làm như thế nào trong cuộc sống người và kiếp người. Điều này thể hiện rõ tinh thần nhập thể sinh động trong mỹ cảm Phật giáo, bởi cái đẹp cao khiết không ở đâu xa xôi mà nó hiện thân ngay chính ở những nơi bụi bặm nhất của chốn trần ai.

Con người là đối tượng trung tâm của hệ thống giáo lý này. Đức Phật đã khuyến khích chúng ta: “Hãy tự mình thấp đuốc mà đi”, hãy nương tựa vào chính mình để loại trừ nỗi khổ, thiết lập cuộc sống an vui chứ không phải cầu xin hay trông mong ở sự cứu vớt của một đấng siêu linh nào. Phật giáo coi con người là tâm điểm, là chủ nhân của mọi hành vi của chính bản thân mình ở cả ba thời: quá khứ, hiện tại và tương lai, là vị Thượng đế duy nhất toàn quyền thưởng phạt cho chính cuộc đời mình; ngoài mình ra, không có bất cứ ai hoặc thần linh nào khác có khả năng đưa mình lên thiên đàng hay đẩy mình xuống địa ngục.

Kinh Pháp cú, trong câu 345, đức Phật dạy rằng: “Chỉ có ta làm điều tội lỗi, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm, chỉ có ta tránh điều tội lỗi, chỉ có ta gọi rửa cho ta. Trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta, không ai có thể làm cho người khác trở nên trong sạch”⁵. Hạt nhân của hệ thống mỹ học Phật giáo là thẩm mỹ của tư tưởng

⁵ Thích Thiện Siêu dịch (1993), *Kinh Pháp cú*. NXB: Viện nghiên cứu Phật học, tr.61.

nhân đạo hiện thực, nhân văn. Tất cả đó đều từ con người, vì con người và về với con người. Tất cả đều là mỹ học cho con người tại thế. Chính điều này khiến chúng ta cảm thấy rõ hơn tính chất tôn giáo phi tôn giáo của giáo lý nhà Phật.

Cái bi xuất hiện từ những nghịch lý: con người vừa là chủ thể vừa là nô lệ của nền văn minh vật chất mà họ đã tạo dựng; sự bế tắc, cô đơn ngày càng tăng song hành cùng những tăng trưởng kinh tế; khoảng cách giữa người với người ngày càng giãn rộng trong khi khoảng cách giữa con người và vũ trụ ngày càng rút ngắn lại... Hòa bình và phát triển bền vững vẫn là một thách thức mang tính thời đại, là khát vọng lớn lao của nhân loại tiến bộ. Điều đó càng chứng tỏ, chừng nào còn tồn tại con người thì vẫn còn tồn tại cái bi dưới những dạng thức khác nhau. Cái bi xuất hiện ngày càng đa dạng hơn, nhức nhối hơn bởi lòng tham và sự vô minh của những con người có tri thức nhưng hạn hẹp chữ tâm. Khát vọng giải thoát khỏi cái bi đòi hỏi, cùng với cuộc cách mạng xã hội, phải có một cuộc cách mạng từ trong tâm mỗi con người.

V. KẾT LUẬN

Cái bi trong mỹ cảm Phật giáo mang giá trị thẩm mỹ cao cả khi thức tỉnh con người trước những phần tham tối có sức mạnh hủy diệt còn tồn tại dai dẳng trong mỗi cá nhân và đánh thức khát vọng hướng thiện của con người. Trước triết lý nhân sinh Phật giáo, trong đó có mỹ cảm về cái bi, mỗi người cần có thêm những khoảng lặng lòng để thấu hiểu và thể nghiệm trên hành trình trần thế còn chứa đựng muôn vàn thử thách. Sống với tâm từ bi và tuệ giác sáng suốt, đem yêu thương đến với muôn loài, chúng ta sẽ giải thoát mình và góp phần giải thoát người khác khỏi cái bi để xây dựng xã hội văn minh, hòa bình, hòa hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Schopenhauer (Thiên Trang dịch), (2022), *Bản về nền tảng đạo đức*, NXB. Đà Nẵng.
- Schopenhauer (Thiên Trang dịch), (2022), *Những tiểu luận về sự tồn tại của Schopenhauer*, NXB. Đà Nẵng.
- Schopenhauer (Thiên Trang dịch), (2022), *Thế giới như ý chí và ý niệm*, NXB. Đà Nẵng.
- Đỗ Văn Khang (2010), *Giáo trình mỹ học Mác – Lênin*, NXB. Giáo dục Việt Nam.
- Đỗ Văn Khang (chủ biên), (2010), *Giáo trình Lịch sử mỹ học*, NXB. Giáo dục Việt Nam.
- Karl Jaspers, Bùi Văn Nam Sơn dịch và chú giải (2022), *Cái Bi*, NXB. Hồng Đức.
- Kierkegaard (1980), *The Concept of Anxiety*. Translated by R.Thomte. Princeton: Princeton University Press.
- Kim Cương Từ, *Từ điển Phật học Hán - Việt*, tập 2.
- Nguyễn Duy Cường (2015), Vai trò của hình tượng bi kịch trong việc giáo dục tình cảm thẩm mỹ, *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam*, số 89, tr. 68 – 73.

- Nguyễn Duy Cường (2016), Quan niệm của một số nhà mỹ học Đức về bi kịch con người, *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam*, số 108, tr. 95 – 101.
- Nguyễn Duy Cường (2017), *Vai trò của cái bi trong giáo dục thẩm mỹ*, Luận án Tiến sĩ triết học.
- Nguyễn Thanh, *Hồ Chí Minh và mỹ học cái bi – Thấu hiểu và thấu cảm nỗi đau của con người*, <http://vannghequandoi.com.vn/>.
- Nguyễn Thị Toan, 2024. *Giải thoát luận Phật giáo*, Nxb Phụ nữ Việt Nam.
- Nguyễn Văn Huyền (chủ biên), (2004), *Giáo trình Mỹ học đại cương*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- Nhiều tác giả (1997), *Từ điển thuật ngữ văn học*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
- Nietzsche, *Sự ra đời của bi kịch*, Tủ liệu viện Văn học, Hà Nội.
- Phạm Minh Ái (2016), *Cái bi trong hệ thống phạm trù mỹ học, biểu hiện và giá trị thẩm mỹ của nó*, Luận án Tiến sĩ triết học.
- Thích Tâm Thiện (1996), *Tư tưởng mỹ học Phật giáo*, Thành hội Phật giáo TP Hồ Chí Minh ấn hành.
- Thích Thiện Siêu dịch (1993), *Kinh Pháp cú*. NXB: Viện nghiên cứu Phật học.
- Trí Quang dịch (2005), *Kinh Pháp hoa*, Nxb Tôn giáo.
- Từ điển triết học giản yếu* (1987), Nxb Đại học và trung học chuyên nghiệp, Hà Nội.
- Tuệ Sĩ dịch, *Kinh Trường A hàm*, <https://thuvienhoasen.org>.

NGUYÊN NHÂN KHỔ ĐAU VÀ GIÁ TRỊ BÌNH AN NỘI TÂM TRONG GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT

TT. Thích Đạt-ma Khế Định*

Tóm tắt:

Theo tinh thần của đạo Phật, niềm an lạc trong đời sống của chúng ta là tránh những thói quen xuất phát từ hành động, nói năng hay suy nghĩ tiêu cực luôn bị chi phối bởi ham muốn, giận dữ, và si mê có tính cách chấp ngã của riêng mình. Hành trình chấp thủ này thường bắt đầu với sáu giác quan được xem là những cánh cửa khiến mọi điều xấu ác có thể xâm nhập vào tâm trí con người – bởi việc tiếp xúc của các căn với các trần đóng một vai trò quan trọng trong quá trình phát triển tâm thức thiện lành, hay cũng có thể tạo ra cơ hội cho chúng tử bất thiện sinh sôi, nảy nở.

Vì vậy phòng hộ, kiểm soát, chế ngự, làm yên tĩnh các giác quan là con đường tu tập của người Phật tử để tịnh hóa thân tâm góp phần mang lại giá trị hòa bình chung cho cộng đồng, xã hội. Và xa hơn nữa, nó cũng là nguyên tắc cơ bản để xây dựng một nền hòa bình cho nhân loại bởi con người đều có những trạng thái tâm như phẫn nộ, giả dối, ngã mạn, phóng dật, cố chấp, bảo thủ... là những yếu tố tạo thành các ác nghiệp, gây ra hận thù và chiến tranh. Như vậy sự bình an trên thế giới bắt nguồn từ sự bình an trong nội tâm của mỗi cá nhân mà ở đó không còn những phiền não tham, sân, si cố hữu từ bao đời.

Từ khóa: *tham dục, khổ đau, bình an, thiền định, chánh niệm.*

DẪN NHẬP

Chúng ta đang sống cách xa đức Phật mấy ngàn năm, giữa một thời đại nhân loại đang choáng ngợp trước ánh sáng văn minh tiến bộ của đời sống vật chất. Nhưng thân phận con người hiện nay thật có những bất ổn. Loài người dường như đang trở thành nạn nhân của trào lưu tiên tiến, đang bị cuốn hút

* Giáo thọ Trường Trung cấp Phật học Tỉnh Bình Thuận; Trường Phật học Trúc Lâm, Long Thành, Đồng Nai; Thành viên Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Bắc Truyền thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

lao về phía trước, thậm chí đánh đổi cuộc sống an lạc vĩnh hằng để nhận lấy sự nguy khốn bất an thường trực.

Đức Phật dạy, nỗi bất hạnh của con người đến từ sự mong cầu những điều sai lầm (ác tham, tà kiến) – ước mong rằng tiền bạc có thể mua được sự an lạc, có quyền lực để vượt lên trên tất cả mọi người... và quan trọng nhất là mong ước được sống mãi mãi. Ham muốn những điều này tạo ra tính ích kỷ nơi con người vì họ chỉ nghĩ đến chính mình, chỉ mong cầu cho bản thân mình mà không quan tâm đến những gì đang xảy ra cho người khác. Và khi không đạt được những gì mong ước, thì con người trở nên bồn chồn, bứt rứt và bất mãn. Chính vì thế, chúng ta đau khổ nhiều hơn là vui khi tìm cầu những ham muốn trong thế giới vật chất, hiện tượng này.

NỘI DUNG

I. NGUYÊN NHÂN CỦA MỌI KHỔ ĐAU TRONG CUỘC SỐNG

Trong cuộc sống này, chúng ta đều cần ăn, mặc, ngủ, nghỉ và nhiều nhu cầu khác để chăm sóc cho thân thể. Nhưng con người thường không chịu dừng lại ở mức vừa đủ ăn, đủ mặc mà thường để lòng tham muốn chi phối và làm chủ bản thân, khiến phải bôn ba tìm khắp nơi để thỏa mãn những lạc thọ của giác quan. Điều này vô hình chung tạo thêm vô số tội nghiệp mà quả báo có thể là tật bệnh, bất hạnh, khổ đau cho thân và tâm.

Một khi lòng tham muốn càng mạnh thì chấp ngã, chấp thủ càng cao – người ta không từ bỏ bất cứ thủ đoạn mưu mô, gian xảo nào để tranh giành đoạt lợi, thậm chí có thể giết hại lẫn nhau.... Đây chính là động cơ, là nghiệp lực dẫn đến con đường luân hồi trong nhiều kiếp. Còn ngay trong hiện tại, cội rễ của mọi tệ nạn xã hội như bạo hành, xung đột, trộm cướp, chiến tranh, bệnh tật... cũng đều xuất phát từ lòng tham lam hay ái dục. Và đó cũng là nguồn gốc gây ra mọi phiền não khổ đau cho chính loài người.

Lòng tham chỉ thật sự xuất hiện khi sự mong muốn vượt lên trên nhu cầu cần thiết. Khi không chạy theo khoái lạc giác quan tức là mọi người đang sống với hạnh “thiểu dục tri túc” – ít muốn và biết đủ thì ngay đó “tham” không hiện hữu. Vậy khoái lạc giác quan bắt nguồn từ đâu?

Con người tham đắm thọ hưởng khoái lạc đến từ thân xác mà cụ thể chính là 6 căn (6 loại giác quan). Mắt thì có đối tượng hình ảnh, tai thì âm thanh, mũi thì mùi hương, lưỡi thì tiếp xúc vị, da thịt thân thể thì đụng chạm và ý thì có tư tưởng, tư duy.

Ví dụ mắt là một giác quan giúp cho ta nhìn thấy được mọi sự vật xung quanh, nhưng khi ta đắm say theo những hình ảnh tuyệt đẹp, tướng mạo xinh xắn, oai nghi hay tư thái lịch lãm, hay chỉ là đồ vật, động vật, thiên nhiên, hoa đồng cỏ nội, núi rừng hùng vĩ, con mắt luôn thích thú được ngắm nhìn, được thấy chỉ vì có khoái lạc trong cái nhìn, thì lúc đó trong cái thấy có Tham và có sự ràng buộc đến từ sắc tướng.

Đôi tai giúp ta nghe được âm thanh, từ đó cảm nhận và hiểu được những gì người khác muốn truyền đạt qua lời nói, đồng thời hỗ trợ cho cái thấy, cái biết. Nhưng khi con người chỉ muốn nghe những âm thanh thật êm ái du dương, ngân nga trầm bổng trong âm nhạc, nên tốn rất nhiều thời gian để tìm tòi, chế

tạo các nhạc cụ, khí cụ hay máy móc phát những âm thanh kích thích và đem khoái lạc cho nhĩ căn thì lúc đó có Tham và có sự ràng buộc đến từ âm thanh.

Còn chức năng chính của mũi là để thở và duy trì sự sống, nhưng con người lại chìm đắm vào khoái lạc từ các mùi hương, rồi tìm cách chế biến, sáng tạo đủ loại hương thơm. Rồi con người lại phải mua sắm nước hoa, dầu thơm, xúc lên cơ thể để chứng tỏ với xã hội mình là người sành điệu, đẳng cấp – khi chúng ta bị lệ thuộc vào sự thơm tho như thế thì lúc đó đã có Tham và có sự ràng buộc đến từ mùi hương.

Lúc ăn uống thì chỉ cần hợp vệ sinh và đủ dinh dưỡng để nuôi thân, không cần phải cầu kỳ, khi con người bắt đầu thích ăn những món khoái khẩu, cao lương mỹ vị, nên tìm kiếm những món độc lạ, để bồi bổ cho tấm thân này thì lúc đó có Tham và bị khoái lạc của lưỡi, của vị, của cái ăn ràng buộc. Đó là chưa kể con người còn dùng miệng lưỡi để nói những lời sai trái, ác độc, gây chia rẽ thù hằn nhau khiến cho cuộc sống càng nhiều mâu thuẫn và bất an hơn.

Khi không còn xem quần áo để che thân và tránh ruồi muỗi côn trùng hay nhiệt độ bên ngoài, mà chỉ muốn mặc thật đẹp, chất lượng cao, hàng hiệu đắt tiền, là lúc đó có Tham và có sự ràng buộc đến từ nơi thân, liên quan đến sự mặc. Tương tự, khi ta không còn thấy nhà cửa, chỗ ở chỉ là một phương tiện để che nắng trú mưa, mà lúc nào cũng nghĩ tưởng nhà lầu sang trọng, hào nhoáng, tiện nghi thì lúc đó đã có Tham và có sự ràng buộc đến từ nơi thân. Và chính sự quá tiện nghi sung túc của nơi ăn chốn ở sẽ dẫn đến những nhu cầu của thể xác vốn là nguyên nhân đưa đến sự đổ vỡ trong hôn nhân gia đình – một sự ràng buộc đến từ nơi da thịt, thân xác và sự xúc chạm. Đó là nói đến sự ràng buộc đến từ năm giác quan do dính mắc sắc, thanh, hương, vị, xúc bên ngoài.

Cuối cùng, ý căn cũng là một giác quan, do đó khoái lạc cũng có thể đến từ sự tưởng tượng, khái niệm, tư duy v.v... bởi con người còn ham hưởng thụ khoái lạc nơi tinh thần như là thích thú được ca tụng, khen ngợi, tán thán với danh dự, danh tiếng, được người khác công nhận giá trị của mình trên mọi phương diện. Đây cũng là sự trói buộc vào những gì được gọi là pháp trần, đối tượng của giác quan thứ sáu (hay bóng dáng của hình sắc, âm thanh, hương thơm, mùi vị và xúc chạm lưu lại trong tâm thức, khi năm căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân không tiếp xúc với ngoại cảnh thì những hình ảnh “Pháp trần” này ô ạt dấy khởi khiến ý căn khởi lên sự phân biệt tương tục).

Như vậy, tham dục là nguyên nhân của mọi khổ đau trong đời sống con người. Thói quen khao khát tìm cầu và nắm giữ những gì mình yêu thích trói buộc chúng sanh trong vòng luẩn quẩn khổ đau luân hồi vô lượng kiếp. Lòng tham muốn càng mạnh thì chấp ngã, chấp thủ càng mạnh, tập khí mê lầm này thật khó thấy và khó chữa trị. Đây chính là động cơ, là nghiệp lực đưa đến sự tái sinh từ đời này sang đời khác. Và ngay trong cuộc sống hiện tại, cội rễ của mọi tệ nạn xã hội như bạo hành, xung đột, trộm cướp, chiến tranh, tật bệnh... và các hệ lụy xa hơn nữa là ô nhiễm môi trường, hủy hoại môi sinh, cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên... cũng đều xuất phát từ lòng tham lam và ái dục.

Trong Kinh Đại Khổ Uẩn thuộc *Trung Bộ Kinh*, Đức Phật đã chỉ rõ chiến tranh xung đột của con người xảy ra đều từ do lòng tham dục:

“...Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát-đế-lỵ tranh đoạt với Sát-đế-lỵ, Bà-la-môn tranh đoạt với Bà-la-môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ, mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, anh em tranh đoạt với anh em, anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh, bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn mình vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt; họ công phá nhau bằng tay; họ công phá nhau bằng đá; họ công phá nhau bằng gậy; họ công phá nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục... (như trên) ... là nguyên nhân của dục...”

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân... do chính dục làm nhân, họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý. Do họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý, khi thân hoại mạng chung, họ sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục, đưa đến đau khổ tương lai, là khổ uẩn, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nhân duyên, do chính dục làm nhân.”¹

II. PHƯƠNG PHÁP CHẾ NGỰ VÀ ĐỐI TRỊ LÒNG THAM DỤC

Những hiểm họa mà con người đang đối diện (chiến tranh, xung đột, sự mất quân bình trong phân phối lợi ích kinh tế, sức khỏe cộng đồng, sự bất cập của thể chế chính trị, sự biến đổi khí hậu toàn cầu nghiêm trọng...) không bắt nguồn từ vũ khí, từ nền công nghiệp hay kinh tế, chính trị mà từ tham, sân, si. Tham, sân, si làm cho con người bị nhiễm độc từ bên trong và khi những con người này tham dự vào thế giới, thì thế giới sẽ trở nên hỗn loạn, bất an và đầy hiểm họa. Và Thiền là một phương thuốc mà đức Phật như một bậc lương y đã kê cho chúng ta để giải trừ sự nhiễm độc này, để hướng cuộc sống này trở lại hài hòa, bình an và trật tự. Như vậy, để vượt qua những cơn khủng hoảng trầm trọng hiện nay - những nỗi đau khổ và dịch bệnh trên thế gian là do nhân loại bị ác tham chinh phục, bị tà kiến chi phối, chúng ta phải thiết lập một sự quân bình cả bên trong và bên ngoài. Không có sự thay đổi bên trong của cá nhân mỗi người thì tất cả những thay đổi bên ngoài như bộ máy chính phủ, chính sách kinh tế... chỉ là những thay đổi nông cạn, hời hợt. Do đó, hành thiền được xem là phương pháp hữu hiệu trên hết.

Có nhiều người hiểu sai rằng thiền là sự trốn chạy, tránh né những khó khăn của cuộc sống hoặc chỉ là liệu pháp tinh thần giúp giảm stress mà thôi. Nhưng thiền thật sự lại là phương cách trực tiếp nhất, thử thách nhất và sâu sắc nhất mà con người ảnh hưởng và kết nối với thế giới bên ngoài.

Giá trị cốt lõi, trọng tâm của thiền Phật giáo chính là chánh niệm. Chánh niệm là quán niệm một cách chân chánh, chân chánh ở đây còn có nghĩa là khách quan. Vậy chánh niệm là quán niệm, hay rõ hơn là quán sát và ghi nhận một cách khách quan. Có hai trường phái Thiền – đó là Thiền Tứ Niệm Xứ

¹ Thích Minh Châu (2017), *Kinh Trung Bộ* - tập I, *Kinh Đại Khổ Uẩn*, Nxb. Tôn Giáo, tr.121.

(Phật giáo nguyên thủy) và Thiền tông (Phật giáo Đại thừa). Tuy nhiên khi thực hành Chánh niệm thì cả hai phong cách Thiền đều có những nét tương đồng – nhằm mục đích đưa hành giả đến chỗ giác ngộ giải thoát.

Nói cách khác, việc thực hành chánh niệm là một tiến trình phát triển theo phương pháp phát huy khả năng tinh thần đơn giản có sẵn của mỗi người – đa phần con người đánh mất hay bỏ quên không sử dụng khả năng này, cũng như phát triển nó lên những tầng bậc cao. Khả năng này là cái tánh biết của chúng ta, đó là sự nhận biết của con người đối với các sự vật, hiện tượng, tính chất... mà sự nhận biết đó chưa gắn với sự suy nghĩ, phân tích, nhận xét, đánh giá, phán đoán của ý thức tư duy.

Cũng như chúng ta chăm sóc và nuôi dưỡng cơ thể bằng những thức ăn thích hợp và chế độ y tế đúng mức, tinh thần cũng cần được quan tâm và trường dưỡng tương tự như vậy. Khi cái tâm chưa được huấn luyện thì nó rất mạnh động, nhưng khi đã được điều phục và làm cho vững chãi bằng cách thực hành thiền thì nó sẽ mang lại hạnh phúc lớn – bởi đức Phật khuyên chúng ta nên hạn chế và tránh xa dục lạc và nên tập trung tìm kiếm nội lạc trong Thiền định, vì theo kinh nghiệm của Ngài thì dục lạc là pháp có đau khổ, có phiền não, đưa đến sự tranh chấp; trong khi Thiền lạc là pháp không có đau khổ, nhiệt não, không đưa đến tranh chấp. Như vậy, theo đức Phật chúng ta nên hành Thiền để chứng nghiệm thiền lạc hay niềm vui của nội tâm an tịnh, vừa có khả năng đối trị và thay thế dục lạc vốn tiềm ẩn nhiều nguy hại khổ đau, vừa nâng cao các phẩm chất đạo đức, tâm đức, tuệ đức, hướng đến mục đích giải thoát và giải thoát tri kiến.

Một bước tiếp theo của quá trình tu tập cũng không kém phần quan trọng để đạt được an lạc hạnh phúc là phòng hộ và làm chủ các giác quan. Nếu như các giác quan không được phòng hộ thì chúng ta sẽ gặp nhiều thứ rắc rối (khi mắt thấy những hình tướng ưa thích thì sinh tham ái và đắm nhiễm, còn không ưa thích thì chán ghét, sân si. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng vậy). Không tu tập để làm chủ các giác quan thì chúng ta sẽ rất dễ bị tác động bởi ngoại cảnh bên ngoài. Nếu để cho các căn sai sử thì sẽ gặp rất nhiều trắc trở trong đời sống, ngược lại làm chủ được các căn thì chúng ta có được niềm vui thuần khiết, tự tại. Niềm vui do giác quan đem lại thường ngắn ngủi nhưng sau đó sự căng thẳng lại tiếp diễn, còn niềm an lạc nội tâm mới thật sự giảm được lo âu, bất mãn vì trong nó luôn chứa đựng chất liệu bình an và mãn nguyện. Vì thế trong kinh Pháp cú, đức Phật dạy:

Lành thay, phòng hộ mắt,
Lành thay, phòng hộ tai,
Lành thay, phòng hộ mũi,
Lành thay, phòng hộ lưỡi. (PC. 360)
Lành thay, phòng hộ thân,
Lành thay, phòng hộ lời,
Lành thay, phòng hộ ý,
Lành thay, phòng tất cả!

Tỳ-kheo phòng tất cả,

Thoát được mọi khổ đau. (PC. 361)²

Phòng hộ mắt: Như khi nhìn thấy món đồ đẹp, lòng tham dấy khởi, biết tham là gốc luân hồi sanh tử, thì thấy mà ngưng khởi tâm tham. Như vậy là chế ngự được mắt.

Phòng hộ tai: Khi nghe người khen thì thích là ngã mạn, nghe người chê mà buồn thì dễ sân giận, mà ngã mạn và sân giận cũng là gốc của luân hồi sanh tử. Vì vậy nghe khen không mừng, chê không buồn mới được giải thoát. Đó là chế ngự được tai.

Phòng hộ mũi: Có người rất cẩn thận, đi ngang chỗ nào có mùi hôi thì bịt mũi, mùi thơm thì hít vào. Người biết chế ngự mũi thì mùi hôi mùi thơm đều thấy bình thường – vì nó bay qua rồi mất, không mắc kẹt nơi mũi hoai.

Phòng hộ lưỡi: Phật dạy phải quán xét việc ăn uống như dùng thuốc để trị bệnh đói khát, thân thể khô gầy, kiệt quệ. Khi đang đói bụng làm cho khó chịu, chỉ cần ăn đầy bao tử không quan trọng ngon dở, là chinh phục được cái lưỡi.

Phòng hộ thân: Như có người quen ngủ nệm, khi nào đi đến nơi khác không có nệm thì lăn qua trở lại thấy đau mình, ngủ không được. Bây giờ phải tập có nệm hay không nệm cũng nằm ngủ được. Như vậy là chế ngự được thân.

Phòng hộ được lời nói cũng rất cần thiết. Có người vô ý xúc phạm đến danh dự của mình. Khi ấy muốn nói ra những lời dữ dằn cho đã giận nhưng kềm lại, đợi trong lòng mát mẻ rồi mới nói nhỏ nhẹ ôn hòa. Đó là chế ngự được lời nói.

Phòng hộ được tâm ý có 2 trường hợp, bất thường và bình thường. Khi bị người làm trái ý không nổi nóng, hay ngủ dục làm não loạn không dấy lòng tham, như vậy là điều phục được tâm ý trong khi bất thường. Khi không buồn giận mà ứng dụng một pháp tu để tâm được yên tĩnh, đó là điều phục được tâm ý trong lúc bình thường. Tóm lại, Phật dạy các vị Tỳ-kheo nếu phòng hộ được hết bảy căn thì sẽ không còn đau khổ, luôn tự tại giữa cuộc đời đầy hỗn loạn này.

Như vậy, Tỉnh giác là phương pháp điều phục tâm ý tốt nhất – khi Sáu căn tiếp xúc với Sáu trần (các giác quan ghi nhận mọi yếu tố của môi trường xung quanh) mà không có tham đắm hay đặt mình trong sự vận hành của tâm thức. Đây là xây dựng một cái nhìn trí tuệ. Và để tu tập sao cho có ‘cái nhìn trí tuệ’ không dính mắc tham dục ở đời, một lần nữa đức Phật đã giảng một bài pháp tu tập căn siêu việt trong Kinh Trung Bộ 152:

“Thanh niên Uttara đệ tử của bà la môn Pāsāriya đi đến hầu thăm Phật. Phật hỏi thầy anh dạy đệ tử tu tập các căn như thế nào. Thanh niên đáp, mắt đừng thấy sắc, tai đừng nghe tiếng... Bà la môn thuyết giảng về tu tập căn là như vậy. Phật dạy nếu thế thì hóa ra mù và điếc lại là những người tu tập căn hiệu quả cả sao. Thanh niên cúi đầu hổ thẹn vì không trả lời được.

Khi ấy Phật gọi tôn giả A Nan mà dạy rằng, trong giới luật của các bậc thánh, vô thượng căn tu tập không phải như vậy. Tôn giả xin Phật thuyết giảng.

² Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu, Thích Giác Toàn, Phạm Kim Khánh (2014), *Lời Phật dạy (Kinh Pháp cú – Dhammapada)*, Nxb Tổng hợp TP HCM, tr. 324.

Phật dạy vô thượng căn tu tập là khi mắt thấy sắc, ý khởi lên hoặc vui, hoặc khổ, hoặc dừng dừng (tâm khởi lên ý yêu thích, không thích hoặc vừa thích vừa không thích một đối tượng) vị ấy đều biết rõ nhưng cũng biết thêm rằng, cái gì có khởi lên vì là hữu vi nên thô trọng. Chỉ có tâm xả là thù diệu. Cho nên dù khởi lên bất cứ cảm thọ nào trong ba loại ấy, tất cả đều đoạn diệt chỉ tồn tại sự buông xả. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận thức các Pháp cũng đều như vậy, tất cả cảm thọ đều đoạn diệt nơi vị ấy, chỉ còn lại tâm xả, như nước không động trên lá sen chúc xuống. Đạo lộ của bậc hữu học là, mỗi khi các căn xúc tiếp với trần cảnh tự thấy mình còn khởi một trong ba loại cảm thọ ấy mà không buông bỏ, thì lấy làm hổ thẹn. Còn bậc thánh thì, khi muốn an trú tưởng yếm ly (đối với vật khả ái) hoặc tưởng không yếm ly (như khởi tâm từ trước sự vật đáng chán ghét) hoặc ý tưởng xả bỏ, đều có thể làm được. Đây là sự tu tập căn đối với bậc thánh.”³

Việc tu học, chuyển hóa thân tâm là một quá trình bắt đầu từ chánh niệm hay phòng hộ tâm thức. Thành tựu nhanh hay chậm tùy thuộc vào sự nỗ lực thực tập của mỗi hành giả, không ai có thể thực hiện thay thế được – không ai có thể giúp chúng ta chứng nghiệm được sự an lạc giải thoát nếu bản thân mỗi người không tinh tấn miên mật giữ chánh niệm. Sự thăng tiến về tâm linh khởi nguồn từ bên trong, chứ không phải là những yếu tố bên ngoài.

Song người luôn chánh niệm tỉnh giác trong tâm mình để tự lợi, lợi tha đã là người đạo đức ngay từ trong những ý niệm ban đầu như lời Đức Phật từng dạy: *“Luôn chánh niệm tỉnh giác, đệ tử Gotama, suốt cả ngày lẫn đêm, tâm hoan hỷ bất hại”*⁴.

KẾT LUẬN

Trong Kinh Pháp cú, kệ 42 nói rằng: *“Không có kẻ thù nào làm hại ta bằng chính những tư tưởng tham dục, sân hận và ganh ghét của mình”*⁵.

Như vậy, đức Phật dạy rằng vô minh và tham ái là nguyên nhân gây ra những đau khổ cho con người. Những vấn nạn chung của xã hội, cộng đồng và cái khổ của mỗi con người đều có chung nguyên nhân gốc rễ sâu xa, đó là tham, sân và si. Trong thế giới ngày nay, tham, sân, si không đơn giản chỉ là nguyên nhân đưa đến khổ đau cho mỗi cá thể trong cộng đồng mà trên bình diện rộng hơn, chúng ta cũng thấy tham, sân, si còn là nguyên nhân của những bất ổn xã hội, kinh tế và chính trị. Chính vì sự tham lam trong tâm của con người có xu hướng biến thế giới thành một thị trường toàn cầu hóa và khi đó con người bị đặt vào vị trí kẻ mua người bán, lúc nào cũng hơn thua và đay vị kỷ. Còn sân hận sẽ biến những dị biệt về quốc gia, chủng tộc và tôn giáo trở thành tổ quốc của sự ngờ vực, kỳ thị thậm chí là thù địch bạo lực và xung đột đẫm máu. Riêng si mê sẽ hỗ trợ tiêu cực cho tham và sân bằng niềm tin mù quáng hay ý thức hệ sai lệch.

³ <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung-ty-15.htm>.

⁴ Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu, Thích Giác Toàn, Phạm Kim Khánh (2014), *Sđđ*, tr. tr.278.

⁵ Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu, Thích Giác Toàn, Phạm Kim Khánh (2014), *Sđđ*, tr.61.

Khổ bắt nguồn từ tâm và cứu cánh để thoát khổ cũng nằm trong tâm chúng ta. Khi có thể xua tan hoàn toàn những cấu nhiễm của tâm hay những rối loạn, những ảo tưởng của tâm thì tự nhiên chúng ta đạt được sự thấu triệt trong sáng thanh tịnh về bản chất của thực tại. Vì vậy, Đức Phật đã xuất hiện trên cõi đời này như thể mang theo sứ mệnh giải thoát con người khỏi khổ đau bằng việc bừng tận gốc rễ tham, sân, si.

Giáo pháp của đức Phật có một sự tương thích đặc biệt đối với thời đại ngày nay mà ở đó chúng ta nhất định phải lưu ý rằng Phật giáo có thể cung cấp những quan kiến thực tế khả thi trên nhiều lĩnh vực từ triết học, tâm lý cho đến y học và sinh thái.v.v... Nói cách khác, những lời dạy của đức Phật nhằm giải quyết khổ đau của con người trên mọi phương diện và mức độ của nó từ đau đớn thể xác đến tinh thần – lo lắng, buồn rầu, sợ hãi, day dứt, thất vọng... cho đến điều không thể tránh khỏi là cái chết. Đức Phật dạy về bản chất của khổ và con đường chấm dứt khổ, về cách thức làm thế nào để có thể ngay trong cuộc sống hiện tại này con người tìm thấy hạnh phúc trọn vẹn thật sự và thiết lập được trạng thái bình an cao quý của tâm hồn. Do đó, thách thức của Phật giáo ngày nay là phải nâng sứ mệnh cứu khổ của mình lên tầm vóc toàn cầu. Phật giáo không thể chỉ nhắm đến những đối tượng có đủ điều kiện thuận lợi tốt đẹp để thực hành pháp như các hành giả ở các đạo tràng tu tập mà còn quan tâm giúp đỡ những người đang bị dầy vò, đọa đày bởi muôn vàn nỗi khổ trong bộn bề vất vả giữa đời thường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Thích Minh Châu dịch (2017), *Kinh Trung Bộ - tập I*, Nxb Tồn Giáo.

Thích Thiện Siêu, Thích Minh Châu, Thích Giác Toàn, Phạm Kim Khánh (2014), *Lời Phật Dạy (Kinh Pháp Cú – Dhammapada)*, Nxb Tổng Hợp, TP. HCM.

CHỖ DỰA XÃ HỘI TÔN GIÁO TRONG VIỆC CHUYỂN HÓA STRESS CHO THANH THIẾU NIÊN PHẬT TỬ THÀNH PHỐ HUẾ HIỆN NAY

ĐD. Thích Pháp Tịnh*

Tóm tắt:

Stress là phản ứng của cơ thể trước những nhu cầu hoặc yếu tố tác động đe dọa đến con người cả về thể chất lẫn tinh thần. Ở mức độ phù hợp, nó giúp con người tập trung, tỉnh táo, có thêm sức mạnh để tự vệ và thoát khỏi nguy hiểm. Tuy nhiên, ở mức độ vượt ngưỡng, stress gây thiệt hại cho con người, cả về thể chất lẫn tâm lý. Kết quả nghiên cứu cung cấp những minh chứng và kiến giải mới, đóng góp cho cả lĩnh vực nghiên cứu về ứng phó với stress và tâm lý học Phật giáo. Mặt khác, từ chỗ dựa xã hội tôn giáo, tín đồ Phật giáo biết cách nhận diện và chuyển hóa stress của chính mình để cân bằng cuộc sống. Kết quả này chính là bằng chứng về giá trị của việc thực tập những lời dạy của đức Thế Tôn trong đời sống thường nhật của tín đồ Phật giáo.

Từ khóa: *Stress, chỗ dựa xã hội, tín đồ Phật giáo.*

I. MỞ BÀI

Theo báo cáo của Liên hợp quốc, hiện nay có khoảng 20% dân số thế giới bị stress trong công việc và con số này không ngừng gia tăng theo thời gian.¹ Trong một nghiên cứu của Parveen và Inayat (2017) tại Canada, cứ 10 sinh viên thì có 4 người có dấu hiệu stress, lo âu và trầm cảm, trong đó có 3 người thường xuyên bị căng thẳng.² Trong khi đó tại Mỹ, cứ 10 sinh viên thì có 1 sinh viên bị trầm cảm do stress mãn tính.³ Tại Thụy Sĩ, có 12,9% sinh viên bị stress

* Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

¹ Townley G, Brown M, Sylvestre J (2018), "Community Psychology and Community Mental Health: A Call for Reengagement", *American Journal of Community Psychology*, 61(1-2), pp. 3-9.

² Parveen, A. and Inayat, S. (2017), "Evaluation of Factors of Stress among Nursing Students", *Journal of Advanced Practices in Nursing*, 2, Article ID: 1000136.

³ Liên hiệp Phát triển Tâm lý học đường tại Việt Nam, Báo cáo khoa học Hội nghị quốc tế lần 2 về

nặng, trong đó có 2,7% sinh viên đã thực hiện ý định tự tử.⁴ Một nghiên cứu khác tại Trường Đại học Uludag, Thổ Nhĩ Kỳ của Nuran Bayram và Nazan Bilgel (2008) cho thấy, có tới 48,2% sinh viên bị stress và (6,9%) bị stress nặng.⁵

Ở Việt Nam, sức khỏe tâm thần đang được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm bởi những hệ quả do nó gây ra đối với thanh thiếu niên như bị căng thẳng, trầm cảm, có hành vi gây hấn hoặc thậm chí tự sát. Năm 2004, Bộ Y tế đã có cuộc điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam (SAVY 1-Survey Assessment of Vietnamese Youth 1) cho thấy, có 32,4% thanh thiếu niên đã từng có tâm trạng buồn bã vì cuộc sống. Trên 25,3% thanh thiếu niên cảm thấy mình là người vô dụng và không có ích gì trong cuộc sống, thậm chí họ không muốn sinh hoạt như những người bình thường.⁶ Weiss và cộng sự (2014), đã thực hiện một nghiên cứu dịch tễ học về sức khỏe tâm thần trên 1.314 trẻ em từ 6 đến 16 tuổi tại 60 nơi trên đất nước Việt Nam. Kết quả cho thấy, có 12% nhóm trẻ em và vị thành niên (trên 3 triệu người) có nhu cầu về chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Hiện nay, số lượng công trình nghiên cứu về tôn giáo và sức khỏe tâm thần vẫn còn tương đối ít và mới chỉ được chú ý trong những năm gần đây. Điều đó cho thấy hướng tiếp cận này vẫn còn khá khiêm tốn trong khi đó tỷ lệ tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng chiếm tỷ lệ rất cao trong cộng đồng dân cư tại Việt Nam. Chính vì thế hướng tiếp cận này cần có những nghiên cứu chuyên biệt hơn nhằm xác định thực trạng đời sống tinh thần của tín đồ. Để từ đó các nhà chức trách có những biện pháp hỗ trợ kịp thời nhằm nâng cao đời sống tinh thần cho tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng.

Có nhiều yếu tố tác động đến ứng phó với sức khỏe tâm thần trong đó có thể chia thành hai yếu tố chính, đó là: yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan. Trong yếu tố khách quan chỗ dựa xã hội tôn giáo là một trong những điểm tựa vững chãi cho tín đồ. Chính vì thế, khi nghiên cứu về chỗ dựa xã hội đã có nhiều công trình trong và ngoài nước đề cập đến tầm quan trọng của yếu tố này, đặc biệt trong bối cảnh hiện nay, khi chủ nghĩa vật chất đang dần chiếm ngự đời sống tinh thần của của một bộ phận dân cư hiện nay.

Theo Đặng Phương Kiệt (2004), nguồn lực xã hội bao gồm các mối quan hệ gần gũi riêng tư và các mạng lưới được mở rộng, kể cả sự nâng đỡ của nhà thờ, chùa chiền và các tổ chức giáo hội. Hiện nay, nhiều người cho rằng việc sử dụng các nghi lễ tôn giáo và các tín ngưỡng tâm linh là một trong những nhân tố đã bị bỏ sót trong các chiến lược ứng phó.⁷ Erich Fromm (2007) cho rằng, tôn giáo có một vai trò đặc biệt quan trọng trong xã hội hiện đại, bởi chính tôn

tâm lý học đường ở Việt Nam: *Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học đường tại Việt Nam*, Nxb. Đại học Huế.

⁴ Edwards, M. R., & Peccei, R. (2007), "Organizational identification: Development and testing of a conceptually grounded measure", *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16 (1), pp. 25-57.

⁵ N.Bayram và N. Bilgel (2008), *The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students*, *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43(8).

⁶ Bộ Y tế (2004), *Điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam – SAVY 1 (Survey Assessment of Vietnamese Youth)*, Hà Nội.

⁷ Đặng Phương Kiệt (2004), *Stress và sức khỏe*, Nxb. Thanh niên, Hà Nội.

giáo giúp con người cân bằng lại chính mình trước những lo toan bộn bề của cuộc sống. Vì thế trước những thăng trầm của cuộc sống, tôn giáo “mang lại một cảm giác mới mẻ về tự do và độc lập, khác với cảm giác bất lực và lo lắng đang xâm chiếm lấy họ”.⁸ Năm (2004) Đại học California nghiên cứu sức khỏe tâm thần cả các em học sinh, sinh viên cho thấy rằng, sức khỏe tâm thần của những người người có sinh hoạt tôn giáo tốt hơn so với những người không sinh hoạt tôn giáo.⁹ Qua đó có thể thấy rằng, mỗi đối tượng có cách biểu hiện và nương tựa khác nhau khi gặp những tổn thương hay đau buồn trong cuộc sống. Kết quả nghiên cứu của Elzubeir và Magzoub (2010) cho rằng, nhìn chung, những người có chỗ dựa xã hội tốt thường sử dụng các chiến lược ứng phó hiệu quả như tập trung giải quyết vấn đề, tìm kiếm sự trợ giúp của người khác hoặc chấp nhận thực tế; trong khi đó, lảng tránh, chối bỏ hoặc mơ tưởng là chiến lược mà các cá nhân thiếu sự hỗ trợ xã hội thường sử dụng.

Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu khác lại khẳng định rằng, nếu trong cuộc sống có quá nhiều sự hỗ trợ cũng có thể khiến tình trạng căng thẳng ngày càng trầm trọng hơn. Bởi lẽ đứng trước những lời khuyên nhủ, động viên họ không biết phải tin ai, nghe ai. Vì vậy tâm trí lại càng bức bối mù mịt không biết phải làm thế nào. Như vậy, việc nghiên cứu chỗ dựa xã hội tôn giáo trong quá trình ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo là vấn đề mang tính cấp thiết về mặt lý luận cũng như thực tiễn trong bối cảnh của cuộc Cách mạng công nghệ 4.0 hiện nay.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 500 tín đồ Phật giáo tại thành phố Huế. Với độ tuổi từ 18 đến 25 tuổi, gồm 246 nam và 254 nữ, hiện đang là học sinh, sinh viên, người đi làm và thất nghiệp. Các tín đồ Phật giáo hầu hết là dân địa phương, có một số em ngoại tỉnh đến tham gia các tổ chức gia đình Phật tử và được lựa chọn một cách ngẫu nhiên.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thang đo đánh giá lo âu - trầm cảm - căng thẳng (Depression - Anxiety - Stress Scale - DASS)

Đây là thang đo của Lovibond PF, Lovibond SH (1995)¹⁰ gồm 42 câu hỏi. Tín đồ Phật giáo được đánh giá mức độ tác động đến bản thân trong “tuần lễ vừa qua”. Thang đo gồm bốn mức độ từ “Hoàn toàn không xảy ra với tôi” (tương ứng với 0) đến “Rất thường xảy ra với tôi, gần như luôn xảy ra” (tương ứng với 3). Tuy nhiên để đáp ứng trọng tâm của đề tài chúng tôi chỉ sử dụng 14 items stress.

⁸ Erich Fromm (2007), *Trốn thoát tự do*, Nxb. Từ điển Bách khoa, Hà Nội, tr.72.

⁹ Trầm Thiên Thu (Chuyển ngữ từ Daily Mail) (2011), *Lợi ích của niềm tin tôn giáo*, <https://tgpsaigon.net/bai-viet/loi-ich-cua-niem-tin-ton-giao-40676>.

¹⁰ Lovibond PF, Lovibond SH. *The structure of negative emotional states – comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories*, Behav Res Ther 1995, pp. 335-343, DOI, 10.1016/0005, 7967 (94) 00075.

Bảng 2.1. Bảng chuẩn xác định mức độ stress theo thang DASS

Giá trị	Mức độ	Stress
1	Bình thường	0 - 14
2	Nhẹ	15 - 18
3	Vừa	19 - 25
4	Nặng	26 - 33
5	Rất nặng	≥34

2.2.2. Thang đo hỗ trợ xã hội đa diện.¹¹

Thang đo này được dùng để đánh giá chỗ dựa xã hội của tín đồ Phật giáo. Thang đo nay do Nguyễn Phước Cát Tường (2010) chuyển ngữ sang tiếng Việt và có độ tin cậy khá cao $r = 0,87$. Độ tin cậy tổng thể của thang đo trong nghiên cứu này là 0,84 trong đó hỗ trợ từ người đặc biệt (nhà chùa) là 0,88, bạn bè là 0,84 và gia đình là 0,81.

2.2.3. Các thông được sử dụng trong quá trình phân tích dữ liệu

- Về thống kê mô tả: bao gồm Bảng tần suất, Điểm trung bình (ĐTB), Độ lệch chuẩn (ĐLC).
- Về thống kê suy luận: bao gồm Phân tích tương quan nhị biên, Hồi quy tuyến tính đơn, so sánh, phép kiểm định cặp số phi tham số Wilcoxon, phân tích Chi - Square.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG

3.1. Thực trạng mức độ stress của tín đồ Phật giáo Thành phố Huế

3.1.1. Tự đánh giá mức độ stress của tín đồ Phật giáo

Khảo sát thực trạng mức độ stress của tín đồ Phật giáo đó là việc làm đầu tiên trong quá trình nghiên cứu. Từ đó có cơ sở để phân tích, đánh giá stress của tín đồ Phật giáo. Nghiên cứu không đi sâu về stress mà chỉ xem stress như một tình huống nảy sinh trong quá trình học tập, lao động và giao tiếp của tín đồ Phật giáo cần phải giải quyết. Kết quả thu được tỷ lệ tín đồ Phật giáo đang gặp vấn đề stress như sau:

Bảng 3.1. Mức độ stress của tín đồ Phật giáo

STT	Mức độ stress	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Bình thường (không có)	314	67,7
2	Stress nhẹ	87	18,8
3	Stress vừa	49	10,5
4	Stress nặng	13	2,8
5	Stress rất nặng	1	0,2
Tổng		464	100,0

¹¹ Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK, (1988), “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support”, *Journal of Personality Assessment*, 52(1), pp.30-41.

Kết quả Bảng 3.1 cho thấy rằng, về mặt tổng thể tỷ lệ stress của tín đồ Phật ở mức bình thường chiếm tỷ lệ khá cao (67,7%). Với dữ liệu này đã nói lên được đời sống tinh thần của tín đồ Phật giáo tại thành phố Huế vẫn ở mức tương đối an toàn. Trong quá trình sinh hoạt thực tế chúng tôi nhận thấy rằng: Tín đồ Phật giáo có đời sống tinh thần khá ổn định. Đánh giá của một Phật tử trong “*Những lúc mệt mỏi nhất chính là lúc em thấy giá trị của những buổi tụng kinh, nghe pháp và thực tập thiền định hàng ngày*” (L.C.V). Theo họ, một ngày làm việc bận rộn, buổi tối họ thường có thời khóa cho chính mình, vì thế tâm trí luôn được xoa dịu và cân bằng. Tuy nhiên, tổng của bốn mức độ stress nhẹ, stress vừa, stress nặng và stress rất nặng ở tín đồ Phật giáo có tỷ lệ khá cao (32,3%). Với tỷ lệ này cho thấy, stress ở tín đồ Phật giáo cũng có những biểu hiện đáng kể. Nếu so sánh tỷ lệ này với nhiều nghiên cứu đã công bố ở trong nước và ngoài nước chúng ta lại thấy có những điểm tương đồng và dị biệt khá rõ nét. Tỷ lệ stress ở nhóm tín đồ Phật giáo này tương đương với kết quả nghiên cứu ở Australia (theo thang đo DASS) năm 2013 trên đối tượng 18 - 35 tuổi là 37%. Tuy nhiên, có mức độ stress nặng và rất nặng ở tín đồ Phật giáo thấp hơn so với kết quả nghiên cứu ở Australia. Ở tín đồ Phật giáo stress nặng và rất nặng là (2,8% và 0,2%) trong khi đó ở Australia là (6,4% và 7,1%).¹²

Ở Việt Nam, Nguyễn Bá Đạt (2003) với nghiên cứu “*Rối loạn trầm cảm và một số yếu tố tâm lý xã hội liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội*” cũng cho kết quả là 18,8% học sinh trung học phổ thông có các biểu hiện rối loạn căng thẳng và 9,1% được khẳng định là rối loạn tâm lý. Phạm Mạnh Hà và Trần Anh Châu (2009) nghiên cứu trên 1.227 học sinh tại Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông, Hà Nội phát hiện những vấn đề sức khỏe tâm lý học đường chủ yếu là: (1) sức ép trong học tập và thi cử; (2) tình yêu, giới tính; (3) quan hệ với thầy cô, bạn bè.¹³

Trần Thị Lệ Thu (2012) nghiên cứu khó khăn tâm lý của 199 học sinh trung học phổ thông hệ thống giáo dục Nguyễn Bình Khiêm, Hà Nội năm 2012 cho thấy rằng, khó khăn tâm lý theo thứ tự cao đến thấp ở các lĩnh vực: (1) hướng nghiệp; (2) học tập; (3) giao tiếp; ứng xử, (4) quan hệ với cha mẹ; người thân; (5) quan hệ bạn bè; (6) tình bạn khác giới; tình yêu học trò; (7) phát triển tâm sinh lý bản thân. Khảo sát khó khăn tâm lý của 150 học sinh khối 7 và khối 8 trường trung học cơ sở và trung học phổ thông Nguyễn Tất Thành Hà Nội, khó khăn tâm lý biểu hiện từ cao tới thấp theo thứ tự: (1) về học tập, (2) quan hệ với và bạn bè, (3) tình bạn khác giới, tình yêu học trò, (4) phát triển tâm sinh lý bản thân (5) giao tiếp, ứng xử, (6) quan hệ với cha mẹ, người thân, (7) hướng nghiệp.¹⁴

¹² Casey, L. (2013), “Stress and Wellbeing in Australia Survey”, *Australian Psychological Society*.

¹³ Phạm Mạnh Hà, Trần Anh Châu (2009), “Kết quả và kinh nghiệm tổ chức mô hình văn phòng hỗ trợ tâm lý và tư vấn hướng nghiệp tại Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông”, *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về Tâm lý học đường lần I – Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lý học đường tại Việt Nam, Viện Tâm lý học*, tr. 328 - 335.

¹⁴ Trần Thị Lệ Thu (2012), *Thực trạng đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý học đường cho học sinh tại một số cơ sở giáo dục ở Hà Nội*, Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu cấp trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Đinh Thị Hồng Vân (2014) với nghiên cứu “*Cách ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*” với kết quả 13,3% lo âu (nam) và 11,2% lo âu (nữ).¹⁵ Trong khi đó Nguyễn Bá Phú (2016) nghiên cứu “*Ứng phó quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*” cho thấy, hầu hết sinh viên có trạng thái lo âu trong hoạt động học tập. Cụ thể có 21,5% sinh viên lo âu nhiều và rất nhiều trong hoạt động học tập, 50,7% khá lo âu, 25,7% ít lo âu và không lo âu chiếm 2,1%.¹⁶ Nguyễn Thị Thúy Dung (2014) thông qua khảo sát 26 chuyên viên tâm lý, 23 cán bộ quản lý và 1.493 học sinh tại 16 trường trung học cơ sở và trung học phổ thông của Thành phố Hồ Chí Minh, những nội dung khó khăn tâm lý học sinh ở các trường đề nghị hỗ trợ (xếp theo thứ tự ưu tiên) là: mối quan hệ bạn bè; học tập; giới tính; mối quan hệ gia đình, mối quan hệ thầy trò; hướng nghiệp.¹⁷ Trần Thị Huyền (2012) nghiên cứu “*Thực trạng trầm cảm và lo âu của học sinh trung học cơ sở thành phố Long Xuyên, tỉnh An Giang*” (được thực hiện trên 450 học sinh trung học cơ sở thành phố Long Xuyên bằng phương pháp sử dụng các thang đo: Trầm cảm (CES-D - The Centre for Epidemiological Studies - Depression Scale); Lo âu của Jung và Trầm cảm, lo âu của học sinh dành cho phụ huynh. Kết quả cho thấy, tỷ lệ học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần tương đối cao. Cụ thể: về trầm cảm, có 8,94% số học sinh ở mức độ “không bình thường”; về lo âu có 7,87%. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các em, trong đó có các yếu tố liên quan đến bạn bè, giáo viên, cha mẹ và học tập.¹⁸

Như vậy, dưới thang đo DASS mức độ stress của tín đồ Phật giáo không cao so với các công bố về thực trạng stress hiện nay dưới thang đo DASS. Tuy vậy, nếu stress dương tính thì nó là động lực để tín đồ Phật giáo có động lực để học tập, lao động hiệu quả. Nhưng nếu stress âm tính hay vượt ngưỡng thì đó là vấn đề cần phải điều chỉnh và can thiệp. Thực tế hiện nay việc hiểu được nguyên nhân và có liệu pháp thích hợp để can thiệp và trị liệu là vấn đề cần thiết mà các tổ chức Phật giáo cần quan tâm và triển khai. Không những thế, việc trị liệu theo phương pháp Phật giáo không chỉ giúp cho tín đồ Phật giáo nói riêng mà chúng còn tác động đến các tầng lớp xã hội khác nhau. Vì thế việc ứng dụng, triển khai các liệu pháp Phật giáo trong bối cảnh hiện nay là việc làm cần thiết hơn bao giờ hết.

¹⁵ Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách thức ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

¹⁶ Nguyễn Bá Phú (2016), *Ứng phó quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

¹⁷ Nguyễn Thị Thúy Dung (2014), *Thực trạng công tác tư vấn học đường tại các trường trung học cơ sở và Trung học phổ thông ở thành phố Hồ Chí Minh hiện nay*, Kỳ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về tâm lý học đường lần thứ IV - Xây dựng và quản lý chất lượng chương trình đào tạo và cơ sở thực hành tâm lý học đường ở Việt Nam, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 67 - 78.

¹⁸ Nguyễn Thị Thúy Dung (2014), *Thực trạng công tác tư vấn học đường tại các trường trung học cơ sở và Trung học phổ thông ở thành phố Hồ Chí Minh hiện nay*, Kỳ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về tâm lý học đường lần thứ IV - Xây dựng và quản lý chất lượng chương trình đào tạo và cơ sở thực hành tâm lý học đường ở Việt Nam, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 67 - 78.

3.2. Ảnh hưởng chỗ dựa xã hội

Vậy câu hỏi đặt ra ở đây đó là, khi tín đồ Phật giáo gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần ngoài sự nỗ lực của bản thân thì họ còn có những hỗ trợ xã hội nào khác. Và liệu những hỗ trợ đó có giúp gì cho họ không? Số liệu điều tra ở Bảng 3.2 đã thể hiện khá chi tiết về câu hỏi trên, đó là: chỗ dựa xã hội của tín đồ Phật giáo thành phố Huế khá vững chắc (40,89/48 điểm tính trên mẫu). Đây là yếu tố thuận lợi cho tín đồ Phật giáo khi ứng phó với stress trong cuộc sống. Tín đồ Phật giáo nhận được sự hỗ trợ từ ba nguồn giúp đỡ: Gia đình, bạn bè và người đặc biệt (nhà chùa).

Bảng 3.2. Ảnh hưởng của chỗ dựa xã hội

STT	Chỗ dựa xã hội	ĐTB cộng	ĐLC
1	Gia đình	12,68	3,00
2	Bạn bè	12,16	2,46
3	Người đặc biệt (chùa)	16,05	5,42
4	Chung	40,89	10,88

Chú thích: $0 \leq \text{ĐTB cộng tính thần lạc quan} \leq 48$.

Một trong những điểm đặc trưng của văn hóa Á Đông nói chung và Việt Nam nói riêng đó là, dù con cái có trưởng thành chừng nào đi nữa thì gia đình vẫn luôn là tấm bình phong che chắn êm ả nhất trong vòng đời của mình. Trong nhiều nghiên cứu, gia đình là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất giúp các thành viên có chỗ dựa vững chãi để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Tuy nhiên trong nghiên cứu này, chỗ dựa xã hội tôn giáo được tín đồ Phật giáo chọn cao hơn so với chỗ dựa gia đình và bạn bè. Đây là dữ liệu có tính khác biệt so với một số công trình đã công bố hiện nay.

Em H. M. L chia sẻ: “Chùa, tự viện là nơi tôi có thể thả hồn tận hưởng những giây phút an lạc, thanh thoi khi gặp những thất bại trong cuộc sống”. Với kết quả này đã kiểm chứng rằng, tôn giáo chính là điểm tựa vững chãi cho tín đồ, ở đó tín đồ có mạng lưới hỗ trợ như các sư thầy, bạn đồng tu, quan cảnh chùa chiền... Mặt khác, khi đến với tôn giáo tín đồ được xông ướp trong các câu kinh, tiếng kệ, lại được thực tập các phương pháp chuyển hóa khác nhau. Từ đó giúp cho họ biết đối diện với chính mình để chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống.

Năm 2006, Đại học Texas đã công bố một nghiên cứu về lợi ích của niềm tin tôn giáo. Nghiên cứu cho thấy rằng, những người có hoạt động tôn giáo thường có đời sống tâm lý ổn định hơn so với những người không có niềm tin tôn giáo. Theo họ, chính khi tín đồ được hòa mình vào đời sống tâm linh làm cho tâm trí họ yên ổn, hỷ lạc. Trong một dự án nghiên cứu về Y tế cộng đồng tại Clifornia được thực hiện trên 2000 người cũng có kết quả tương tự. Nghiên cứu đã đi đến nhận định rằng, những người thường xuyên sinh hoạt tôn giáo có tỷ lệ bệnh tật, tử vong giảm hơn so với những người không sinh hoạt tôn giáo chiếm tỷ lệ 36%. Clark và Lelkes (2008) cho rằng: chính niềm tin tôn giáo đã giúp họ biết đối diện với chính mình. Tôn giáo đã giúp họ thấy rõ được nhân

quả trong cuộc sống trên cơ sở của học pháp và hành pháp. Để trả lời câu hỏi tại sao tôn giáo lại có tác dụng như vậy, Chaeyoon Lim (2010) khi nghiên cứu về lợi ích của niềm tin tôn giáo đã đúc kết rằng, chính niềm tin tôn giáo đã giúp tín đồ có đời sống bình an. Không những thế, tôn giáo đã dạy cho họ biết chấp nhận để chuyển hóa chứ không trốn chạy.

Tóm lại, từ những dữ liệu trên đã minh chứng về lợi ích của niềm tin tôn giáo và thực hành tôn giáo của tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng. Cũng từ kết quả này một lần nữa chúng ta có thể khẳng định rằng, chính niềm tin tôn giáo và thực hành tôn giáo là một trong những liệu pháp vững chắc giúp cho tín đồ thực tập và sống trong suối nguồn của vi diệu pháp. Tuy vậy, tôn giáo cũng chỉ là phương tiện để hỗ trợ tín đồ chứ không phải là thần tin ban phước hay giáng họa. Bởi lẽ hạnh phúc hay đau khổ, cao thượng hay thấp hèn ... tất cả do chính bản thân tín đồ quyết định. Vì vậy đến với tôn giáo bằng niềm tin và sự hiểu biết, có như vậy tôn giáo mới mang lại giá trị cho tín đồ. Còn nếu đến bằng sự cứu rỗi thì vai trò và giá trị của tôn giáo sẽ không bao giờ hiện hữu ở tín đồ.

Bảng 3.3. Hệ số tương quan chỗ dựa xã hội và ứng phó stress

	1	2	3
Gia đình	0,083	0,188**	0,071
Bạn bè	0,102*	0,131**	0,099*
Người đặc biệt (chùa)	0,112*	-0,018	0,033
Chung	0,135**	0,122**	0,086

Ghi chú: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$.

Để làm rõ hơn hệ số tương quan giữa chỗ dựa xã hội tôn giáo với việc ứng phó với stress như thế nào? Chúng tôi tiến hành phân tích Hệ số tương quan qua pearson. Kết quả cho thấy, yếu tố gia đình có sự tương quan với ứng phó xác định các phương án ứng phó với stress ($Sig < 0,05$) ở mức độ tương quan rất thấp. Trong khi đó, yếu tố này lại chưa thể hiện được mối quan hệ tương quan với ứng phó nhận diện tác nhân và biểu hiện stress và ứng phó thực hiện phương án ứng phó ($Sig > 0,05$). Tương tự đối với yếu tố bạn bè, đây là yếu tố có sự tương quan với cả ba ứng phó với stress ($Sig < 0,05$) ở mức độ tương quan rất thấp. Còn đối với yếu tố nhà chùa, chỉ có ứng phó nhận diện tác nhân và biểu hiện của stress là có ý nghĩa về mặt thống kê với yếu tố nhà chùa trong phân tích tương quan ($Sig < 0,05$). Còn hai ứng phó còn lại vẫn chưa thể hiện được mối tương quan với yếu tố nhà chùa.

Không những thế, để đánh giá hiệu quả và chất lượng của chỗ dựa xã hội, chúng tôi tiến hành phân tích mối quan hệ giữa chỗ dựa xã hội và ứng phó. Kết quả Bảng 3.4 cho thấy, chỗ dựa xã hội có tương quan thuận với ứng phó. Với kết quả này chúng tôi kết luận rằng, những tín đồ Phật giáo có chỗ dựa xã hội vững vàng dễ có khả năng xử lý các tình huống gây stress theo chiều hướng tích cực hơn, vì thế họ chủ động tìm kiếm những cách thức thư giãn để tạo sự cân bằng cho chính bản thân họ. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu của Firth (1989); Barba và cộng sự (2004).

Như vậy, chỗ dựa xã hội đã giúp tín đồ Phật giáo bản lĩnh hơn để trực tiếp đương đầu, loại bỏ các tác nhân gây stress. Thầy T.T.M nhận định: “*Chính các mối quan hệ xã hội thiết thực giúp tín đồ Phật giáo không bơ vơ trước những biến cố của cuộc sống, điều này giúp các em có thể chia sẻ, xin lời khuyên và tự nỗ lực để giải quyết vấn đề khó khăn, căng thẳng*”. Chỗ dựa xã hội là nhân tố chi phối khá nhiều đến cách ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo. Thống nhất các kết quả nghiên cứu trước (Chen and Yackel, 2009; Luo và Wang, 2009), hệ số tương quan ở Bảng cho thấy, tín đồ Phật giáo nhận được sự hỗ trợ xã hội vững chắc thường sử dụng các cách ứng phó tích cực cao hơn các cách ứng phó tiêu cực.

Bảng 3.4. Tác động của chỗ dựa xã hội đến ứng phó stress

Tác động: chỗ dựa xã hội		
Biến phụ thuộc	R ²	F
Ứng phó nhận diện tác nhân và biểu hiện của stress	0,039	7,685
Ứng phó xác định các phương án ứng phó với stress	0,011	5,222
Ứng phó thực hiện các phương án ứng phó với stress	0,049	23,666

Ghi chú: *: $p < 0,05$; **: $P < 0,01$; ***: $p < 0,001$.

Bảng 3.4 cho thấy, chỗ dựa xã hội tác động đến hầu hết các ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo và nó chỉ ra được mức dự báo tác động có sự phân hóa giữa các ứng phó. Trong đó, chỗ dựa xã hội có sự tác động lớn nhất đến ứng phó thực hiện các phương án ứng phó với stress. Kết quả phân tích hồi quy ở Bảng 3.4 một lần nữa có thể khẳng định, chỗ dựa xã hội có ảnh hưởng rất nhiều đến ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo. Tùy theo ảnh hưởng mà có sự tác động đến mức độ khác nhau.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu về mối liên hệ giữa chỗ dựa xã hội tôn giáo và stress của tín đồ Phật giáo tại thành phố Huế có thể đưa tới một số bàn luận sau:

Về thực trạng, stress của tín đồ Phật giáo thấp hơn so với nhiều công bố về stress tại Việt Nam về trên thế giới hiện nay. Kết quả này khá tương đồng với các nghiên cứu đã công bố như: Gardner T.M., Krägeloh C.U. and Henning M.A. (2014), nghiên cứu trên 114 người Hồi giáo (Muslim) đi đến kết luận rằng, những người sử dụng ứng phó tôn giáo tích cực phổ biến hơn so với ứng phó tôn giáo tiêu cực.¹⁹ Nguyễn Thị Minh Hằng (2017) với công trình *Ứng phó tôn giáo và sức khỏe tâm thần của tín đồ Phật giáo Việt Nam* trên 472 Phật tử cũng có dữ liệu tương ứng, có trên 85,2% tín đồ có xu hướng ứng phó tôn giáo tích cực, trong khi đó chỉ có 9,3% tín đồ có xu hướng ứng phó tôn giáo tiêu cực và 5,5% số người còn lại có hai kiểu ứng phó gần như nhau. Francis B., và cộng sự (2019) nghiên cứu trên 622 khách thể có sự đa dạng tôn giáo đi đến nhận định rằng, số điểm trung bình ứng phó tích cực của những người thực tập tôn

¹⁹ Gardner T. M., Krägeloh C.U. and Henning M. A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. *Mental Health, Religion & Culture*. Vol. 17 (4). P. 327 - 338. DOI: 10.1080/

giáo cao hơn so với điểm trung bình ứng phó tiêu cực.²⁰ Như vậy, các tín đồ có xu hướng chung đó là sử dụng ứng phó tôn giáo tích cực hơn là sử dụng ứng phó tôn giáo tiêu cực.

Kết quả này có thể giải thích như sau, thứ nhất khi đến với tôn giáo tín đồ Phật giáo có mạng lưới hỗ trợ xã hội như: Sư thầy, bạn đồng tu... mặt khác, chính những trải nghiệm trong việc thực hành giáo lý và các nghi lễ tôn giáo đã giúp tín đồ Phật giáo thấy rõ được chính mình và biết cách đối diện để chuyển hóa những căng thẳng của bản thân. Ahles J.J., Mezulis A.H. and Hudson M.R. (2016), nghiên cứu trên 320 sinh viên ở Hoa Kỳ cũng đưa đến kết quả tương tự, cách thức ứng phó tôn giáo tích cực có thể bảo vệ sức khỏe tâm thần của người trẻ và giảm thiểu các triệu chứng trầm cảm.²¹

Từ những dữ liệu trên một lần nữa chúng ta có thể khẳng định rằng, chỗ dựa xã hội tôn giáo đã và đang giúp tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng biết cách đối diện và chuyển hóa những căng thẳng, khó khăn của bản thân trước sự tác động đa chiều của xã hội. Chính vì thế, khi nào có tỉnh thức, khi nào có thực tập thì ở đó có sự an bình, hạnh phúc và an lạc. Và đó cũng chính là thông điệp mà Đức Thế Tôn đã và đang thị hiện giữa cuộc đời này cho đến hôm nay.

Trong bối cảnh hiện nay khi căn bệnh thời đại đang ngự trị trong tâm hồn của rất nhiều người, chúng đã và đang gây nên những xáo trộn về đời sống tinh thần. Chính vì thế, những liệu pháp của Phật giáo đó là lương dược để điều trị căn bệnh thời đại này. Việc xiển dương những liệu pháp tâm lý Phật giáo đó là sứ mệnh và trách nhiệm thiêng liêng của những người đang gánh trên mình sứ mệnh “hạ hóa chúng sinh”. Có như vậy “sen mãi hiện” trong đời sống của chính ta.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu Tiếng Việt

- Bộ Y tế (2004), Điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam – SAVY 1 (Survey Assessment of Vietnamese Youth), Hà Nội.
- Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách thức ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
- Erich Fromm (2007), *Trốn thoát tự do*, Nxb. Từ điển Bách khoa, Hà Nội, tr.72.
- Liên hiệp Phát triển Tâm lý học đường tại Việt Nam, Báo cáo khoa học Hội

²⁰ Francis B., Gill J.S., Yit Han N., Petrus C. F., Azhar F. L., Ahmad Sabki Z., Said M. A., Ong Hui K., Chong Guan N. and Sulaiman A.H. (2019). Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 16 (2). Article 2. DOI: 10.3390/ijerph16020259.

²¹ Ai A. L., Park C. L., Huang B., Rodgers W. and Tice T.N. (2007), *Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery*. Personality & Social Psychology Bulletin. Vol. 33 (6). P. 867 – 882.

ngệ quốc tế lần 2 về tâm lý học đường ở Việt Nam: *Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học đường tại Việt Nam*, Nxb. Đại học Huế.

Nguyễn Bá Phú (2016), *Ứng phó quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội – Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

Nguyễn Thị Thúy Dung (2014), *Thực trạng công tác tư vấn học đường tại các trường trung học cơ sở và Trung học phổ thông ở thành phố Hồ Chí Minh hiện nay*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về tâm lý học đường lần thứ IV - Xây dựng và quản lý chất lượng chương trình đào tạo và cơ sở thực hành tâm lý học đường ở Việt Nam, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 67 - 78.

Phạm Mạnh Hà, Trần Anh Châu (2009), “Kết quả và kinh nghiệm tổ chức mô hình văn phòng hỗ trợ tâm lý và tư vấn hướng nghiệp tại Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông”, Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về Tâm lý học đường lần I – Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lý học đường tại Việt Nam, Viện Tâm lý học, tr. 328 - 335.

Trần Thiên Thu (Chuyển ngữ từ Daily Mail) (2011), *Lợi ích của niềm tin tôn giáo*, <https://tgpsaigon.net/bai-viet/loi-ich-cua-niem-tin-ton-giao-40676>.

Trần Thị Lệ Thu (2012), *Thực trạng đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý học đường cho học sinh tại một số cơ sở giáo dục ở Hà Nội*, Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu cấp trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Tài liệu Tiếng Anh

A. and Inayat, S. (2017), “Evaluation of Factors of Stress among Nursing Students”, *Journal of Advanced Practices in Nursing*, 2, Article ID: 1000136.

Ai A.L., Park C.L., Huang B., Rodgers W. and Tice T.N. (2007), *Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery. Personality & Social Psychology Bulletin*. Vol. 33 (6). P. 867 - 882

Casey, L. (2013), “Stress and Wellbeing in Australia Survey”, *Australian Psychological Society*.

Community Mental Health: A Call for Reengagement”, *American Journal of Community Psychology*, 61(1-2), pp. 3-9.

Edwards, M. R., & Peccei, R. (2007), “Organizational identification: Development and testing of a conceptually grounded measure”, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16 (1), pp. 25-57.

Firth, J. (1989), “Levels and sources of stress in medical students”, *British Medical Journal*, 292, pp. 1177-1180.

Francis B., Gill J.S., Yit Han N., Petrus C.F., Azhar F.L., Ahmad Sabki Z., Said M.A., Ong Hui K., Chong Guan N. and Sulaiman A.H. (2019), *Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 16 (2), Article DOI: 10.3390/ijerph16020259.

Gardner T. M., Krägeloh C. U. and Henning M. A. (2014), *Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand*, Men-

- tal Health, Religion & Culture, Vol. 17 (4). B27 - 338. DOI: 10.1080/
- Lovibond PF., Lovibond SH. *The structure of negative emotional states – comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories*, Behav Res Ther 1995, pp. 335-343, DOI, 10.1016/0005, 7967 (94) 00075.
- N. Bayram và N. Bilgel (2008), *The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students*, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43(8).
- Townley G, Brown M, Sylvestre J (2018), “Community Psychology and Parveen, Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK, (1988), “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support”, *Journal of Personality Assessment*, 52(1), pp.30-41

NUÔI DƯỠNG TÂM BÌNH AN GÓP PHẦN CHO THẾ GIỚI HÒA BÌNH

NS. TS. Thích Nữ Hằng Liên*

Tóm tắt:

Lịch sử nhân loại ở mỗi giai đoạn đều có những chuyển biến phát triển; con người và xã hội luôn theo đó định hướng cho mục tiêu lý tưởng. Điều này đã thúc đẩy thế giới từng bước trải qua các thời kỳ 1.0 – 2.0 – 3.0, đến nay là kỷ nguyên của 4.0 và công nghệ AI. Sự phát triển không ngừng, dù ở bất kỳ hình thức nào, đều có chung một mục đích: xây dựng thế giới hòa bình – hạnh phúc. Trong đó, con người phải là chủ thể để đo lường sự hạnh phúc thật sự.

Bước vào thế kỷ XXI, các nước phát triển như Hoa Kỳ, Anh, Nhật, Hà Lan... bắt đầu nghiên cứu về chỉ số hạnh phúc HPI (*Happy Planet Index*). Trong bảy yếu tố được đưa ra làm tiêu chí đánh giá, yếu tố đầu tiên là “hạnh phúc về mặt cảm xúc” và yếu tố cuối cùng là “hạnh phúc về mặt tinh thần”. Điều này cho thấy rằng sự bình an, ổn định trong tâm lý của mỗi người ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc của cá nhân họ, đồng thời gián tiếp tác động đến hạnh phúc của các khách thể có liên quan. Giống như nguyên lý tất yếu mà không ai có thể phủ nhận: “tâm bình – thế giới bình, tâm an – vạn sự thay đều an”. Do đó, để kiến tạo thế giới hòa bình bền vững, giải pháp cấp thiết trong xã hội vật chất hiện đại chính là cách thức nuôi dưỡng tâm và phát triển sự bình an nội tại của mỗi con người.

Từ khóa: *bình an, thiền, chánh niệm, từ bi, hòa bình.*

I. TÂM BÌNH AN THEO QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

1.1. Khái niệm tâm bình an

Tâm bình an được hiểu là trạng thái vắng mặt của các cảm xúc tiêu cực như buồn, sợ, lo, giận... nói cách khác, là tâm không bị mâu thuẫn hay xung đột ngay khi có sự cố bất thường. Theo quan điểm Phật học, tâm bình an được diễn tả qua tiến trình tu học huấn tập dần cho đến khi các phiền não tiêu cực trong lòng không còn nữa. Như trong *kinh Di giáo*¹, đức Phật dạy người tu tập phải

* Giảng viên Khoa Triết học Phật giáo - Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. HCM.

¹ Phật giáo (2002), *Bài kinh Di giáo – Lời di huấn cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập Niết*

dùng móc sắt giới luật để câu con rắn phiền não ngủ ngáy vút đi thì mới có thể ngủ ngon. Do đó, tâm càng ít tham muốn, sân, si bao nhiêu thì bình an sẽ có mặt bấy nhiêu. Vì sự bình an của tâm chính là năng lực tĩnh lặng giúp họ đối diện và vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Trong *Pháp cú*, đức Phật đã từng dạy: Như tảng đá vững chãi không hề lay chuyển trước gió², nhấn mạnh lý tưởng về sự ổn định nội tâm và sự điềm tĩnh không lay chuyển trước những thử thách của cuộc đời. Hình ảnh ẩn dụ này minh họa cho khả năng kiên cường về tinh thần và cảm xúc mà người ta trau dồi thông qua chánh niệm, trí tuệ và sự không chấp trước. Cũng như tảng đá đứng vững trước sức mạnh của gió, một cá nhân giác ngộ hay khai sáng vẫn giữ được sự vững vàng và bình thản trước hoàn cảnh bên ngoài, dù đó là lời khen hay lời chê, thành công hay thất bại, niềm vui hay nỗi buồn. Lời dạy khuyến khích những người tu tập phát triển tâm an tĩnh, không bị lung lay bởi những cảm xúc thoáng qua hay sự ràng buộc của thế tục. Bằng cách neo giữ bản thân trong sự hiểu biết về vô thường và bản chất của thực tại, người ta có thể vượt qua những thăng trầm của cuộc đời với sự bình yên và thanh thản. Trạng thái này, bắt nguồn từ trí tuệ và sự tự kỷ luật, cho phép người ta duy trì sự bình an và sáng suốt giữa những cơn gió của sự thay đổi. Vì vậy, tâm bình an là nền tảng để con người sống hòa hợp bên trong chính mình và với thế giới xung quanh.

Bản chất của nội tâm bình an:

- (i) Điểm tĩnh: đối mặt với khó khăn mà không hoảng loạn hay sân hận.
- (ii) Sáng suốt: quyết định dựa trên trí tuệ thay vì cảm xúc nhất thời.
- (iii) Yêu thương vô ngã: bản thân không cố chấp, rộng lượng với mọi người xung quanh mà không phân biệt hay phán xét.
- (iv) Hạnh phúc nội tại: tâm tràn đầy năng lượng hỷ lạc, không bị phụ thuộc vào các yếu tố vật chất và tình cảm bên ngoài.
- (v) Hòa hợp: luôn an vui và vững vàng hoà giải những tranh chấp hay đổ kỵ.

1.2. Cuộc sống cá nhân với tâm bình an

“Bình an nội tâm là chìa khóa”. Nếu bạn có bình an nội tâm, những vấn đề bên ngoài không ảnh hưởng đến cảm giác bình yên và tĩnh lặng sâu xa của bạn. Kinh nghiệm cho thấy, khi một người có nội tâm bình an, họ có thể đối diện với những thử thách trong cuộc sống một cách thản nhiên. Dù gặp phải những vấn đề căng thẳng công việc, khó khăn tài chính hay xung đột gia đình, hoặc những cảm dỗ tiêu cực, gây tham đắm, sắc dục... sẽ không làm lung lay tinh thần ý chí của họ. Năng lượng bình an sẽ giúp họ cân bằng được cảm xúc bản thân, từ đó thiết lập sự hài hòa trong mối quan hệ cá nhân và gia đình, giữ vững đời sống hạnh phúc.

Theo Phật giáo, một người đạt tâm an bình sẽ có khả năng sáng suốt cao hơn trong việc đưa ra những quyết định đúng đắn. Khi nội tâm ít bị chi phối

Bản, truy cập ngày [21/03/2025] từ <https://phatgiao.org.vn/bai-kinh-di-giao--loi-di-huan-cuoi-cung-cua-duc-phat-truoc-khi-nhap-niet-ban-d53008.html#>

² Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Kinh Pháp cú – kệ 81, Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 39.

bởi các cảm xúc tiêu cực, hậu quả không mong muốn trong cuộc sống sẽ được hạn chế. Như đã biết, vạn vật theo quy luật tự nhiên vốn vô thường (*sabbe saṅkhārā aniccā*)³ nên không ai có thể kiểm soát hoàn cảnh khách quan hay đòi hỏi bất kỳ hạnh phúc nào từ đối tượng bên ngoài, nhưng bằng cách tu tập tuệ giác, con người có thể đạt được nội tâm bình an và hạnh phúc đích thực. Đó không phải là trạng thái nhất thời, mà trở thành tự tánh có phong cách đặc biệt, sống đúng với bản chất chân thật của mình và kết nối thông suốt với thế giới bên ngoài. Vì thế, tâm bình an có tầm quan trọng không chỉ mang lại hạnh phúc cá nhân mà còn góp phần lan tỏa lợi lạc hòa bình đến mọi người.

II. MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA TÂM AN VÀ THẾ GIỚI HÒA BÌNH

2.1. Tương quan giữa tâm và ngoại cảnh

Theo quy luật tự nhiên, mỗi khi lục căn tiếp xúc lục trần sẽ tạo ra cảm xúc và phản ứng theo các chiều hướng tích cực hay tiêu cực. Điều này phụ thuộc vào những hạt giống cảm xúc đã được tích lũy từ trước hoặc trạng thái tâm lý của mỗi người. Nếu đối tượng khách quan đem lại sự hài lòng hay thỏa mãn, người ta thường có xu hướng vui sướng; ngược lại, sẽ có cảm giác khó chịu hay khổ đau. Tiến trình tự nhiên này cho thấy, nếu nội tâm không được rèn luyện, sẽ rất dễ bị cảm xúc chi phối; việc duy trì sự bình an trở nên cực kỳ khó khăn. Những tâm lý bất an, khi diễn ra thường xuyên, tự nó sẽ tích lũy nhiều tổn thương, gây áp lực cho chính cuộc sống và các mối quan hệ xung quanh, rồi tạo thành những chuỗi hiệu ứng tâm lý tiêu cực ngủ ngầm.

Một khi nội tâm có sự rèn luyện nuôi dưỡng, con người có thể ứng xử với ngoại cảnh và các tình huống bất ngờ trong vị trí luôn làm chủ cảm xúc chính mình. Cách nhìn nhận sự việc bằng thái độ tích cực lạc quan sẽ giúp chúng ta biết cách xoay chuyển, ứng xử với những khó khăn một cách nhẹ nhàng. Như vậy, tâm đóng vai trò chủ thể trong cách suy nghĩ và diễn giải hoàn cảnh sẽ quyết định trải nghiệm của cá nhân. Đức Đạt-lai Lạt-ma từng nói: “Hạnh phúc không đến chỉ do hoàn cảnh bên ngoài; nó chủ yếu xuất phát từ thái độ bên trong.”⁴ Ví dụ: Một thất bại có thể được xem là cơ hội học hỏi hoặc là lý do để nản lòng, tùy thuộc vào tâm lý vững mạnh hay yếu đuối của người trải qua. Bản chất của các sự việc và hoàn cảnh bên ngoài là trung tính, chúng không tự nhiên mang lại hạnh phúc hay đau khổ. Tâm của chúng ta, qua sự nhận thức và phản ứng, mới gán ý nghĩa tốt hoặc xấu cho chúng. Khi tâm an lạc, ngay cả hoàn cảnh khó khăn cũng không gây đau khổ. Ngược lại, khi tâm bất an, ngay cả những điều tốt đẹp cũng không mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác”⁵ nghĩa là, chính tâm thức quyết định cách ta trải nghiệm thế giới xung quanh.

³ Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Kinh Pháp cú – kệ 277, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 67.

⁴ Jessica Thảo Nguyễn (tổng hợp, biên dịch, biên tập), 100 câu nói hay của Đức Đạt Lai Lạt Ma, truy cập ngày [21/03/2025] từ https://ynghiasong.vn/100-cau-noi-tinh-hoa-cua-dat-lai-lat-ma-tenzin-gyatso/#google_vignette

⁵ Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Kinh Pháp cú – kệ 1 - 2, Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

Thật ra, ngoại cảnh có thể là tác nhân kích thích hoặc tác động đến tâm lý, nhưng cách chúng ta phản ứng lại phụ thuộc vào sự tu dưỡng tâm thức. Người có tâm tu tập luôn giữ được sự bình tĩnh và sáng suốt trước nghịch cảnh. Do đó, tâm có thể bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh nhưng sẽ không hoàn toàn lệ thuộc vào nó. Mối tương quan giữa tâm và ngoại cảnh cho thấy rằng hạnh phúc không đến từ việc kiểm soát thế giới bên ngoài, mà đến từ việc quản lý tâm thức của chính mình. Vì vậy, Phật giáo khuyến khích chúng ta, thay vì cố gắng chuyển đổi ngoại cảnh, hãy quay vào bên trong để nuôi dưỡng một tâm hồn tĩnh lặng, sáng suốt và từ bi. Khi tâm bình an, ngoại cảnh dù biến động vẫn không thể làm ta mất đi sự thanh thoi và hạnh phúc đích thực.

2.2. Tâm an và sự hòa bình

Thông thường, người có tâm an hay tâm bình tĩnh dễ bắt nhịp sống hài hòa với vạn vật vũ trụ, từ môi trường thiên nhiên cho đến cộng đồng xã hội. Mối quan hệ hài hòa trong các lĩnh vực giao tiếp chính là yếu tố nuôi lớn sự hòa bình tự thân với thế giới xung quanh. Vì thế, một đất nước có nhiều cá nhân có tâm bình an sẽ tự nhiên tạo ra sự hòa hợp, giảm thiểu xung đột và bất ổn, từ phạm vi gia đình, cộng đồng cho đến lan rộng ra xã hội. Tâm bình an của mỗi cá nhân chính là nền tảng để xây dựng một thế giới hòa bình. Hòa bình không chỉ là kết quả của các chính sách ngoại giao hay sự can thiệp của các quốc gia, mà bắt nguồn từ tâm bình an ở mỗi con người.

III. PHƯƠNG PHÁP NUÔI DƯỠNG NỘI TÂM VÀ LỢI ÍCH THỰC TIỄN

3.1. Thiền Phật giáo theo lộ trình giới - định - tuệ

Thiền là phương pháp quan trọng để giúp con người có sự tĩnh lặng nhìn nhận những xáo trộn trong tâm hồn, không chỉ giải tỏa căng thẳng mà còn nâng cao nhận thức và sự bình an trong tâm. Lộ trình giới - định - tuệ là ba yếu tố chính trong tu tập Phật giáo, giúp con người hoàn thiện bản thân. Trong *Tăng Chi Bộ kinh*, Đức Phật đã dạy có 3 việc quan trọng người tu tập cần phải làm đó là: “Thọ trì tăng thượng giới học, thọ trì tăng thượng định học, thọ trì tăng thượng tuệ học.”⁶

3.2. Giới - Nền tảng đạo đức

Bước đầu tiên trên lộ trình thực tập là việc giữ gìn những quy tắc đạo đức và phẩm hạnh, tuân thủ các nguyên tắc sống đúng đắn giúp tâm trí không bị xao động hay vi phạm những hành vi sai trái. Sự trong sạch, thuần khiết giúp tâm giảm dần những động niệm, bất an, hối hận; từ đó, làm tiền đề để điều phục sự dao động của tâm. Giới giúp người tu tập kiểm soát hành vi thân, khẩu, ý nhằm tránh tạo nghiệp bất thiện.

Tâm khó thấy, tế nhị,
Theo các dục quay cuồng.
Người trí phòng hộ tâm,
Tâm hộ, an lạc đến.⁷

⁶ *Kinh Tăng Chi Bộ* (2021), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 208.

⁷ *Kinh Tiểu Bộ* (2021), tập 1, Kinh Pháp cú – kệ 36-37, Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà

Thực hành năm giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng các chất gây nghiện) thuần thiện giúp cho tâm trở nên an tĩnh và bớt đi những mâu thuẫn, bất an do nghiệp xấu gây ra; từ đó, người tu tập có thể từng bước chuyển hướng tâm thức đi vào thực tập thiền định.

3.3. Định - Tâm tập trung

Định là khả năng tập trung tâm trí, tĩnh lặng tâm hồn, giúp con người không bị phân tán bởi những suy nghĩ vô ích hay cảm xúc bất thường. Khi tâm trí đạt được trạng thái tập trung an trú, bên trong sẽ nhìn thấu rõ bản chất của thực tại. Với tâm định tĩnh, con người sẽ không bị chi phối bởi lo âu, sợ hãi hay tham sân. Phương pháp thực hành thiền chỉ (*samatha*) là cách hướng tâm tập trung vào một đối tượng, chẳng hạn như hơi thở, để đạt được sự an tĩnh và tạo điều kiện phát triển tuệ giác; bởi vì một khi tâm có đủ định lực, trí tuệ mới phát sinh.

3.4. Tuệ - Tâm chứng nghiệm

Tuệ là sự hiểu biết sâu sắc về bản chất thực sự của cuộc sống, bao gồm ba đặc tính cơ bản: vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Đây chính là dấu ấn của vạn pháp; thấu hiểu sự thật hiển nhiên này dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát khỏi khổ đau. (1) Chứng ngộ thực tại: Trí tuệ giúp thấy rõ rằng mọi sự vật hiện tượng đều vô thường, không có bản chất cố định và không thuộc về cái “tôi”. (2) Giải thoát khỏi khổ đau: Khi hiểu rõ bản chất của thực tại, tâm trí buông bỏ tham ái và sân hận, dẫn đến giải thoát.

Phương pháp tu tuệ:

Thiền *vipassanā* (minh sát tuệ) là tiến trình quan sát sâu sắc mọi hiện tượng trong thân và tâm, nhận ra tính vô thường, khổ và vô ngã dựa trên bốn phương diện: thân, thọ, tâm, pháp. “Đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ niết-bàn.”⁸

Sự thực nghiệm và rèn luyện tinh thức, buông xả là cơ sở để người thực hành chuyển hóa những thói quen cố hữu và hạn chế của bản thân. Cốt lõi của thiền là chạm vào sự thật với trí tuệ – sự hiểu biết được hình thành qua quá trình thực nghiệm, nhận diện rõ bản chất thật của sắc pháp – danh pháp và sự sinh diệt của chúng, từ đó vượt thoát được các chướng ngại và đoạn trừ các lậu ẩn. Vì minh sát tuệ là quá trình quán sát thấy được bản chất (chân đế – sự thật tối thượng) chứ không phải chỉ là sự thật bên ngoài, tiến trình chạm vào sự thật trên cấu trúc thân tâm chính là yếu tố then chốt.

Sự ứng dụng rộng rãi pháp thiền này trong thế giới hiện đại đang và sẽ tạo nên những chuyển biến tích cực cho từng cá nhân cũng như toàn xã hội, hình thành những nhân cách đạo đức tốt đẹp ở thế hệ tri thức trẻ – chủ nhân tương lai của xã hội. Thiền giúp con người luôn sống trong thực tại, luôn giữ cho mình sự chánh niệm và tỉnh giác, qua đó giúp hành giả nhận diện sớm những cảm xúc tiêu cực, bất thiện ngay từ khoảnh khắc sanh khởi đầu tiên, hạn chế được những sai lầm phát sinh. Vì thế, nếp sống thiền là phương pháp chuyển hóa

Nội, tr. 33.

⁸ Kinh Trường bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 389.

tâm thức, giúp con người gạt rửa những phiền não và cấu uế, đạt được chân hạnh phúc nhờ sự bình yên nội tại. Một cộng đồng có nhiều người biết hành thiện là một cộng đồng có sự gắn kết, chia sẻ, yêu thương, đưa người với người đến gần nhau hơn và tạo dựng một xã hội hòa bình, bất bạo động.

3.5. Phát triển lòng từ bi và tha thứ

Trong Phật giáo, tứ vô lượng tâm: từ (*mettā*) - bi (*karuṇā*) - hỷ (*muditā*) - xả (*upekkhā*) là các yếu tố quan trọng để đạt được sự bình an nội tại và hạnh phúc.

(i) Từ là lòng yêu thương rộng mở, mong muốn mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bản thân và mọi người.

(ii) Bi là lòng thương xót, mong muốn giúp đỡ những ai đang đau khổ, bất hạnh. Khi thực hành lòng từ bi, chúng ta học cách mở rộng tấm lòng yêu thương và đối xử tử tế với mọi người xung quanh một cách vô điều kiện, không phân biệt. Tâm bi vô lượng có nghĩa là sự thương cảm đối với người khác được nuôi lớn từ sự yêu thương chính mình khi đã chứng nghiệm vô ngã.

(iii) Hỷ là niềm vui chân thành trước hạnh phúc và thành công của người khác. Điều này giúp ta vượt qua cảm giác ganh tị hoặc đố kỵ, thay vào đó là sự tán thán và khích lệ.

(iv) Xả là sự bình thản, buông bỏ, không chấp trước vào vui buồn, hơn thua hay thành bại và sẵn lòng tha thứ cho những điều làm chúng ta đau khổ. Tha thứ là một pháp chữa lành nội tâm, giúp ta thoát khỏi sự tức giận, hận thù và những cảm xúc tiêu cực. Khi chúng ta tha thứ cho người khác, chính tâm hồn sẽ được giải phóng khỏi những gánh nặng cảm xúc, trở nên nhẹ nhàng hơn.

Với hận diệt hận thù,

Đời này không có được.

Không hận diệt hận thù,

Là định luật ngàn thu.⁹

Vì vậy, việc nuôi dưỡng lòng từ bi và tha thứ là cách để duy trì tâm bình an, đồng thời tạo ra sự hòa hợp trong các mối quan hệ.

Phương pháp thiền không chỉ khai ngộ tâm thức với trí tuệ mà còn là cách mở lòng phát triển từ bi sâu sắc đối với bản thân và mọi người. Đây là tình yêu thương chân thật, không trói buộc tự ngã hay đòi hỏi phải được yêu thương ngược lại. Một trong những phương pháp thiền phổ biến liên quan đến tâm yêu thương là thiền từ bi quán (*mettā bhāvanā*).

Khi thực hành thiền tâm từ, chúng ta biết yêu thương và trân quý giá trị sống của bản thân, từ đó mới có thể chia sẻ và lan tỏa năng lượng đến gia đình, người thân, bạn bè; thậm chí, hướng tâm đến những người không quen biết, hay trái lòng thấu hiểu đối với người có oan trái hoặc người đã làm mình tổn thương. Đây là bước khó khăn nhất, nhưng lại rất quan trọng cho sự hòa bình. Một sự phát tâm phóng khoáng, mong muốn cho những người mà bạn không thích hoặc đã làm tổn thương bạn được an vui và hạnh phúc. Yêu thương và tha

⁹ Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Kinh Pháp cú – kệ 5, Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

thứ chính là tâm từ bi vô lượng của người biết nuôi dưỡng tình thương vô ngã dành cho muôn loài, mở rộng đến cảnh giới trong vũ trụ bao gồm tất cả con người, động vật và sinh vật sống (hữu tình).

3.6. Tự nhận thức và phát triển bản thân

Trong pháp hành Phật giáo, mỗi người luôn được khuyến khích biết tự nhận thức bản thân, có nghĩa là duy trì tâm tỉnh giác trong hành thiền để nhận diện đúng bản chất thật của chính mình. Khi nhận diện được giá trị cốt lõi đó, con người sẽ tự nhận biết được ưu và khuyết điểm của bản thân; hiểu rõ cảm xúc, suy nghĩ và hành động của chính mình. Quá trình quan sát nội tâm, hiểu được động cơ và nguyên nhân của các cảm xúc tiêu cực sẽ giúp con người phát huy khả năng kiểm soát và điều chỉnh hành vi. Tự nhận thức còn là phương cách rèn luyện các phẩm chất tích cực như khiêm nhường, kiên nhẫn và trung thực, từ đó sống ôn hòa với bản thân và hòa hợp với mọi người xung quanh. Nhìn chung, tiến trình tự nhận thức không chỉ ngăn ngừa các phản ứng tham sân bên trong nội tâm mà còn giúp con người phát triển, nâng cao trí tuệ giải thoát.

(i) Nhận diện cảm xúc: Thực hành thiền giúp bạn nhận diện và chấp nhận cảm xúc mà không bị chúng chi phối. Thay vì phản ứng ngay lập tức, bạn có thể lựa chọn cách ứng xử phù hợp với trí tuệ hiểu rõ về vô thường.

(ii) Hiểu rõ giá trị bản thân: Trong trạng thái tĩnh lặng của thiền, bạn có thể kết nối với những điều thật sự quan trọng, khám phá giá trị cốt lõi mà đôi khi bị lãng quên trong cuộc sống bận rộn.

(iii) Cân nhắc trước hành động: Khi bạn có thể tự nhận thức, bạn hiểu rõ nguyên nhân của hành động và hệ quả mà chúng mang lại, từ đó đưa ra những lựa chọn sáng suốt hơn.

Trong cuộc sống bận rộn, việc tự nhận thức để phát triển bản thân mang lại sự tự do nội tại, giúp bạn sống đúng với giá trị và mục tiêu của mình. Hành thiền tinh tấn mỗi ngày là cách tự nhận thức giúp con người không chỉ đạt được sự bình an mà còn phát triển khả năng sống hạnh phúc và có ý nghĩa hơn.

3.7. Chuyển hóa xung đột nội tâm và cân bằng trong cuộc sống

Xung đột nội tâm là trạng thái mâu thuẫn bên trong, xảy ra khi con người bị mâu thuẫn giữa các suy nghĩ, cảm xúc trái ngược nhau. Những xung đột này có thể gây căng thẳng, lo âu và làm giảm chất lượng cuộc sống. Sống thiền là phương pháp hành trì cụ thể, hiệu quả để giúp bạn nhận diện, chấp nhận và chuyển hóa những xung đột này.

(1) Nhận diện xung đột nội tâm qua hành thiền: Thiền giúp bạn dừng lại và quan sát những suy nghĩ, cảm xúc đang diễn ra bên trong mình để hiểu được nguồn gốc của xung đột. Khi tâm trí lắng dịu, chúng ta có thể khám phá sâu hơn nguyên nhân gốc rễ của mâu thuẫn.

(2) Chấp nhận xung đột mà không phán xét: Thay vì cố gắng trốn tránh hoặc đè nén những xung đột trong quá khứ, thiền là phương thức rèn luyện khả năng chấp nhận và đối mặt với chúng một cách bình thản. Hãy quan sát xung đột mà không phán xét hay tự trách mình. Sau khi chấp nhận xung đột, hãy đối xử với bản thân bằng sự yêu thương và thấu hiểu. Thiền tâm từ sẽ gia tăng năng lượng tích cực bên trong chính mình, giảm bớt những căng thẳng do

mâu thuẫn gây ra.

(3) Tìm sự cân bằng và giải phóng năng lượng tiêu cực: Cân bằng giữa công việc, gia đình và thời gian riêng tư là yếu tố quan trọng giúp duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất. Chỉ khi con người có thể tạo ra sự cân bằng trong cuộc sống, họ mới có thể tránh được những căng thẳng và mệt mỏi. An lạc thực sự không đến từ việc bạn đạt được điều mình mong muốn, mà đến từ việc bạn buông bỏ sự bám chấp vào những gì không cần thiết.

Những áp lực gây ra xung đột nội tâm thường xuất phát từ lo lắng về tương lai hoặc tiếc nuối quá khứ. Khi có sự chánh niệm thường trực, chúng ta luôn sống với thực tại, không bị lôi cuốn và chi phối bởi những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực đó. Khả năng buông xả được rèn luyện qua thiền tập sẽ giúp chuyển hóa và giải phóng các năng lượng tiêu cực. Có được sự cân bằng trong cuộc sống không chỉ giúp mỗi cá nhân hạnh phúc mà còn tạo ra sự hòa hợp trong gia đình và cộng đồng.

IV. MỐI QUAN HỆ HÒA HỢP, LÀNH MẠNH GIỮA CÁ NHÂN VÀ XÃ HỘI

4.1. Tính chất của quan hệ giữa cá nhân và xã hội

Quan hệ giữa cá nhân và xã hội là mối liên kết không thể tách rời. Cá nhân tồn tại và phát triển trong xã hội, đồng thời sự phát triển của xã hội phụ thuộc vào sự đóng góp của từng cá nhân. Một mối quan hệ hòa hợp, lành mạnh giữa hai bên mang lại lợi ích toàn diện, không chỉ cho từng con người mà còn cho cả cộng đồng. Mối quan hệ này dựa trên sự cân bằng giữa nhu cầu cá nhân và lợi ích chung của xã hội. Dưới đây là các yếu tố cốt lõi:

(1) Tôn trọng lẫn nhau: Cá nhân và xã hội cần tôn trọng sự khác biệt về tư tưởng, giá trị và lối sống.

(2) Trách nhiệm song hành: Cá nhân có trách nhiệm đóng góp cho cộng đồng, và xã hội có trách nhiệm tạo điều kiện để cá nhân phát triển.

(3) Cân bằng lợi ích: Cá nhân được tự do thể hiện bản thân, nhưng cần cân nhắc để không gây tổn hại đến lợi ích chung.

“Hòa bình không có nghĩa là không có xung đột; sự khác biệt sẽ luôn tồn tại. Hòa bình có nghĩa là giải quyết những khác biệt này thông qua các biện pháp hòa bình, thông qua đối thoại, giáo dục, kiến thức và những cách thức nhân văn.”¹⁰ Mối quan hệ hòa hợp, lành mạnh giữa cá nhân và xã hội không tự nhiên mà có; nó đòi hỏi sự nỗ lực từ cả hai phía. Cá nhân cần rèn luyện bản thân, sống có trách nhiệm và đóng góp tích cực cho cộng đồng. Ngược lại, xã hội là môi trường điều kiện để mọi người phát triển kết nối một cách công bằng và lành mạnh. Khi đạt được sự hòa hợp, cả cá nhân và xã hội đều tiến tới hạnh phúc và thịnh vượng bền vững.

4.2. Tầm quan trọng của mối quan hệ hòa hợp

★ Đối với cá nhân

(1) Phát triển toàn diện: Một xã hội lành mạnh cung cấp các cơ hội giáo

¹⁰ Thích Vân Phong dịch (2024), *Góc nhìn Phật giáo: Israel và Iran – theo đuổi hòa bình giữa xung đột*, truy cập ngày [21/03/2025] từ <https://tapchinhien cucuphathoc.vn/goc-nhin-phat-giao-israel-va-iran.html>

dục, việc làm và môi trường sống tốt, giúp cá nhân phát huy tiềm năng.

(2) Hạnh phúc và an lạc: Khi sống trong một môi trường xã hội tích cực, cá nhân cảm thấy được an toàn và được yêu thương.

(3) Ý thức trách nhiệm: Mỗi quan hệ với xã hội giúp cá nhân hiểu rõ vai trò và trách nhiệm của mình đối với cộng đồng.

★ Đối với xã hội

(1) Tăng cường sự đoàn kết: Khi cá nhân sống hòa hợp, xã hội trở nên ổn định và phát triển bền vững.

(2) Thúc đẩy sự tiến bộ: Sự sáng tạo và đóng góp của cá nhân mang lại những giá trị mới, thúc đẩy xã hội đi lên.

(3) Giảm xung đột: Mỗi quan hệ hòa hợp giúp giảm thiểu các mâu thuẫn, bất công và tạo dựng một môi trường sống hài hòa.

Mối quan hệ lành mạnh đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì tâm bình an. Khi mọi người có ý thức xây dựng những mối quan hệ dựa trên sự tôn trọng, yêu thương và hỗ trợ lẫn nhau, mỗi cá nhân sẽ sống chân thành và bao dung, tạo ra một môi trường hòa hợp, giảm thiểu xung đột và căng thẳng trong xã hội. Mối quan hệ hòa hợp không chỉ mang lại lợi ích cho mỗi cá nhân mà còn giúp cộng đồng phát triển vững mạnh, tạo ra một xã hội bình an.

V. ĐẠO LÝ TÂM BÌNH THẾ GIỚI BÌNH

Tâm bình, thế giới bình không phải là lời trích dẫn từ kinh văn Phật giáo, nhưng đây là nguyên lý tự nhiên hình thành trong quá trình tu tập theo lời Phật dạy. Vì mục tiêu tối thượng hướng đến giải thoát khổ đau, mỗi hành giả Phật giáo phải tự mình chuyển hóa nội tâm để chứng nghiệm sự bình an đích thực. Minh chứng cụ thể, hội chúng tăng già thanh tịnh vào thời đức Phật luôn được thể hiện trong nếp sống phẩm hạnh, hòa hợp cùng nhau như nước với sữa.

5.1. Tâm quan trọng của tâm bình an trong việc xây dựng thế giới hòa bình

Sự thật hiển nhiên cho thấy, người có tâm bình an thường giao tiếp với người khác bằng sự điềm tĩnh và thông cảm, tạo nên môi trường thuận hòa và tích cực. Bình an nội tâm giúp bạn không phản ứng thái quá trong các xung đột và không cố chấp, dễ dàng xoay chuyển tình huống để tạo dựng các mối quan hệ hài hòa, tốt đẹp hơn.

Thế giới hiện đại không ngừng vươn đến đỉnh cao của sự phát triển, nhưng lợi ích vật chất càng cao càng tạo ra nhiều áp lực trong các khía cạnh đời sống. Điều này hệ lụy đến xung đột tâm lý cá nhân, tình trạng mà một người cảm thấy mâu thuẫn trong suy nghĩ, cảm xúc hoặc giá trị của mình. Khi các bất ổn tinh thần gia tăng, có thể trở thành yếu tố chính dẫn đến khủng hoảng xã hội trong nhiều lĩnh vực. Giải pháp thực tế là nuôi dưỡng nội tâm, giúp con người có thể tự cân bằng trước áp lực của ngoại cảnh, góp phần giảm thiểu bạo lực và mâu thuẫn của cá nhân đối với xã hội. Mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ xuất phát từ một tâm bình an sẽ có tác động tích cực lên cộng đồng và tạo ra một thế giới hòa bình hơn.

5.2. Tâm bình là chìa khóa xây dựng một thế giới hòa bình bền vững

Nếu mỗi cá nhân trong xã hội có thể sống với lòng từ bi, tha thứ và hòa hợp,

họ sẽ không tạo ra những hành động bạo lực, chỉ trích, phán xét hay phân biệt. Tâm thức mỗi người được nuôi dưỡng trong an lạc, chắc chắn gia đình và xã hội sẽ tự nhiên trở thành một nơi an bình, không có chiến tranh, phân chia hay xung đột. Hòa bình không chỉ là sự vắng mặt của chiến tranh, bạo động, mà là sự tồn tại của tình yêu thương, sự tha thứ và sự tôn trọng giữa mọi người.

Nói chung, nội tâm bình an không phải đơn thuần là trạng thái tâm lý vừa lòng với nhu cầu sống, mà là một quá trình luyện tập tâm thiện lành và duy trì nếp sống chánh niệm giữa đời thường. Nuôi dưỡng tâm bình an là nền tảng kiên cố tạo nên cuộc sống cá nhân, gia đình, cộng đồng, quốc gia và thế giới toàn cầu hòa bình, đạt được chân giá trị hạnh phúc trọn vẹn. Tâm bình an chính là chìa khóa để xây dựng một thế giới hòa bình bền vững.

KẾT LUẬN

Nuôi dưỡng tâm bình an không chỉ mang lại lợi ích cho mỗi cá nhân mà còn góp phần tạo dựng một thế giới hòa bình. Hòa bình bắt đầu từ mỗi trái tim tỉnh thức và yêu thương với nội tâm an lạc. Khi mỗi người trong xã hội sống với sự thanh thản trong tâm hồn, rộng lượng và dung thứ, họ sẽ không chỉ giúp bản thân mình đạt được sự an vui mà còn góp phần vào việc xây dựng một thế giới hòa bình, nơi con người sống trong sự tôn trọng và hòa hợp lẫn nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Kinh Tăng Chi Bộ (2021), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Kinh Trường Bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Jessica Thảo Nguyễn (tổng hợp, phiên dịch, biên tập), 100 câu nói hay của đức Đạt-lai Lạt-ma, truy cập ngày [21/03/2025] từ https://ynghiasong.vn/100-cau-noi-tinh-hoa-cua-dat-lai-lat-ma-tenzin-gyatso/#google_vignette

Phật giáo (2002), *Bài kinh Di giáo – Lời di huấn cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập Niết Bàn*, truy cập ngày [21/03/2025] từ <https://phatgiao.org.vn/bai-kinh-di-giao--loi-di-huan-cuoi-cung-cua-duc-phat-truoc-khi-nhap-niet-ban-d53008.html#>

Thích Vân Phong dịch (2024), *Góc nhìn Phật giáo: Israel và Iran – theo đuổi hòa bình giữa xung đột*, truy cập ngày [21/03/2025] từ <https://tapchinhien-uuphathoc.vn/goc-nhin-phat-giao-israel-va-iran.html>

MỐI QUAN HỆ GIỮA CHÁNH NIỆM VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC - NGHIÊN CỨU TRÊN MẪU THANH NIÊN VIỆT NAM

SC. TS. Thích Nữ Minh Hoa*

Tóm tắt:

Nghiên cứu được thực hiện nhằm làm rõ mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc của giới thanh niên. Mẫu nghiên cứu gồm 312 bạn trẻ (người Việt Nam) ở độ tuổi từ 16 đến 35 tuổi. Nghiên cứu sử dụng phép phân tích nhân tố, tương quan và hồi quy để phân tích số liệu với công cụ nghiên cứu là bảng hỏi gồm thang Trải nghiệm chánh niệm, thang Hạnh phúc và một số thông tin cá nhân. Kết quả cho thấy chánh niệm có mối tương quan tích cực đến cảm nhận hạnh phúc của họ. Cụ thể là các bạn trẻ thực tập chánh niệm càng nhiều thì có nhiều những cảm xúc dương tính và ít những cảm xúc âm tính. Hay nói cách khác, người thực tập chánh niệm sẽ đem lại những cảm nhận hạnh phúc, an vui trong cuộc sống. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa trong việc định hướng cho việc thực tập chánh niệm và giúp con người đạt được hạnh phúc hơn.

Từ khóa: *Cảm nhận hạnh phúc, chánh niệm, thanh niên.*

I. MỞ ĐẦU

Để có được cuộc sống hạnh phúc là ước mơ của bao người, là nhu cầu tất yếu mà ai cũng hướng đến nhưng phương tiện để đạt được hạnh phúc có thể khác nhau tùy theo quan niệm của mỗi người. Có thể nói, hạnh phúc là cảm xúc tích cực của con người khi thỏa mãn một mong ước nào đó. Cảm nhận hạnh phúc phản ánh nhu cầu cá nhân, trạng thái tâm lý cá nhân nên nó mang tính chủ quan của chủ thể đó. Tuy nhiên, làm thế nào để có được hạnh phúc là câu hỏi được nhiều người đã và đang đặt ra, nhưng mấy ai có được nó. Một trong những giải pháp trả lời cho câu hỏi trên gần đây được nhiều người quan tâm, đó chính là thực tập chánh niệm (sự chú tâm).

* Giảng viên tại Học viện Phật giáo Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh.

Thuật ngữ *Chánh niệm* có nguồn gốc từ Phật giáo (còn có thể được gọi là *Chú tâm*) được dịch từ tiếng Anh “mindfulness”, từ gốc của nó là sati, xuất hiện trong các văn bản cổ tiếng Pali – ngôn ngữ gốc ghi chép lại những lời dạy của Đức Phật. Theo đó, sati có nghĩa là *nhận thức, chú ý và ghi nhớ*. Ghi nhớ ở đây không có nghĩa là ký ức về sự kiện trong quá khứ mà là nhớ để tập trung chú ý, để nhận thức. Mục đích của chánh niệm là để làm giảm bớt đau khổ bằng cách phát triển trí tuệ và hiểu biết sâu sắc về các hoạt động tinh thần và bản chất của thế giới (Brown & Cordon, 2009)¹.

Chánh niệm cũng được sử dụng trong các nghiên cứu với một số cách hiểu khác nhau. Theo tổng hợp của Park và cộng sự (2013)², chánh niệm được coi là một trạng thái có thể thay đổi linh hoạt, là một nét tính cách mà người này có thể khác người kia, là một kỹ năng có thể rèn luyện được. Trải nghiệm chánh niệm là tập trung tâm ý vào một đối tượng, biết rõ những gì đang xảy ra trong nội tâm, ở xung quanh, đang hiện diện trong hiện tại, ở đây và ngay bây giờ. Như vậy, có thể thấy, Chánh niệm là trạng thái tâm lý tập trung chú ý, không bị phân tâm ở thời điểm hiện tại, để nhận thức đúng đắn hiện tượng, sự vật với sự chấp nhận, không phán xét.³

Cùng với sự phát triển của Phật giáo trong xã hội cũng như tính thiết thực mà nền tảng giáo lý Phật giáo mang lại cho con người thì thực hành chánh niệm ngày càng trở nên phổ biến với nhiều đối tượng thực tập. Phật giáo coi thực hành chánh niệm là phương pháp rèn luyện tâm giúp con người tỉnh thức, giác ngộ, và từ đó thoát khỏi khổ đau.

Ở nước ngoài, có rất nhiều nghiên cứu cho thấy vai trò, lợi ích của trải nghiệm chánh niệm, Thực hành chánh niệm trở nên phổ biến, nhiều người đã áp dụng thiền chánh niệm trong đời sống hằng ngày đem lại cuộc sống hòa bình, an vui, hạnh phúc (Hung, N. V. B. (2019)⁴, Hanh, T. N. (2008)⁵. Chánh niệm trở thành một công cụ quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe tâm thần và thúc đẩy hạnh phúc tâm lý (Brown & Ryan (2003)⁶; mối quan hệ giữa chánh niệm và đối phó với những căng thẳng (Fazli & Ghahari, 2017)⁷, mối quan hệ giữa chánh niệm với cảm nhận hạnh phúc ở con người (Carmody & Baer.

¹ Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59 - 81). Springer, New York, NY.

² Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639-2659.

³ Đoàn Vũ Thị Hường (2023), *Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên*, Luận án Tiến sĩ, Học viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.

⁴ Hung, N. V. B. (2019). *Mindful Leadership For A Sustainable Peace Oriented By The Emperor Tran Nhan Tong. Mindful leadership for sustainable peace*. Vietnam Buddhist University Publications, 91

⁵ Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness: The classic guide to meditation by the world's most revered master*. Random House.

⁶ Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848.

⁷ Fazli, Z., & Ghahari, S. (2017). The relationship between mindfulness and psychological well-being and coping strategies with stress among female basketball athletes in Tehran. *learning and memory*, 4, 5.

2008⁸; Bellin, 2015⁹, v.v... Các nghiên cứu còn đưa ra những bằng chứng khoa học chứng minh chánh niệm làm gia tăng cảm nhận hạnh phúc ở cả nhóm thiện và không thiện¹⁰, ở tất cả các phương pháp thực hành chánh niệm¹¹. Giải thích cơ chế thần kinh của mối quan hệ này, nghiên cứu thực nghiệm của Sieghl, D.J. (2007)¹² đã chỉ ra rằng, người thực tập thiền chánh niệm cảm thấy hạnh phúc hơn bởi thiền tạo ra sự kết hợp hoạt động của nhiều thành phần trong bộ não và cơ thể, làm phát các loại chức năng khiến cho con người cảm thấy đời sống tốt đẹp hơn. Mối quan hệ giữa thực hành chánh niệm với các triệu chứng y tế, tâm lý và sức khỏe¹³; mối quan hệ giữa Chánh niệm, Điều tiết cảm xúc và Sức khỏe chủ quan¹⁴, v.v.

Trong thời gian gần đây, nhiều nghiên cứu cho thấy thiền chánh niệm đã tác động đến đời sống những người thực tập giúp họ có những cảm nhận hạnh phúc, những cảm xúc tích cực, làm chủ được suy nghĩ, hành động của mình trong cuộc sống¹⁵, (Orzech và cộng sự, 2009)¹⁶. Nghiên cứu chỉ ra chánh niệm có tương quan tích cực với sự hài lòng trong cuộc sống, mức độ ảnh hưởng tích cực cao hơn, sức sống và điều chỉnh cảm xúc thích ứng, và mức độ ảnh hưởng tiêu cực thấp hơn (Keng và cộng sự (2011)¹⁷. Thực hành chánh niệm sẽ giảm các triệu chứng y tế, tâm lý và sức khỏe được tốt hơn Carmody & Baer (2008)¹⁸; có cảm xúc tích cực cao hơn đáng kể so với những người không tập thiền (Lykins & Baer (2009)¹⁹, v.v...

⁸ Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

⁹ Bellin, Z.V. (2015) The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Humanistic Counseling*, [Online] 54, 221-235. Available from: DOI: 10.1002/johc.12013. [Accessed 2nd Oct 2018].

¹⁰ Hollis-Walker, L., Colosimob, K. (2011) Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222-227.

¹¹ Englund-Helmeke, Shawn, R. (2014) Mindfulness and Well-Being. [Online] Available..... from: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/313. [Accessed 20th Oct 2018].

¹² Sieghl, D.J. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company.

¹³ Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

¹⁴ Satchit P. Mandal, Yogesh K. Arya and Rakesh Pandey (2017), *Mindfulness, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being: Exploring the Link*

¹⁵ Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

¹⁶ Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.

¹⁷ Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

¹⁸ Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

¹⁹ Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.

Tại Việt Nam, đa số những nghiên cứu đều ở dạng phân tích tổng hợp lý thuyết và một vài nghiên cứu mang tính ứng dụng. Nguyễn Minh Thạch và cộng sự (2022)²⁰ nhận thấy rằng chánh niệm có thể làm giảm căng thẳng trong mẫu nghiên cứu của người Việt Nam. Thích Nhật Từ (2018)²¹ đã nhấn mạnh đến vai trò của thiền chánh niệm như một phương pháp tịnh hóa, nuôi dưỡng thân tâm. Người thực hành thiền chánh niệm sẽ được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong hiện tại. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã có nhiều tác phẩm viết dành cho giới trẻ (Thích Nhất Hạnh. (2010)²², (1975)²³ đã đưa ra nhiều những bài thực tập chánh niệm dành cho những người trẻ bận rộn với cuộc sống mưu sinh. Thiền sư đã chỉ ra rằng thực tập chánh niệm mới mang lại hạnh phúc đích thực, bởi có sự an lạc trong nội tâm của người, chứ không nhanh chóng biến mất như hạnh phúc đến từ vật chất. Thích Nhất Hạnh và cộng sự (2019)²⁴ đã chỉ ra một điều rất ý nghĩa là khi thấy cô giáo hạnh phúc thay đổi thế giới và đặc biệt người nhận được trực tiếp hạnh phúc đó là những học sinh, sinh viên. Đặc biệt, tác giả Phụng Sơn coi thực hành chánh niệm là phương pháp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc cho con người (Phụng Sơn, 2011)²⁵. Tác giả còn đưa ra những bằng chứng khoa học rằng chánh niệm đem lại những cảm xúc tích cực, năng động sáng tạo, thư thái và hạnh phúc cho người tập thiền (Phụng Sơn, 2014)²⁶.

Như thế, ở nước ngoài, có nhiều nghiên cứu được thực hiện đã cho thấy chánh niệm có mối quan hệ rõ rệt với cảm nhận hạnh phúc của con người. Tuy nhiên, ở Việt Nam chưa có nhiều những nghiên cứu tương tự. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm kiếm, chỉ ra những bằng chứng thực tiễn, khoa học về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc, góp phần xác nhận vai trò của thực hành chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc của con người nói chung, để từ đó hướng đến những hoạt động thực tiễn về thực hành chánh niệm dành cho thanh niên nói riêng.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể nghiên cứu

²⁰ Nguyễn Minh Thạch, Mai Thị Mỹ Quyên, Lê Nguyễn Hậu. (2022). “Tác động của chánh niệm đối với công việc và chất lượng cuộc sống của các lập trình viên ngành công nghệ thông tin”, *Tạp chí Nghiên cứu Kinh tế và Kinh doanh Châu Á*. Số 2: 46-64.

²¹ Thích Nhật Từ. (2018) *Thiền chỉ, Thiền quán và Lợi ích của Thiền*. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.

²² Thích Nhất Hạnh. (2010). *Đạo Phật của tuổi trẻ*, NXB Đồng Nai.

²³ Thích Nhất Hạnh. (1975). *Phép lạ của sự tỉnh thức: Cẩm nang tu thiền dành cho những người trẻ ham hoạt động*, San Jose, CA: Nxb Lá Bối. *neuroscience*, 13, 237.

²⁴ Thích Nhất Hạnh và cộng sự. (2019). *Thấy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới*, NXB Hà Nội

²⁵ Phụng Sơn. (2011) *Phật giáo & Trị liệu trong thế kỷ 21*. HCM: Nxb. Phương Đông.

²⁶ Phụng Sơn. (2014) *Thiền - Hạnh phúc, sức khỏe và thành công trong 8 tuần lễ*. Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.

Các đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	117	37.5
	Nữ	195	62.5
	Khuyết	0	0
Trình độ học vấn	Trung cấp trở xuống	96	31.8
	CĐ-ĐH trở lên	213	68.3
	Khuyết	3	1.0
Nhóm tuổi	Dưới 25	70	22.4
	25-29	127	40.7
	≥ 30	115	36.9
Thực tập hay chưa	Chưa tập	191	61.2
	Đã tập	116	37.2
	Khuyết	5	1.6
Tổng số		312	100

Bảng 1: Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu cho thấy tỷ lệ nữ cao hơn tỷ lệ nam khá nhiều, phần lớn là có trình độ (Cao đẳng – Đại học trở lên), tuổi tập trung trong khoảng từ 25 đến 29 tuổi và đa số là người chưa thực tập chánh niệm bao giờ (chiếm 61.2%).

Với đặc điểm mẫu như thế, thực hành thiền chánh niệm là còn quá xa lạ với họ. Tuy nhiên đổi lại, là các bạn tuổi trẻ, có trình độ nên việc tiếp thu, học tập và trải nghiệm chánh niệm sẽ khá dễ dàng khi có người hướng dẫn.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Bảng hỏi là công cụ chính để thu thập dữ liệu. Nội dung chính của bảng hỏi gồm:

- *Cảm nhận hạnh phúc*: Thang được xây dựng từ ý tưởng chính của thang đo SPANE của Diener, E và cộng sự (2010)²⁷. Thang đo gồm có 12 item, trong đó, 6 item về các cảm xúc tích cực (Cảm thấy mình tràn đầy năng lượng, Cảm thấy vui vẻ, Cảm thấy hạnh phúc, Cảm thấy được quan tâm, yêu thương, Cảm thấy hài lòng, Cảm thấy thoải mái/ dễ chịu) và 6 item về các cảm xúc tiêu cực (Cảm thấy bức mình, khó chịu, Cảm thấy lo lắng, Cảm thấy mệt mỏi, Cảm thấy cô đơn, Cảm thấy đau khổ/ buồn, Cảm thấy ủ rũ, chán nản).

Thang điểm 5 bậc thể hiện tần suất trải nghiệm cảm xúc với 1: Không bao giờ, đến 5: Luôn luôn được sử dụng. Điểm được tính riêng cho từng tiểu thang Cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực, là điểm tổng của các item thành phần tương ứng. Điểm càng cao thì trải nghiệm các cảm xúc tương ứng càng thường xuyên.

²⁷ Diener, E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D-w, et al. (2010). "New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings". *Social Indicators Research* 97: 143 – 156.

- *Trải nghiệm chánh niệm*: được đo lường bằng thang đo trải nghiệm chánh niệm gồm 15 item phản ánh các trải nghiệm chánh niệm như “Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ/an vui”, “Tôi biết rõ việc gì nên làm việc gì không nên làm”. Thang có 7 item nghịch đảo, sẽ được đổi điểm trong quá trình phân tích. Thang điểm Likert 5 bậc từ 1 “Luôn luôn như thế” đến 5 “Hiếm khi hoặc không bao giờ như thế” được sử dụng để đo lường mức độ thường xuyên trải nghiệm chánh niệm.

2.3. Phương pháp phân tích

- *Phân tích nhân tố khám phá* được dùng với thang trải nghiệm chánh niệm nhằm phát hiện ra những thành phần khác nhau của chánh niệm gồm: tỉnh thức, tâm an và không phản tâm.

- *Tạo các biến độc lập và phụ thuộc*: Biến độc lập là trải nghiệm chánh niệm, và biến phụ thuộc là cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính được tạo ra bằng cách tính điểm trung bình của các item thành phần.

Phân tích nhân tố chỉ ra 3 thành phần của chánh niệm, được tính thành 3 biến số độc lập, đồng thời biến chánh niệm chung được tính bằng trung bình cộng của toàn bộ các item của thang. Độ tin cậy Cronbach Alpha của toàn thang chánh niệm là 0,828, của các thành phần chánh niệm (tỉnh thức, tâm an và không phản tâm) lần lượt là: 0,860; 0,643 và 0,670. Độ tin cậy của thang cảm xúc dương tính là 0,880 và của cảm xúc âm tính là 0,886. Dữ liệu cho thấy các thang và tiểu thang có đủ độ tin cậy và xác thực trong đo lường.

- *Thống kê mô tả* được sử dụng để giới thiệu chung về chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc.

- *Tương quan Pearson và hồi qui đơn* được áp dụng để phân tích ảnh hưởng trực tiếp của trải nghiệm chánh niệm chung và từng thành phần của nó đến cảm nhận hạnh phúc của mẫu thanh niên.

Các phép phân tích trên được thực hiện trên phần mềm SPSS 22.0 để tính toán dữ liệu.

III. KẾT QUẢ

3.1. Mô tả chung về trải nghiệm chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên

3.1.1. Thực trạng trải nghiệm chánh niệm

- Các thành phần chánh niệm

Thực hiện phân tích nhân tố, kết quả cuối cùng còn lại 15 biến số được chia thành 3 nhóm. Giá trị tổng phương sai trích = 53.49% > 50% là đạt yêu cầu, có nghĩa là 3 nhân tố này giải thích 53.49% biến thiên của dữ liệu, trong đó, giá trị hệ số Eigenvalues của các nhân tố đều cao (>1).

Kết quả cho thấy ma trận nhân tố với phương pháp xoay Varimax, các nhân tố đảm bảo được giá trị hội tụ và phân biệt khi phân tích EFA. Do đó, sau quá trình phân tích nhân tố, các nhân tố độc lập đều được giữ nguyên và được thể hiện ở bảng các thành phần của chánh niệm phía dưới.

Các item	Các thành phần			Độ trích xuất
	Tĩnh thức	Tâm an	Không phân tâm	
B20 Tôi cảm thấy bản thân đang trải nghiệm trọn vẹn hiện tại	.778			.639
B19 Tôi cảm nhận rõ ràng những gì đang diễn ra trong cơ thể mình	.756			.576
B16 Tôi nhận thức rõ những gì đang diễn ra trong trong tâm trí tôi	.735			.575
B22 Tôi dõi theo và biết rõ nhưng không bị cuốn vào cảm xúc	.700			.528
B18 Tôi nhận thấy những suy nghĩ đến rồi đi và tôi không theo nó	.695			.490
B21 Tôi biết rõ việc gì nên làm và việc gì không nên làm	.652			.522
B15 Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ/an vui	.643			.416
B17 Tôi tích cực khám phá những trải nghiệm hiện tại	.632			.410
*B10 Tôi thường bị mất ngủ vì quá lo lắng hoặc đau buồn		.776		.617
*B1 Tôi suy nghĩ nhiều về những lỗi lầm, nỗi buồn hay phiền muộn của mình		.696		.487
*B7 Tôi phá vỡ hoặc làm đổ mọi thứ vì bất cần		.581		.405
*B11 Tôi thường dễ bị cuốn hút bởi ngoại cảnh và không làm chủ được cảm xúc		.542		.540
*B5 Tôi vội vã thực hiện các nhiệm vụ mà không thực sự chú ý đến chúng			.818	.711
*B8 Tôi thực hiện công việc hoặc nhiệm vụ một cách tự động mà không nhận thức được những gì tôi đang làm			.778	.661
*B3 Tôi thấy khó có thể tập trung vào những gì xảy ra ở hiện tại			.496	.447
Hệ số riêng (Eigenvalue)	4.05	2.01	1.96	
Tỷ lệ % phương sai trích được giải thích	26.00	13.40	13.09	
Tổng phương sai trích được giải thích (%)	53.49			
Độ tin cậy Cronbach Alpha	0.860	0.643	0.670	0.828

Bảng 2: Hệ số tải các yếu tố thang đo Chánh niệm

Ghi chú: (1) * Các item ngược nghĩa; (2) Hệ số riêng và phương sai trích hiển thị ở bảng là kết quả sau phép xoay

Từ bảng kết quả trên cho thấy có 3 nhóm chính: Thành phần thứ nhất diễn tả khả năng nhận thức, biết rõ thế giới nội tâm của mình và có thể chú tâm hoàn toàn vào công việc, tạm đặt tên là *Tỉnh thức*. Thành phần thứ hai đề cập đến khả năng nhận biết những biến động trong tâm, không bị cuốn vào thế giới phức tạp của cảm xúc, suy nghĩ, duy trì tâm an, tạm gọi là *Tâm an*. Thành phần thứ ba đề cập đến khả năng tập trung chú ý nói chung, không bị phân tán tư tưởng, nó bao gồm toàn bộ các mệnh đề đảo ngược, và đặt tên là *Không phân tâm*.

Nhìn chung, các tiểu thang đo của các thành phần chánh niệm có độ tin cậy khá tốt, đều > 0.5. Trong đó, với tiểu thang đo tỉnh thức có độ tin cậy mạnh hơn với hệ số (KMO) = 0.860, thang đo tâm an và không phân tâm thì có độ trung bình khá, lần lượt với mức (KMO) = 0.643 và 0.670.

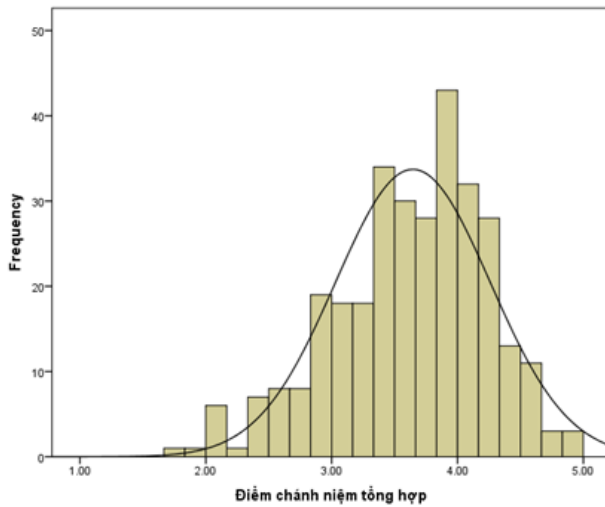
- *Thực trạng chánh niệm*

	Tỉnh thức	Tâm an	Không phân tâm	Chánh niệm tổng hợp
Trung bình	3.70	3.60	3.64	3.65
Độ lệch chuẩn	.80	.78	.84	.62
Độ nghiêng	-.434	-.733	-.825	-.505
Tối thiểu	1.38	1.00	1.00	1.79
Tối đa	5.00	5.00	5.00	5.00

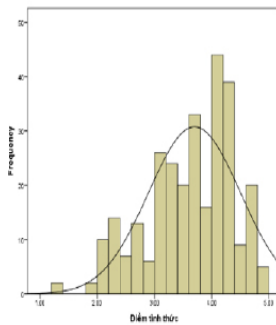
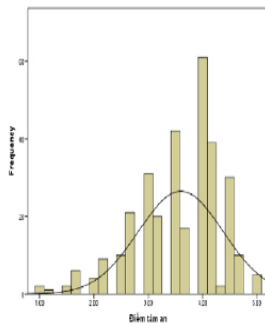
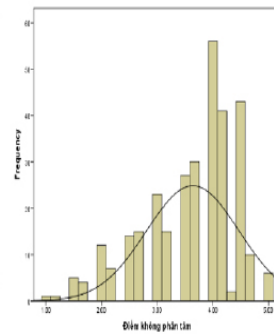
Bảng 3: *Thực trạng Chánh niệm*

Qua bảng kết quả, thành phần chánh niệm tổng hợp và ba thành phần chánh niệm “*tỉnh thức*”, “*tâm an*” và “*không phân tâm*”, thể hiện thực trạng việc thực tập chánh niệm ở giới thanh niên. Kết quả cho thấy có nhiều người thực tập chánh niệm ở mức cao nhất (luôn luôn trải nghiệm chánh niệm), nhưng cũng có những chọn lựa ở mức hiếm khi hoặc không thực tập (không bao giờ), nhưng nhìn chung ở cột chánh niệm tổng hợp của giới thanh niên đạt được mức trung bình 3.65 là tương đối khá, với độ lệch chuẩn là 0.62; độ xiên là -0.51, nằm trong khoảng từ -1 đến +1 nên được xem như có phân phối tương đối chuẩn.

Mức điểm trung bình cả ba thành phần của chánh niệm “*tỉnh thức*”, “*tâm an*” và “*không phân tâm*” tương đối gần nhau, không có sự chênh lệch nhiều, lần lượt là 3.70; 3.60 và 3.64. Đối với thành phần *tỉnh thức*, thanh niên đạt được mức điểm tối đa là 5.00, mức điểm tối thiểu là 1.38 điểm. Với thành phần *tâm an* và *không phân tâm* đều có người đạt được mức điểm tối đa là 5 điểm và ở mức điểm tối thiểu là 1 điểm. Cụ thể của ba thành phần này được hiển thị rõ ở phần biểu đồ từ 1.1 đến 1.4 dưới đây:



Hình 1: Phân bố điểm chánh niệm tổng hợp

Hình 2: Phân bố điểm
Tỉnh thứcHình 3: Phân bố điểm
Tâm anHình 4: Phân bố điểm
Không phân tâm

Các biểu đồ cho thấy phân bố điểm của chánh niệm tổng hợp và từng thành phần riêng biệt bao quát khoảng điểm rộng, từ mức độ cao nhất (luôn luôn trải nghiệm chánh niệm), đến mức điểm gần thấp nhất (không bao giờ trải nghiệm chánh niệm). Như vậy, trong mẫu thanh niên có một số khá nhiều luôn đạt được sự chánh niệm, chú tâm, nhưng một số khác lại ít có sự tập trung hơn và một số rất ít thì chưa thực tập.

Biểu đồ 1 cho thấy, trên tổng thể, phân bố điểm chánh niệm tương đối cân bằng, phân bố điểm không đều, từ 1.5 đến 4 điểm, có chút nghiêng về phía điểm cao (với ý nghĩa có mức độ chú tâm, trải nghiệm chánh niệm trung bình khá, phần đông tập trung xung quanh điểm ở mức 3.5 – 4; có một số khá nhiều tập trung ở mức trên 4 với các cột cao vọt hiện trên biểu đồ. Điều này cho thấy có khá nhiều thanh niên thực tập chánh niệm, đạt ở mức tỉnh thức là thường xuyên, tuy nhiên những người ít thực tập cũng như thiếu sự tỉnh thức là không hiếm.

Biểu đồ 2 cho thấy sự phân bố trải nghiệm chánh niệm “tỉnh thức” ở đây không đều, nằm dàn trải từ mức 1.5 đến mức 5, trong đó chỉ một vài chọn lựa

ở mức thấp nhất, nhưng có nhiều chọn lựa hơn ở mức cao nhất nên rất khó xác định. Nhìn chung, nó hơi nghiêng về phía bên phải (điểm cao), tập trung ở mức 2 – 4.5, chọn lựa đồng nhất ở mức 4 (trải nghiệm chánh niệm ở mức thường xuyên). Điều này cho thấy những người thường xuyên thực tập chánh niệm ở lĩnh vực tinh thức là khá nhiều và và những người ít thực tập là không hiếm.

Biểu đồ 3 diễn tả sự phân bố trải nghiệm chánh niệm thành phần “tâm an” phân bố không đồng đều, có phần nghiêng về hướng phải và nằm dàn trải từ mức 1 đến mức 5 và khá nhiều người đạt điểm 4. Nhìn chung, nó hơi nghiêng về phía cao và tập trung nhiều ở mức từ 3 đến 4 điểm, là khá nhiều hơn so với những mức điểm khác (trải nghiệm chánh niệm ở mức khá thường xuyên). Điều này cho thấy giới thanh niên có nhiều trải nghiệm chánh niệm ở lĩnh vực tâm an này.

Biểu đồ 4 cho thấy sự phân bố trải nghiệm chánh niệm “không phân tâm” là không đều, nằm dàn trải (từ mức 1 đến mức 5 và có một số rất ít ở mức 1 điểm). Cũng giống như biểu đồ 3, nhìn chung, nó hơi nghiêng về phía điểm cao, tập trung nhiều nhất ở mức điểm 4 và khá nhiều ở mức 4.5 điểm, đây là điểm nổi bật của biểu đồ này, chứng tỏ có khá nhiều người thực tập chánh niệm ở mức thường xuyên và cũng không hiếm những người ở mức luôn luôn chánh niệm.

Nhìn chung, giới thanh niên phần lớn đều có sự trải nghiệm chánh niệm ở mức trung bình khá, có những người thực tập thường xuyên nhưng cũng không thiếu những người ít trải nghiệm ở cả ba thành phần chánh niệm. Tuy nhiên, trong đó, khả năng *tinh thức* cao hơn so với 2 thành phần khác của chánh niệm. Điều này cho chúng ta suy nghĩ về giới thanh niên có thể do bị áp lực nhiều từ cuộc sống, từ việc học hành, thi cử, xây dựng sự nghiệp gia đình, cộng thêm những sở thích, những đam mê... nên có thể bị phân tâm, bị dao động và tâm thường bị lo lắng, bất an, mặc dù khả năng tinh thức lại khá tốt hơn. Việc mức trải nghiệm chánh niệm ở cả ba thành phần khá cao nói lên một khi họ đã chú tâm thì khả năng tinh thức, không bị phân tâm, dao động của ngoại cảnh, tâm được an là điều có thể.

3.1.2. Thực trạng cảm nhận hạnh phúc

Cảm nhận hạnh phúc là khi đạt tới cảm xúc tốt đẹp, tích cực, hài lòng với cuộc sống của họ (Haybron (2016)²⁸. Nói rõ hơn, cảm nhận hạnh phúc là sự hài lòng với cuộc sống, có nhiều những cảm xúc tích cực và hạn chế cảm xúc tiêu cực.²⁹ Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng lý thuyết của (Diener, E. 1984)³⁰, quan tâm đến hai điểm chính: Thứ nhất là hạnh phúc nói chung là chỉ cho trạng thái tích cực của con người gồm nhiều trải nghiệm những cảm xúc dương tính, ít những cảm xúc âm tính; thứ hai là sự hài lòng với cuộc sống.

²⁸ Haybron, D. M. (2016). The philosophical basis of eudaimonic psychology. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 27 - 53). Springer, Cham.

²⁹ Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47 (5), 1105.

³⁰ Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47 (5), 1105.

Phân tích nhân tố khám phá, kết quả cuối cùng thang đo hạnh phúc còn lại 12 biến số được chia thành 2 nhóm: Cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực. Cùng với một số các thao tác phân tích khác như: tính điểm chênh lệch giữa cảm xúc dương tính và âm tính, chuyển điểm hạnh phúc hệ 0-10, chúng ta có được bảng kết quả bên dưới:

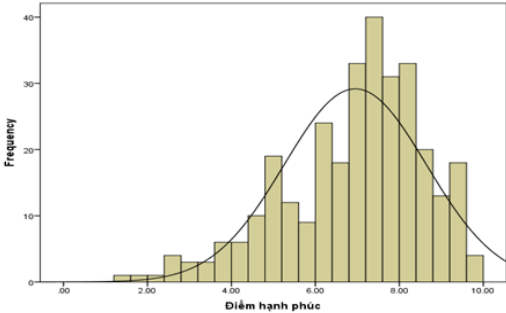
	Cảm xúc tích cực	Cảm xúc tiêu cực	Chênh lệch cảm xúc	Hài lòng cuộc sống	Hạnh phúc
Hệ điểm	6 - 30	6 - 30	0 - 10	0 - 10	0 - 10
Trung bình	21.17	13.51	6.61	7.37	6.950
Độ lệch chuẩn	5.48	5.05	1.89	1.84	1.696
Độ nghiêng	-.360	1.101	-.580	-.785	-.708
Tối thiểu	6.00	6.00	1.25	.0	1.23
Tối đa	30.00	29.00	10.00	10.0	10.00

Bảng 4: Bảng thực trạng cảm nhận hạnh phúc

Bảng phân tích kết quả trên cho thấy thực trạng cảm nhận hạnh phúc chung của thanh niên là khá cao với điểm trung bình khoảng gần 7 điểm (Hệ 0-10 điểm). Đối với thang điểm tình trạng thái cảm xúc: cảm xúc tích cực (6 item), cảm xúc tiêu cực (6 item), vì vậy điểm tổng của thang là dao động trong khoảng -24 (không hạnh phúc) đến + 24 (luôn luôn hạnh phúc), tức điểm càng cao thì hạnh phúc càng nhiều và điểm càng thấp thì càng bất hạnh, khổ đau.

Kết quả cho thấy, tổng số điểm dương tính của các item CX tích cực đạt 21.17 (Hệ 6–30 điểm), tương đương với điểm 6.32/10 và tổng điểm cảm xúc âm tính của các item là 13.51 (Hệ 6–30 điểm), tương đương với điểm 3.13/10. Điều đó cho thấy phần lớn các thanh niên có nhiều những cảm xúc dương tính và ít những cảm xúc âm tính với độ chênh lệch điểm cảm xúc dương tính và âm tính là 6.61 điểm (Hệ 0-10 điểm).

Xét về mức độ hài lòng trong cuộc sống, nhóm thanh niên có số điểm hài lòng khá cao là 7.37 (Hệ 0-10 điểm). Nhìn chung, với điểm số về mức độ hài lòng và điểm cảm xúc dương tính khá tương thích nên có thể đi đến kết luận thanh niên có hạnh phúc trong cuộc sống.



Hình 5: Phân bố điểm hạnh phúc

Biểu đồ ở hình 5: cho thấy sự phân bố điểm hạnh phúc dàn trải, nghiêng về phía bên phải, nằm trong khoảng điểm rộng, từ mức điểm thấp nhất đến mức điểm cao nhất (từ 1 đến 10 theo hệ điểm 10). Trong đó, có một số người đạt điểm hạnh phúc ở mức cao nhất (điểm 10), nhiều hơn so với một vài người đạt điểm hạnh phúc ở mức thấp nhất (điểm 1) và đặc biệt tập trung đông nhất ở khoảng điểm từ 7 đến 8 và trên 8 điểm. Như vậy, trong mẫu thanh niên có một số khá nhiều luôn đạt được điểm hạnh phúc cao, có nghĩa là họ được hạnh phúc, nhưng cũng có một số ít lại gặp những bất hạnh trong cuộc sống.

3.2. Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên

3.2.1. Tương quan giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

Nhiều nghiên cứu khẳng định chánh niệm có mối liên hệ với sức khỏe tâm lý của con người nói chung và với cảm nhận hạnh phúc, sự hài lòng cuộc sống nói riêng (Lykins và Baer (2009)³¹; Kengvà cộng sự (2011)³². Nghiên cứu chỉ ra chánh niệm có tương quan tích cực với sự hài lòng trong cuộc sống, mức độ ảnh hưởng tích cực cao hơn, sức sống và điều chỉnh cảm xúc thích ứng, và mức độ ảnh hưởng tiêu cực thấp hơn. Mối quan hệ giữa thực hành chánh niệm với các triệu chứng y tế, tâm lý và sức khỏe³³; mối quan hệ giữa Chánh niệm, Điều tiết cảm xúc và Sức khỏe chủ quan³⁴, v.v...

Trong nghiên cứu này, khi thực hiện các thao tác cho việc kiểm định mối tương quan giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc cũng như các thành phần của chúng (theo mặc định, SPSS đánh dấu ý nghĩa thống kê ở các mức alpha = 0,05 và dấu sao (**)) bên cạnh các tương quan có ý nghĩa thống kê), kết quả được hiển thị rõ ở bảng biểu dưới đây:

	Chánh niệm tổng hợp	Tỉnh thức	Tâm an	Không phân tâm
Hạnh phúc tổng hợp	.571**	.541**	.434**	.337**
Cảm xúc tích cực	.468**	.598**	.259**	.218**
Cảm xúc tiêu cực	-.621**	-.333**	-.638**	-.456**
Chênh lệch điểm cảm xúc tích cực và tiêu cực (hệ 0-10 điểm)	.634**	.548**	.514**	.393**
Hài lòng cuộc sống	.386**	.441**	.263**	.198**

³¹ Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23 (3), 226 - 241.

³² Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31 (6), 1041 - 1056.

³³ Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31 (1), 23 - 33.

³⁴ Satchit P. Mandal, Yogesh K. Arya and Rakesh Pandey (2017), *Mindfulness, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being: Exploring the Link*

*Bảng 5: Hệ số tương quan Pearson giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc*****:** $p < 0,01$

Kết quả phân tích cho thấy, chánh niệm tổng hợp và cảm nhận hạnh phúc có mối quan hệ chặt chẽ, với tương quan khá mạnh và thuận chiều với ($r = 0.571$). Kết quả này có nghĩa là thực tập trải nghiệm chánh niệm càng nhiều thì hạnh phúc sẽ càng cao và ngược lại, ít thực tập chánh niệm thì cảm nhận hạnh phúc càng giảm. Đây là tín hiệu tốt cho thấy trải nghiệm chánh niệm tác động đến cảm nhận hạnh phúc của con người. Vậy thì, khi giới thanh niên thực tập chánh niệm càng nhiều thì sẽ có cảm nhận hạnh phúc càng cao và họ được hạnh phúc trong cuộc sống.

Kết quả từ bảng biểu cho thấy, chánh niệm có mối tương quan với Cảm xúc tích cực, cảm xúc tiêu cực và Chênh lệch điểm cảm xúc tích cực và tiêu cực với hệ số tương quan lần lượt: $r = 0,468$, $r = -0,621$ và $r = 0,634$. Điều này có nghĩa là chánh niệm có mối tương quan thuận với Cảm xúc tích cực và Chênh lệch cảm xúc, nhưng tương quan nghịch với cảm xúc âm tính khi hệ số r chứa giá trị âm ($r = -0,621$). Như vậy, nhìn chung, khi giới thanh niên trải nghiệm chánh niệm càng nhiều thì cảm xúc tích cực càng cao và ngược lại, khi trải nghiệm chánh niệm càng ít thì cảm xúc tiêu cực càng nhiều.

- Tương quan giữa các thành phần của chánh niệm với các thành phần của cảm nhận hạnh phúc

Khi xem xét mối tương quan giữa các thành phần của chánh niệm với các thành phần của cảm nhận hạnh phúc, trên tổng thể chúng ta thấy có dấu hiệu tương quan tương tự như tương quan tổng hợp của chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc chung. Cụ thể như sau:

- Các thành phần của chánh niệm gồm tỉnh thức, tâm an và không phân tâm đều có mối tương quan thuận chiều với cảm xúc tích cực, lần lượt là ($r = 0.468$), ($r = 0.598$), ($r = 0.456$); trong đó, thành phần tỉnh thức có giá trị tương quan cao nhất ($r = 0.598$), thuộc tương quan mạnh. Kết quả này cho thấy tất cả các thành phần chánh niệm đều có mối quan hệ chặt chẽ với cảm xúc tích cực, trong đó thành phần tỉnh thức có sự tương quan chặt chẽ hơn, sau đó lần lượt là tâm an và cuối cùng là không phân tâm, chúng đều thuộc nhóm tương quan khá mạnh. Điều này cho thấy, người đạt được sự tỉnh thức càng nhiều thì sẽ có càng nhiều những cảm xúc tích cực và hai thành phần còn lại cũng tương tự như vậy nhưng hơi có phần yếu hơn.

- Ngược lại, đối với cảm xúc tiêu cực, các thành phần của chánh niệm gồm tỉnh thức, tâm an và không phân tâm đều có mối tương quan nghịch chiều, lần lượt là ($r = -0.333$), ($r = -0.638$), ($r = -0.259$); trong đó, thành phần tâm an có giá trị tương quan cao nhất và thuộc nhóm tương quan mạnh ($r = -0.638$). Kết quả này cho thấy tất cả các thành phần chánh niệm đều có mối tương quan nghịch chiều với cảm xúc tiêu cực, nhưng trong đó thành phần tâm an có sự tương quan chặt chẽ hơn so với hai thành phần còn lại (tương quan trung bình). Điều này cho thấy, người đạt được tâm an càng nhiều sẽ có cảm xúc tiêu cực càng thấp và thấp hơn so với hai thành phần còn lại.

Các thành phần của chánh niệm gồm tỉnh thức, tâm an và không phân tâm

đều có mối tương quan thuận chiều với hạnh phúc cảm xúc, lần lượt là ($r = 0.548$), ($r = 0.514$), ($r = 0.393$); trong đó, thành phần *tinh thức* có giá trị tương quan cao nhất ($r = 0.548$), thuộc tương quan khá mạnh. Kết quả này cho thấy tất cả các thành phần chánh niệm đều có mối quan hệ với hạnh phúc cảm xúc, nghĩa là, người đạt được sự trải nghiệm chánh niệm càng nhiều thì sẽ có càng nhiều những cảm xúc tích cực, ít cảm xúc tiêu cực. Trong đó giá trị *tinh thức* có tương quan khá mạnh, hai thành phần còn lại cũng tương tự như vậy nhưng hơi có phần yếu hơn.

Tóm lại, nhìn chung, Chánh niệm tổng hợp và các thành phần chánh niệm đều có mối quan hệ chặt chẽ với cảm nhận hạnh phúc cũng như các trạng thái của hạnh phúc (cảm xúc tích cực, cảm xúc tiêu cực, hạnh phúc cảm xúc, hài lòng cuộc sống). Với hệ số tương quan khá cao cho thấy chúng có mối quan hệ khá chặt chẽ với nhau, trong đó, chánh niệm và các thành phần của nó có mối tương quan thuận chiều với hạnh phúc, cảm xúc tích cực, nhưng lại tương quan nghịch với cảm xúc tiêu cực. Điều này cho thấy, khi giới thanh niên trải nghiệm chánh niệm càng nhiều thì cảm xúc tích cực càng cao và ngược lại, khi trải nghiệm chánh niệm càng ít thì cảm xúc tiêu cực càng nhiều.

3.2.2. Dự báo của chánh niệm cho cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên

Sau khi thực hiện phân tích hồi quy tuyến tính đơn và bội về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc cũng như các thành phần của chúng, kết quả được hiển thị rõ ở các bảng biểu theo từng tiểu mục bên dưới.

Mô hình	Biến độc lập	Biến phụ thuộc: Cảm nhận hạnh phúc			
		R ²	B/ Beta	F/t	p
1	Chánh niệm	0,32	1,57	149,13	<0,001
2	Tinh thức	0,29	1,14	127,68	<0,001
3	Tâm an	0,18	0,94	71,49	<0,001
4	Không phân tâm	0,11	0,68	39,36	<0,001
5	Tinh thức	0,39	0,46	9,72	<0,001
	Tâm an	F=65,72	0,32	6,08	<0,001
	Không phân tâm	p<0,001	0,005	0,09	<0,001

Bảng 6: Bảng dự báo của chánh niệm cho cảm nhận hạnh phúc

Ghi chú: Hệ số B dùng cho mô hình hồi qui đơn, Beta dùng cho mô hình hồi qui bội.

Bảng kết quả trên cho thấy mô hình dự báo của chánh niệm cho cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên, gồm có mô hình hồi quy đơn biến và hồi quy bội. Kết quả phân tích mô hình hồi quy đơn biến, có 4 biến tham gia, trong đó một biến là chánh niệm tổng hợp và 3 biến còn lại là các thành phần của chánh niệm.

- Kết quả cho thấy chánh niệm tổng hợp giải thích được 32% sự biến thiên

của CNHP. Điều này cho thấy nếu trải nghiệm chánh niệm tổng hợp tăng lên thì CNHP của những thanh niên này càng tăng lên, mức độ hạnh phúc càng cao thì người này càng hạnh phúc.

- Đối với ba thành phần của chánh niệm: *tỉnh thức* giải thích được 29% sự biến thiên của CNHP; *tâm an* lý giải 28% và *không phân tâm* giải thích được 11% sự biến thiên của CNHP. Theo đó, chúng ta nhận thấy một khi các trải nghiệm *tỉnh thức*, *tâm an*, *không phân tâm* càng tăng lên thì CNHP của những người này cũng sẽ tăng lên. Trong 3 thành phần này thì thành phần trải nghiệm *tỉnh thức* có sự ảnh hưởng cao nhất và thành phần *không phân tâm* thấp nhất. Điều này cho thấy thành phần *tỉnh thức* sẽ dự báo ảnh hưởng lớn đến CNHP của con người, còn giá trị *Không phân tâm* thì thấp hơn nhiều.

- Kết quả phân tích hồi quy bội khi cùng cho cả ba thành phần của chánh niệm vào mô hình và sử dụng phép Enter để phân tích, kết quả cho thấy cả ba biến *tỉnh thức*, *tâm an*, và *không phân tâm* đều dự báo cho sự biến thiên CNHP ở những thanh niên. Tỷ lệ giải thích được cho sự biến thiên CNHP của những thành phần trong mô hình này là 39% và chiều ảnh hưởng của chúng là thuận chiều với các giá trị của mỗi thành phần là: thành phần *tỉnh thức* ($B = .463$; $p < 0.001$); *tâm an* ($B = .321$; $p < 0.001$) và *không phân tâm* ($B = .005$; $p < 0.001$). Điều này cho thấy cả ba thành phần chánh niệm đều ảnh hưởng đến CNHP của giới thanh niên, trong đó thành phần *tỉnh thức* là thúc đẩy mạnh nhất làm cho con người hạnh phúc hơn, kế đó là thành phần *tâm an*, còn thành phần *không phân tâm* thì sự thúc đẩy đó không đáng kể.

Như vậy, chánh niệm tổng hợp và cả ba thành phần chánh niệm đều ảnh hưởng đến CNHP của giới thanh niên, trong đó chánh niệm tổng hợp giải thích được 32% sự biến thiên của CNHP và thành phần *tỉnh thức* giải thích được 29% sự biến thiên của CNHP, là tương tác, thúc đẩy khá mạnh làm cho con người hạnh phúc hơn, còn các thành phần còn lại thì khả năng tác động hơi yếu hơn. Điều này cho thấy nếu trải nghiệm chánh niệm tổng hợp tăng lên thì CNHP của những thanh niên này càng tăng lên, mức độ hạnh phúc càng cao thì người này càng hạnh phúc.

BÀN LUẬN

Từ kết quả phân tích trên cho thấy, chánh niệm có mối quan hệ khá mật thiết với cảm nhận hạnh phúc đối với giới thanh niên Việt Nam. Việc thực tập trải nghiệm chánh niệm có vai trò rất quan trọng giúp cho các bạn ấy được tỉnh thức, tâm an, bớt đi những dao động của cuộc sống và hạnh phúc hơn. Đây là kết quả rất có ý nghĩa, khẳng định vai trò và giá trị của chánh niệm trong cuộc sống con người, nhất là đối với cảm nhận hạnh phúc của giới trẻ.

Kết quả đã đưa ra những bằng chứng khoa học và cụ thể về cơ chế tác động của chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc. Chánh niệm giúp các bạn trẻ được tỉnh thức, không bị phân tâm, dao động trước những biến động diễn ra hằng ngày để tập trung vào công việc, học tập. Từ đó, giới trẻ hiểu rõ những biến động trong tâm của bản thân và không bị cuốn vào thế giới đó giúp duy trì tâm an và chỉ tập trung vào giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Điều đó giúp con người cảm thấy bình tâm, vui vẻ hơn, tức là hạnh phúc hơn.

Trong 3 thành phần của chánh niệm thì thành phần “tỉnh thức” - hiểu rõ vấn đề của tâm trí là yếu tố cơ bản nhất giúp con người hạnh phúc hơn. Vì khi tâm vắng lặng, tỉnh táo thông suốt thì khó có những lo lắng, buồn phiền ngự trị trong lòng, điều này cho thấy những người thường xuyên thực tập chánh niệm đạt được tỉnh thức là khá nhiều và ngược lại. Mặt khác, chánh niệm có vai trò đẩy lùi cảm giác chán nản, đau khổ của con người. Sự tập trung vào hoạt động trong hiện tại làm cho con người không bị phân tâm, dao động và từ đó sẽ giảm bớt gánh nặng của khổ đau, những bất an, những cảm xúc tiêu cực. Trên cơ sở này, chánh niệm đã góp phần làm con người hạnh phúc hơn.

Theo quan điểm Phật giáo, bản chất của chánh niệm là sự chuyển hóa tâm thức, là sự tỉnh thức, là năng lượng hóa giải những nỗi khổ niềm đau, những mầm mống tiêu cực, đem lại sự an vui, hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

Sự lý giải kết quả nghiên cứu từ góc độ bằng chứng khoa học và góc độ Phật giáo như trên là khá tương thích với nhau. Vì vậy, nghiên cứu này bước đầu chỉ ra được những bằng chứng khoa học về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên. Mong rằng các nghiên cứu tương tự cần được tiến hành trên mẫu nhiều hơn, đại chúng hơn là rất cần thiết để tìm những bằng chứng khoa học chứng minh sự đóng góp của chánh niệm Phật giáo đối với hạnh phúc của con người trong xã hội nói chung, chứ không chỉ của riêng độ tuổi thanh niên.

KẾT LUẬN

Việc tìm kiếm hạnh phúc là nhu cầu tất yếu của con người, nhưng làm thế nào để có được hạnh phúc thực sự mới là điều quan trọng. Nghiên cứu này như một câu trả lời, một lời giải đáp thỏa đáng cho vấn đề trên. Dữ liệu trên cho thấy, trải nghiệm chánh niệm có mối quan hệ mật thiết với cảm nhận hạnh phúc hay nói khác hơn chánh niệm có thể đem lại hạnh phúc cho con người. Chánh niệm có khả năng tác động đến cảm nhận hạnh phúc và làm giảm cảm giác bất hạnh, khổ đau cho giới thanh niên. Để tăng cảm nhận hạnh phúc, chúng ta phải thường xuyên thực tập chánh niệm, tỉnh thức, nhận biết rõ những biến động trong tâm của mình và duy trì tâm an, chú tâm, tỉnh giác trong thời điểm hiện tại, không suy nghĩ, nhớ tưởng về những lỗi lầm, phiền muộn đã qua; không mơ tưởng, ước vọng quá nhiều đến tương lai. Trong khi đó, để giảm bớt cảm giác bất hạnh, khổ đau thì lưu ý làm giảm suy nghĩ tiêu cực, giảm bớt sự phân tâm, tán loạn trong những công việc hay lối sống thường ngày.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu có ý nghĩa khẳng định về vai trò, lợi ích của chánh niệm đối với hạnh phúc của con người nói chung và đối với thanh niên Việt Nam nói riêng. Tuy nhiên, với nghiên cứu này, khách thể nghiên cứu còn hạn chế về số lượng và người thực tập lần đầu tiên chiếm số lượng khá lớn, điều này ít nhiều dẫn đến kết quả nghiên cứu. Với những hạn chế đã chỉ ra, trong những nghiên cứu tiếp theo, việc mở rộng phạm vi khách thể nghiên cứu và mở rộng các biến số tham gia vào nghiên cứu có thể củng cố những bằng chứng xác thực về tác dụng của thực hành chánh niệm đối với hạnh phúc của con người trong xã hội là điều cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bellin, Z.V. (2015) The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Humanistic Counseling*, [Online] 54, 221-235. Available from: DOI: 10.1002/johc.12013. [Accessed 2nd Oct 2018].
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59-81). Springer, New York, NY.
- Brown, K. W., Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Diener, E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D-w, et al. (2010). “New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings”. *Social Indicators Research* 97: 143–156.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Đoàn Vũ Thị Hường (2023), *Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên*, Luận án Tiến sĩ, Học viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- Englund-Helmeke, Shawn, R. (2014) Mindfulness and Well-Being. [Online] Available from: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/313. [Accessed 20th Oct 2018].
- Fazli, Z., & Ghahari, S. (2017). The relationship between mindfulness and psychological well-being and coping strategies with stress among female basketball athletes in Tehran. *learning and memory*, 4, 5.
- Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness: The classic guide to meditation by the world's most revered master*. Random House.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 106, 334-339.
- Haybron, D. M. (2016). The philosophical basis of eudaimonic psychology. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 27-53). Springer, Cham.
- Hayes, A.F. (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications, Inc.
- Hollis-Walker, L., Colosimob, K. (2011) Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222-227.
- Hung, N. V. B. (2019). Mindful Leadership For A Sustainable Peace Oriented By The Emperor Tran Nhan Tong. *Mindful leadership for sustainable peace*.

- Vietnam Buddhist University Publications, 91.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Nguyễn Minh Thạch, Mai Thị Mỹ Quyên, Lê Nguyễn Hậu. (2022). “Tác động của chánh niệm đối với công việc và chất lượng cuộc sống của các lập trình viên ngành công nghệ thông tin”, *Tạp chí Nghiên cứu Kinh tế và Kinh doanh Châu Á*. Số 2: 46-64.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639-2659.
- Phụng Sơn. (2011) *Phật giáo & Trị liệu trong thế kỷ 21*. HCM: Nxb Phương Đông.
- Phụng Sơn. (2014) *Thiền - Hạnh phúc, sức khỏe và thành công trong 8 tuần lễ*. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.
- Satchit P. Mandal, Yogesh K. Arya and Rakesh Pandey (2017), *Mindfulness, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being: Exploring the Link*
- Sieghl, D. J. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company.
- Thích Nhất Hạnh và cộng sự. (2019). *Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới*, NXB. Hà Nội
- Thích Nhất Hạnh. (1975). *Phép lạ của sự tỉnh thức: Cẩm nang tu thiền dành cho những người trẻ ham hoạt động*, San Jose, CA: Nxb. Lá Bối. *neuroscience*, 13, 237.
- Thích Nhất Hạnh. (2010). *Đạo Phật của tuổi trẻ*, NXB. Đồng Nai.
- Thích Nhất Hạnh. (2015) *Hạnh phúc mộng và thực*. HCM: Nxb Phương Đông.
- Thích Nhật Từ (2018) *Thiền chỉ, Thiền quán và Lợi ích của Thiền*. Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.

THA THỨ VÀ CHỮA LÀNH BẰNG CHÁNH NIỆM: CON ĐƯỜNG HÒA GIẢI



TRIẾT LÝ SỐNG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ VIỆT NAM TRONG VIỆC XÂY DỰNG THẾ GIỚI HÒA BÌNH VÀ HẠNH PHÚC

TT. TS. Thích Phước Đạt*

Tóm tắt:

Lịch sử dân tộc ta là lịch sử dựng nước, giữ nước và mở nước. Thế nên dân tộc Việt Nam là dân tộc yêu chuộng hòa bình. Đất nước hòa bình thì nhân dân mới an lạc, ấm no thịnh vượng, đạo pháp hưng long, sánh vai các cường quốc năm châu bốn biển. Trong tiến trình xây dựng quốc gia độc lập, tự chủ và hưng thịnh, Phật giáo luôn đồng hành cùng dân tộc hướng đến mục tiêu được chung sống hòa bình và hạnh phúc an lạc. Đó là câu trả lời vì sao các nhà nghiên cứu sử học Việt Nam nhận định “Bình minh lịch sử dân tộc ta cũng gắn liền lịch sử Phật giáo”. Điều đó có nghĩa, triết lý sống của người Phật tử Việt Nam có thể bắt nguồn từ cội rễ, thứ nhất là từ tiến trình hình thành phát triển lịch sử dân tộc Việt; thứ hai là từ quá trình tiếp biến giáo lý căn bản Phật giáo mà dân tộc ta đã trải nghiệm, hành trì trong đời sống thực nghiệm tâm linh. Chính hai cội nguồn đó đã tạo ra và phát triển những nét chung và đặc thù của triết lý sống của người Phật tử Việt Nam trong tiến trình xây dựng, phát triển và hội nhập của đất nước, cũng như việc truyền bá chánh pháp, đem lại hạnh phúc và thái bình cho đất nước, góp phần xây dựng một nền hòa bình cho nhân loại.

Từ khóa: *Triết lý, Phật tử Việt Nam, hòa bình, hạnh phúc.*

1. DẪN NHẬP

Lịch sử dân tộc ta là lịch sử dựng nước, giữ nước và mở nước. Thế nên dân tộc Việt Nam là dân tộc yêu chuộng hòa bình. Đất nước hòa bình thì nhân dân mới an lạc, ấm no thịnh vượng, đạo pháp hưng long, sánh vai các cường quốc năm châu bốn biển. Trong tiến trình xây dựng quốc gia độc lập, tự chủ và hưng thịnh, Phật giáo luôn đồng hành cùng dân tộc hướng đến mục tiêu được chung

* Ủy viên Thường trực HĐTS GHPGVN, Phó Viện trưởng thường trực Viện NCPGVN.

sống hòa bình và hạnh phúc an lạc. Đó là câu trả lời vì sao các nhà nghiên cứu sử học Việt Nam nhận định “*Bình minh lịch sử dân tộc ta cũng gắn liền lịch sử Phật giáo*”. Điều đó có nghĩa, triết lý sống của người Phật tử Việt Nam có thể bắt nguồn từ cội rễ, thứ nhất là từ tiến trình hình thành phát triển lịch sử dân tộc Việt; thứ hai là từ quá trình tiếp biến giáo lý căn bản Phật giáo mà dân tộc ta đã trải nghiệm, hành trì trong đời sống thực nghiệm tâm linh.

Chính hai cội nguồn đó đã tạo ra và phát triển những nét chung và đặc thù của triết lý sống của người Phật tử Việt Nam trong tiến trình xây dựng, phát triển và hội nhập của đất nước, cũng như việc truyền bá chánh pháp, đem lại hạnh phúc và thái bình cho đất nước, góp phần xây dựng một nền hòa bình cho nhân loại.

2. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN VỀ CỘI NGUỒN TRIẾT LÝ SỐNG NGƯỜI PHẬT TỬ VIỆT NAM TRONG VIỆC XÂY DỰNG THẾ GIỚI HÒA BÌNH VÀ HẠNH PHÚC

2.1. Cội nguồn triết lý sống đạo đức hiền thiện, biết tri ân và báo ân để cùng nhau chung sống trong ý niệm hòa bình và hạnh phúc

Nền tảng triết lý sống đạo đức, biết tri ân và báo ân cùng nhau chung sống hòa bình của người Việt được mở đầu bằng huyền sử cội nguồn dân tộc Việt Nam cha già Lạc Long Quân kết hôn với người mẹ hiền Âu Cơ sinh ra 100 người con trong cái bọc. Trên mảnh đất quê hương yêu dấu được mệnh danh là rừng vàng biển bạc, cái gia đình đầu tiên đó mới chia 50 người con lên núi, 50 người con xuống biển để xây dựng và phát triển cộng đồng dân tộc Việt. Xuất phát từ cội nguồn như thế, người Việt ngay từ buổi đầu ứng xử với nhau trong mối quan hệ của một đại gia đình, chung sống với nhau trong tình yêu thương, đùm bọc lẫn nhau trong khái niệm “đồng bào” (cùng được sinh ra trong một cái bọc), lớn lên trưởng thành trong ý niệm “đồng tâm” và “đồng chí” (cùng một tấm lòng, cùng một ý chí) để tự mình hoàn thiện bản thân, xây dựng hạnh phúc gia đình, đất nước hưng thịnh, xã hội an bình. Và như thế cộng đồng người Việt, bao gồm mọi dân tộc anh em của mọi người dân nước Việt nhìn nhận nhau trong một đại gia đình Việt Nam.

Cho nên, một trong những triết lý sống đạo đức của người Việt nổi trội hơn hết là thái độ sống thực thi nếp sống tri ân trong đời sống bình nhật. Tri ân và báo ân là cơ sở, cội nguồn để mọi gia đình được sống bình an, hạnh phúc mà không có sự xung đột mâu thuẫn nào. Không phải ngẫu nhiên mà tổ tiên cha ông chúng ta thường dạy cho con cháu sống ở đời này là biết tri ân và báo ân trong muôn một. Cái triết lý đó thật dễ hiểu, dễ thực hành trong đời thường để làm hành trang đi vào đời với khát vọng tự do hạnh phúc, an lành được khắc họa qua hình ảnh giản dị, sống động của ca dao, tục ngữ: “Ăn quả nhớ kẻ trồng cây”; “Uống nước nhớ nguồn”; “Một miếng khi đói, bằng một gói khi no”; “Đói lòng ăn nửa trái sim, Uống lưng bát nước đi tìm người thương”; “Thương người như thể thương thân”, “Bầu ơi thương lấy bí cùng, Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn”, “Một cây làm chẳng nên non, Ba cây chụm lại thành hòn núi to”... Tất cả làm nên sức mạnh nội tại của con người Việt trong buổi đầu tổ tiên cha ông ta đoàn kết một lòng tạo dựng non sông đất nước, chung

sống với nhau trong ý niệm yêu thương và hiểu biết mở đầu ý niệm khát vọng sống hòa bình, hạnh phúc an lạc.

Đó là cách nói của cha ông tổ tiên ta, có thể hiểu đó là cội rễ triết lý sống của người Việt chính là thái độ sống tri ân và báo ân được thể hiện qua nếp sống luôn có ý thức, có suy nghĩ, tâm niệm, lời nói, cử chỉ, hành động, việc làm tốt đẹp của mình để ta có thể tỏ lòng biết ơn những người, những gì người khác đã cứu mang ta, cho ta, giúp ta trong hành trình được sinh ra, lớn lên, trưởng thành và hội nhập vào dòng đời. Trong một chuỗi nhân duyên thiện lành đó, tri ân và báo ân là nguồn năng lượng, là động lực lớn lao để ta thực thi lý tưởng sống hạnh phúc, đồng nghĩa chung sống hòa bình với mọi người, mọi cộng đồng mà tổ tiên ông bà trong dòng sống vốn tương tục.

Dân tộc ta là một dân tộc có hàng nghìn năm văn hóa, tiến trình dựng nước mở nước cha ông tổ tiên ta, đã truyền trao cho con cháu cả một gia tài tri ân và báo ân mà ai cũng nằm lòng. Đó là tri ân và báo ân cha mẹ đã sinh ra ta, cho ta cuộc đời; Tri ân và báo ân trời đất đã cho ta cuộc sống gia đình, sự thành danh, niềm hạnh phúc; Tri ân thánh thiện thần đã che chở phù hộ cho ta an lành, vượt qua tai họa; Tri ân quốc gia dân tộc đã nuôi dưỡng cuộc đời ta, cho ta sự sống và trưởng thành; Tri ân thầy tổ dạy, là người đã cho ta tri thức và trí tuệ; Tri ân chúng sinh đã tạo nên môi trường sống cân bằng, hỗ tương cho ta; Tri ân mọi người đã giúp mình, tạo cho ta thuận duyên để hoàn thành trách nhiệm và lý tưởng. Có thể nói, triết lý sống của người Phật tử Việt Nam chính là xây dựng niềm tin chung sống trong một đại gia đình ở đó không chỉ biết yêu thương nhau mà còn biết đoàn kết vươn lên với sự đồng tâm, đồng lòng và đồng ý chí không còn sự xung đột, mâu thuẫn trên mọi phương diện từ vật chất cho đến tinh thần đi đến mục tiêu chung sống hòa bình và thân thiện, thân hữu. Tại đây cánh cửa hạnh phúc mở ra khi thế giới hòa bình trong tâm được thiết lập trong dòng chảy nối kết của sự tri ân và báo ân đối tử ân trong muôn một. Nguyễn Khoa Điềm, nhà thơ đã khái quát lòng tri ân và báo ân của người Việt trong bài thơ Đất nước rất sinh động trong hành trình lịch sử dân tộc đầy vinh quang của dân tộc yêu chuộng hòa bình:

“...Đất là nơi chim về,
Nước là nơi rồng ở,
Lạc Long Quân và Âu Cơ,
Đẻ ra đồng bào ta trong bọc trứng,
Những ai đã khuất,
Những ai bây giờ,
Yêu nhau và sinh con đẻ cái,
Gánh vác phần người đi trước để lại,
Dặn dò con cháu chuyện mai sau...”¹

¹ *Ngữ văn lớp 12* (2020), 118 - 119, tập 1, NXB. Giáo dục Việt Nam.

2.2. Tiến trình tiếp biến thể nhập giáo lý Phật giáo để cùng nhau chung sống trong ý niệm hòa bình và hạnh phúc

Khi Phật giáo truyền vào nước ta thì nếp sống đạo đức hiền thiện, tri ân và báo ân người Việt cũng được hòa nhập vào giáo lý nhà Phật, được thực thi hóa thành bốn ân mà đức Phật chỉ dạy qua giáo lý của Ngài. Bốn ân chính là cơ sở nền tảng bước vào thế giới hòa bình và hạnh phúc an lạc. Phật dạy các hàng đệ tử phải báo đáp bốn cái ân, là ân cha mẹ, ân thầy bạn, ân quốc gia, và ân chúng sanh. Và như thế khái niệm hòa bình của cha ông tổ tiên của chúng ta cũng đã thể nhập vào khái niệm hòa bình theo quan điểm Phật giáo.

Một người Phật tử thực hành hạnh tứ ân chính là cơ sở nền tảng để duy trì sự an bình nội tâm bên trong (ý - suy tư) và sự hòa đồng thân hữu với thân tâm biểu hiện bên ngoài (hành động và lời nói) trong một cá thể khi chung sống và đối diện tiếp cận với các đối tượng bên ngoài (con người - cảnh vật) mà không có sự xung đột mâu thuẫn nào trong thân và tâm khi tiếp cận với thế giới bên ngoài. Kinh Duy Ma thường dạy tâm bình thì thế giới mới thanh bình.

(1) Ân cha mẹ là một trong bốn ân đầu tiên mà con người cần khắc ghi trong lòng. Cha mẹ là người sinh ra ta và đưa ta vào đời. Chính đức Phật từng nói tâm hiếu là tâm Phật, hạnh hiếu là hạnh Phật. Xem ra, giáo lý nhà Phật thiết lập nền văn hóa cho nhân loại cũng khởi đầu bằng việc tiếp nhận văn hóa hiếu hạnh. Đạo lý giải thoát khổ đau, chứng ngộ niết - bàn cũng bắt đầu từ đây. Nếu *kinh Thi* nói tóm tắt công đức cha mẹ qua chín chữ cù lao như trên thì *kinh Đại báo phụ mẫu trọng ân* thì trình bày công ơn sinh thành của cha mẹ và giải trình phương pháp báo đáp ân đức phụ mẫu một cách rất ráo và cụ thể rõ ràng hơn. Có thể nêu ra đây 10 công đức của mẹ đối với con cái: 1. Chín tháng cưu mang khổ nhọc, 2. Sợ hãi, đau đớn khi sinh, 3. Nuôi con cam đành cực khổ, 4. Nuốt cay, mớm ngọt cho con, 5. Chịu ướt, nhường ráo cho con, 6. Sủ nước, nhai cơm cho con, 7. Vui nhặt đồ dơ cho con, 8. Thương nhớ khi con xa nhà, 9. Có thể tạo tội vì con, 10. Nhịn đói cho con được no.

Bản *kinh Tăng nhất A hàm* còn ghi lại lời dạy của Phật về công ơn sâu dày của cha mẹ thật cao hơn trời, sâu hơn biển cả, đồng thời khuyên con người phải biết tri ân và báo ân với cha mẹ:

“Này các thầy Tỳ kheo, nếu có kẻ vai trái công cha, vai phải công mẹ, đi xa nghìn dặm, cung phụng đầy đủ mọi thức ăn, đồ mặc, chăn đệm và thuốc thang, thậm chí cho cha mẹ có tiểu tiện trên vai mình đi nữa, cũng chưa trả được ân sâu. Các thầy phải hiểu rằng ân cha mẹ nặng lắm, bằng bể nuôi nấng, dưỡng dục đúng lúc, làm cho ta trưởng thành. Vì thế mà biết ân khó trả. Này các thầy Tỳ kheo, có hai việc làm cho phàm phu được công đức lớn, được quả báo lớn, đó là phụng sự cha và phụng sự mẹ”.

Bốn phận người con báo hiếu cha mẹ trong đời sống hiện tại không chỉ phụng sự, hầu hạ, đáp ứng các nhu cầu về đời sống vật chất và tinh thần mà còn biết hướng dẫn cha mẹ học hỏi tu tập Phật pháp, để cho được giải thoát. Người xuất gia học đạo càng có thiện duyên báo ân cho cha mẹ bước vào lộ trình giải thoát khổ một cách thiết thực. Cho nên hình ảnh hiếu kính mẹ cha

chính là hiếu kính Phật: “Cha già là Phật Thích Ca, Mẹ già là như thể Phật bà Quan Âm”

(2) Ân thầy bạn là ân thứ hai trong tứ ân mà người con Phật cần nỗ lực thực thi hành trì. Cha mẹ là người cho thân mạng hình hài, cất bước chân vào đời. Khi lớn lên trưởng thành là nhờ thọ hưởng ân đức thầy bạn trao truyền kiến thức, kỹ năng sống ở đời. Bản *kinh Pháp cú* đã tán thán niềm hy lạc vô biên khi biết tri ân, báo ân với mẹ cha, thầy tổ, những thiện hữu tri thức đã dày công chỉ dạy:

“Nếu thấy bậc hiền trí,
Chỉ lỗi và khiển trách
Như chỉ chỗ chôn vàng
Hãy thân cận người trí
Thân cận người như vậy
Chỉ tốt hơn không xấu”

Kinh Pháp cú (Kệ 76)

Chính các vị thầy và bằng hữu là những người trực tiếp giúp ta tiến thân và hoàn thiện nhiều phương diện trong đời sống thực tiễn. Ca dao Việt Nam, cha ông ta từng dạy “Không thầy đố mày làm nên”, cho nên vai trò của người thầy, nhất là những vị thầy tâm linh, xuất gia học đạo, thực thi con đường giác ngộ mà bậc thánh đã kinh qua thì càng quý hóa biết chừng nào. Các vị thầy đó là những người đó là những người sống trong chánh niệm, xa lìa tâm nhiễm ái, từ bỏ dục vọng, khai sáng nguồn tâm cho mọi người:

“Những ai với chánh tâm
Khéo tu tập giác chi
Từ bỏ mọi ái nhiễm
Hoan hỷ không chấp thủ
Không lậu hoặc sáng chói”

Kinh Pháp cú (kệ 89)

Cho nên, hiếu kính thầy tổ là hiếu kính mọi người. Trong cuộc sống hiện hữu, những người nào giỏi, đức hạnh tốt thì có thể làm thầy mình cả. Chính vì vậy, cha ông còn dạy: “Học thầy không bẻng học bạn” là vậy. Thân cận bằng hữu tốt là thân cận người thầy của mình trong đời sống bình nhật một cách hữu hiệu nhất. Vì vậy, tri ân và báo ân thầy bạn đối với người học Phật là vô cùng quan trọng. Mỗi cá thể cần thân cận thầy tốt bạn hiền để được khai mở tuệ giác, sống đúng chánh pháp trong tinh thần hòa hợp cùng nhau xây dựng niềm tin, cùng nhau thực thi lý tưởng sống hạnh phúc trong tinh thần phụng sự chúng sanh, báo đáp thâm ân chư Phật: “Vui thay kính Sa môn, Vui thay kính hiền Thánh”.

(3) Ân Quốc gia là ân thứ ba được người Phật tử nỗ lực khắc cốt ghi tâm để thực tập hành trì trong cuộc sống nhằm báo đáp cho quê hương xứ sở nước nhà. Suy cho cùng chúng ta được sinh ra và lớn lên trên mảnh đất “chôn nhau cắt rốn”, đi vào đời trên những vùng miền khác nhau của quê hương đất nước

thân yêu. Trong cuộc hành trình mà hôm nay chúng ta được sống an lạc như thế, chúng ta phải tri ân và báo ân cha ông chúng ta đã trải qua những thời kỳ lịch sử với kỳ tích làm nên con người Việt Nam, đất nước Việt Nam mà Nguyễn Trãi từng tổng kết trong *Bình Ngô đại cáo*:

“Như nước Đại Việt ta từ trước
Vốn xưng nền văn hiến đã lâu
Núi sông bờ cõi đã chia
Phong tục Bắc Nam cũng khác
Từ Triệu, Đinh, Lý, Trần bao đời gây nền độc lập
Cùng Hán, Đường, Tống, Nguyên mỗi bên xưng đế một phương
Tuy mạnh yếu từng lúc khác nhau
Song hào kiệt đời nào cũng có.”

Hay Nguyễn Đình Thi từng khắc họa một Việt Nam anh hùng, một đất nước tráng lệ, huy hoàng với tầm vóc lớn lao, kì vĩ trong thơ: “Nước Việt Nam từ máu lửa / Rũ bùn đứng dậy sáng lòa”

Nhờ vậy, mỗi người dân Việt có niềm tự hào với đất nước, với dân tộc, với quê hương xứ sở cho chúng ta sống trong một đất nước không có chiến tranh, sống hòa bình yên ổn, ấm no và hạnh phúc, là điều kiện tốt nhất cho ta thực thi con đường sống đạo, giải thoát khổ đau. Tự thân người học Phật càng thấu hiểu giá trị tri ân quốc gia dân tộc để báo đáp trong cuộc hành trình hội nhập toàn cầu. Thế nên Phật giáo Việt Nam gắn bó, đồng hành cùng với dân tộc Việt Nam trong tiến trình dựng nước, giữ nước và mở nước suốt chiều dài lịch sử. Phật giáo Việt luôn xác định và đặt sự tồn vong và thịnh vượng của quốc gia dân tộc trong sự tồn vong và thịnh vượng của Phật giáo. Các thiền sư, Phật tử trong quá khứ và hôm nay luôn ghi nhớ và nỗ lực đóng góp cho quốc gia dân tộc trong thời đất nước phát triển và hội nhập để hướng đến mục tiêu dân giàu nước mạnh, xã hội.

(4) Ân chúng sanh là ân thứ tư trong tứ ân mà Phật chỉ dạy cho mỗi người học Phật cần lưu tâm báo đáp. Theo lý duyên khởi, mọi chúng sinh đều có nhân duyên tương ứng với nhau. Trong kinh *Tương ưng* Phật dạy: “Vô thủy luân hồi, tất cả chúng sinh từng làm cha, làm mẹ, anh chị em trong dòng chảy luân hồi.” Kể từ vô lượng, vô số kiếp, thì tất cả chúng sanh đều có ân và cần phải báo đáp tất cả chúng sanh trong muôn một.

Vì thế, thi ân và báo ân chúng sanh là báo ân nhân loại, cho đồng bào, cho mọi loài. Hướng chi Phật dạy không ai có thể sống một mình, con người có vô số mối quan hệ với các loài chúng sinh khác nhau, nương tựa lẫn nhau trong một môi trường sống lý tưởng. Cần có thái độ sống tri ân những người làm nên lịch sử hào hùng dân tộc, những nông dân hiền lành làm nên hạt thóc nuôi dưỡng đời ta, những người thầy trao truyền kiến thức... cho ta khát vọng, ước mơ, một lý tưởng hóa thành hiện thực mà nhà thơ Nguyễn Khoa Điềm đúc kết trong bài thơ *Đất nước*: “Và ở đâu trên khắp ruộng đồng gò bãi/ Chẳng mang một dáng hình, một ao ước, một lối ống ông cha”.

Được như thế, ân chúng sanh mới hóa hiện trong đời sống thực, trong một

bối cảnh cả đất nước chung tay xây dựng và bảo vệ nền hòa bình của đất nước luôn biết phát huy nền văn hóa dân tộc mà cha ông đã tạo dựng, nhất định chúng ta sánh vai với các cường quốc năm châu trong thế giới hạnh phúc, thái bình.

3. HÀNH TRÌNH XÂY DỰNG THẾ GIỚI HÒA BÌNH VÀ HẠNH PHÚC TỪ CỘI NGUỒN TRIẾT SỐNG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ VIỆT NAM QUA MỌI THỜI ĐẠI LỊCH SỬ

Ngay từ buổi đầu khi Phật giáo du nhập vào nước ta bằng con đường văn hóa hoà bình nên đã có sự gắn bó và hoà nhập với dân tộc trong suốt tiến trình lịch sử của dân tộc. Mặt khác, cốt tủy tinh thần của đạo Phật là dân chủ, rộng mở, từ bi và hỷ xả nên nhanh chóng được tiếp nhận rồi ăn sâu vào trong tâm thức cộng đồng người Việt vốn là cư dân nông nghiệp hiền hòa chất phác. Phật giáo được xác định như là một thực thể văn hóa tinh thần, góp phần tạo ra sức mạnh kết đoàn của cả dân tộc, đồng hành cùng dân tộc trong sự nghiệp dựng nước, giữ nước và mở nước. Hay nói cách khác Phật giáo Việt Nam từ xưa đến nay bao giờ cũng tự xác lập vị thế và vai trò của mình trong lòng dân tộc Việt Nam.

Thực tế, ngay từ những năm đầu thế kỷ công nguyên, dân tộc ta phải đối phó chính sách bành trướng về phương Nam của các triều đại Trung Hoa bấy giờ. Trải qua 10 thế kỷ, chính sách xâm lược của chúng nhằm thôn tính và đồng hóa Đại Việt cũng không hóa thành hiện thực. Với ý chí ngoan cường, tinh thần độc lập tự chủ, trên hết là tấm lòng yêu nước nồng nàn, cả dân tộc đã đứng lên giành lấy nền độc lập tự chủ từ trong các thế lực phản động phương Bắc Trung Hoa. Trong cuộc hành trình chống lại sự bành trướng, đồng hóa của giặc ngoại xâm Trung Hoa, Phật giáo nghiêm nhiên trở thành một bộ phận, một lực lượng gắn bó khăng khít, không thể tách rời cùng với dân tộc Đại Việt.

Thế nên, Phật giáo vào thời điểm đó được xác định như là một thực thể cấu thành tạo ra sức mạnh kết đoàn của cả dân tộc, song hành cùng dân tộc trong sự nghiệp dựng nước. Nói theo cách nhận định của Mậu Tử được ghi trong *Lý hoặc luận* vào cuối thế kỷ thứ II sau Tây lịch, thực tế đã một nhà nước độc lập đầu tiên của người Việt ra đời và nó mang các thuộc tính Phật giáo.

Cụ thể, Phật giáo được xác định như là con đường thể nhập “mà ra ngoài xã hội có thể cứu dân giúp nước, còn ở nhà thì có thể thờ phụng mẹ cha và lúc ở một mình có thể dùng để hoàn thiện bản thân”.² Như thế, Phật giáo từ thuở ban đầu đã nghiêm nhiên trở thành một tôn giáo có tầm ảnh hưởng lớn đối với một dân tộc, một đạo Phật có nếp sống đạo không chỉ giáo dục tự thân đối với từng cá nhân, gia đình, xã hội mà còn có thể xem như là một học thuyết chính trị giúp dân tộc Việt chống lại sự đồng hóa xâm lược phương Bắc nhằm bảo tồn bản sắc nền văn hóa quốc gia, bảo vệ chủ quyền độc lập trọn vẹn biên cương lãnh thổ. Xuất phát từ nhận thức như thế, mỗi người dân Việt đều theo đạo Phật, đã định hình nên một Phật giáo của cộng người Việt mà khi tìm hiểu, chúng ta sẽ nhận ra nó không giống bất cứ Phật giáo nào khác ở quanh ta với những đặc trưng riêng biệt làm nên bản sắc Phật giáo của người Việt.

² Lê Mạnh Thát (1982), 292, *Nghiên cứu về Mậu Tử*, tập 2, Tu thư Vạn Hạnh.

Rõ ràng, những đặc trưng của triết lý Phật giáo đề cao tính tự cường dân tộc, niềm tự tin vào chính mình và dân tộc mình, đã được nhân dân Việt Nam đồng tình, chấp nhận, biến thành cốt tủy và máu thịt của chính mình. Kết quả, sau chiến thắng Bạch Đằng lịch sử 938 do Ngô Quyền lãnh đạo, từ cột mốc lịch sử, đất nước ta chuyển sang một thời đại mới: Thời đại thống nhất đất nước, thống nhất cộng đồng, phục hưng mọi giá trị văn hóa tinh thần truyền thống của dân tộc sau hơn 1000 năm bị đô hộ. Một thời đại hòa bình của dân tộc yêu chuộng hòa bình chấm dứt chiến tranh.

Mở đầu thời đại đó là thời Lý - Trần là sự hiện thực hóa cái triết lý sống mà người Phật tử Việt Nam thực thi vào trong đời sống thực tiễn. Từ một nền Phật giáo chúch năng, các nhà lãnh đạo Phật giáo đã phối hợp các Phật tử lãnh đạo quốc gia kiến dựng một nền Phật giáo thế sự, tích cực nhập thế nhằm đáp ứng các nhu cầu lịch sử của một quốc gia độc lập tự chủ trên mọi lĩnh vực từ kinh tế, chính trị, văn hóa, giáo dục, kể cả tín ngưỡng tâm linh. Các thiền sư như Ngô Chân Lưu, Pháp Thuận, Vạn Hạnh, Mãn Giác... đã tùy duyên, tích cực đóng góp cho vương triều nhà Lý kiến thiết quốc gia, xây dựng kinh đô Thăng Long, tạo dựng chùa chiền, lập trường Quốc tử giám, tổ chức lễ hội cầu an, cầu siêu, lễ hội dân tộc với tầm vóc quốc gia, nhất là dùng chánh pháp để quản dân, an dân trong tinh thần nhậm vận, vô trú, vô trước. Kết quả, nhà Lý trở thành triều đại được mệnh danh là triều thuần từ, hiếu sinh, hiếu đạo, trên dưới từ vua quan cho đến thứ dân đều đồng tâm, đồng lòng sống theo nếp sống đạo Thiên.

Chính nếp sống đạo Thiên khiến cho mọi người tự tin vào khả năng ngộ đạo của chính mình, tin vào sức của mình, tin ở dân tộc và đất nước, tin ở luật nhân quả nghiệp báo để cuộc sống của toàn dân hướng đến chỗ chân, thiện, mỹ, đó là triết lý sống của người dân theo đạo Phật. Do đó ta chẳng ngạc nhiên gì, khi được vua Lê Đại Hành hỏi về vận nước, Thiền sư Pháp Thuận đã đáp bằng một bài kệ trong đó có câu: “Quốc tộ như đằng lạc, Nam thiên lý thái bình”.³ Nếu cả nước gắn bó, đoàn kết với nhau chặt chẽ như giấy mây quấn (đằng lạc) thì nước Nam sẽ có thái bình.

Triết lý đó thật là dễ hiểu. Dân ta tuy không đông nhưng nếu biết đoàn kết với nhau thành một khối, thì có thể tạo thành sức mạnh vô địch, mà kẻ xâm lược dù có hùng mạnh đến đâu và đông gấp hàng trăm lần cũng không làm gì nổi. Khối đoàn kết toàn dân, trước hết được xây dựng trên tình thương giữa đồng bào như là anh em ruột thịt một nhà. Tình thương đó được minh họa bằng các câu ca dao, mà chúng ta đều ai nấy tâm niệm thuộc lòng: “Nhiều điều phủ lấy giá gương/ Người trong một nước hãy thương nhau cùng.” hay “Khôn ngoan đá đáp người ngoài/ Gà cùng một mẹ chớ hoài đá nhau”. Khối đoàn kết đó cũng được xây dựng xung quanh một trung tâm vững chắc là một bộ phận lãnh đạo trung kiên, có đức độ, có tài năng, có lý tưởng.

Dưới đời Lý Thần Tông, Quốc sư Viên Thông cũng đã khuyên vua nên thi hành đức hạnh hiếu sinh, thương yêu dân như cha mẹ thương yêu con, và cẩn thận lựa chọn người có tài, có đức ra làm quan, không được dùng bọn tiểu nhân. Quốc sư nói: “Thiên hạ cũng ví như đồ dùng, đặt vào chỗ yên thì được

³ Viện Văn học, 433, *Thơ văn Lý - Trần*, tập 1, Nxb KHXH, Hà Nội.

yên, đặt vào chỗ nguy thì tất bị nguy. Xin bệ hạ hãy thực hành đức hiếu sinh cho hợp lòng dân, thì dân sẽ kính yêu bệ hạ như cha mẹ, ngưỡng mộ bệ hạ như mặt trời. Ấy là đặt thiên hạ vào chỗ yên vậy.”

Các sách chính sử, dù là do các nhà Nho thần không ưa gì đạo Phật biên soạn, đều phải công nhận rằng các ông vua Phật tử đời Lý đời Trần đều là những ông vua sống nếp sống giản dị, gần gũi với dân, thương yêu dân như cha mẹ thương con.

Phan Huy Chú, trong *Lịch triều Hiến chương loại chí* ca ngợi ông vua Phật tử là Lý Thái Tông là ông vua “trị nước chuyên dùng nhân từ khoan thứ, là vị vua hiền nổi được cơ nghiệp”. Sử chép, Vua mang quân đánh Chiêm Thành, thắng to, giết chết quân địch nhiều vô kể. Vua ra lệnh cấm giết bậy người Chiêm Thành. “Kẻ nào giết bậy người Chiêm Thành, cũng sẽ bị giết không tha”. Nùng Trí Cao phạm tội phản nghịch, vua bắt được, không những tha tội chết còn phong tước và cho lại thái ấp cũ.

Còn vua Lý Thánh Tông, một ông vua Phật tử khác, sách Đại Việt sử ký toàn thư chép. Một lần, mùa đông rét ngọt, vua bảo các quan tả hữu: “Trẫm ở trong cung cấm, nào lò sưởi, nào áo lông cầu mà còn rét thế này, huống hồ những người bị giam cầm trong ngục, gian ngay chưa rõ, lại phải khổ sở vì gông cùm, ăn không đủ no, áo không đủ ấm. Trẫm rất lấy làm thương xót. Vậy hạ lệnh cho hữu ty phát chăn chiếu và mỗi ngày cho ăn hai bữa đầy đủ.”

Một lần, vua Lý Thánh Tông xử kiện, có con gái mình là công chúa Động Thiên đứng bên cạnh, vua chỉ vào công chúa mà phán bảo quan coi ngục rằng: “Ta yêu con ta cũng như những bậc cha mẹ trong thiên hạ yêu con cái họ. Trẫm họ không biết nên tự phạm vào hình pháp, lòng ta rất thương. Cho nên từ nay về sau, không cứ tội nặng nhẹ, *đều nhất luật khoan giảm*.”⁴

Sang đời Trần, vị vua Phật tử khai sáng nhà Trần là Trần Thái Tông. Dưới tác động của Quốc sư Phù Vân, vua đã lấy lời khuyên của Quốc sư để làm kim chỉ nam trong việc tu học và hành xử: “Phàm làm đấng nhân quân, phải lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình, lấy tâm thiên hạ làm tâm của mình” để xây dựng thế giới hòa bình. Tinh thần này thể hiện rõ trong *Khóa hư lục*. Ở đó, ông vừa làm vua, vừa làm Phật ngay giữa đời này. Trên hai phương diện đó, ông đều có đủ khả năng để cứu dân thoát khỏi xiềng xích của giặc ngoại xâm Nguyên Mông luôn muốn thôn tính nước ta và cứu độ người dân ra khỏi bờ mê. Thực tế, Trần Thái Tông là người mở mang cơ nghiệp nhà Trần, đồng thời cũng là vị thiên gia triển khai thành công Phật giáo Nhất tông, nhập thế, tùy tục. Vì thế, ông chấp nhận từ bỏ ý nguyện vào núi Yên Tử làm Phật. Bởi Phật luôn ở trong tâm, khi tâm thanh tịnh trong sáng thanh tịnh chính là Phật. Cái ý muốn cá nhân, cái tâm cá nhân ấy phải là ý muốn của nhân dân, cái tâm của đồng bào, xứng đáng là “bậc làm cán cân cho hậu thế, làm khuôn phép cho tương lai” (*Thiên Tông chỉ nam tự*). Tấm lòng ấy trở thành một tư tưởng chính trị để lãnh đạo quốc gia Đại Việt thắng quân Nguyên trong cuộc chiến tranh vệ quốc lần thứ nhất và xây dựng bảo tồn văn hóa Đại Việt.

⁴ Viện Văn học (1977), 263, *Thơ văn Lý - Trần*, tập I, Nxb KHXH, HN.

Thực tế, tư tưởng lập thiên phái mới được mạnh mẽ từ khi Phật giáo Thiền tông chủ trương nhập thế. Trần Thái Tông là vị vua đầu tiên nhà Trần, dưới cái nhìn của một nhà chính trị thì càng cương quyết thực hiện ý tưởng đó. Khi chấp nhận lời khuyên của Quốc sư Phù Vân như là quan điểm đạo pháp phục vụ chính trị và dân tộc thì ý tưởng thống nhất các thiên phái thành Phật giáo Nhất tông là điều tiên quyết đối với Trần Thái Tông. Dưới ảnh hưởng và uy tín của nhà vua vào thế kỷ XIII, ba thiên phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường đã được sáp nhập và trở thành Thiên phái Trúc Lâm duy nhất đời Trần. Đây là chủ trương đúng đắn nhằm tạo ra sức mạnh đoàn kết và hợp nhất tư tưởng các thiên phái để phục vụ đạo pháp và dân tộc trong một bối cảnh lịch sử mới. Sự hợp nhất, thống nhất ý thức hệ này sẽ góp phần tạo ra hợp nhất tư tưởng dân tộc trong công cuộc mở mang đất nước với những yêu cầu và nhiệm vụ mới. Và lần nữa, Phật giáo luôn luôn thể hiện sức mạnh nội tại, tùy duyên, tùy thời để đề ra những chương trình hoạt động cụ thể trước những vận hội mới, những cơ hội và thách thức mới mà những biến động xã hội, thời cuộc đưa lại.

Thiên phái Trúc Lâm trở thành một trong những đặc trưng nổi bật của Thiền tông Việt Nam khi nhìn nhận nó trong dòng chảy lịch sử nước nhà. Trong bài viết: *"Tìm hiểu về Trần Nhân Tông, vị Tổ sáng lập dòng thiền Trúc Lâm"*, Mạn Đà La đã phát biểu:

"Tinh thần của Thiền học Trúc Lâm là thiền học dân tộc, nghĩa là một mặt không ngừng phát triển tận cùng khả năng giác ngộ giải thoát để vươn lên đỉnh cao của con người: giác ngộ giải thoát hoàn toàn; mặt khác, không ngừng tích cực, xây dựng an lành cho chúng sinh bằng cách trước hết phục đất nước, dân tộc những gần mình và có ân nghĩa đối với cuộc sống của mình"⁵

Suy cho cùng là cả dân tộc Việt Nam kiến tạo nền thái bình vững bền cho đất nước và Phật quốc giữa cõi đời này cho quốc gia Đại Việt. Rõ ràng, Thiên phái Trúc Lâm đã đồng hành cùng dân tộc, mở ra trang sử huy hoàng cho cả thời đại. Thực ra, tinh thần nhập thế đã có từ thời Mâu Tử khi đạo Phật mới du nhập, nhưng phải đến Phật giáo đời Trần với Thiên phái Trúc Lâm thì tinh thần nhập thế mới được phát huy cao độ. Nó không chỉ tạo ra bản sắc Thiền tông Đại Việt mà còn tác động mạnh mẽ vào đời sống chính trị văn hóa xã hội nước nhà. Việc định hướng bảo vệ chủ quyền dân tộc, mở rộng biên cương, chấn hưng văn hóa Đại Việt của nhà Trần đều mang dấu ấn quan điểm Phật giáo, nhất là tư tưởng tùy duyên mà vui với đạo của Thiên phái. Sự thành công của nhà Trần là có các ông vua lãnh đạo đất nước biết vận dụng tư tưởng *Cư trần lạc đạo* để huy động sức mạnh đoàn kết toàn dân. Tiềm lực dân tộc trước hết nằm ở lòng yêu nước của toàn dân để xây dựng Đại Việt thành một quốc gia hùng cường mà không có một thế lực nào ngăn cản được.

Quan điểm đoàn kết thân dân chỉ thực hiện được khi mọi người dân cùng chung một quyền lợi và nghĩa vụ với người lãnh đạo đất nước. Và Trần Hưng

⁵: Mạn Đà La (1987), 6, *Tìm hiểu về Trần Nhân Tông, vị sáng Tổ sáng lập dòng Thiền Trúc Lâm*, bản in roneo.

Đạo viết *Hịch tướng sĩ* để cụ thể hóa vấn đề đó với toàn bộ tướng tá binh sĩ dưới trướng của mình. Còn Trần Nhân Tông thì với chủ thuyết *Cư trần lạc đạo*, hướng đến việc xây dựng mẫu người Phật tử nhằm bảo vệ độc lập và chấn hưng đất nước. Mỗi khi sự tồn tại quyền lợi của người này là điều kiện nhân tố cho quyền lợi người khác thì tất cả đồng phát triển. Mọi người dân hiểu yêu nước là yêu đạo, yêu gia đình là yêu cha mẹ, bà con, yêu mỗi tình vợ chồng, con cái trẻ thơ, yêu mộ phần tổ tiên ông bà, yêu hồn thiêng sông nước nuôi dưỡng con người.

Vì vậy, Thiền phái Trúc Lâm nhập thế tích cực hơn nữa. Sau thời kỳ Bắc thuộc, Đại Việt không ngừng vạch định chính sách phát triển đất nước bằng cách mở rộng bờ cõi. Nhà Lý đã sáp nhập ba châu Đại Lý, Ma Linh và Bố Chính, cùng với việc thành lập Thiền phái Thảo Đường. Đến đời Trần, yêu cầu phát triển kinh tế, phục hưng các giá trị văn hóa, việc gia tăng dân số trong thời bình trở nên vấn đề hàng đầu. Trần Thánh Tông đã cho phép các vương hầu, công chúa, phò mã, cung phi chiêu mộ dân nghèo các địa phương khai hoang, dân dân nhằm đáp ứng việc gia tăng dân số mà Đại Việt sử ký toàn thư ghi rất rõ “Mùa Đông, tháng 10 (1266) xuống chiếu cho vương hầu, công chúa, phò mã, cung tần chiêu tập dân phiêu tán không có sản nghiệp làm nô tỳ để khai khẩn ruộng bỏ hoang, lập thành điền trang. Vương hầu có trang thực từ đấy.”⁶

Rõ ràng, sự phát triển đất nước sau chiến tranh khiến nhà Trần có chính sách lâu dài về vấn đề dân số, kéo theo vấn đề kinh tế, an ninh chính trị. Bốn năm sau, Trần Nhân Tông tiếp tục sự nghiệp Nam tiến của cha mình là sáp nhập hai châu Ô Mã và Việt Lý vào bản đồ Đại Việt. Từ đây, Đại Việt không chỉ giải quyết được vấn đề áp lực gia tăng dân số mà còn thiết lập được một nền an ninh vững mạnh. Về mặt lý luận, Thiền phái Trúc Lâm ra đời với Phật quan Phật ở trong lòng tạo ra sự bình đẳng về con người giải thoát, bình đẳng về quyền lợi xã hội và khi đi vào hoạt động thực tiễn với tinh thần nhập thế, nó đã tác động mạnh mẽ trong công cuộc Nam tiến của dân tộc. Vào năm 1470, vua Lê Thánh Tông đã cắm cột mốc phía Nam của Tổ quốc trên núi Đá Bia ở Phú Yên, đến triều Nguyễn thì cuộc Nam tiến mở mang bờ cõi của dân tộc mới hoàn thành.

Hơn nữa, công cuộc chấn hưng đất nước đòi hỏi việc tái thiết các công trình văn hóa do kẻ thù tàn phá. Dưới tác động xây dựng mẫu người Phật tử lý tưởng của Thiền phái, mọi người dân đã tích cực tái thiết. Trong *Cư trần lạc phú*, Trần Nhân Tông nói rõ việc tái thiết quốc gia đó thật là sinh động: “Dựng cầu đò, giới chiến tháp, ngoại trang nghiêm sự tướng hầy tu”.⁷ Việc Trần Nhân Tông đem mười điều thiện dạy khắp đã phản ánh chính sách dùng chánh pháp để an dân mà trước đó hơn một nghìn năm đã được ghi vào kinh *Lục độ tập*. Một bản kinh được Phật giáo nước ta vận dụng nhuần nhuyễn phù hợp với đạo lý truyền thống. Nó được các nhà lãnh đạo quốc gia dùng làm “*pháp luật quốc gia*” nhằm đem lại sự bình an cho xã hội. Kết quả, Tổ quốc Đại Việt sau bao năm nỗ lực kiến thiết quốc gia là kiến lập cõi Phật ngay giữa cõi đời, được mô tả qua bài *Vịnh Vân Yên tự phú* của Huyền Quang Tam Tổ như sử sách ghi.

⁶ Đại Việt sử ký toàn thư, 36, Sdd.

⁷ Viện Văn học (1998), 508, *Thơ văn Lý Trần*, tập 2, Nxb KHXH, Hà Nội.

Trong bài tựa *Thiền Tông chỉ nam*, (*Khóa hư lục*), vua Trần Thái Tông khi gặp Quốc sư Viên Chứng trên núi Yên Tử, đã nghe lời khuyên của Quốc sư: “Phàm đã là bậc nhân quân thì phải lấy tâm thiên hạ làm tâm của mình, ý muốn thiên hạ làm ý muốn của mình”.⁸ Và sau đó vua Trần Thái Tông đã tự dựa vào nội lực của chính mình mà khẳng định chân lý, mầm giác ngộ, cội nguồn của mọi sức mạnh chính nằm sâu trong nội tâm của mỗi người, chứ không phải ở bên ngoài. Bằng triết lý sống đó, Trần Thái Tông, vị vua khai sáng ra đời Trần, vị anh hùng đã lãnh đạo cuộc kháng chiến thắng lợi chống quân Mông Nguyên lần thứ nhất.

Niềm tự tin của Thái Tông và của các Phật tử đời Trần lên tới mức, tự nhận thấy mình là Phật, chứ Phật không phải ở đâu xa, do đó phải sống và hành động như Phật không khác. Chúng ta hãy nghĩ xem, nếu ở trong một nước, ít nhất là trong lớp người lãnh đạo đất nước, tất cả mọi người đều có niềm tin như vậy và hành động như vậy, thì đất nước sẽ biến thành cõi Phật. Cả vua Trần Thái Tông và Trần Nhân Tông đều khẳng định những tư tưởng siêu việt như thế được ghi trong *Khóa hư lục*: “Phật thân tức ngã thân thị, vô hữu nhị tướng...” (Thân Phật tức là thân ta, không có hai tướng); Trần Nhân Tông cũng nói lên ý tứ đó trong bài *Cư trần lạc đạo phú*, nhưng với lời nôm na hơn: “Bụt ở trong nhà, Chẳng phải tìm xa, Nhân khuấy bốn nên ta tìm Bụt, Đến mới hay chính Bụt là ta”. Tất cả chứng minh rằng chính triết lý sống mà giới lãnh đạo Phật giáo và lãnh đạo quốc gia Đại Việt thời đó phổ cập đã thật sự được lòng dân, thật sự giải đáp được những nhu cầu tâm linh và tình cảm của dân chúng đồng đảo, hướng dẫn được đồng đảo dân chúng sống an lành và hạnh phúc. Kết quả, vào thời Trần dân tộc ta đã 3 lần đánh tan quân Nguyên Mông, hướng đến xây dựng quốc gia Đại Việt trở nên hùng cường.

Sang thời Lê - Nguyễn, tiếp nối truyền thống Phật giáo Lý - Trần, các thiền sư Phật giáo dòng Trúc Lâm đã hóa thân vào dòng Lâm Tế, Tào Động cùng với giới lãnh đạo quốc gia hoàn thành cuộc hành trình mở đất phương Nam, giang sơn thâu về một dải từ ái Nam quan kéo dài đến mũi Cà Mau. Phật giáo Việt nam trong thời kỳ này với tinh thần hộ quốc an dân đã thực thi nhiệm vụ kiến tạo một thế giới an bình trong ý niệm mỗi người dân là một là mỗi vị Phật sẽ thành để chung tay xây dựng kiến tạo Phật quốc ngay giữa cõi đời, đồng nghĩa mỗi người dân cùng chung lòng đóng góp quốc gia Việt Nam hưng thịnh vững bền.

Cho đến khi đất nước đối diện hai cuộc chiến tranh vệ quốc chống Pháp và chống Mỹ, các thiền sư đã cời áo cà sa, khoác áo chiến bào lên đường với tinh thần yêu nước cao độ. Chính tinh thần yêu nước là yêu đạo mà giới Phật giáo từ trong chốn thiền môn u tịch, cho đến thị thành đô hội, ai ai cũng đem hết tấm lòng mình ra để phụng đạo, đồng nghĩa phụng sự quốc gia xã hội. Kết quả đất nước Việt Nam thống nhất - hòa bình vào năm 1975, các tổ chức Phật giáo bao gồm 13 hệ phái theo đó cũng thống nhất. Người Phật tử Việt Nam càng có điều kiện và nhân tố mới để phát huy sức mạnh triết lý sống của người Phật tử Việt Nam trong kỷ nguyên đất nước con người Việt Nam vươn mình hội nhập thế giới, chung sống hòa bình cùng nhân loại.

Đó là tinh ưu việt cao nhất của kỷ nguyên mới, vận hội mới của dân tộc.

⁸ Viện Văn học (1998), 78, *Thơ văn Lý - Trần* tập 2, Nxb. KHXH, Hà Nội.

Người Phật tử Việt Nam càng tự tin ở mình, tin rằng Phật chính ở trong bản thân mình, nếu biết tu tập thì sẽ có được sức mạnh phi thường lay trời chuyển đất. Đức tin đó là một trong những giá trị tinh thần quý báu nhất mà Phật giáo đã đem lại cho người Việt Nam chúng ta để duy trì nền thái bình của đất nước càng bền vững và thịnh vượng. Tư tưởng tự lực tự cường, tin ở sức mình, không vọng ngoại là một truyền thống đạo đức tốt đẹp của dân tộc ta, có khả năng kiến tạo thế giới hạnh phúc thật sự dài lâu như là một chân lý bất khả tư nghi đi vào hiện thực hóa trong đời sống thực tiễn.

Tư tưởng đó đi vào dân gian, được nói lên bằng những câu ngộ nghĩnh, nhưng vẫn chứa đựng nội dung triết lý sâu sắc: “Phật ở trong nhà, chẳng cầu Thích Ca ngoài đường”, hay “Thứ nhất là tu tại gia, Thứ hai tại chợ, thứ ba tại chùa”. Hóa ra, Phật chính là lòng mình, Phật chính là bà con quyến thuộc trong gia đình, những người đang sống xung quanh với mình: “Gần chùa gọi Phật bằng anh, Trông thấy Bụt hiền, bế Bụt đi chơi”. Phật đã gần người dân như vậy, thì chùa cũng không thể xa dân. Nếu ngôi đình biểu trưng cho ngôi thứ tôn ty trật tự của Nho giáo, thì ngôi chùa lại khẳng định tinh thần bình đẳng dân chủ truyền thống của đạo Phật: “Đất vua, chùa làng, phong cảnh Bụt”.

Chùa không phải của sư mà của dân làng. Sư là ông thầy hướng dẫn nếp sống đạo đức và tâm linh của dân chúng mà thôi. Chùa là trung tâm của các lễ hội tôn giáo, là trường học, là nhà thương, là nơi nghỉ tạm của khách qua đường, thậm chí còn là nơi trọ thường xuyên của những kẻ không nhà không cửa, chùa là nơi kết nối sự yêu thương, hòa hợp và đoàn kết của muôn dân: “Mái chùa che chở hồn dân tộc/ Nếp sống muôn đời của tổ tông”. Rõ ràng, chùa trở thành thành lũy kiên cố nhất để chống lại mọi sự xâm lược, đồng hóa của ngoại bang trong chiến tranh; khi hòa bình chùa là nơi hội tụ, kết tinh, phát huy những truyền thống văn hóa dân tộc, xây dựng đời sống hạnh phúc cho muôn dân: “... Vì vậy làng tôi sống thái bình/ Sớm chiều gần gũi tiếng chuông linh/ Tiếng chuông thức tỉnh lan xa mãi/ An ủi dân lành mọi mái tranh”.

Phải chăng người dân Việt Nam đã, đang và sẽ mãi gắn bó với đạo Phật, với chùa, với tiếng chuông như là với một cái gì thân thương gần gũi nhất trong cuộc sống tâm linh và tình cảm của họ, bên cạnh cuộc sống vất vả khó nhọc hàng ngày. Sức mạnh nội tại của triết lý sống của người Phật tử Việt Nam không phải chỉ ở chỗ nó vũ trang cho con người niềm tin ở tự thân và dân tộc, đất nước của mình, mà còn ở chỗ nó thật sự giải đáp được những nhu cầu của đại chúng, của những tầng lớp nhân dân đông đảo. Nói cách khác, tính đại chúng quyết định sức mạnh của đạo Phật. Đạo Phật đi vào làng với những chùa làng. Hầu như cả nước nơi nào cũng có chùa làng, thậm chí hai ba chùa. Trẩy hội chùa hằng năm là một trong những minh chứng cho sự thể nhập triết lý sống nét sinh hoạt văn hóa độc đáo và đẹp đẽ của dân tộc Việt Nam:

“Trên đường cát mịn, một đôi cô,

Yếm đỏ khăn thâm trẩy hội chùa,

Gậy trúc dắt bà già tóc bạc,

Lần lần tràng hạt niệm Nam mô”

(Nguyễn Bính).

4. THAY LỜI KẾT

Từ bi kết hợp với trí tuệ, tình thương đi đôi với lẽ phải và lý trí, đó chính là nền tảng của triết lý sống của người Phật tử Việt Nam qua các thời đại. Thực là một lý giải hết sức giản dị. Nhưng quán triệt được nó vào trong cuộc sống, không phải chỉ là cuộc sống của lớp trí thức lãnh đạo, mà là cả cuộc sống hằng ngày của đông đảo những người dân bình thường. Đó quả là một công việc khó khăn và phức tạp. Thế nhưng, Phật tử Việt Nam, hay rộng hơn người dân Việt đã tùy theo những nhu cầu lịch sử dân tộc đặt ra mà đã thể hiện triết lý sống và hành động của mình mà đã thành tựu được với những kỳ tích hào hùng và vinh quang trong dòng chảy lịch sử dân tộc. Đó cũng chính là sức mạnh làm nên dân tộc Việt Nam yêu chuộng hòa bình trong kỷ nguyên vươn mình hội nhập và phát triển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trương Văn Chung (1998), *Tư tưởng triết học của Thiền phái Trúc Lâm*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- Đại Việt sử ký toàn thư, Bản Kỷ, Quyển 2.
- Đại Việt sử ký toàn thư (1998), tập 2, Nxb KHXH, Hà Nội.
- Mạn Đà La (1987), *Tìm hiểu về Trần Nhân Tông, Vị sáng lập dòng thiền Trúc Lâm*, bản in roneo.
- Nhiều tác giả (1981), *Tìm hiểu Xã hội Việt Nam thời Lý Trần*, Nxb KHXH, Hà Nội.
- Lê Mạnh Thát (1982), *Nghiên cứu về Mậu Tử*, tập 2, Tu thư Vạn Hạnh.
- Lê Mạnh Thát (2002), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, tập 3, Nxb Tp.HCM.
- Thiền Uyển tập anh* (1990), Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga dịch, PVNCPHVN, Nxb Hà Nội.
- Trần Thái Tông (1997), *Khóa hư lục*, Thích Thanh Kiểm dịch, THPG.TP.HCM.
- Tương Ưng bộ kinh* (1988), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Trường CCPhVN.
- Viện Văn học (1977), *Thơ văn Lý - Trần* tập 1, Nxb. KHXH, Hà Nội.
- Viện Văn học (1998), *Thơ văn Lý - Trần* tập 2, Nxb. KHXH, Hà Nội.

CHÁNH NIỆM LÀ NĂNG LƯỢNG CHỮA LÀNH

TT. Thích Thông Huệ*

Tóm tắt:

Bài viết nêu bật vai trò của chánh niệm trong việc chuyển hóa tâm thức và chữa lành thân tâm trong đời sống hiện đại. Giữa bối cảnh xã hội phát triển nhanh chóng nhưng đầy bất ổn, con người đối diện với căng thẳng, trầm cảm và khủng hoảng tâm lý, chánh niệm trở thành phương pháp tu tập giúp con người trở về với hiện tại, sống tỉnh thức và an ổn. Chánh niệm không chỉ mang lại sức khỏe tinh thần và thể chất mà còn có khả năng hóa giải thù hận, xây dựng tình thương, sự tha thứ và hòa giải trong các mối quan hệ xã hội. Qua việc thực hành chánh niệm, con người thiết lập đời sống an lạc, hòa bình và đóng góp vào sự phát triển bền vững của quốc gia. Tấm gương lãnh đạo của Phật hoàng Trần Nhân Tông cho thấy chánh niệm có thể là nền tảng cho một xã hội nhân văn, ổn định và phồn thịnh. Bài viết khẳng định rằng năng lượng chánh niệm chính là con đường đưa đến giải thoát khổ đau và thiết lập tịnh độ hiện hữu ngay trong đời sống này.

Từ khóa: *chánh niệm, chữa lành, tỉnh thức, hòa giải, phát triển bền vững*

DẪN NHẬP

Đức Phật xuất hiện ở đời, không ngoài mục đích mang lại bình an, hạnh phúc đích thực cho tất cả chúng sanh. Đạo Phật được hình thành và tồn tại trên 2500 năm, lấy tinh thần từ bi, ban vui cứu khổ làm phương châm đồng hành và phát triển cùng nhân loại. Dù trước sau chỉ là một tôn giáo, song Phật giáo cũng đã có những đóng góp nhất định cho dân tộc và xã hội về nhiều phương diện: tham gia vào quá trình hình thành và tạo nên sự phong phú đa dạng trong bản sắc văn hóa dân tộc, xây dựng lối sống đạo đức truyền thống của con người, làm lành mạnh hóa các mối quan hệ trong xã hội, góp phần hòa giải những xung đột, thiết lập nền hòa bình, hợp tác hữu nghị giữa các quốc gia và tôn giáo trên thế giới.

* Phó giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Bắc truyền.

Thông điệp của Đức Bốn Sư tuyên thuyết từ hơn hai mươi lăm thế kỷ đến nay vẫn còn nguyên giá trị. Đó là thông điệp của sự tỉnh thức, đời sống Chánh niệm, về trí tuệ siêu việt, lòng từ bi nhân ái, khoan dung và tha thứ. Chánh niệm, tỉnh thức là năng lượng của sự tu tập chuyển hóa nội tâm, hiểu rõ vị trí của cá nhân trong đời sống tập thể, sự liên hệ hỗ tương giữa mình và thế giới xung quanh. Trí tuệ là thấu suốt lý vô thường duyên sinh của vạn pháp, nhận ra và hăng sống với tự tánh bản lai. Từ bi là tình thương không chiếm hữu, không biên giới, không chấp ngã - pháp, mang tính bình đẳng, trải lòng yêu thương trong các mối quan hệ giữa người với người, giữa người với vật và cả với môi trường sinh thái. Bằng thông điệp ấy, Đạo Phật đến nơi nào cũng mang lại bình an phúc lạc, như trận mưa đầu mùa sau những tháng ngày khô hạn, thấm sâu vào lòng đất tâm của mỗi người, dần dần đâm chồi nẩy lộc, đơm hoa kết trái. Trong suốt chiều dài gần hai mươi sáu thế kỷ truyền bá, Đạo Phật không bao giờ dùng đến giáo quyền hay vũ lực, không gây thù oán đau thương cho bất cứ ai, mà luôn uyển chuyển hòa hợp với phong tục tập quán bản địa, tiếp cận hóa độ tất cả những người hữu duyên. Chính vì thế, Phật giáo được Liên Hiệp Quốc công nhận là tôn giáo hòa bình thế giới. Trong đó, thực tập Chánh niệm là chất liệu nhiệm mầu, có khả năng chuyển hóa, chữa lành và hòa giải các mối xung đột tương quan trong xã hội, đưa đến đời sống an lạc và hạnh phúc.

II. NỘI DUNG

1. Thực trạng sự phát triển của khoa học hiện đại

Xét theo lĩnh vực khoa học kỹ thuật, trong nỗ lực chinh phục thiên nhiên, bệnh tật, những trở ngại tự nhiên, con người đã thành tựu những kỳ công khoa học phức tạp đến mức đáng ngạc nhiên. Đó là sự phát triển vượt bậc của cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, mặt khác của cuộc sống hiện đại đó, đáng quan ngại hơn khi các hàng rào truyền thông được loại bỏ, khoa học kỹ thuật phát triển quá nhanh, chúng ta đang đối đầu với một số vấn đề nghiêm trọng như tranh chấp chính trị, kinh tế, khủng bố, bạo lực, sự suy thoái đạo đức, hủy hoại các nền văn hóa bản địa, sự xuất hiện ngày càng nhiều những bệnh tật mới, các căn bệnh nan y ở người và động thực vật, sự gia tăng tình trạng nghèo nàn, thất học, thất nghiệp, bùng nổ dân số, tình trạng ô nhiễm môi trường, thiếu năng lượng và sử dụng bừa bãi, cạn kiệt các nguồn tài nguyên thiên nhiên..., và những vấn đề cấp thiết khác đang là những thách thức lớn mang tính vấn nạn với quy mô toàn cầu.

Trong cơ chế thị trường, bản năng ích kỷ của con người dễ có cơ hội nảy sinh và phát triển, những dục vọng và đam mê đồng tiền, sùng bái vật chất, đắm chìm trong lối sống buông thả, làm giàu với mọi giá, bất chấp cả tình nghĩa, tha hóa đạo đức. Con người dễ dàng trở nên ích kỷ, thù hận, sẵn sàng gây hại cho nhau để phục vụ lợi ích riêng mình, gây ra sự bất an của các cá thể về vấn đề an sinh xã hội đến những nguy cơ tan vỡ trong các mối quan hệ gia đình, hạnh phúc hôn nhân, khi đời sống vật chất ngày càng lên cao.

Áp lực trước cuộc sống đầy hối hả, tranh đua, con người dễ bị căng thẳng thần kinh tâm lý. Thuật ngữ chuyên môn gọi là "Stress". Stress được hiểu là phản ứng tự nhiên của cơ thể đối phó với những thách thức, mối đe dọa trong cuộc sống, dẫn đến thay đổi cảm xúc và hành vi. Biểu hiện của stress là tính tình dễ thay đổi, cáu gắt bực bội, hoặc trở nên chán chường, mệt mỏi, trầm cảm. Dẫn

dẫn ý thức giảm linh hoạt, nhận thức rối loạn, ảnh hưởng tâm lý, dẫn đến các chứng bệnh về tim mạch, huyết áp, tình trạng đột quỵ...

Trong những cơn bí cực ấy, lương tri nhân loại được đánh thức, con người ngày càng có khuynh hướng tìm về con đường đạo đức tâm linh, thực hành những phương pháp tu tập chánh niệm, chuyển hóa khổ đau bằng năng lượng của từ bi và trí tuệ. Từ sự bế tắc của khoa học, một số nhà bác học quay sang nghiên cứu về Phật học và cho rằng thế kỷ 21 là thế kỷ của khoa học và tâm linh. Albert Einstein, nhà bác học hàng đầu của thế kỷ 20 đã nhận xét:

Tôn giáo tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt trên mọi ý nghĩa thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy sẽ bao quát tất cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên cơ sở đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể mà không rời nhất thể. Phật giáo đáp ứng được những yêu cầu ấy, và nếu có một tôn giáo nào thỏa mãn được các nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó là Phật giáo.¹

Giáo lý đạo Phật vừa mang tính khoa học phù hợp với trình độ nhận thức của con người hiện đại, vừa mang tính hòa bình đáp ứng lòng khát khao an lạc hạnh phúc, ngày càng được nghiên cứu, tôn vinh và thực hành.

2. Đời sống chánh niệm

Chánh niệm (正念, Pāli: *sammāsati*, Sanskrit: *samyak-smṛti*), được hiểu là nếp sống thanh thản nhẹ nhàng, an ổn với một tâm thức tỉnh giác và sáng suốt, biết rõ chính mình và đối tượng tiếp xúc đang diễn ra xung quanh một cách chân thật và an lạc. Nói cách khác, chánh niệm là sự nhận biết rõ ràng (tuệ tri) về các pháp đang có mặt, đang xảy ra một cách trọn vẹn như tự thân của nó, tại đây và bây giờ.

Con người thường thích tìm kiếm những điều cao siêu, xa rời thực tế, trong khi cuộc sống luôn dần trải trước mắt với tất cả sự nhiệm mầu. Chúng ta mong mỏi tìm cầu một hạnh phúc xa vời, muốn vươn tới cuộc sống lý tưởng hoàn hảo, nhưng chỉ nhận lại sự phiền não nhiều khi giữa những bộn bề tất bật của cuộc sống. Tuổi trẻ thường mơ mộng đến tương lai về một viễn cảnh huy hoàng tốt đẹp, lúc già lại hoài niệm quá khứ những thăng trầm, vui buồn đã qua trong tiếc nuối và sầu cảm. Dường như chúng ta luôn tạo ra một vùng đất hứa, mong đợi một tương lai chứ không sống trọn vẹn trong thực tại hiện tiền. Hạnh phúc không phải là sự truy tìm quá khứ hay ước vọng về tương lai, hạnh phúc chỉ có trong giây phút hiện tại “đang là”. Mọi sự vật hiện tượng luôn biến chuyển trong từng sát na như dòng sông trôi chảy. Nhưng trong dòng chảy bất tận ấy vẫn có một thực tại bất động vĩnh hằng, là “cái bây giờ tuyệt đối”, chỉ hiện hữu nơi đương xứ. Chánh niệm là khéo an trú trong hiện tại, tỉnh giác nhận diện từng đợt sóng sanh diệt của tâm, đặt tâm vào cái khoảnh khắc tại đây và bây giờ, làm việc gì chỉ biết việc ấy, thẩm thấu thực tại nhiệm mầu của các pháp. Đời sống chánh niệm là sống ngay cái hiện tiền đầy sinh lực, luôn tươi mới. Cho nên, nhà Phật chỉ nói đến Niết-bàn hiện tại, chứ không có Niết-bàn quá khứ hay Niết-bàn tương lai.

¹ Kevin Harris, *Trích dẫn của Albert Einstein về Triết học, Vật lý, Tôn giáo, Khoa học, Siêu hình học Nhân loại, Chiến tranh, Hòa bình, Giáo dục, Kiến thức, Đạo đức và Tự do (Albert Einstein Quotes Quotations on Philosophy, Physics, Religion, Science, Metaphysics Humanity, War, Peace, Education, Knowledge, Morality & Freedom)*, truy cập ngày [18/02/2025] tại <https://www.spaceandmotion.com/Albert-Einstein-Quotes.htm>.

Thực tập chánh niệm là tu tập theo con đường của giới, định, tuệ. Chánh niệm như một phương pháp thúc liễm thân tâm, nhiếp hộ oai nghi, giữ gìn phạm hạnh. Đời sống chánh niệm là đời sống của giới luật, phòng hộ các căn, không buông lung phóng dật. Từ đó, tâm ý được thanh tịnh, tĩnh lặng mà sáng suốt, không chạy theo trần duyên ngoại cảnh, như ngọn đèn đứng yên không chao trước gió, tỏa ánh sáng chiếu phá màn đêm tăm tối.

Năng lượng của chánh niệm chứa cả năng lượng của Định và năng lượng của Tuệ. Định giúp ta chú tâm vào một sự việc mà thôi. Nhờ có định mà ta có thể quán chiếu sâu sắc hơn. Nhờ đó mà ta có thể chứng ngộ tuệ giác. Tuệ giác luôn luôn có khả năng giải thoát. Nếu chánh niệm có mặt, và nếu ta giữ cho chánh niệm có mặt lâu thì định cũng sẽ có mặt. Nếu ta giữ cho định bền vững thì tuệ giác sẽ phát sanh. Vậy thì chánh niệm nhận diện, ôm ấp và làm vui nhẹ. Chánh niệm giúp ta nhìn sâu để có tuệ giác. Tuệ giác có công năng giải thoát, đem lại tự do và chuyển hóa.²

Thực tập chánh niệm là trở về với chính mình, buông xuống mọi gánh nặng lo toan, không suy tư, không lý luận, không mong cầu. An trú trong giờ phút hiện tại một cách vững chãi, đó là bình an thật sự. Trong cuộc sống hiện đại, nhịp sống hối hả quay cuồng, con người ngày càng xem trọng vật chất hơn đạo đức tinh thần. Trong guồng máy đó, tâm lý của con người bị ảnh hưởng đáng kể, họ sống khép mình, dễ buồn, dễ chán nản, dễ nổi sân, bệnh stress, trầm cảm trở nên phổ biến... Những lúc như vậy không nên suy luận, suy nghĩ gì thêm, mà chỉ cần theo dõi hơi thở ra vào, sẽ cảm nhận ngay một sự bình an từ bên trong. Đời sống chánh niệm làm cho chúng ta tươi mát hơn, tự tin vào chính mình hơn, bình an và vững chãi hơn trong cuộc sống. An trú trong chánh niệm, dùng mọi mộng tưởng, điên đảo, nắm bắt, tham vọng, ngay đó là đạo. Đạo không phải là sự hướng tâm tìm kiếm, nắm bắt, thủ đắc. Có thủ đắc là có người được và có cái để được thì không còn là đạo nữa. Sống trực tiếp vào dòng sống đang trôi chảy một cách rất bình thường. Khi nhìn sự vật, nghe tiếng chim hót, tiếng suối reo, ngay đó đã là cái thấy nghe bình thường, nhưng vì tâm chúng ta động chuyển, phan duyên theo các pháp nên mất đi cái bình thường muôn thuở. Thực tập chánh niệm là ngay trong cuộc sống thường tục mà biểu hiện tự do, biểu hiện sức sống, không đem tâm hướng về một thế giới lý tưởng ở ngoài mảnh đất hiện thực này.

3. Chữa lành thân và tâm bằng năng lượng chánh niệm

Giữa cuộc sống hối hả, bộn bề lo toan, nhiều áp lực như hiện nay, con người như bị cuốn hút trong guồng máy của công việc, vật chất và danh lợi. Những năng lượng tiêu cực từ các tâm lý lo lắng, bức bối, căng thẳng, toan tính... đã gây ra các triệu chứng rối loạn tâm lý, rối loạn cảm xúc, trầm cảm, mất ngủ... ảnh hưởng đến sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần. Con người dễ dàng mắc các chứng bệnh về thần kinh, tim mạch, huyết áp, tai biến, đột quỵ. Theo nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 1/3 tổng dân số thế giới phải đối mặt với căn bệnh stress, và đánh giá ước tính có hơn 300 triệu người trên thế giới mắc chứng rối loạn trầm cảm, là nguyên nhân hàng thứ ba của gánh

² Thích Nhất Hạnh (2019), Chân Đạt dịch, *Giận*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 103.

nặng bệnh tật trên toàn thế giới trong năm 2024, sẽ chuyển sang vị trí dẫn đầu vào năm 2030. Một số người tìm đến các thú vui truy lạc, hưởng thụ nhằm giải tỏa tâm lý căng thẳng trong công việc và áp lực cuộc sống, nhưng không biết đó chỉ là chất gây nghiện hưng phấn nhất thời, mà cái giá phải trả cho những hệ lụy sau đó là kết quả của sự đau khổ chồng chất.

Hạnh phúc không nằm ở sự hưởng thụ vật chất sung túc đầy đủ, đời sống xa hoa truy lạc. Những thú vui đó như người bị ghề lở mà gãi ngứa trong sự đau đớn. An lạc đích thực là trạng thái an ổn lành mạnh, nhẹ nhàng thanh thản, bình yên của thân tâm. Chánh niệm được biết đến như một tâm lý trị liệu chữa lành cho cả thân và tâm một cách an toàn và hữu hiệu, phù hợp với mọi lứa tuổi và điều kiện thể chất. Nó được xem như một liều thuốc bổ quý giá điều trị các hội chứng rối loạn tâm lý, cảm xúc, giảm căng thẳng lo âu, cải thiện sức khỏe, thanh lọc tế bào, điều hòa khí huyết..., được các bác sĩ sử dụng cho việc trị liệu trong các khoa tâm thần, tim mạch.

Thực tập thiền theo phương pháp chánh niệm có năng lượng chữa lành tâm hồn, thư giãn và tịnh hóa, giải phóng các năng lượng tiêu cực do lo lắng, buồn phiền, chán nản, mất niềm tin vào cuộc sống, thanh lọc cơ thể, cải thiện tinh thần bằng những chất liệu tích cực của sự an lạc, định tĩnh, sáng suốt. Thay vì chôn vùi tâm lý hối tiếc trong mớ hỗn độn suy tư về những việc đã qua chưa thể thực hiện được, hoặc mãi mê ảo tưởng vô vọng trong những dự định tương lai không thể biết trước kết quả, càng làm chúng ta rơi vào tình trạng mệt mỏi, lo âu và căng thẳng. Những lúc như vậy nên giữ tâm bình tĩnh, sáng suốt trong cuộc sống hiện tại, nuôi dưỡng chất liệu bình an vững chãi, sẵn sàng đối diện và tiếp xúc với mọi thuận nghịch xảy đến bằng năng lượng yêu thương và hiểu biết.

Thực tập chánh niệm giúp chúng ta có khả năng chuyển hóa tâm thức, thay đổi tư duy về các vấn đề trong cuộc sống một cách tích cực và hướng thượng hơn. Các pháp vốn tự vận hành theo quy luật tất yếu của nó. Cuộc sống dâu thăng trầm, thuận nghịch, thành công hay thất bại đều do nhân duyên, nghiệp báo của mỗi người. Người biết an trú trong chánh niệm luôn có tâm thái bình thản, an ổn trước mọi hoàn cảnh được mất, thịnh suy. Người sống trong lo âu, phiền muộn, dù đạt được thành quả như ý vẫn cảm thấy bất an, khổ não. Thái độ tiếp nhận hoàn cảnh dưới cách nhìn tích cực hay tiêu cực sẽ phản ánh tâm lý an vui hay đau khổ của người ấy đối với các pháp đang diễn ra trước mắt. Do đó, thực hành chánh niệm cũng nhằm mục đích cho chúng ta có cơ hội trở về với chính mình, nhận biết rõ những cảm xúc, cảm thọ của thân và tâm, thấu hiểu chính mình, biết cách kiểm soát bản thân trước những tâm lý dục vọng, tham đắm, sân hận và si mê. Từ đó, thanh lọc và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực, suy nghĩ lo lắng, chữa lành và nuôi dưỡng các tâm lý tích cực, an lạc, tăng cường khả năng định tĩnh, tập trung vào công việc và cuộc sống hiện tại, biết yêu thương, đồng cảm, tha thứ và sẻ chia, hòa giải với các mối quan hệ trong gia đình và xã hội. Nhiều nghiên cứu về y khoa cũng cho thấy, việc thực tập thiền chánh niệm được áp dụng nhằm điều trị các chứng bệnh về rối loạn tâm lý, mất ngủ, căng thẳng, mất tập trung, khó kiểm chế cảm xúc..., cho đến các trường hợp nghiện ngập do ma túy, rượu bia, chất kích thích, cũng mang lại hiệu quả chữa lành, phục hồi đáng kể.

Trong *Kinh Di giáo*, đức Phật dạy: “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”, nghĩa là đặt tâm yên định một chỗ thì không việc gì không thành. Thực tập chánh niệm là phương pháp đưa tâm về giây phút hiện tại, tỉnh lặng và rõ biết, nhận diện và chuyển hóa khổ đau. Mọi sự cố thất bại xảy ra trong cuộc sống phần lớn nguyên nhân chủ quan là do tính bất cần, mất tập trung, tâm lý lo lắng, sợ hãi chi phối. Người thực hành chánh niệm làm việc gì chỉ biết việc đó, đặt toàn tâm toàn ý cho công việc đang làm, không suy nghĩ quẩn quanh, đủ bình tĩnh và sáng suốt để xử lý mọi vấn đề trong công việc. Do đó, chánh niệm cũng có công năng cải thiện trí nhớ và rèn luyện khả năng tập trung đối với những người có mật độ công việc bận rộn.

Hơi thở là gạch nối giữa thân và tâm. Thân khỏe thì tâm an, ngược lại, nuôi dưỡng tâm thức an lạc cũng là một phương pháp chữa lành, trị liệu một số chứng bệnh từ thân. Trong đó, thực tập thiền bằng năng lượng chánh niệm, theo dõi và duy trì hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng và tự nhiên, có tác dụng ổn định tâm lý, điều hòa khí huyết, nhịp tim, thanh lọc cơ thể và thư giãn tinh thần. Đây được xem là một liệu pháp chữa lành an toàn hiệu quả, không tốn tiền, phù hợp với mọi lứa tuổi, đối tượng và có thể thực hành trong đi đứng nằm ngồi, mọi lúc mọi nơi, mọi hoàn cảnh.

Chánh niệm là một loại năng lượng giúp đem tâm về với thân để ta có thể an trú bây giờ và ở đây và từ đó có thể tiếp xúc với sự sống với biết bao mầu nhiệm và giúp ta thực sự sống. Chánh niệm giúp ta ý thức những gì đang xảy ra ngay lúc này trong cơ thể, trong cảm thọ, ý tưởng của ta cũng như những gì đang xảy ra bên ngoài thế giới.³

Chánh niệm là nền tảng căn bản trong lộ trình tu tập tiến đến giác ngộ, giải thoát của một hành giả.

4. Chánh niệm là nội hàm của tình thương, tha thứ và sự hòa giải

Chiến tranh, thù hận và xung đột là những hiện trạng đau khổ đang diễn ra hằng ngày trong đời sống. Con người vì sự tham vọng cuồng si, khuếch trương bản ngã mà đánh mất lương tri đạo đức. Khi lòng tham không được thỏa mãn, những tâm lý sân hận, ganh ghét, đố kỵ dễ nảy sinh, dẫn đến những lời nói và hành vi xung đột nhằm gây hại cho người khác để thực hiện tham vọng của chính mình. Cuộc sống trở nên bất ổn, đầy lo lắng và sợ hãi khi hằng ngày phải đối mặt với những toan tính khôn lường của những người xung quanh, thậm chí là người thân thuộc. Từ những áp lực đó, con người dễ rơi vào tình trạng căng thẳng, rối loạn tâm lý và cảm xúc. Chánh niệm không chỉ mang lại năng lượng chuyển hóa cho tự thân mỗi người mà còn có tác dụng hóa giải thù hận một cách tốt đẹp.

Trong kinh *Pháp cú* số 5, phẩm Song Yếu, đức Phật dạy:

Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,

³ Thích Nhất Hạnh (2021), Chân Đạt dịch, *Sợ Hãi (Fear) - Hóa giải sợ hãi bằng tình thương*, Nxb. Thế Giới.

Là định luật ngàn thu.⁴

Hận thù là một thứ tâm sở phiền não, được xem như liều thuốc độc tàn phá thân tâm. Nó như ngọn lửa cháy âm ỉ, ngấm ngấm trong tâm thức, chờ những lúc trái ý nghịch lòng sẽ bùng phát, thiêu đốt cả thể chất lẫn tinh thần. Người nuôi dưỡng lòng thù hận luôn sống trong sự bất an, bức bối, căng thẳng, luôn bị những tâm lý ganh ghét, đố kỵ, đau khổ chi phối, xa rời với cuộc sống an lạc. Người có tâm thù hận luôn suy nghĩ về cái xấu của người khác trong quá khứ và toan tính, nhằm trả thù kẻ ấy trong tương lai, tự đánh mất chính mình, không an trú trong hiện tại. Lòng thù hận càng lớn, phiền não càng trở nên dày đặc, người này tự cột trói, giam hãm chính mình trong những tư duy oán ghét, đắm chìm trong vô minh tăm tối. Nếu cứ lấy oán báo oán, thù hận càng thêm chồng chất, lửa phiền não sẽ cháy mãi không dừng. Muốn dập tắt chiến tranh thù hận, chỉ có thể dùng nước mát cam lồ, lấy từ bi, nhẫn nại và tha thứ để chuyển hóa, mang lại niềm an lạc, hạnh phúc cho mình và mọi người.

Thực hành chánh niệm là phương pháp quay về với chính mình, với thực tại hiện tiền, mở rộng lòng yêu thương, biết tha thứ để hóa giải hận thù. Trước hết, chánh niệm là sự nhìn nhận lại một cách chân thật và thấu đáo về những sai lầm, khuyết điểm của bản thân từ suy nghĩ, lời nói và hành động. Sự nhìn nhận ấy sẽ khiến chúng ta tự cảm thấy hổ thẹn, biết ăn năn sám hối, chuyển hóa ba nghiệp để trở nên hoàn thiện hơn, chứ không chăm bẵm vào việc suy xét lỗi lầm của người khác mà sanh tâm phiền não, thù hận. Tự thân nhận lỗi một cách chân thành, không cố chấp, không bào chữa, đó là một phương thức để hóa giải xung đột, thù hận với người khác, vì sẽ không ai khởi tâm oán giận, ganh ghét với một người biết nhận lỗi, không kiêu căng tự mãn.

Tình thương là cội nguồn của hạnh phúc, an lạc. Hiếu và thương đem đến sự tha thứ, đồng cảm và chia sẻ. Đạo Phật được biết đến là một tôn giáo mang tinh thần của từ bi và hỷ xả. Từ bi là ban rải, chia sẻ tình thương đến khắp muôn loài chúng sanh, không phân biệt thân sơ, đối tượng. Hỷ xả là sự bao dung, tha thứ, xả bỏ những lỗi lầm, thù hận, oán ghét mà người khác gây tạo cho mình trong niềm hoan hỷ an lạc, không chấp trước. Lòng thù hận nếu không được hóa giải kịp thời, nó sẽ trở thành những nội kết, những món nợ ân oán, theo nghiệp thọ sanh, đọa lạc trong tam đồ ác đạo. Buông xả như một hình thức cởi trói cho chính mình thoát khỏi những tâm niệm oán thù, phiền muộn, trút bỏ gánh nặng nghìn cân đeo đẳng trong ý thức, trả lại trạng thái an nhiên tự tại, vô ưu thảnh thơi vốn có. Do đó, chánh niệm là chất liệu hóa giải mọi gút mắc, phiền não, đau khổ trong cuộc đời. Tha thứ cho người khác không những là thể hiện lòng từ bi, bao dung với họ mà còn là yêu thương chính mình, không để những tâm niệm thù hận, xấu ác chi phối tâm thức, tạo niềm an lạc cho mình và mọi người. “Tâm bình thế giới bình, tâm an vạn sự an”. Khi chúng ta biết sống với năng lượng chánh niệm, tự thân mỗi người sẽ thiết lập sự bình an, hạnh phúc cho chính bản thân mình, nhân rộng ra với cộng đồng nhân sinh, lấy tình thương, tha thứ và sự hiểu biết chia sẻ, chan rải cùng khắp, đó là phương thức hữu hiệu nhằm hóa giải mọi xung đột, xây dựng một thế giới hòa bình, xã hội an lạc.

⁴ Thích Minh Châu dịch (1996), *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 10.

Bằng năng lượng chánh niệm, chúng ta nhận diện được con người thật của chính mình và sống với con người ấy, vốn tự thanh tịnh. Vua Trần Nhân Tông một hôm đến tham vấn Tuệ Trung Thượng Sĩ về “Yếu chỉ Thiền tông là gì?”, Thượng Sĩ đáp: “Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc” (Xoay lại soi sáng chính mình là phận sự gốc, không từ nơi khác mà được)⁵. Sau này khi ngộ đạo, Sơ Tổ Trúc Lâm cũng đã lấy đây làm tông chỉ tu hành của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Chánh niệm là quay lại phản tỉnh nơi chính mình, nhận diện những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Người sống trong Chánh niệm sẽ không để tâm thù hận, oán ghét, biết chữa lành những cảm xúc tiêu cực, nuôi dưỡng lòng yêu thương, khoan dung và buông xả, không gieo rắc khổ đau cho người khác.

5. Xây dựng đất nước bằng năng lượng chánh niệm

Trong vấn đề xây dựng và phát triển một đất nước hòa bình, xã hội phồn thịnh, an lạc, ngoài trách nhiệm của mỗi cá nhân, gia đình tự hoàn thiện, tu dưỡng đạo đức, sống có lợi ích, thì vai trò của các nhà lãnh đạo quốc gia cũng hết sức quan trọng, mang tính chất định hướng và chỉ đạo cho đường lối phát triển về chính trị, kinh tế, văn hóa, xã hội... của đất nước ấy. Do đó, nếu một vị nguyên thủ quốc gia biết lãnh đạo đất nước theo tinh thần của chánh niệm, biết yêu thương và khoan dung, không có tâm tham vọng chiến tranh xâm chiếm, bành trướng lãnh thổ, biết bình tĩnh lắng nghe lời góp ý của thuộc cấp, thấu hiểu lòng dân, thận trọng suy xét trước khi đưa ra những quyết sách mang tầm chiến lược, định hướng quốc gia, biết yêu chuộng hòa bình, hợp tác hữu nghị với các quốc gia khác trên thế giới, đặc biệt là có đời sống nội tâm hướng thượng, chắc chắn đất nước đó sẽ cường thịnh, hạnh phúc, nhân dân sống thái bình, an cư lạc nghiệp.

Nhìn lại lịch sử Việt Nam thời đại Lý - Trần, thời kỳ vàng son cường thịnh của quốc gia Đại Việt, dưới sự lãnh đạo của các bậc Minh quân đều thấm nhuần tư tưởng Phật giáo trong việc xây dựng và phát triển đất nước. Sự lãnh đạo tài tình bằng tinh thần chánh niệm của Đức vua - Phật hoàng Trần Nhân Tông có thể nói là một biểu tượng minh triết sáng ngời trong lịch sử dân tộc, tạo nên chiến thắng oanh liệt hai lần đánh tan giặc Nguyên Mông xâm lược, giữ yên bờ cõi, đồng thời xây dựng một nền hòa bình bền vững, phát triển đất nước, tạo nên một triều đại thái bình, thịnh trị nhất trong lịch sử phong kiến Việt Nam.

Trong quá trình đấu tranh giành độc lập và xây dựng đất nước thời kỳ hậu chiến, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã thể hiện các kỹ năng lãnh đạo tuyệt vời bằng cách thực hành chánh niệm để đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn trong suốt thời kỳ chiến tranh cũng như vạch ra nhiều phương thức chiến lược để vượt qua những hoàn cảnh vô cùng bất lợi. Hơn nữa, khi đất nước hòa bình, với tài trí và kinh nghiệm của mình, Ngài đã thực hiện nhiều biện pháp để phục hồi đất nước. Đối mặt với hàng loạt khó khăn và khối lượng công việc khổng lồ, Ngài vẫn giữ được sự bình tĩnh tuyệt đối. Thực sự là Ngài không biểu lộ bất kỳ sự bất ổn, khiếp sợ hay hoảng loạn nào. Ngài kiểm soát cảm xúc của mình bằng chánh niệm và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực bằng cách rèn luyện tâm

⁵ Thích Thanh Từ (2008), *Tuệ Trung Thượng Sĩ ngữ lục giảng giải*, phần 4 - Hành trạng Thượng Sĩ, Nxb. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, tr. 32.

trí. Ngoài ra, Ngài ưu tiên và giải quyết các vấn đề một cách trật tự. Sự kiên trì và nhẫn nại trong chánh niệm của Ngài là một điều đáng khâm phục trong những lúc phải đối mặt với vô vàn nguy hiểm cận kề. Mặt khác, Phật Hoàng Trần Nhân Tông hiểu rất rõ tâm tư của các thần tử dưới trướng của mình để thúc đẩy, khuyến khích và san sẻ với họ những trách nhiệm quốc gia cho sự hòa bình ổn định hiện thời. Ngài đã tự nhận thức về các giá trị của việc lắng nghe những người dưới cấp của mình để có thể hiểu họ một cách sâu sắc.⁶

Sự lãnh đạo với tinh thần trách nhiệm và có chánh niệm sẽ tạo nên hạnh phúc và an lạc cho toàn thể nhân loại. Không chỉ dựa vào tài năng quân sự và khả năng lãnh đạo tài tình, Phật hoàng Trần Nhân Tông còn nghiên tâm kinh điển, dụng công tu tập, có đời sống nội tâm chứng đắc vững chắc, ban trải lòng từ rộng khắp muôn dân, lấy đó làm phương châm xây dựng và phát triển đất nước. Dựa trên nền tảng tư tưởng nhân văn tiến bộ của Phật giáo, Ngài đã dung hợp, gắn kết chặt chẽ tôn giáo vào cuộc sống, tích cực xây dựng đất nước và dân tộc. Lấy tinh thần từ bi bác ái, cứu khổ độ sanh của đạo Phật làm căn bản, phát huy tốt mọi khía cạnh tích cực trong đời sống xã hội, nhằm đáp ứng những nhu cầu của thời đại đầy biến động của Việt Nam trong thế kỷ XIII - XIV.

Với bản chất Thánh hiền, Điều Ngự rất thông minh, có năng khiếu bẩm sinh và rất siêng năng, ông đã đọc tất cả các loại sách, và rất uyên thâm cả về kinh Phật và những kiến thức ngoài Phật giáo. Sau khi tiến hành công việc triều chính, có thời gian rảnh rỗi, vua lại cho mời những học giả Phật giáo đến giảng về Thiền và đạo Phật, và ông thường tham vấn Tuệ Trung Thượng Sĩ, vì thế ông đã nắm được tinh hoa của con đường Thiền và thường đối đãi với Tuệ Trung như thầy dạy của mình.⁷

Với cương vị của mình, Phật hoàng Trần Nhân Tông đóng vai trò vừa là một vị vua anh minh, nguyên thủ quốc gia, nhà chính trị xuất chúng, vừa là một nhà lãnh đạo tinh thần, nhà đạo đức gương mẫu, hiền triết lỗi lạc nhất trong lịch sử Việt Nam. Ngài có kiến thức thể học vững chắc, vừa có trình độ Phật pháp uyên thâm nên đã dung hợp giữa nền chính trị quốc gia với tinh thần giải thoát vô ngại của Phật giáo, tạo ra sự tương tác, thúc đẩy xã hội phát triển bền vững trên cả hai phương diện đời sống vật chất và tinh thần.

Phật giáo đời Trần gắn liền với quốc gia qua nhiều giai đoạn thăng trầm của lịch sử dân tộc và kiếp nhân sinh. Với tinh thần “Cư trần lạc đạo”, Phật giáo thời Trần chủ trương nhập thế độ sanh, xây dựng và phát triển đất nước, nhập thế làm lợi lạc cho nhân dân bằng tinh thần từ bi, trí tuệ của đạo Phật. Chủ trương của Phật giáo đời Trần là đào tạo những mẫu người được giáo dục toàn diện với tinh thần Bồ tát đạo, dẫn thân vào đời, vui với niềm vui của đất nước, đau với nỗi đau của dân tộc, khi cần xả thân thì quyết tử hy sinh vì Tổ quốc non sông, khi đất nước thanh bình thì trở về với cuộc sống tu hành thoát tục, mới có thể đáp ứng được những nhu cầu lịch sử đặt ra. Tư tưởng “vui đạo sống tùy duyên” được

⁶ Thích Đức Thiện và Thích Nhật Từ chủ biên (2019), *Lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Thích Thanh An (tg), *Sự lãnh đạo chánh niệm vì nền hòa bình bền vững theo định hướng của Phật hoàng Trần Nhân Tông*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 20.

⁷ HT. Thích Phước Sơn dịch (1995), *Tam Tổ thực lục*, Viện Phật Học Vạn Hạnh, tr. 34.

phát huy đúng mức với người tu Phật, ý thức đoàn kết dân tộc, đó chính là nền tảng để xây dựng một đất nước dân chủ, tự do ngày càng vững mạnh. Tư tưởng ấy khế hợp với truyền thống văn hóa của dân tộc Việt Nam ngàn đời. Đó là cách xây dựng và phát triển quốc gia Đại Việt trở nên hùng cường thì đồng thời Phật giáo cũng được hưng thịnh theo tinh thần nhập thế, thân dân, đem đạo vào đời, đồng hành với mọi hoàn cảnh và thời khắc lịch sử của dân tộc. Khát vọng hòa bình trên thế giới ngày nay sẽ trở thành hiện thực nếu mọi quốc gia đều biết thực hành theo tinh thần Chánh niệm trong sứ mạng lãnh đạo của những nguyên thủ quốc gia, cũng như mọi công dân đối với trách nhiệm phát triển đất nước của mình.

III. KẾT LUẬN

Cuộc đời là một giấc trường mộng ảo, vô thường biến đổi không ngừng trong dòng chảy sinh diệt đổi dời, các pháp đều hiện hữu trong tương đối. Mọi xung đột, thù hận, oán ghét chỉ là những đợt sóng cuồn si trên biển cả mênh mông. Sống Chánh niệm tỉnh giác để trở về với bản thể chân như bình lặng tuyệt đối. Thiện ác, tốt xấu vốn không có ranh giới phân biệt, kẻ ghét người thương cũng chỉ là khách trọ qua đêm. Trăm năm một cuộc đời chỉ thoáng qua trong chớp lát, kiếp người quá ngắn ngủi so với dòng thời gian vô tận. Nên hãy đem hết tình thương chan trải cho nhau khi còn hiện hữu, hãy tha thứ và bao dung với tất cả mọi người vì một thế giới không có chiến tranh, thù hận, nuôi lớn lòng vị tha, sẵn sàng hy sinh lợi ích cá nhân để làm lợi lạc cho số đông, đem năng lượng nhiệm mầu của Chánh niệm làm chất liệu chuyển hóa thân tâm và hóa giải mọi phiền não, khổ đau cho chính mình và mọi người. Đó chính là thiết lập Tịnh Độ hiện hữu ngay tại nhân gian này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Thích Minh Châu dịch (1996), *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.
- Thích Nhất Hạnh (2019), Chân Đạt dịch, *Giận*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Thích Nhất Hạnh (2021), Chân Đạt dịch, *Sợ hãi (Fear)* - Hóa giải sợ hãi bằng tình thương, Nxb. Thế Giới.
- Thích Phước Sơn dịch (1995), *Tam Tổ thực lục*, Viện Phật Học Vạn Hạnh.
- Thích Thanh Từ (2008), *Tuệ Trung Thượng Sĩ ngữ lục giảng giải*, Nxb. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Đức Thiện và Thích Nhật Từ chủ biên (2019), *Lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kevin Harris, *Trích dẫn của Albert Einstein về Triết học, Vật lý, Tôn giáo, Khoa học, Siêu hình học Nhân loại, Chiến tranh, Hòa bình, Giáo dục, Kiến thức, Đạo đức và Tự do (Albert Einstein Quotes Quotations on Philosophy, Physics, Religion, Science, Metaphysics Humanity, War, Peace, Education, Knowledge, Morality & Freedom)*, truy cập ngày [18/02/2025] tại <https://www.space-andmotion.com/Albert-Einstein-Quotes.htm>.

ỨNG DỤNG TUỆ GIÁC CỦA PHẬT GIÁO QUA ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG GÓP PHẦN CHO SỰ HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

TT. TS. Thích Giác Duyên*

Tóm tắt:

Tuệ giác Phật giáo, với các giá trị cốt lõi như từ bi, đoàn kết, bao dung và trí tuệ, đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng một xã hội hòa bình và phát triển bền vững. Khi tinh thần đoàn kết và bao dung được thực hành sâu rộng, con người sẽ sống trong yêu thương và thấu hiểu, từ đó đạt được hòa bình nội tâm – giảm lo âu, phiền muộn và nuôi dưỡng trí tuệ, lòng từ bi. Trên bình diện toàn cầu, tuệ giác này góp phần giải quyết xung đột, xây dựng cộng đồng hòa hợp và hỗ trợ người gây hấn thay đổi nhận thức, hành vi. Về mặt kinh tế, nó thúc đẩy đạo đức kinh doanh, lòng nhân ái, tiết kiệm tài nguyên và môi trường làm việc tích cực. Về môi trường, tuệ giác Phật giáo khuyến khích lối sống giản dị, tôn trọng thiên nhiên và nâng cao ý thức trách nhiệm với sự sống. Trong bối cảnh xã hội hiện đại đầy rạn nứt, xung đột và bạo lực, đoàn kết và bao dung – hai giá trị cốt lõi của Phật giáo – trở thành chìa khóa giúp con người vượt qua khác biệt, hàn gắn vết thương và cùng nhau kiến tạo một thế giới an lành, hạnh phúc. Để đạt được điều đó, cần sự nỗ lực từ mỗi cá nhân, cộng đồng và toàn xã hội.

Từ khóa: ứng dụng tuệ giác, đoàn kết, bao dung, hòa bình, phát triển bền vững.

I. MỞ ĐẦU

Phật giáo, với cốt lõi là những giáo lý về từ bi, trí tuệ và giải thoát, không chỉ giúp con người giải quyết những vấn đề cá nhân mà còn có tác dụng sâu rộng trong việc xây dựng một xã hội hài hòa, đoàn kết và phát triển. Tuệ giác của Phật giáo không phải là một lý thuyết xa vời mà là những bài học thực tiễn có thể ứng dụng vào đời sống hàng ngày, giúp mọi người hiểu và sống an lạc.

* Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Tôn giáo thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam; Giảng viên Học viện PGVN tại TP. HCM; Phó trưởng ban Trị sự GHPGVN tỉnh Gia Lai.

Trong bối cảnh thế giới ngày nay, với những biến động phức tạp và những thách thức toàn cầu, việc tìm kiếm những giá trị cốt lõi để xây dựng một xã hội hòa bình, công bằng và bền vững trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Phật giáo, với những giáo lý sâu sắc về tình thương và trí tuệ, đã và đang đóng góp một vai trò quan trọng trong việc giải quyết những vấn đề của nhân loại. Đặc biệt, tuệ giác Phật giáo, khi được ứng dụng vào việc đoàn kết và bao dung, đã và đang mang lại những hiệu quả tích cực, góp phần xây dựng một thế giới hòa bình và phát triển bền vững. Vậy tuệ giác là gì?

II. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO

Trong Phật giáo, “tuệ giác” (tiếng Pali: *paññā*, tiếng Sanskrit: *prajñā*) là một khái niệm vô cùng quan trọng trong Phật giáo, chỉ sự hiểu biết sâu sắc, trực tiếp về bản chất của sự vật hiện tượng và sự thật về cuộc sống. Đây không đơn thuần là kiến thức lý thuyết mà là một trải nghiệm tâm linh sâu sắc, giúp con người thoát khỏi những ràng buộc của vô minh, giải thoát khỏi sự mê lầm, tham ái, sân hận và si mê, mở ra con đường dẫn đến sự giác ngộ giải thoát. Tuệ giác là khả năng nhận thức và hiểu rõ bản chất của thực tại, bao gồm các chân lý sâu sắc về cuộc sống, khổ đau, vô thường và vô ngã. Tuệ giác được coi là một trong ba yếu tố quan trọng trong con đường tu học Phật giáo, thường được gọi là tam học, tức là giới (*sīla*, đạo đức), định (*samādhi*, tập trung) và tuệ (*paññā*, trí tuệ).

Tuệ giác Phật giáo là sự kết hợp giữa trí tuệ và sự giác ngộ, giúp con người nhận biết rõ ràng về bản chất vô thường, khổ đau và vô ngã của cuộc sống. Từ đó, con người có thể vượt qua những tham, sân, si để đạt đến trạng thái an lạc và giải thoát. Tuệ giác Phật giáo, đã được thể hiện trong một số kinh như:

Kinh Chuyển pháp luân (Dhammacakkappavattana Sutta): một trong những bài giảng nổi tiếng của đức Phật về Tứ Thánh đế và tuệ giác, đức Phật dạy “Hỡi các Tỳ-khưu, con đường trung đạo mà Như Lai đã chứng ngộ, con đường đem lại nhân quả và trí kiến và đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ và Niết-bàn là gì? Chính là bát chánh đạo (con đường có tám chi) - là chánh kiến (*samā dīṭṭhi*), chánh tư duy (*samā samkappa*), chánh ngữ (*samā vaca*), chánh nghiệp (*samā kammanta*), chánh mạng (*samā ajiva*), chánh tinh tấn (*samā vayama*), chánh niệm (*samā sati*), và chánh định (*samā samadhi*). Hỡi này các Tỳ-khưu, đó là con đường trung đạo mà Như Lai đã chứng ngộ”.¹ Con đường này giúp người hành trì phát triển tuệ giác, hiểu đúng về khổ, nguyên nhân của khổ, và con đường dẫn đến sự diệt khổ.

Trong *Kinh Pháp cú (Dhammapada)*, đức Phật đã dạy rằng: “*Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ ý tạo, nếu với ý ô nhiễm, nói lên hay hành động, khổ não bước theo sau, như xe chân vật kéo.*”² Ngược lại “*Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ ý tạo, nếu với ý thanh tịnh, nói lên hay hành động, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình.*”³ Hai câu kinh này chỉ ra vai trò quan trọng của tâm và tầm quan trọng của việc tu tập để chế ngự tâm để đạt được tuệ giác. Người trí tuệ trong kinh này chính là người đã đạt được tuệ giác, và việc đi cùng người trí giúp

¹ <https://www.budsas.org/uni/u-vbud/vbkin015.htm>

² <https://www.thuviengnguyenthuy.com/dhammapada-kinh-phap-cu/>

³ <https://www.thuviengnguyenthuy.com/dhammapada-kinh-phap-cu/>

chúng ta phát triển bản thân và tiến gần hơn tới giác ngộ.

Kinh Kim cang: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điển, ứng tác như thị quán”⁴ (Tất cả pháp hữu vi đều như mộng, huyễn, bọt nước, bóng điện. Cần xem xét như vậy). Câu kinh này nhấn mạnh tính vô thường của mọi sự vật, giúp chúng ta buông bỏ chấp ngã và đạt đến tuệ giác.

Tâm kinh Bát-nhã: “Sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức, diệc phục như thị.”⁵ Đây là một trong những đoạn kinh khó hiểu nhất, nhưng nó chỉ rõ tính không của mọi pháp, giúp chúng ta vượt qua mọi đối lập và đạt đến giác ngộ.

Tuệ giác mang lại cho con người nhiều lợi ích, như nhận biết vô thường, vô ngã: Tất cả mọi sự vật đều không ổn định, không có một cái ngã cố định, bất biến không ngừng thay đổi theo thời gian và không gian, không có gì là vĩnh cửu và bất biến. Nhận thức được tính vô thường, vô ngã sẽ bớt chấp ngã, chấp pháp, từ đó giảm thiểu xung đột và mâu thuẫn. Từ đó, thấy rõ mọi hành động đều có kết quả tương ứng, đồng thời giúp chúng ta đạt đến giác ngộ, hiểu rõ nguyên nhân của khổ đau và tìm ra con đường giải thoát, chấm dứt khổ đau. Đồng thời, sống một cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc và hòa hợp với tự nhiên.

Để phát triển tuệ giác, cần phải nghiên cứu kinh điển, tu tập thiền định v.v.. Nghiên cứu kinh điển cung cấp nền tảng lý thuyết vững chắc về các giáo lý của Phật giáo, giúp người tu hành có hướng đi đúng đắn trong quá trình tu tập. Điều này giúp người tu không bị lạc lối trong thực hành và có thể nhận diện những lỗi sai trong hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Tu tập thiền định giúp người tu hành trải nghiệm và hiểu thấu những gì đã học qua kinh điển. Khi người tu hành thiền quán về vô ngã hay vô thường, sự nhận thức sẽ trở nên sắc bén và trực tiếp. Những hiểu biết lý thuyết về vô ngã, vô thường sẽ trở thành kinh nghiệm sống động trong tâm trí người tu hành qua thực hành thiền định giúp làm lắng dịu tâm, tạo điều kiện cho tuệ giác phát sinh. An tâm, thanh thân và bình tĩnh là những sự thể hiện về một trạng thái không có tác động của căng thẳng. Trong một số truyền thống thiền định, sự bình an nội tâm được cho là trạng thái ý thức hoặc giác ngộ có thể được nuôi dưỡng bằng nhiều loại thiền. Cách thực hành như vậy đề cập đến hòa bình như một kinh nghiệm nhận biết chính mình. Sự nhấn mạnh vào việc tìm kiếm sự bình an nội tâm của một người thường gắn liền với các truyền thống Phật giáo.

Nghiên cứu kinh điển và tu tập thiền định để phát triển tuệ giác là hai con đường quan trọng trong Phật giáo giúp người tu hành đạt được sự giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau và sống trong sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của cuộc sống. Cả hai phương pháp này không chỉ bổ trợ cho nhau mà còn tạo ra một nền tảng vững chắc để phát triển trí tuệ và tâm linh.

II. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VỚI ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG

Đoàn kết là sự gắn kết, hợp tác giữa các cá nhân, cộng đồng, quốc gia, vượt qua những khác biệt về văn hóa, tôn giáo, sắc tộc. Đoàn kết là sự gắn bó, hợp tác

⁴ Biên soạn Thích Minh Thời (2008), *Kinh Nhật tụng*, Nxb. Tôn giáo, tr. 276.

⁵ Biên soạn Thích Minh Thời (2008), *Sdd*, tr. 43.

và chung sức giữa các cá nhân hoặc nhóm người để đạt được một mục tiêu chung. Sự đoàn kết không chỉ là giữa các cá nhân mà còn giữa các cộng đồng, quốc gia, nhằm tạo ra một thế giới hòa bình hơn. Đoàn kết là yếu tố quan trọng để vượt qua khó khăn, thử thách, vượt qua những khác biệt, xung đột trong xã hội và đạt được những thành tựu lớn lao hơn so với khi mỗi người làm việc riêng lẻ.

Tuệ giác Phật giáo giúp chúng ta nhận ra rằng mỗi người là một phần của một thể thống nhất, mỗi sự lựa chọn, hành động của cá nhân hay cộng đồng đều có ảnh hưởng đến toàn cầu. Bởi thế, mọi người không thể sống tách biệt mà không nhận thức được tác động của mình đối với những người khác. Đoàn kết không chỉ đơn thuần là sự hợp tác giữa các cá nhân mà còn là sự nhận thức về một thế giới chung, nơi mọi hành động, dù là nhỏ nhất, đều có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc và sự hòa bình của cộng đồng. Cả đoàn kết và bao dung đều là những giá trị cốt lõi của Phật giáo, được thể hiện qua các khái niệm như tâm từ bi (muốn tất cả chúng sinh đều được an lạc, hạnh phúc), tâm vị tha (sẵn sàng giúp đỡ người khác, không vì lợi ích cá nhân), tâm bình đẳng (coi tất cả mọi người đều như nhau, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn).

Phật giáo cho rằng mọi người đều có nguồn cội chung và cần tôn trọng lẫn nhau. Đoàn kết trong Phật giáo không chỉ là sự gắn bó giữa các tín đồ mà còn là sự hòa hợp giữa con người với nhau và với thiên nhiên. Phật giáo khuyến khích việc xây dựng cộng đồng, nơi mọi người hỗ trợ lẫn nhau trong hành trình tu tập. Điều này giúp tăng cường sự hiểu biết và thông cảm giữa các cá nhân, từ đó tạo ra một xã hội hòa bình hơn.

Trong cộng đồng Phật giáo, Tăng đoàn Phật giáo được xem là một cộng đồng mẫu mực về sự đoàn kết, hợp tác và tương trợ lẫn nhau. Các vị Tăng sĩ luôn nỗ lực để tạo ra một môi trường sống hòa hợp, nơi mọi người cùng nhau tu tập và tiến bộ. Lại nữa, mối quan hệ giữa Phật tử và Tăng-già được xây dựng trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau. Phật tử tìm đến chư Tăng (người tu sĩ) để học hỏi và tu tập, còn Tăng sĩ hướng dẫn và giúp đỡ Phật tử trên con đường giác ngộ. Trong *Kinh Tăng chi bộ*, chương Sáu pháp, phẩm Cần phải nhớ, bài *Kinh Cần phải nhớ 2* đức Phật dạy về pháp lục hòa là pháp mà các thầy Tỳ-kheo cần phải ghi nhớ để thực hành:

1. Có sáu pháp cần phải ghi nhớ này, này các Tỳ-kheo, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. Thế nào là sáu? 2. Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú thân làm từ đối với các vị đồng Phạm hạnh, trước mặt lẫn sau lưng. Đây là pháp cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. 3. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú lời nói từ... ý nghĩ từ đối với các vị đồng Phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Đây là pháp cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. 4. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đối với các lợi dưỡng đúng pháp, nhận được đúng pháp, cho đến những đồ vật nhận được chỉ trong bình bát, vị ấy không phải là người không san sẻ các đồ vật nhận được như vậy, phải là người san sẻ dùng chung với các vị đồng Phạm hạnh có giới đức. Đây là pháp cần phải ghi nhớ, tạo thành

tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. 5. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đối với các Giới Luật không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chấm, không bị uest nhiễm, giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đi đến thiên định, Tỷ-kheo sống thành tựu giới luật trong các giới luật ấy đối với các vị đồng phạm hạnh, cả trước mặt lẫn sau lưng. 6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đối với các tri kiến thuộc bậc Thánh, có khả năng hướng thượng, khiến người thực hành chơn chánh diệt tận khổ đau, Tỷ-kheo sống thành tựu tri kiến với các tri kiến như vậy đối với các vị *đồng phạm hạnh*, cả trước mặt lẫn sau lưng? Đây là sáu pháp cần phải ghi nhớ, này các Tỷ-kheo, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí.⁶

Như thế, sự đoàn kết hòa hợp (thể hiện qua sáu pháp hòa kính) có tầm rất quan trọng, bởi nó làm: 1) Tăng cường sức mạnh cho cộng đồng, khi đoàn kết sẽ có nhiều nguồn lực hơn, nhiều ý tưởng hay hơn và có thể giải quyết vấn đề một cách hiệu quả hơn; 2) Xây dựng cộng đồng, giúp tạo ra một môi trường sống thân thiện, nơi mọi người cảm thấy được quan tâm và chia sẻ; 3) Giảm thiểu xung đột, một khi hiểu và tôn trọng nhau sẽ ít xảy ra mâu thuẫn và xung đột.

Bao dung là có độ lượng, rộng lượng với mọi người.⁷ Nghĩa là thái độ rộng lượng, chấp nhận, sẵn sàng tha thứ và thái độ tôn trọng chấp nhận những khác biệt về quan điểm, văn hóa, tôn giáo, tín ngưỡng giới tính của người khác. Bao dung còn thể hiện qua sự chấp nhận những khác biệt về chủng tộc, tôn giáo, và văn hóa. Phật giáo dạy rằng mọi chúng sinh đều có giá trị và cần được đối xử bằng lòng nhân ái. Đó là một phần của việc xây dựng cộng đồng hòa hợp, nơi mà mỗi cá nhân cảm thấy được yêu thương và tôn trọng bất kể những sự khác biệt để tạo ra một xã hội đa dạng, giàu có về văn hóa.

Lòng bao dung giúp giảm thiểu xung đột, phân biệt đối xử và thúc đẩy sự hòa hợp để cùng nhau xây dựng một xã hội hòa bình, nhân ái. Thật vậy, bao dung sẽ tạo ra một xã hội hòa bình (khi bao dung lẫn nhau sẽ giảm thiểu sự phân biệt đối xử và kỳ thị, từ đó góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và ổn định); khuyến khích sự sáng tạo (khi mọi người cảm thấy được tự do thể hiện bản thân, họ sẽ có nhiều ý tưởng mới và sáng tạo hơn); thúc đẩy sự phát triển (một xã hội bao dung là một xã hội mở, cho nên mọi người có cơ hội tiếp cận với thông tin, kiến thức và công nghệ mới).

Đối với đạo Phật, Phật giáo từ lâu đã được xem là một trong những tôn giáo mang tính nhân văn sâu sắc, đề cao tinh thần đoàn kết, bao dung và tôn trọng giá trị của mỗi con người. Trong Phật giáo, bao dung thể hiện: 1) bao dung với những sai lầm của người khác: Phật giáo dạy rằng mọi người đều có thể mắc sai lầm. Vì vậy, Phật giáo khuyến khích sự tha thứ và bao dung đối với những lỗi lầm của người khác. 2) Sự tôn trọng đối với giá trị của mỗi cá nhân, lòng nhân hậu với tất cả chúng sinh: nó giúp chúng ta xây dựng các mối quan hệ xã hội lành mạnh và hài hòa. Phật giáo dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tính, tức

⁶. <https://theravada.vn/wp-content/uploads/2020/05/kinh-tang-chi-bo-ht-minh-chau-dich.pdf>

⁷ Hoàng Phê chủ biên (1998), *Tự điển tiếng Việt*, Nxb. Đà Nẵng, tr. 35.

là đều có khả năng giác ngộ. Vì vậy, Phật giáo khuyến khích sự bao dung, không phân biệt đối xử với bất kỳ ai. 3) Bao dung với các tôn giáo khác: Phật giáo tôn trọng sự đa dạng của các tôn giáo và không có thái độ bài trừ đối với các tôn giáo khác. Phật giáo quan niệm rằng mọi tôn giáo đều hướng đến mục tiêu cao cả là giúp con người hướng thiện, tạo ra một xã hội đa dạng, giàu có về văn hóa và tạo điều kiện cho mọi người phát triển tối đa khả năng của mình làm nền tảng để xây dựng một xã hội hòa bình và phát triển bền vững.

Phật giáo khuyến khích con người nhìn nhận và tôn trọng sự khác biệt, từ đó xây dựng một môi trường hòa hợp, không có sự phân biệt hay thù hận. Cho nên, bao dung không chỉ là việc tha thứ cho người khác mà còn là sự chấp nhận và yêu thương những người có hoàn cảnh khó khăn, những người có hành vi sai trái, giúp họ nhận ra lỗi lầm và quay về con đường đúng đắn.

Bao dung là phẩm chất cần thiết để xây dựng một môi trường hòa bình. Việc chấp nhận sự khác biệt và tìm kiếm điểm chung giữa các nền văn hóa, tôn giáo là điều cần thiết trong thời đại toàn cầu hóa hiện nay. Phật giáo khuyến khích việc thực hành lòng bao dung thông qua sự hiểu biết và đồng cảm. Theo Phật giáo, lòng từ bi và sự thương xót không chỉ giúp nâng cao phẩm giá của người khác mà còn củng cố phẩm giá của chính mình. Thật vậy, “để giảm thiểu xung đột, Phật giáo khuyến khích lòng từ bi (*metta*) luôn hiển hiện khi mọi người thể hiện sự quan tâm vô tận và vô tư nhưng không phân biệt đối xử và bất hạnh. Ngày nay, chúng ta chứng kiến những cảnh khủng bố luôn đánh bom nhiều quốc gia gây ra những tổn thất nặng nề, nhưng dù sao chính phủ cũng nên kiềm chế chiến tranh tàn khốc cho dù năng lực của họ thế nào. Tương tự như cách đức Phật tha thứ Devadatta, một tu sĩ và anh em học đức Phật liên tục đả kích và chống phá, điều này tranh cho họ khỏi việc duy trì và gây ra thêm sự tàn phá và bạo lực nhiều hơn trong một chu kỳ bất tận, đặc biệt là chỉ có tình yêu và sự kháng cự nên có thể chấm dứt hận thù trên toàn thế giới.”⁸ Phật giáo khuyến khích sự bình đẳng giữa mọi người, không phân biệt chủng tộc, giới tính hay tầng lớp xã hội. Quan điểm này giúp tạo ra một xã hội công bằng và bao dung. Như thế, đoàn kết và bao dung là những giá trị cốt lõi của một xã hội văn minh. Đoàn kết và bao dung là hai giá trị có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Khi chúng ta đoàn kết, chúng ta thường phải chấp nhận những khác biệt của nhau và ngược lại, khi chúng ta bao dung, chúng ta sẽ dễ dàng hợp tác và cùng nhau làm việc để đạt được mục tiêu chung. Khi sống theo những giá trị này, không chỉ góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn mà còn giúp cho bản thân mình trở nên hạnh phúc hơn.

III. ỨNG DỤNG TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO QUA ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG GÓP PHẦN CHO SỰ HÒA BÌNH

Hòa bình là tình trạng không có chiến tranh hay xung đột vũ trang, là mối quan hệ hiểu biết, tôn trọng, bình đẳng và hợp pháp giữa các quốc gia – dân tộc, giữa người với người, là khát vọng của toàn nhân loại.⁹ Trong Phật giáo, hòa

⁸ Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện Chủ biên (2019), *Lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Nxb. Hồng Đức, tr. 307.

⁹ https://vi.wikipedia.org/wiki/Hòa_bình

bình có 2 loại là hòa bình nội tâm và hòa bình thế giới.

3.1. Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho sự hòa bình nội tâm

Hòa bình nội tâm là trạng thái an lạc, tĩnh lặng, không bị chi phối bởi tham, sân, si (ba độc) trong tâm. Tâm thức được xem là nguồn gốc của mọi khổ đau và hạnh phúc, nếu tâm thức của mỗi người luôn đầy sân hận, tham ái, và si mê, thì không thể có hòa bình. Khi tâm an tĩnh, không bị rối loạn bởi những cảm xúc tiêu cực, con người sẽ tìm thấy sự bình an thực sự. Để chuyển hóa và đạt được sự hòa bình trong tâm, Phật giáo nhấn mạnh sự cần thiết phải nhận diện và chuyển hóa các cảm xúc tiêu cực như tham lam, sân hận, và si mê. Phật giáo khuyến khích các hành giả tu tập các phương pháp như thiền định, niệm Phật, và giữ gìn giới luật để phát triển sự tĩnh lặng, kiên nhẫn và trí tuệ. Thật vậy, theo Tiến sĩ Bạch Xuân Phê “tập luyện thiền định giúp cho có kỹ năng cả đời để đối phó với những áp lực của cuộc sống hiện đại trong một thế giới hỗn loạn và gặt hái hòa bình bền vững”.¹⁰ Một trong những mục tiêu quan trọng của Phật giáo là đạt được Niết-bàn, nơi mà khổ đau không còn tồn tại và tâm hoàn toàn tự tại, bình an. Khi mỗi cá nhân thực hành tu tập, xa lìa phiền não, làm chủ được thân tâm mình, họ sẽ có khả năng trải nghiệm một sự hòa bình sâu sắc nơi nội tâm, không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Đoàn kết và bao dung là hai giá trị cốt lõi trong Phật giáo, góp phần quan trọng vào việc xây dựng hòa bình không chỉ trong cộng đồng mà còn trong lòng mỗi người. Phật giáo với nền tảng tuệ giác sâu sắc và những nguyên lý về nhân quả, vô thường, vô ngã, cung cấp một đường hướng đến sự an lạc nội tâm, hòa bình và giác ngộ. Tuệ giác giúp chúng ta nhận ra rằng tất cả mọi người đều có cùng một bản chất, đều khao khát hạnh phúc và muốn tránh khổ đau. Từ đó, lòng từ bi và sự đồng cảm sẽ được nuôi dưỡng. Trong Phật giáo, lý thuyết vô thường vô ngã cho rằng mỗi cá thể đều tương duyên và phụ thuộc vào nhau trong một mạng lưới vô hình. Khi hiểu rằng mọi sự vật đều phụ thuộc lẫn nhau, chúng ta sẽ dễ dàng thấy được tầm quan trọng của việc làm việc cùng nhau, tôn trọng sự khác biệt và hỗ trợ nhau trong cuộc sống. Bởi vậy, đoàn kết và bao dung là hai yếu tố quan trọng có thể đóng góp mạnh mẽ vào sự xây dựng hòa bình nội tâm, như:

3.1.1. Giảm bớt lo âu, phiền muộn

Khi biết bao dung và đoàn kết, con người sẽ giảm bớt sự lo âu, phiền não do cảm giác bị tổn thương, cô đơn, hay sự giận hờn. Thật vậy, một khi thực hành bao dung, chúng ta học cách chấp nhận sự khác biệt của người khác, không phán xét hay phản ứng một cách tiêu cực trước những hành động hay quan điểm trái ngược với mình. Sự bao dung giúp ta nhẹ nhàng hơn trong cách nhìn nhận mọi người và mọi tình huống, thay vì mang trong lòng sự giận hờn hay cảm giác tổn thương.

Khi tha thứ không chỉ tha thứ với người khác mà còn cho chính mình, tâm hồn sẽ trở nên thanh thản hơn. Cảm giác tổn thương từ những mối quan hệ hay những tình huống khó khăn sẽ bớt đi, bởi vì không còn bám víu vào quá khứ

¹⁰ Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện chủ biên (2019), *Sdd*, tr. 182.

hay những cảm xúc tiêu cực. Bao dung chính là cách tự giải thoát mình khỏi những cảm xúc nặng nề, giúp tâm hồn được tự do và nhẹ nhàng.

Đoàn kết cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc giảm bớt cảm giác cô đơn và lo âu. Khi sống trong một cộng đồng đoàn kết, nơi mọi người đều chăm sóc và quan tâm đến nhau, cảm giác bị bỏ rơi hay cô đơn sẽ được thay thế bằng sự sẻ chia, hỗ trợ và đồng hành. Đoàn kết không chỉ là sự hợp tác, mà còn là sự chia sẻ tình cảm, giúp đỡ trong những lúc khó khăn và tìm ra những giải pháp chung cho mọi vấn đề.

Khi có sự bao dung và đoàn kết, sẽ cảm thấy mình không phải đối diện với mọi khó khăn một mình nữa. Những mối quan hệ hòa thuận, gắn kết tạo ra một môi trường sống tích cực, nơi mà mỗi người đều có thể tìm thấy sự an ủi và động viên từ những người xung quanh. Điều này giúp giảm bớt cảm giác lo âu và phiền não, mang lại sự bình an trong tâm hồn và nâng cao chất lượng cuộc sống. Sự bao dung và đoàn kết không chỉ là những giá trị đạo đức quan trọng mà còn là những công cụ giúp chúng ta duy trì sự cân bằng và hạnh phúc trong cuộc sống, tạo ra một xã hội đầy tình yêu thương và hiểu biết.

3.1.2. Phát triển trí tuệ và lòng từ bi

Trí tuệ giúp hiểu sâu về bản chất của cuộc sống, từ đó dễ dàng có sự khoan dung và đoàn kết. Phật giáo không chỉ *đề cập* về sự đoàn kết và bao dung mà còn là một phương pháp giúp con người phát triển trí tuệ và lòng từ bi. Cho nên, trí tuệ đóng vai trò rất quan trọng trong việc nhận thức rõ hơn về bản chất của cuộc sống, một khi hiểu sâu về sự vô thường và sự liên kết giữa mọi thứ, chúng ta có thể cảm nhận rõ ràng hơn về những khó khăn và thách thức mà người khác đang phải đối mặt. Điều này giúp tăng cường sự đồng cảm, khoan dung và khả năng đoàn kết.

Một trong những đặc điểm của trí tuệ là khả năng nhìn nhận sự việc một cách toàn diện và không vội vàng đánh giá. Khi có trí tuệ, chúng ta không chỉ nhìn nhận sự vật qua lăng kính của bản thân, mà còn cố gắng hiểu rõ hơn về hoàn cảnh và quan điểm của người khác. Điều này thúc đẩy sự khoan dung, làm dịu đi những phán xét và mang lại những giải pháp hòa hợp hơn trong cộng đồng. Trí tuệ cũng giúp ta nhận ra rằng mỗi cá nhân đều có những trải nghiệm và hành trình riêng, do đó, thay vì phê phán hay phản ứng tiêu cực, chúng ta sẽ dễ dàng cảm thông và hợp tác với nhau hơn. Khi con người có thể hiểu và tôn trọng lẫn nhau, sự đoàn kết tự nhiên sẽ hình thành, giúp xã hội phát triển và tiến bộ. Trong thế giới ngày nay, khi mà xung đột và bất đồng vẫn còn tồn tại rất nhiều, việc khuyến khích và nuôi dưỡng trí tuệ chính là cách thức hiệu quả để xây dựng một xã hội hòa bình, đoàn kết và thịnh vượng.

Đối với tâm từ bi giúp chúng ta đối diện với chính bản thân mình một cách nhẹ nhàng và không khắc nghiệt. Khi đối diện với những sai lầm hay khuyết điểm của bản thân, thay vì tự trách móc hay chỉ trích, tự mình có thể nhìn nhận một cách từ bi, học hỏi và cải thiện. Điều này không chỉ giúp chúng ta duy trì sức khỏe tinh thần mà còn tạo ra một môi trường tích cực, đầy yêu thương để phát triển.

Lại nữa, từ bi để được tâm thiện, không chỉ với bản thân mà còn với tất cả

mọi người. Thật vậy, từ bi là một phẩm chất vô cùng quan trọng giúp chúng ta duy trì tâm thiện, không chỉ đối với bản thân mà còn đối với tất cả mọi người. Từ bi không chỉ là lòng thương xót hay cảm thông với nỗi đau của người khác, mà còn là một thái độ sống, một cách nhìn nhận và đối xử với mọi thứ bằng sự khoan dung và yêu thương. “Thực hiện từ bi là thể hiện lòng thương yêu và lòng thương xót chúng sinh khổ ải để dốc chí đem lại cho chúng niềm an vui và sự cứu khổ. Đối với cuộc khủng hoảng môi trường từ bi trở thành nguyên tắc sống thân thiện, sống “vô hại” đối với muôn loài và địa bàn sinh sống của chúng”.¹¹ Khi thực hành từ bi, sẽ nhìn nhận mọi người không qua những định kiến hay sự phân biệt, mà là qua con mắt của lòng nhân ái và sự thấu hiểu. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải luôn đồng ý với tất cả hành động của người khác, mà là nhận thức rằng mỗi người đều có những hoàn cảnh, nỗi đau và lý do riêng đằng sau những hành động của họ. Từ bi giúp chúng ta hiểu rằng mỗi người đều có những thử thách riêng trong cuộc sống và đôi khi họ chỉ cần một chút cảm thông hoặc sự hỗ trợ.

Khi từ bi lan tỏa trong mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ, sẽ tạo ra một tác động rất tích cực đến những người xung quanh. Từ bi và trí tuệ không chỉ giúp xây dựng sự hòa hợp trong các mối quan hệ cá nhân mà còn góp phần tạo nên một xã hội nơi mà lòng nhân ái và sự chia sẻ được đề cao. Trong một thế giới đầy biến động và thử thách, từ bi và trí tuệ giúp cho mọi người duy trì được sự bình an trong tâm hồn, đồng thời lan tỏa sự hòa thuận và yêu thương đến tất cả mọi người.

Như thế, ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung là con đường dẫn đến sự hòa bình nội tâm và là phương pháp hiệu quả để xây dựng một xã hội hòa bình, an lạc. Những giá trị này không chỉ có ý nghĩa trong cuộc sống cá nhân mà còn lan tỏa trong cộng đồng và xã hội. Bằng cách thực hành đoàn kết và bao dung, chúng ta không chỉ giúp bản thân đạt được sự bình an mà còn góp phần làm cho thế giới xung quanh trở nên tốt đẹp hơn.

3.2. Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho sự hòa bình thế giới

Phật giáo nhấn mạnh sự liên kết giữa tất cả mọi người và luôn luôn quan niệm rằng mọi người không thể sống tách biệt nhau mà không có ảnh hưởng lẫn nhau. Học thuyết nhân duyên và vô ngã trong Phật giáo chỉ ra rằng mọi sự vật, mọi cá nhân đều liên kết và tương tác trong một mạng lưới lớn rộng vô cùng. không có gì tồn tại độc lập và sự tồn tại của mỗi cá nhân đều ảnh hưởng đến sự tồn tại của những người khác. Cho nên, đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ dạy: Chúng ta không bao giờ có thể có được hòa bình ở thế giới bên ngoài cho đến khi chúng ta tạo ra hòa bình cho chính mình.¹² Với những giá trị nhân văn sâu sắc, Phật pháp không chỉ là một con đường tu tập cá nhân hướng tới giác ngộ mà còn là một thông điệp mạnh mẽ về hòa bình, yêu thương và sự hòa hợp giữa các quốc gia, dân tộc. Trong bối cảnh thế giới ngày nay, đầy rẫy những xung

¹¹ <https://thuvienhoasen.org/a14556/tu-bi-mot-duc-hanh-de-song-than-thien-voi-moi-truong>

¹² Thích Nhật từ và Thích Đức Thiện chủ biên (2019), *Sdd*, tr. 190.

đột, chiến tranh và sự phân rẽ, ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung có thể góp phần quan trọng vào việc xây dựng một hòa bình thế giới bền vững qua một số phương diện dưới đây:

3.2.1. Góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững về giải quyết xung đột và xây dựng hòa bình thế giới

Phật giáo, một trong những tôn giáo lớn nhất thế giới, luôn đề cao tình thương, lòng từ bi và sự giác ngộ. Nó thể hiện triết lý đạo đức sâu sắc và tinh thần hòa bình, đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết xung đột và xây dựng hòa bình. Đoàn kết và bao dung là hai yếu tố then chốt góp phần tạo nên một môi trường xã hội hòa hợp và thịnh vượng. Đồng thời, những giá trị cốt lõi này không chỉ định hướng cuộc sống của mỗi cá nhân mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết xung đột và xây dựng một thế giới hòa bình, thể hiện qua:

Bao dung và sự hòa giải: một trong những nguyên lý quan trọng trong Phật giáo là từ bi và tha thứ, những phẩm chất cần thiết để giải quyết mâu thuẫn và xung đột. Sự bao dung là chìa khóa giúp con người vượt qua những khác biệt, từ đó tạo ra không gian cho sự hòa giải và hợp tác. Bao dung là điều kiện tiên quyết để xây dựng sự hòa bình lâu dài giữa các dân tộc và quốc gia, bởi nếu không có sự tha thứ và sự tôn trọng lẫn nhau, xung đột và chiến tranh sẽ luôn tồn tại.

Giúp người gây hấn sửa đổi hành vi, nhận thức: Phật giáo khẳng định rằng mọi chúng sinh đều có thể thay đổi và không ai hoàn toàn xấu hết cả. Khi thực hành lòng từ bi, con người sẽ có thể nhìn nhận và đối xử với kẻ thù hay kẻ gây hấn không phải từ sự phán xét, mà từ sự thấu hiểu rằng họ cũng có thể đang chịu đựng khổ đau và nghiệp quả. Bao dung không có nghĩa là chấp nhận những hành động sai trái mà là tạo cơ hội cho sự sửa đổi, giúp những người gây hấn nhận ra và thay đổi hành vi của mình. Điều này rất quan trọng trong các quá trình hòa bình và hòa giải.

Xây dựng một cộng đồng hòa hợp: tuệ giác giúp cho đạt được sự đoàn kết và bao dung, xây dựng một cộng đồng nơi mọi người cùng sống trong hòa bình, hạnh phúc, dựa trên các giá trị của lòng từ bi, trí tuệ và sự giác ngộ. Một trong những yếu tố quan trọng để xây dựng hòa bình lâu dài là sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau. Những giá trị như đoàn kết và bao dung giúp giảm thiểu xung đột, tạo ra một môi trường sống và làm việc trong đó mọi người đều được đối xử công bằng và tôn trọng. Khi chúng ta hiểu và chấp nhận sự khác biệt văn hóa, tôn giáo, dân tộc, sẽ dễ dàng hòa nhập và cùng chung tay xây dựng một thế giới hòa bình. Thật vậy, muốn có đồng thuận xã hội thì phải có khoan dung thật sự, phải có công bằng thật sự, bình đẳng thật sự, dân chủ thật sự. Có dân chủ thì sẽ có được đồng thuận xã hội, đoàn kết dân tộc. Có đoàn kết và đồng thuận, xã hội sẽ ổn định và phát triển.¹³ Phật giáo khuyến khích con người đi đến sự hòa hợp trong sự khác biệt, không phải là xóa bỏ sự khác biệt mà là tôn trọng sự đa dạng. Sự đoàn kết và bao dung là cách để xây dựng mối quan hệ tôn

¹³ <https://tailieu.com/document/phat-huy-truyen-thong-khoan-dung-nham-tang-cuong-dong-thuan-xa-hoi-o-viet-nam-hien-nay-244847.html> (Đỗ Lan Hiến (2010), Khoan dung tôn giáo với dân chủ, đoàn kết và đồng thuận ở xã hội Việt Nam hiện nay, tr. 142).

trọng giữa các dân tộc và quốc gia, từ đó hình thành nên một cộng đồng quốc tế hòa bình và thịnh vượng.

3.2.2. Góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt kinh tế

Góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt kinh tế thông qua các việc: Tạo ra các giá trị đạo đức trong kinh doanh; khuyến khích lòng nhân ái và hỗ trợ người yếu thế; giảm thiểu căng thẳng và xây dựng môi trường làm việc hiệu quả; khuyến khích tiết kiệm và sử dụng tài nguyên hiệu quả. Thật vậy:

Đối với việc tạo ra các giá trị đạo đức trong kinh doanh, Phật giáo cũng chú trọng đến giá trị đạo đức trong mọi hoạt động, kể cả trong kinh doanh. Việc các doanh nghiệp tuân thủ những nguyên lý đạo đức như trung thực, minh bạch và tôn trọng con người sẽ tạo dựng niềm tin của khách hàng, đối tác và cộng đồng. Sự tin tưởng này giúp các doanh nghiệp phát triển bền vững và lâu dài, thay vì chỉ tìm kiếm lợi nhuận ngắn hạn mà bỏ qua các tác động tiêu cực tới xã hội và môi trường.

Đối với việc khuyến khích lòng nhân ái và hỗ trợ người yếu thế, Phật giáo nhấn mạnh giá trị của sự tử bi và chân thành trong cách đối xử với người khác. Điều này có thể thúc đẩy một xã hội phát triển mà không chỉ chú trọng đến lợi ích cá nhân mà còn quan tâm đến lợi ích chung của cộng đồng. Các doanh nghiệp và cá nhân sẽ được khuyến khích để không chỉ tìm kiếm lợi nhuận mà còn phải chú trọng đến các vấn đề như bảo vệ môi trường, phát triển bền vững và đảm bảo công bằng xã hội. Thật vậy “trên bình diện xã hội loài người, sự chia cơm xẻ áo, sự xóa bỏ nghèo nàn, sự lấp hố sâu phân chia xã hội giàu nghèo sẽ được giải quyết tốt đẹp với tâm tử bi. Xóa bỏ nghèo nàn và phân chia xã hội là mục tiêu hàng đầu của các Hội nghị Thượng đỉnh, cũng là của cộng đồng các quốc gia trên thế giới. Biết đâu rồi đây tình thương vô biên sẽ trở thành động lực cốt lõi để hội tụ và vận hành các chính sách, các chương trình, các công cụ như luật pháp, quy hoạch, tài chánh, nhân lực, kỹ thuật để có thể đạt được kết quả mong muốn, điều mà Chiến lược Phát triển Bền vững hướng đến”¹⁴

Phật giáo nhấn mạnh vô thường của cuộc đời, của mọi sự vật và khuyên răn mọi người giảm đi lòng tham không hữu ích. Điều này khuyến khích con người sống giản dị và không chạy theo những mục tiêu lợi nhuận ngắn hạn mà quên đi những tác động lâu dài tới xã hội và thiên nhiên. Từ đó, thúc đẩy các hoạt động sản xuất và tiêu dùng có trách nhiệm, giảm thiểu sự lãng phí tài nguyên và giúp xã hội phát triển theo hướng bền vững.

Đối với việc khuyến khích lòng nhân ái và hỗ trợ người yếu thế, thực hành theo hạnh tử bi, đoàn kết, khoan dung, các cá nhân sẽ phát triển lòng nhân ái và chăm sóc những người yếu thế, tạo điều kiện để họ có cơ hội phát triển. Đặc biệt là những người nghèo, khuyết tật, hay thuộc các nhóm thiệt thòi trong xã hội sẽ được tạo ra những cơ hội phát triển bền vững thông qua các chương trình hỗ trợ và hợp tác. Điều này không chỉ giúp xây dựng một xã hội công bằng mà còn tạo ra một nền tảng ổn định cho nền kinh tế, vì mọi thành viên trong xã hội đều có cơ hội tham gia vào quá trình phát triển chung, giảm bớt sự phân

¹⁴ <https://thuvienhoasen.org/a14556/tu-bi-mot-duc-hanh-de-song-than-thien-voi-moi-truong>

hóa xã hội và bất bình đẳng kinh tế.

Đối với việc giảm thiểu căng thẳng và xây dựng môi trường làm việc hiệu quả, Phật giáo có thể đóng vai trò trong việc giảm thiểu căng thẳng trong công việc và cuộc sống hàng ngày thông qua những phương pháp thực hành thiền định và chánh niệm. Khi con người có thể kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ của mình, họ sẽ làm việc hiệu quả hơn và có những quyết định sáng suốt, giúp tăng trưởng năng suất lao động và giảm thiểu chi phí xã hội do bệnh tật hay các vấn đề tâm lý gây ra. Một môi trường làm việc hòa hợp, nơi các cá nhân có thể giao tiếp và hợp tác một cách hiệu quả, sẽ tạo ra sự đổi mới và phát triển bền vững cho nền kinh tế. Do đó, các công ty và tổ chức có thể tận dụng nguyên lý của Phật giáo để xây dựng môi trường làm việc sáng tạo và hiệu quả hơn.

Đối với việc khuyến khích tiết kiệm và sử dụng tài nguyên hiệu quả, thực hiện cách sống giản dị và không chạy theo tham vọng sẽ khuyến khích việc tiết kiệm và sử dụng tài nguyên một cách hiệu quả, giảm thiểu sự lãng phí. Các cá nhân và tổ chức có thể áp dụng nguyên lý này để giảm chi phí và tối ưu hóa quy trình sản xuất, từ đó đóng góp vào sự phát triển bền vững của nền kinh tế.

Doanh nghiệp và cá nhân sẽ được khuyến khích để không chỉ tìm kiếm lợi nhuận mà còn phải chú trọng đến các vấn đề như bảo vệ môi trường, phát triển bền vững và đảm bảo công bằng xã hội.

3.2.3. Góp phần vào việc xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt môi trường

Giáo lý về đoàn kết và bao dung đóng góp rất lớn vào việc xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt môi trường. Nó không chỉ giúp tạo dựng một cộng đồng đoàn kết và hòa hợp, mà còn thúc đẩy con người sống hòa hợp với thiên nhiên và có trách nhiệm bảo vệ môi trường, từ đó góp phần vào sự phát triển bền vững của hành tinh. Giáo lý về đoàn kết và bao dung của Phật giáo đóng góp xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt môi trường, thông qua:

Mối quan hệ giữa con người và thiên nhiên. Từ quan điểm tất cả mọi vật đều vô thường, luôn thay đổi và tương tác lẫn nhau này, con người được nhắc nhở về sự phụ thuộc lẫn nhau giữa tất cả các sinh vật trong vũ trụ, từ con người đến động vật, cây cỏ, đất đai, và khí hậu. Việc hiểu rõ sự vô thường giúp con người nhận thức rằng thiên nhiên và môi trường không phải là nguồn tài nguyên vô tận để khai thác mà phải được bảo vệ và duy trì một cách bền vững.

Lại nữa, với sự tỉnh thức (chánh niệm) và giác ngộ, giúp con người nhìn nhận rõ ràng hơn về hành vi của mình đối với môi trường. Khi con người sống với chánh niệm, họ có thể nhận thức được những tác động của hành động cá nhân đối với môi trường xung quanh. Từ đó, họ sẽ điều chỉnh hành vi và lựa chọn những hành động có lợi cho môi trường hơn. Chánh niệm có thể giúp con người nhận thức được sự kết nối giữa họ với thiên nhiên và các sinh vật khác, từ đó hình thành thói quen bảo vệ môi trường, như tiết kiệm nước, năng lượng, giảm thiểu rác thải và tham gia vào các hoạt động bảo vệ thiên nhiên. Nhận thức này có thể thúc đẩy hành động bảo vệ môi trường, vì con người sẽ thấy rằng việc tàn phá thiên nhiên chính là tự hủy hoại chính mình. Một xã hội sống với nhận thức về sự vô thường sẽ chú trọng đến việc duy trì và bảo vệ môi

trường tự nhiên như một phần quan trọng của sự sống và tồn tại bền vững.

Khuyến khích lối sống giản dị và tiết kiệm, giảm thiểu tham lam và tiêu thụ vô độ. Tham lam, một trong ba “mối căn nguyên của khổ đau” (tham, sân, si). Tham lam dẫn đến việc khai thác và tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên một cách vô độ, gây hại cho môi trường. Một trong những nguyên lý quan trọng của Phật giáo là sống giản dị, không chạy theo tham vọng và sở hữu vật chất thái quá. Khi con người giảm bớt tham lam và sống đơn giản, họ sẽ ít có nhu cầu tiêu thụ các sản phẩm gây tổn hại đến thiên nhiên, từ đó làm giảm áp lực lên các nguồn tài nguyên thiên nhiên và môi trường. Lối sống này khuyến khích con người sử dụng tài nguyên thiên nhiên một cách tiết kiệm và có trách nhiệm, tránh xa sự phung phí và lãng phí tài nguyên. Ngoài ra, việc giảm thiểu tham lam cũng giúp giảm thiểu sự phá hoại môi trường trong các ngành công nghiệp khai thác tài nguyên, sản xuất hàng hóa tiêu dùng và các hoạt động kinh tế khác. Khi con người ít tham lam, họ sẽ chú trọng đến sự bảo vệ môi trường hơn là lợi ích cá nhân.

Khi mọi người thực hành lối sống giản dị, họ sẽ ít tiêu thụ những sản phẩm gây hại cho môi trường, như các sản phẩm từ nhựa, năng lượng không tái tạo, hoặc các sản phẩm sản xuất bằng phương pháp gây tổn hại đến thiên nhiên. Sự tiết kiệm và chú trọng đến việc sử dụng tài nguyên có trách nhiệm sẽ giúp giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường và hướng đến một xã hội bền vững hơn.

Từ bi, tôn trọng sự sống và trách nhiệm với cộng đồng. Giáo lý từ bi trong Phật giáo không chỉ dành cho con người mà còn cho tất cả các loài sinh vật. Từ bi khuyến khích con người sống hòa hợp với thiên nhiên, tôn trọng mọi sự sống, và không làm hại đến các loài động vật và hệ sinh thái. Đồng thời, giáo lý về bao dung trong Phật giáo cũng khuyến khích con người nhìn nhận trách nhiệm của mình đối với cộng đồng và thế hệ mai sau. Bao dung không chỉ thể hiện qua việc giúp đỡ những người nghèo khổ mà còn qua việc bảo vệ môi trường để tạo ra một tương lai tốt đẹp cho các thế hệ sau. Phật giáo coi sự sống của tất cả sinh vật là quý giá. Vì vậy, bảo vệ các loài động vật, thực vật và môi trường sống của chúng là một phần của việc thể hiện lòng từ bi. Tôn trọng sự sống có thể dẫn đến những hành động bảo vệ môi trường như việc sử dụng sản phẩm thân thiện với động vật (như không tiêu thụ các sản phẩm có hại cho động vật, bảo vệ các loài động vật quý hiếm), bảo vệ các hệ sinh thái tự nhiên và ngừng các hành động tàn phá thiên nhiên như săn bắn, chặt phá rừng bừa bãi. “Phật giáo chỉ rõ, sự khủng hoảng sinh thái, ô nhiễm môi trường là hệ quả của việc con người làm giàu bằng mọi giá, phi đạo đức, và điều đó sẽ đưa xã hội loài người đến chỗ suy thoái toàn diện.”¹⁵

Khi xã hội thực hành hạnh từ bi, lòng bao dung thì mỗi cá nhân sẽ cảm thấy có trách nhiệm chung đối với việc bảo vệ và gìn giữ thiên nhiên, không chỉ vì lợi ích hiện tại mà còn vì lợi ích của các thế hệ tương lai. Từ bi tôn trọng sự sống của muôn loài và sự Bao dung cũng thể hiện qua việc bảo vệ tài nguyên thiên nhiên, đảm bảo rằng những gì chúng ta hưởng thụ hôm nay sẽ được gìn giữ và bảo vệ cho các thế hệ mai sau.

¹⁵ TS. Dương Quang Điện (HT. Thích Thanh Điện), TS. Nguyễn Văn Tuấn đồng chủ biên (2020), *Phật giáo với hoạt động bảo đảm an sinh xã hội một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb. Tôn giáo, tr. 244.

Như trên, Phật giáo có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội phát triển bền vững, không chỉ về mặt kinh tế mà còn về mặt tinh thần và đạo đức. Các nguyên lý về đoàn kết, bao dung, từ bi, và công bằng xã hội giúp giảm thiểu xung đột, xây dựng môi trường làm việc hiệu quả và tạo cơ hội cho mọi người tham gia vào quá trình phát triển. Một xã hội dựa trên những giá trị này sẽ không chỉ thịnh vượng mà còn công bằng và hài hòa.

IV. KẾT LUẬN

Tóm lại, tuệ giác Phật giáo (với những giá trị cốt lõi về từ bi, đoàn kết, khoan dung, trí tuệ và sự giác ngộ) đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội hòa bình, bền vững. Tuệ giác Phật giáo không chỉ là nền tảng tinh thần mà còn là kim chỉ nam cho hành động. Tinh thần đoàn kết và bao dung, khi được thực hành một cách rộng rãi, có thể góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, nơi con người sống trong tình yêu thương và thấu hiểu lẫn nhau.

Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho sự hòa bình nội tâm như giảm bớt lo âu, phiền muộn; phát triển trí tuệ và lòng từ bi. Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần cho sự hòa bình thế giới bền vững qua một số phương diện như: Góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững về giải quyết xung đột và xây dựng hòa bình thế giới thể hiện qua: sự bao dung và sự hòa giải; giúp người gây hấn sửa đổi hành vi, nhận thức; xây dựng một cộng đồng hòa hợp.

Lại nữa, ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt kinh tế thể hiện qua các việc: tạo ra các giá trị đạo đức trong kinh doanh; khuyến khích lòng nhân ái và hỗ trợ người yếu thế; giảm thiểu căng thẳng và xây dựng môi trường làm việc hiệu quả; khuyến khích tiết kiệm và sử dụng tài nguyên hiệu quả. Ứng dụng tuệ giác Phật giáo qua đoàn kết và bao dung góp phần vào việc xây dựng một xã hội phát triển bền vững về mặt môi trường thể hiện qua: mối quan hệ giữa con người và thiên nhiên; khuyến khích lối sống giản dị và tiết kiệm; từ bi và tôn trọng sự sống và trách nhiệm với cộng đồng v.v.. Theo TS. Chandrashekhar Pa wan, phát triển bền vững và hòa bình thế giới theo định hướng Phật giáo “... bên cạnh tập trung phát triển về kinh tế xã hội, nhân loại phải gìn giữ môi trường. Theo Phật giáo, mâu thuẫn, bất khoan dung và bất hòa phát sinh những tham dục, sân hận và si mê. Để phát triển sự tự tin, lòng khoan dung và hòa hợp, điều quan trọng là vun bồi những giá trị chung hoặc đạo đức toàn cầu. Do đó, sự đẩy mạnh về giáo dục, hội đàm, phát triển giáo dục và kinh tế sẽ dẫn đến phát triển bền vững về nền hòa bình trên thế giới”.¹⁶ Qua việc thúc đẩy tinh thần đoàn kết, bao dung và hiểu biết lẫn nhau, Phật giáo đã và đang góp phần giải quyết những vấn đề xã hội. Tuy nhiên, để đạt được mục tiêu này, cần có sự nỗ lực không ngừng của mỗi cá nhân, cộng đồng và toàn xã hội. Bằng cách ứng dụng những giá trị này vào cuộc sống, chúng ta có thể góp phần tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Trong bối cảnh hiện nay, khi xã hội đang đối diện với rất nhiều thử thách

¹⁶ Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện chủ biên (2019), *Sđđ*, tr. 264.

như xung đột, chia rẽ, bạo lực và sự thiếu thốn tình người, tuệ giác Phật giáo càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Một trong những giá trị cốt lõi của Phật giáo là “đoàn kết” và “bao dung”, hai yếu tố này có thể giúp con người vượt qua những khác biệt, hàn gắn vết thương và tạo dựng một môi trường hòa bình, phát triển bền vững. Tinh thần đoàn kết và bao dung dựa trên tuệ giác Phật giáo là chìa khóa cho một thế giới hòa bình, nơi mọi người có thể chung sống trong sự an lành và hạnh phúc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Sách:

- Biên soạn Thích Minh Thời (2008), *Kinh Nhật tụng*, Nxb. Tôn giáo.
- Chủ biên: TT.TS. Thích Đức Thiện, TT.TS. Thích Nhật Từ (2019), *Cách tiếp cận của Phật giáo về gia đình hòa hợp, chăm sóc sức khỏe, xã hội bền vững*, Nxb. Hồng Đức (Hà Nội).
- Chủ biên: TT.TS. Thích Đức Thiện, TT.TS. Thích Nhật Từ (2019), *Phật giáo và Giáo dục Đạo đức toàn cầu*, Nxb. Hồng Đức (Hà Nội).
- Chủ biên: TT.TS. Thích Đức Thiện, TT.TS. Thích Nhật Từ (2019), *Thông điệp Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2019*, Nxb. Hồng Đức (Hà Nội).
- Chủ biên: TT.TS. Thích Nhật Từ (2019), *Giáo dục Phật giáo: Bản chất, Phương pháp và Giá trị*, Nxb. Hồng Đức (Hà Nội).
- Chủ biên: Thích Nhật Từ (2019), *Gia đình hòa hợp – xã hội bền vững*, Nxb. Tôn Giáo (Hà Nội).
- Đồng Chủ biên: TS. Dương Quang Điện (HT Thích Thanh Điện, TS. Nguyễn Văn Tuấn (2019), *Phật giáo với hoạt động bảo đảm an sinh xã hội, một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb. Tôn Giáo (Hà Nội).
- Hòa thượng Thích Thiện Hoa, *Phật học phổ thông*, Nxb. Hồng Đức 2011.
- Hoàng Phê chủ biên (1998), *Tự điển tiếng Việt*, Nxb. Đà Nẵng.
- Lê Văn Tùng, *Nghiên cứu Triết học Tôn giáo (2016)*, Nxb. Tôn giáo (Hà Nội).
- TS. Dương Quang Điện (HT. Thích Thanh Điện), TS. Nguyễn Văn Tuấn đồng chủ biên (2020), *Phật giáo với hoạt động bảo đảm an sinh xã hội một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb. Tôn giáo..
- Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện Chủ biên (2019), *Lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Nxb. Hồng Đức.
- Trần Quang Thuận (2014), *Phật giáo Việt Nam đi vào thời đại mới trước những thách thức thời đại*, Nxb. Hồng Đức Hà Nội.

Website:

- <https://www.budsas.org/uni/u-vbud/vbkin015.htm>
- <https://www.thuviennguyenthuy.com/dhammapada-kinh-phap-cu/>
- <https://thuvienhoasen.org/a14556/tu-bi-mot-duc-hanh-de-song-than-thien-voi-moi-truong>

BAO DUNG, THA THỨ - NỀN TẢNG CỦA HÒA BÌNH LÂU DÀI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

GS. TS. Nguyễn Hùng Hậu*

Tóm tắt:

Bao dung là nền tảng cho hòa bình lâu dài và phát triển bền vững, đồng thời là con đường giác ngộ trong Phật giáo. Đức Phật dạy rằng lòng bao dung, khoan dung và tha thứ là lễ vật lớn nhất đời người, mang lại an lạc không chỉ cho người khác mà còn cho chính mình. Tha thứ không phải là sự yếu đuối mà là biểu hiện của sự trưởng thành nội tâm, là hành động cởi trói cho bản thân khỏi sân hận. Thái độ khoan dung giúp nuôi dưỡng trí tuệ và lòng từ bi, như lời dạy trong *Kinh Pháp cú*: “Với hận diệt hận thù, Đời này không có được, Không hận diệt hận thù, Là định luật ngàn thu.” Khi các nhà lãnh đạo thực hành bao dung, thế giới sẽ tiến gần đến hòa bình bền vững. Bao dung với thiên nhiên nghĩa là không khai thác tàn nhẫn hay tham lam vô độ, mà cần sống hài hòa, theo con đường trung đạo của Phật giáo. Ăn chay là một cách thiết thực để bảo vệ môi trường và cân bằng sinh thái. Bao dung với muôn loài là hướng đến giác ngộ, bởi “vạn pháp chi tâm tức Phật tâm.” Lòng người bao la hơn cả trời biển – chính lòng bao dung là nơi chứa đựng trí tuệ và từ bi sâu thẳm nhất.

Từ khóa: bao dung, tha thứ, hòa bình lâu dài, phát triển bền vững.

I. BAO DUNG, THA THỨ - NỀN TẢNG CỦA HÒA BÌNH LÂU DÀI

Quan hệ giữa các nước trong lịch sử, hiện nay và sau này, theo một nghĩa nào đó và trên một góc độ, khía cạnh nào đó, cũng giống như quan hệ giữa con người với con người. Khoan dung, tha thứ, bao dung không chỉ đem đến sự bình an, an lạc cho người khác mà còn cho chính bản thân mình; là cánh cửa dẫn đến cuộc sống bình yên và thành công; dẫn đến tôn trọng sự khác biệt, phong phú, đa dạng - điều kiện tiên quyết để chung sống hòa bình lâu dài. Sự khoan dung, nếu được dùng đúng chỗ, đúng lúc thì nó có tác dụng mạnh mẽ, to lớn hơn nhiều lần sự trừng phạt, chiến tranh. Trong cuộc sống, khoan dung

* Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh.

nhiều khi đem lại hiệu quả vượt trội hơn hẳn so với việc áp dụng các hình thức phê phán, tranh đấu, thậm chí chiến tranh.

Có một câu chuyện kể rằng, một buổi tối, vị thiền sư già đi dạo trong thiền viện, chợt trông thấy một chiếc ghế dựng sát chân tường nơi góc khuất. Đoán ngay ra đã có chú tiểu nghịch ngợm nào đó làm trái quy định vượt tường trốn ra ngoài chơi, nhưng vị thiền sư không nói với ai, lặng lẽ đi đến đó, bỏ chiếc ghế ra rồi quỳ xuống đúng chỗ đó. Một lúc sau, quả đúng có một chú tiểu trèo tường vào. Khi đặt chân xuống, chú tiểu kinh ngạc khi phát hiện ra dưới đó không phải là chiếc ghế mà là vai thầy của mình. Vì quá hoảng sợ nên không nói được gì, đứng im chờ nhận những lời trách cứ và hình phạt nặng nề. Chú tiểu không ngờ vị thiền sư lại chỉ ôn tồn nói: “Đêm khuya sương lạnh, con mau về thay áo đi.” Sự khoan dung của vị thiền sư già khiến chú tiểu suốt đời không bao giờ quên bài học đó. Trong quan hệ giữa các nước, nếu làm được như vậy, chắc chắn sẽ không xảy ra chiến tranh, không cần đến sự trừng phạt và như vậy thế giới sẽ có một nền hòa bình lâu dài. Trên thế giới này, chiến tranh không thể kết thúc một cách triệt để, tận gốc bằng chiến tranh.

Có một thiền sinh hỏi: “Thưa sư phụ, con đau khổ vì cha mẹ tàn nhẫn, người yêu ruồng bỏ, anh em phản bội, bạn bè cản đường... Con phải làm sao để hết oán giận và thù ghét đây?” Vị sư phụ đáp: “Con ngồi xuống tịnh tâm, tha thứ hết cho họ.” Vài hôm sau, người đệ tử trở lại: “Con đã học được tha thứ cho họ rồi sư phụ ạ. Thật nhẹ cả người! Coi như xong!” Sư phụ đáp: “Chưa xong, con về tịnh tâm, mở hết lòng ra thương yêu họ.” Người đệ tử gãi đầu: “Tha thứ thôi cũng đã khó, lại phải thương yêu họ thì khó gấp bội. Thôi, con sẽ cố gắng.” Một tuần sau, người đệ tử trở lại, mặt vui vẻ hẳn, khoe với sư phụ là con đã làm được việc thương yêu những người mà trước đây đã từng đối xử tệ bạc với con rồi. Sư phụ gật gù bảo: “Tốt! Bây giờ con về tịnh tâm, ghi công ơn họ. Nếu không có họ thì con đâu có cơ hội tiến hóa tâm linh như vậy.” Ngày sau, người đệ tử trở lại, lần này tin tưởng rằng mình đã học xong bài mà sư phụ căn dặn, không còn gì phải học nữa. Anh tuyên bố: “Con đã ghi ơn hết mọi người đã cho con cơ hội được sự tha thứ!” Sư phụ cười: “Vậy thì con về tịnh tâm lại đi nhé. Họ đã đóng đúng vai trò của họ chứ họ có làm lỗi gì mà con tha thứ hay không tha thứ.”

Như vậy, cần phải có những hoàn cảnh dẫn đến sự đau khổ thì chúng ta mới có cơ hội tăng trưởng trí tuệ và từ bi. Chỉ có bùn lầy hôi tanh thì sen mới mọc lên thơm ngát; chỉ có chốn phàm phu ngu muội mới sinh ra các vị Chánh Giác đem trí tuệ soi sáng cho đời. Do vậy, những hoàn cảnh bất lợi, gây tổn thương cho chúng ta cũng đồng thời là nguồn chất liệu, là nhân duyên để chúng ta tu tập. Chúng ta không nên thù hận những người đã gây ra hoàn cảnh bất lợi đó. Cũng như rác và hoa, mới nhìn thì không thấy có sự liên quan gì với nhau và ai cũng thích hoa mà ghét rác, nhưng một người làm vườn thì lại không ghét, không xua đuổi rác bởi ông ta có thể dùng rác để ủ thành phân hữu cơ bón cho cây trồng, cây sẽ nở hoa đẹp. Để tha thứ cho người đã gây tổn hại cho mình, chúng ta hãy đặt mình vào địa vị người đó, cố gắng hiểu tại sao người ấy lại làm như thế, từ đó chúng ta sẽ hiểu và cảm thông cho họ.

Đức Phật dạy: “Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có

từ bi mới trừ được hận thù. Đó là định luật của ngàn thu.”¹ Như vậy, dĩ oán báo oán, oán oán chống chất; dĩ ân báo oán, oán oán tự diệt. Hai chữ khoan dung thốt ra nhẹ nhàng biết bao mà thực hành lại khó khăn biết nhường nào, bởi nếu lòng dạ hẹp hòi thì không chứa nổi hai chữ ấy. Cách tốt nhất là chủ động: không nên lấy cái hay của mình mà trách cái không hay của người; không nên lấy cái sở trường của mình mà trách cái sở đoản của người. Khi trách người, thì đừng nên khoe mình. Tha kết ơn làm điều tốt với nhiều người, chớ nên gây oán với một người. Nên nhin những việc khó nhin, tha thứ những người không sáng suốt.

Chúng ta hãy thử tưởng tượng thế giới này sẽ ra sao nếu thiếu sự khoan dung, tha thứ; chúng ta sẽ như thế nào nếu mọi người đều giữ chặt mọi oán hờn, mọi bất mãn, mọi sân hận trong lòng? Nếu ta cứ giữ mọi thứ đó trong tâm, không chịu buông bỏ chúng, thì cuộc sống sẽ khổ não biết nhường nào. Không biết tha thứ là ta phải mang theo mình những khổ đau suốt đời. Khi bắt đầu khởi lên lòng tha thứ, đó chính là sự khởi đầu tu tập cho bản thân ta. Nhẹ nhàng buông xả để thành thoi hay cố chấp nắm giữ để khổ đau, đều do chính ta quyết định.

Ngày xưa, có hai người bạn chơi thân với nhau, một hôm hai người rủ nhau đi du lịch trên sa mạc. Giữa đường hai người phát sinh mâu thuẫn vì một tranh chấp nhỏ. Trong lúc nóng giận không kìm chế được, một trong hai người đã ra tay đánh người còn lại. Người bị đánh thấy vậy không nói lời nào, chạy ra khỏi lều vải, nhặt một cành củi viết lên cát: “Hôm nay bạn tôi đánh tôi.” Tiếp đó, hai người lại tiếp tục tiến về phía trước, khi gặp một thung lũng màu mỡ hai người họ dừng chân nghỉ ngơi uống nước, tắm rửa. Người bị đánh kia sợ ý ngã xuống nước nguy hiểm, may thay người bạn đi cùng đã cứu anh ta lên. Sau khi nghỉ ngơi một lúc, người bạn được cứu kia lấy từ ba lô ra một con dao nhỏ, khắc lên đá dòng chữ: “Hôm nay bạn tôi đã cứu tôi.” Người bạn đi cùng thấy làm khó hiểu bèn hỏi anh ta lý do vì sao khi tôi đánh anh, anh lại viết lên cát, còn khi tôi cứu anh thì anh lại khắc lên đá như vậy? Cậu bạn bị đánh trả lời: “Tôi muốn những điều người khác làm tổn thương mình cũng có thể như cát, được gió nhanh chóng xóa nhòa đi tất cả. Còn những điều tốt đẹp người khác làm cho mình, sẽ vĩnh viễn khắc ghi trong lòng như trên tảng đá này.”

Tha thứ cho người khác, không phải là sự yếu đuối mà là chính là sự độ lượng. W. Durant cho rằng để đáp lại, Ấn Độ đã dạy cho người phương Tây bài học khoan hồng cao thượng, dấu hiệu của một tâm hồn già dặn, dạy cho họ một tâm hồn thanh thản, thỏa mãn, để tiếp thu những ý mới, có một trí óc bình tĩnh, hiểu được hết thấy, tha thứ cho hết thấy, sau cùng có một tấm lòng nhân từ yêu thương mọi sinh vật. Ai đó đã từng nói: “Tha thứ không phải là ban ơn cho người khác mà là cởi trói cho mình.” Mình sân hận người ta, người ta không ảnh hưởng, mà mình là người chịu ảnh hưởng đầu tiên. “Tài sản quý giá nhất của đời người chính là lòng khoan dung.” Đúng vậy, tha thứ cho người khác cũng là tạo phúc cho chính mình.

Tha thứ cho người khác còn thể hiện cảnh giới của một người có tu dưỡng,

¹ *Kinh Pháp cú*, Thích Thiện Siêu dịch. Nxb. Thuận Hóa, Huế, 1996, tr. 15.

cũng như biển lớn có thể dung nạp trăm sông nghìn suối. Tha thứ cho người khác không khó, cái khó chính là buông bỏ cái tâm thù hận, buông bỏ cái tôi trong lòng mình. Tha thứ cũng không thể thay đổi quá khứ mà là thay đổi tương lai. Mỗi nước, mỗi dân tộc đều có lòng bao dung, tha thứ thì làm gì còn có hiểm khích lẫn nhau, làm gì còn chiến tranh và sẽ có một nền hòa bình lâu dài. Nhân sinh như mộng, vạn cảnh tùy tâm. Nếu như một người mà luôn nhớ đến những sai lầm, thiếu sót của người khác thì cũng khác nào như cái thùng rác, luôn chứa đựng những điều dơ bẩn? Sống như vậy thì thử hỏi niềm vui ở đâu?

Tha thứ còn là một biểu hiện của lòng từ bi. Khi một người làm chúng ta tổn thương, làm chúng ta phải chịu những nỗi đau khổ, nhưng cuối cùng thì chúng ta lại không trách họ mà bỏ qua hết tất cả những chuyện đáng tiếc. Đó là một thể hiện của lòng từ bi, một tâm hồn già dặn. Tha thứ, là chiếc cầu nối liền mọi rào cản, là đỉnh cao của sự yêu thương.

II. BAO DUNG - NỀN TẢNG CỦA PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

Bao dung đối với con người là nền tảng của hòa bình lâu dài; còn bao dung đối với giới tự nhiên là nền tảng của sự phát triển bền vững. Phát triển bền vững là phát triển đáp ứng các nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không ảnh hưởng đến khả năng đáp ứng nhu cầu của thế hệ tương lai; là quá trình tìm kiếm sự cân bằng lý tưởng về mặt thời gian và tốc độ phát triển, cụ thể là phát triển kinh tế ở tốc độ nào để đảm bảo “nhANH”, tránh tụt hậu và duy trì tốc độ phát triển kinh tế này trong thời gian bao lâu để đảm bảo yếu tố “bền vững” cũng như đảm bảo sự cân bằng hài hòa giữa phát triển kinh tế với phát triển văn hóa, xã hội, con người và bảo vệ tài nguyên môi trường.

Khoa học hiện đại chứng minh rằng phát triển bền vững là không được phá vỡ sự cân bằng động của hệ thống con người - xã hội - tự nhiên. Ph.Ăng-ghe-n cho rằng con người là kết quả của sự tiến hóa lâu dài, trải qua hàng triệu năm của thế giới vật chất, “một cơ thể phức tạp nhất mà giới tự nhiên sản sinh ra được.”² Như vậy, con người là một bộ phận đặc biệt, hạt nhân của xã hội; đến lượt mình, xã hội lại là một bộ phận đặc biệt của giới tự nhiên; bởi vậy, dĩ nhiên, con người cũng là một bộ phận của giới tự nhiên, do đó, không thể đối lập con người với giới tự nhiên. Trong tác phẩm *Biện chứng của tự nhiên*, Ph.Ăng-ghe-n cho rằng con người với cả xương thịt, máu mủ và đầu óc của nó đều thuộc về giới tự nhiên, con người nằm trong lòng giới tự nhiên. Theo tôi, giới tự nhiên ở Việt Nam truyền thống còn được gọi là mẹ, “mẫu”, do đó mới có từ “mẫu Thoải” (mẫu chủ về sông nước), “mẫu Thượng Ngàn” (mẫu chủ ở núi rừng). Con người nằm trong lòng giới tự nhiên cũng có nghĩa là con người nằm trong lòng mẹ, nhưng con người không phải nằm im bất động, mà con người phải cải tạo chinh phục giới tự nhiên, tức con người lại phải cải tạo, chinh phục mẹ. Đây là một mâu thuẫn, một nghịch lý. Nhưng bản thân sự tồn tại cũng đầy mâu

² TS. Đới Văn Tăng (2022), “Quan điểm của C.Mác, Ph.Ăng-ghe-n về con người và sự vận dụng của Đảng ta trong quá trình xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện”, tạp chí điện tử *Lý luận chính trị*, truy cập 19/03/2025, link: <https://lyluanchinhtrivietnam.vn/quan-diem-cua-cmac-phangghen-ve-con-nguoi-va-su-van-dung-cua-dang-ta-trong-qua-trinh-xay-dung-con-nguoi-viet-nam-phat-trien-toan-dien-p26275.html>.

thuần, bản thân sự tồn tại cũng là một nghịch lý. Giải quyết mâu thuẫn, nghịch lý này, giúp xã hội loài người phát triển. Vậy, với mâu thuẫn, nghịch lý này loài người đã giải quyết như thế nào. Tôi cho rằng trong lịch sử, loài người đã giải quyết theo hai hướng.

Hướng thứ nhất nghiêng về phương Đông thời cổ đại, chủ trương: sống hài hòa, hòa đồng với thiên nhiên, với quan điểm nổi tiếng là “thuận thiên”, tức không chống đối lại thiên nhiên, sống hòa thuận thiên nhiên, nương theo tự nhiên để hưởng trọn cái gọi là tuổi “Trời cho”. Đại diện cho xu hướng này là Lão Tử và Trang Tử, với quan điểm hòa đồng với vạn vật thì vạn vật không làm hại được mình, từ đó họ đưa ra quan điểm nhu thắng cương, nhược thắng cường, nhu nhược thắng cương cường. Lão Tử đưa ra ví dụ, cái gì sống cũng mềm, nhu; cái gì chết cũng cứng, cương; như vậy, mềm, nhu gắn với sống; cứng, cương gắn với chết. Nhu nhược ở đây không phải là thiếu ý chí, ai bảo sao nghe vậy, mà có nghĩa là đừng cưỡng lại quy luật của tự nhiên, của tạo hóa, là thuận thiên. Nước bắt tranh với mọi cái, luôn tìm chỗ thấp để ở, nên mọi cái không tranh giành với nó. Bất tranh thì không ai tranh với mình. Từ đó Lão Tử đưa ra tư tưởng vô vi. Vô vi ở đây không có nghĩa là không làm gì cả, mà làm một cách tự nhiên, làm mà như không làm, vô vi nhi vô bất vi. Khuynh hướng này hay, sâu sắc, nhưng lại không thể đưa loài người tiến lên phía trước trong cái thế giới hữu vi này.

Hướng thứ hai ngả về phương Tây, đặc biệt thời kỳ hình thành và phát triển chủ nghĩa Tư bản, với quan điểm nổi tiếng là “chế thiên”, tức chế ngự, cải tạo, chinh phục giới tự nhiên. Khi mới thoát thai từ động vật, con người hầu như phụ thuộc hoàn toàn vào tự nhiên, chịu sự tác động mù quáng của những lực lượng chưa kiểm soát được. Nói theo từ Việt Nam, con người hoàn toàn bị người mẹ, mẫu tự nhiên chi phối. Dần dần trong quá trình sản xuất thông qua lao động, con người học được cách cải biến, điều khiển những quá trình tự nhiên trong phạm vi ngày càng mở rộng, để phục vụ cuộc sống ngày càng cao của họ. Như vậy, không chỉ tự nhiên tác động lên con người, mà ngược lại, bằng lao động của mình, đặc biệt là lao động sản xuất, con người ngày càng chủ động tích cực tác động cải tạo giới tự nhiên, bắt giới tự nhiên phục vụ cho những mục đích của mình, tức con người thống trị giới tự nhiên. Khác với L.Phơibắc, con người chỉ thuần túy là sản phẩm của hoàn cảnh, của giới tự nhiên, C.Mác cho rằng không chỉ như vậy:

Con người còn cải tạo, biến đổi hoàn cảnh. Theo khuynh hướng này, con người không thỏa mãn với thế giới, mà quyết tâm, cải tạo, biến đổi thế giới; và con người càng cải tạo, biến đổi nhiều thế giới bao nhiêu thì càng tiến bộ bấy nhiêu. Như vậy, mức độ của sự tiến bộ phụ thuộc vào mức độ của sự chinh phục, cải tạo giới tự nhiên của con người. Nhưng theo hướng này, không cần thận sẽ dẫn đến tình trạng cạn kiệt tài nguyên, môi trường tự nhiên bị phá hủy; khí hậu diễn biến ngày càng xấu, kèm theo những thiên tai khủng khiếp; tình trạng khan hiếm nguồn năng lượng.³

³ Nguyễn Hùng Hậu (2013), “Tư tưởng của Ph.Ăng-ghe-n về vấn đề khủng hoảng sinh thái”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 09-2013, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội, tr. 09-10.

Trong *Biện chứng của tự nhiên*, Ph.Ăng-ghe-n cho rằng:

Con người càng cách xa con vật bao nhiêu thì con người lại càng tự mình làm ra lịch sử của mình một cách có ý thức bấy nhiêu; ảnh hưởng của những hậu quả không dự kiến trước, của những lực lượng không kiểm soát được đối với lịch sử đó, lại càng ít đi bấy nhiêu thì kết quả lịch sử lại càng phù hợp một cách chính xác hơn bấy nhiêu với mục đích đã được xác định trước. Tuy nhiên, nếu chúng ta dùng tiêu chuẩn đó để xét lịch sử của loài người, ngay cả lịch sử của những dân tộc phát triển nhất của thời đại hiện nay, thì ở đây chúng ta cũng vẫn còn thấy có một sự chênh lệch rất lớn giữa những mục đích đã định trước và những kết quả đã đạt được, ta vẫn thấy những hậu quả không dự kiến trước còn chiếm ưu thế, những lực lượng chưa kiểm soát được vẫn còn mạnh hơn nhiều so với những lực lượng đi theo những chương trình, kế hoạch đã định trước, và không thể nào khác được, chừng nào hoạt động lịch sử chủ yếu nhất của con người... vẫn còn chịu sự tác động mù quáng của những lực lượng chưa kiểm soát được, và chừng nào mục đích mong muốn chỉ được thực hiện trong trường hợp ngoại lệ và cái được thực hiện thường thường lại chính là những kết quả trái ngược hẳn với mục đích ấy.⁴

Vậy giải quyết mâu thuẫn, nghịch lý trong cái thế giới hữu vi này như thế nào? Điều này ta có thể tìm thấy trong quan điểm trung đạo cũng như tư tưởng bao dung của đức Phật thông qua những phân tích sâu sắc của Ph.Ăng-ghe-n trong tác phẩm *Biện chứng của tự nhiên*.

Là một nhà biện chứng vĩ đại, Ph.Ăng-ghe-n cho rằng: “Trong giới tự nhiên, không có cái gì xảy ra một cách đơn độc cả; hiện tượng này tác động đến hiện tượng khác và ngược lại”;⁵ bởi vậy: “Chúng ta không nên quá tự hào về những thắng lợi của chúng ta đối với giới tự nhiên. Bởi vì cứ mỗi lần chúng ta đạt được một thắng lợi, là mỗi lần giới tự nhiên trả thù lại chúng ta.”⁶

Điều này hoàn toàn chính xác, bởi lẽ con người - xã hội - tự nhiên là một hệ thống cân bằng động, các yếu tố của nó tác động qua lại lẫn nhau, con người tác động lên tự nhiên, ngược lại, tự nhiên cũng tác động lên con người. Nhưng chiều thứ hai, do chỉ nhìn thấy lợi ích trước mắt, nên con người thường “không lường trước được” và đôi khi nó lại phá hủy tất cả những kết quả ban đầu mà con người đã đạt được.⁷

Trong lịch sử cũng vậy, sự vật hiện tượng phát triển theo chiều hướng này, thì chiều hướng khác co lại, thậm chí teo đi. Sự phát triển của tư duy con người cũng không nằm ngoài quy luật đó. Theo Ph.Ăng-ghe-n, tư duy của người cổ đại, đặc biệt là ở Hy Lạp, là biện chứng mang tính tự phát, mộc mạc, đơn giản, nhưng về cơ bản là đúng. Họ xem xét sự vật hiện tượng trong sự vận động, phát triển, biến đổi không ngừng, trong sự liên hệ, ràng buộc, tác động qua lại lẫn

⁴ C.Mác và Ph.Ăng-ghe-n (2006). *Tuyển tập*, tập 5. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 514-515.

⁵ Sđd, tr. 576.

⁶ Sđd, tr. 578.

⁷ Nguyễn Hùng Hậu (2013), “Tư tưởng của Ph.Ăng-ghe-n về vấn đề khủng hoảng sinh thái”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 09-2013, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội, tr. 10-11.

nhau; không có cái gì đứng yên, tồn tại độc lập tuyệt đối. Như vậy, họ đã nhìn ra cái tổng thể, nhìn ra khu rừng, nhưng còn xa xa hơi mờ. Nhưng đến thế kỷ XVII - XVIII, cơ học phát triển mạnh, tư duy phân tích mổ xẻ chiếm thế chủ đạo, người ta đi nghiên cứu từng cây một, nhìn tường tận từng cây một rất rõ, nhưng họ lại quên khu rừng, thế là họ rơi vào siêu hình, máy móc.⁸

Ông cho rằng: “Nếu về chi tiết, chủ nghĩa siêu hình là đúng hơn so với những người Hy Lạp, thì về toàn thể những người Hy Lạp lại đúng hơn so với chủ nghĩa siêu hình.”⁹ Hay chúng ta thấy trí tuệ của con người càng phát triển thì những tinh tế của các giác quan trong quá trình tiến hóa lại teo dần đi.

Con người - xã hội - tự nhiên là một hệ thống cân bằng động. Nếu can thiệp một cách thô bạo, không khéo, chúng ta sẽ không thu được kết quả mong đợi.

Chẳng hạn, quá nhiều chim sẽ ăn hết khá nhiều thóc lúa ở ngoài đồng. Nhưng nếu diệt hết chim sẻ, thì sâu bệnh lại phát triển khá nhanh và nó còn phá hoại mùa màng gấp nhiều lần so với chim sẻ. Trong tự nhiên, loài này sinh ra là để cho loài khác, loài khác sinh ra lại để cho loài khác nữa, cứ như thế cho đến loài cuối cùng sinh ra, rất có thể là để cho loài ban đầu. Vòng tròn khép kín, sự cân bằng động của giới tự nhiên. Và không chỉ đơn giản có một vòng tròn, có thể loài này là nhân tố của vòng tròn này, nhưng lại tham gia trong một chu trình khác, vòng tròn khác. Như vậy, trong giới tự nhiên có vô số những vòng tròn tương đối khép kín vừa giao nhau, vừa bao nhau vô cùng phức tạp, luôn vận động trong thế cân bằng, khiến cho thế giới luôn biến đổi, vận động.¹⁰

Thế giới luôn diễn ra một cách biện chứng.

Do vậy, việc chinh phục, cải tạo, biến đổi giới tự nhiên phải ở trong khuôn khổ cân bằng động của hệ thống con người - xã hội - tự nhiên. Nếu vì tham lam trước mắt mà phá vỡ sự cân bằng động của hệ thống này thì con người phải trả giá, phải lãnh những hậu quả tai hại khó lường. Có những hậu quả trước mắt mà chúng ta có thể thấy ngay, nhưng cũng có những hậu quả lâu dài mà trải qua hàng nghìn năm mới đánh giá hết được mức độ nguy hại của nó. Trong *Biện chứng của tự nhiên*, Ph.Ăng-ghe-n cho rằng nếu chúng ta đã phải trải qua hàng nghìn năm lao động mới có thể, trong một chừng mực nào đó, đánh giá trước được những hậu quả tự nhiên xa xôi của những hành động sản xuất của chúng ta, thì chúng ta lại càng phải trải qua nhiều khó khăn hơn nữa, mới có thể hiểu biết được những hậu quả xã hội của những hành động ấy.¹¹

Từ đó Ph.Ăng-ghe-n cho rằng chúng ta cần có lòng bao dung đối với giới tự nhiên, không được cư xử một cách thái quá đối với tự nhiên, “chúng ta hoàn toàn không thống trị được giới tự nhiên như một kẻ xâm lược thống trị một dân tộc khác, như một người sống bên ngoài giới tự nhiên.”¹²

⁸ Nguyễn Hùng Hậu (2022), “Ph.Ăng-ghe-n với tư tưởng phương Đông”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 11-2022, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội, tr. 10-11.

⁹ C.Mác và Ph.Ăng-ghe-n (2006). *Tuyển tập*, tập 5. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 530.

¹⁰ Nguyễn Hùng Hậu (2022), “Ph.Ăng-ghe-n với tư tưởng phương Đông”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 11-2022, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội, tr. 11-12.

¹¹ Nguyễn Hùng Hậu (2022), *Tlđđ*, tr. 12.

¹² C.Mác và Ph.Ăng-ghe-n (2006). *Tuyển tập*, tập 5. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 579.

Hiện nay nhiều động vật quý hiếm bị tuyệt chủng do sự săn bắt của con người. Chủ trương ăn chay của nhà Phật cũng góp phần làm cân bằng lại giới tự nhiên, bảo vệ môi trường nhằm mục tiêu phát triển bền vững.

Ở Việt Nam hiện nay, hơn bao giờ hết và hơn lúc nào hết, chúng ta cần sự phát triển bền vững, hài hòa với thiên nhiên để bảo đảm môi trường sống trong lành cho các thế hệ hiện tại và tương lai, chứ không phải để khai thác, chiếm đoạt tài nguyên, tiêu dùng vật chất vô hạn độ và hủy hoại môi trường,¹³ như cố Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng đã nói.

Không chỉ bao dung với con người, với giới tự nhiên, mà còn phải bao dung đối với muôn loài, vạn pháp như câu nói đã nhắc đến ở phần đầu của Tuệ Trung Thượng sĩ với quan điểm cho rằng tâm bao dung, bao chứa vạn pháp, muôn loài, tức đạt đến tâm Phật, đạt đến giác ngộ, giải thoát: “Vạn pháp chi tâm tức Phật tâm.”

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- C.Mác và Ph.Ăng-ghe-n (2006). *Tuyển tập*, tập 5. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội.
- Kinh Pháp cú*, Thích Thiện Siêu dịch. Nxb Thuận Hóa, Huế, 1996.
- Nguyễn Huệ Chi chủ biên (1988), *Thơ văn Lý - Trần*, tập II. Quyển thượng. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội. link: <https://thuvienhoasen.org/images/file/XRjnpj1G0QgQAHcF/tho-van-ly-tran-tap-2.pdf>.
- Nguyễn Hùng Hậu (2013), “Tư tưởng của Ph.Ăng-ghe-n về vấn đề khủng hoảng sinh thái”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 09-2013, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội.
- Nguyễn Hùng Hậu (2013). “Tư tưởng của Ph.Ăng-ghe-n về mối quan hệ con người - tự nhiên”, tạp chí *Khoa học xã hội Việt Nam* số 10 (71), Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam, Hà Nội.
- Nguyễn Hùng Hậu (2020), “Tư tưởng của Ph.Ăng-ghe-n sống mãi với thời gian”, tạp chí *Khoa học chính trị* số 9-2020, Học viện Chính trị khu vực II, Tp. Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Hùng Hậu (2022), “Ph.Ăng-ghe-n với tư tưởng phương Đông”, tạp chí *Lý luận chính trị* số 11-2022, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội.
- Nguyễn Phú Trọng (2021), “Ra sức xây dựng, giữ gìn và phát huy những giá trị đặc sắc của nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc”, tạp chí *Cộng sản*, link: https://www.tapchicongsan.org.vn/media-story/-/asset_publisher/V8hhp4dK31Gf/content/tiep-tuc-xay-dung-giu-gin-chan-hung-va-phat-trien-nen-van-hoa-cua-dan-toc.

¹³ Nguyễn Phú Trọng (2021), “Ra sức xây dựng, giữ gìn và phát huy những giá trị đặc sắc của nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc”, tạp chí *Cộng sản*, link: https://www.tapchicongsan.org.vn/media-story/-/asset_publisher/V8hhp4dK31Gf/content/tiep-tuc-xay-dung-giu-gin-chan-hung-va-phat-trien-nen-van-hoa-cua-dan-toc.

THA THỨ VÀ CHỮA LÀNH BẰNG CHÁNH NIỆM GÓP PHẦN XÂY DỰNG HÒA BÌNH THẾ GIỚI HIỆN NAY

ĐD. TS. Thích Trung Định*

Tóm tắt:

Tha thứ và chữa lành bằng sức mạnh của chánh niệm có thể nói là giải pháp hữu hiệu nhất cho việc kiến tạo hòa bình thế giới hiện nay. Hận thù và chiến tranh xuất phát từ sự mâu thuẫn xung đột giữa cá nhân và cộng đồng xã hội. Sự không thấu hiểu, không cảm thông và nội tâm tràn đầy lòng sự tham lam, sân hận và si mê sẽ dẫn đến xung đột mâu thuẫn. Và khi không có giải pháp làm lắng dịu sự hận thù sân hận thì chắc chắn sẽ dẫn đến chiến tranh gây khổ đau cho nhân loại. Chánh niệm Phật giáo có khả năng làm lắng dịu các ác tâm, làm dừng lại và tự chuyển hóa các hạt giống sân hận thành sự yêu thương và tha thứ. Tha thứ không chỉ dành cho người đã làm tổn thương mình mà còn là một cách để mình giải phóng khỏi cảm giác tức giận, đau đớn hay thất vọng. Khi biết tha thứ, chúng ta đang cho phép bản thân buông bỏ quá khứ, từ đó tạo điều kiện cho sự chữa lành thực sự. Nhờ ngọn đèn chánh niệm đốt lên tâm hành đang có mặt sẽ chịu ảnh hưởng tốt của chánh niệm một cách tự nhiên và tính chất cũng như phẩm chất của tâm hành ấy sẽ được thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn.

Từ khóa: *tha thứ, chữa lành, chánh niệm, xung đột, hòa bình.*

I. DẪN NHẬP

Trong khi thế giới đang có nhiều biến động phức tạp, chiến tranh, khủng bố, thù hận diễn ra khắp nơi, mâu thuẫn chính trị, kinh tế, và văn hóa luôn là vấn đề nan giải. Niềm tin vào nhau đang bị thách đố, sự kỳ thị phân biệt ngày thêm trầm trọng. Trong bối cảnh này, nhiều giải pháp mang tính hòa giải giữa các nhà lãnh đạo đã được bàn thảo, những cuộc gặp gỡ song phương cũng như đa phương cũng được thực hiện để đưa đến sự thống nhất các phương thức hành động, nhằm xây dựng một thế giới hòa bình, hạnh phúc và thịnh vượng. Tuy nhiên, những nỗ lực hòa giải đó vẫn chưa giải quyết một cách trọn vẹn, bởi còn đó

* Ủy viên Thường trực Ban Văn hóa Trung ương GHPGVN.

nhiều vấn đề nan giải, hệ lụy mà loài người đang gánh chịu. Khi mà lòng người còn đầy dẫy tham lam, ích kỷ, và thù hận thì những nỗ lực trên cũng không đưa đến một kết quả mỹ mãn. Chiến tranh, xung đột có thể bùng phát bất cứ khi nào. Trong ý nghĩa đó, dưới góc nhìn Phật học, chúng tôi muốn đề cập đến một Ý tưởng của Phật giáo có thể đưa đến việc xây dựng một thế giới hòa bình, hạnh phúc bền vững đó là tha thứ và chữa lành bằng sức mạnh của chánh niệm.

Theo quan điểm của Phật giáo, thế giới này có hòa bình hay chiến tranh đều tùy thuộc vào chính chúng ta ở mọi thời điểm. Tình hình không phải là vô vọng và vượt quá tầm tay. Nếu chúng ta không làm, thì ai sẽ làm? Hòa bình hay chiến tranh đều do chúng ta quyết định. Mục tiêu cơ bản của Phật giáo là hòa bình, không chỉ hòa bình trong thế giới này mà còn hòa bình trong mọi thế giới. Đức Phật dạy rằng, bước đầu tiên trên con đường dẫn đến hòa bình là hiểu được quan hệ nhân quả của hòa bình. Khi chúng ta hiểu nguyên nhân mang đến hòa bình, khi đó mới có những định hướng đúng cho những nỗ lực của mình. Một ví dụ điển hình cho giải pháp hóa giải chiến tranh đó là: nổi súp trên bếp lửa. Khi nổi súp đang trên bếp lửa, thì dù chúng ta có khuấy mạnh nổi súp đang sôi trên lửa thì món súp sẽ không trở nên nguội. Chỉ khi chúng ta lấy nổi ra khỏi ngọn lửa, nó sẽ tự làm nguội, và sự khuấy động của chúng ta sẽ đẩy nhanh quá trình làm nguội. Khuấy làm cho súp nguội, chỉ khi chúng ta mang nổi súp ra khỏi lửa, đó là phương cách tốt nhất, hiệu quả nhất trong việc giải quyết các vấn đề. Nói cách khác, chúng ta có thể thực hiện nhiều hành động hữu ích trong việc tìm kiếm hòa bình. Nhưng nếu chúng ta không giải quyết các vấn đề cơ bản trước tiên, thì mọi hành động khác sẽ trở nên vô ích.

Đức Phật dạy rằng tâm thanh tịnh dẫn đến lời nói và hành động hòa bình. Tâm bình thế giới bình, tâm an thế giới an. Nếu tâm của chúng sinh bình an, thế giới sẽ được bình an. Vậy thì những ai có tâm trí hòa bình? Việc tìm kiếm số người thánh thiện có tâm trí của họ thật sự vĩnh viễn trong hòa bình thì như đếm các ngón tay trên bàn tay. Quá ít. Nếu chúng ta chờ tất cả chúng sinh trên thế giới trở thành hiền nhân, thì cơ hội nào để có một thế giới hòa bình? Ngay cả khi tâm của chúng ta không hoàn toàn yên bình, liệu có khả năng nào làm giảm mức độ bạo lực trên thế giới và thành công trong việc giảm bớt những cơn gió của chiến tranh?

Để trả lời những câu hỏi này, trước tiên chúng ta hãy tìm hiểu về tâm nhìn của đức Phật về thế giới, bao gồm cả quan hệ nhân quả của các hoạt động của nó. Sau đó, trong bối cảnh này, chúng ta có thể theo dõi nguyên nhân của chiến tranh. Khi các nguyên nhân được xác định, những đề xuất của đức Phật được đề cập, chúng ta có thể thảo luận vấn đề. Cuối cùng, phát triển thành một khung lý thuyết Phật giáo để hiểu bản chất của vấn đề và giải pháp của nó. Chúng ta có thể cố gắng áp dụng các nguyên tắc cơ bản trong việc tìm kiếm các ứng dụng cụ thể mà có thể thực hành vào cuộc sống hàng ngày. Đó là tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm trong Phật giáo.

II. NỘI DUNG

2.1. Hận thù và chiến tranh

Nguyên nhân của chiến tranh là quá nhiều. Những gì chúng ta thảo luận ở đây là những gì đức Phật xem là cơ bản nhất, ngọn lửa dưới nổi súp đang sôi.

Chiến tranh không phải là một cái gì đó trừu tượng. Chiến tranh được tiến hành giữa một nhóm cá nhân và một nhóm khác. Lý do chiến tranh cũng không trừu tượng. [Chúng ta chưa thấy có một cuộc chiến tranh nào được bắt đầu và được chỉ đạo theo các mô hình logic được lập trình trong một máy tính.] Đó là những cá nhân quyết định chiến tranh. Ngay cả chiến tranh thế giới, sự khởi đầu của nó có thể được truy trở lại các quyết định của các cá nhân. Và như vậy trước khi chúng ta nói về chiến tranh toàn cầu, chúng ta hãy nói về cuộc chiến về mức độ của cá nhân.

Chiến tranh bắt đầu bởi vì người dân của một quốc gia, hoặc ít nhất là người lãnh đạo của họ, lòng ham muốn chưa được thỏa mãn - họ tham lam vì lợi ích hay giàu có (ví dụ tham vọng kinh tế) hoặc quyền lực, hoặc họ tức giận hay hận thù. Hoặc là ham muốn của họ đã bị cản trở hoặc niềm tự hào của họ, cảm giác của họ về bản thân, đã bị xúc phạm. Điều này cũng có thể biểu hiện như sự kiêu ngạo chủng tộc hoặc quốc gia, chủ nghĩa bành trướng, hoặc tham vọng thống trị. Họ cảm thấy một cách sai lầm rằng câu trả lời cho các vấn đề, mà chủ yếu là trong tâm trí của chính họ, vấn đề thái độ, có thể được tìm kiếm bên ngoài, thông qua việc sử dụng vũ lực.

Sự ích kỷ thù hận sẽ dẫn đến chiến tranh. Sự chết chóc thảm khốc của con người và động vật là nghiệp ác gây nên nguồn gốc của chiến tranh. Vì vậy, khó để chấm dứt chiến tranh nếu loài người không nhận thức được việc tôn trọng sự sống, và tránh bớt sát hại sinh linh.

Có một nhà vua hỏi vị thiền sư khi nào thì xã hội chấm dứt binh đao? Vị thiền sư trả lời: “Xưa nay trong một bát canh, Oán sâu như bể hận thành non cao, Muốn hay nguồn gốc binh đao, Lắng nghe lò mổ tiếng gào đêm thanh”.¹ Do vậy, khi mà nghiệp sát của con người còn nặng nề thì thế giới khó có thể chấm dứt binh đao.

2.2. Hòa bình hòa hợp và hòa giải

Hòa bình là không còn chiến tranh, hận thù và xung đột. Khát vọng hòa bình là khát vọng chính đáng của tất cả mọi người. Vì hòa bình mới ấm no và hạnh phúc, hòa bình mới có cơ hội để phát triển thịnh vượng, và hòa bình sẽ thúc đẩy nền văn minh tiến bộ của loài người. Trong Hiến chương của Liên Hợp Quốc về hòa bình nêu rõ bốn điều. Điều 1, để duy trì hòa bình và an ninh quốc tế và để đạt mục đích; thực hiện các biện pháp hiệu quả để ngăn chặn và loại bỏ các mối đe dọa đối với hòa bình và ngăn chặn các hành vi xâm lược hoặc vi phạm hòa bình khác, và đưa ra các biện pháp hòa bình phù hợp với các nguyên tắc công lý và điều chỉnh luật pháp quốc tế hoặc giải quyết tranh chấp quốc tế hoặc tình huống có thể dẫn đến vi phạm hòa bình. Điều 2, phát triển quan hệ hữu nghị giữa các quốc gia dựa trên sự tôn trọng nguyên tắc quyền bình đẳng và quyền tự quyết của các dân tộc, và thực hiện các biện pháp thích hợp khác để tăng cường hòa bình chung. Điều 3, để đạt được hợp tác quốc tế trong việc giải quyết vấn đề quốc tế mang tính kinh tế, xã hội, văn hóa hoặc nhân đạo, và trong việc thúc đẩy và khuyến khích tôn trọng nhân quyền và các

¹ Xem, *Nếp sống đạo*, <https://www.chuahoangphap.com.vn/thu-vien-kinh-sach/chi-tiet-nep-song-dao-47/index-1792>.

quyền tự do cơ bản cho tất cả mọi người không phân biệt chủng tộc, giới tính, ngôn ngữ hoặc tôn giáo. Điều 4, trở thành một trung tâm hòa giải các hành động của các quốc gia trong việc đạt được những mục đích chung này.²

“Hòa bình” và “hòa giải” là hai khái niệm quan trọng thường được đề cập trong các bối cảnh xã hội, chính trị và cá nhân. Hòa bình ám chỉ trạng thái không có xung đột hoặc chiến tranh, một môi trường an lành, nơi con người và các quốc gia có thể sống chung với nhau trong sự an toàn và tôn trọng lẫn nhau. Hòa bình là mục tiêu của nhiều phong trào xã hội và chính trị nhằm xây dựng một thế giới không có bạo lực và bất công. Hòa giải là quá trình mà các bên mâu thuẫn hoặc xung đột tìm cách đạt được sự hiểu biết và thỏa thuận để khôi phục lại mối quan hệ tốt đẹp. Hòa giải đòi hỏi sự lắng nghe, sự tha thứ và thường cần đến vai trò của một người thứ ba để giúp các bên giải quyết xung đột. Hai khái niệm này có mối quan hệ chặt chẽ, bởi hòa bình không thể bền vững nếu không có hòa giải, và hòa giải là nền tảng để xây dựng một nền hòa bình lâu dài.

Cấu trúc của Tam bảo Phật – Pháp – Tăng đó là trí tuệ - chân lý – hòa hợp. Quy y Tam bảo không phải chỉ là sự quay trở về nương tựa theo nghĩa thông thường, mà mình phải biết dựa vào sự chỉ đạo của trí tuệ đi theo chân lý, sự thật trên tinh thần hòa hợp. Nguyên tắc này có thể đưa ra một mô hình chuẩn để giải quyết các vấn đề xung đột. Căn cứ vào sự sáng suốt và thấu hiểu, dựa trên chân lý sự thật và xử lý bằng sự hòa hợp hòa giải thì kết quả sẽ như ý.

2.3. Nhận thức chung về con người theo giáo lý Phật giáo

Đức Phật dạy rằng, mọi hình thức của cuộc sống đều thuộc cùng một nguồn tâm linh cơ bản, mà Ngài gọi là bản tánh giác ngộ hay Phật tánh. Ngài không thừa nhận bất kỳ sự phân chia thiết yếu nào trong đời sống tâm linh của con người và các hình thức khác của cuộc sống. Thực ra, theo giáo lý của Phật giáo, sau khi chết, con người sẽ được tái sinh. Có thể tái sinh vào cõi người hoặc có thể trong cõi thú hay trong các cõi khác. Tương tự như vậy, động vật trong một số trường hợp có thể tái sinh làm con người. Tất cả chúng sinh được nhìn thấy như đi qua chu kỳ bất tận của bánh xe luân hồi sanh tử. Họ được sinh ra, họ già đi, bệnh tật và cái chết. Họ được tái sinh, già đi, bị bệnh và chết đi, triển miên bất tận trong kiếp trầm luân mà không có hồi kết. Chỉ khi nào ngọn lửa của vô minh, tham ái chấm dứt thì tiến trình sanh tử luân hồi chấm dứt, khổ đau chấm dứt. Học thuyết luân hồi dưới cái nhìn của duyên khởi cho chúng ta thấy mọi hành động tạo tác của mình đều đưa đến kết quả. Con người phải chịu trách nhiệm về chính những hành động của mình tạo ra. Hành động thiện lành sẽ đưa đến quả lành và ngược lại. Do vậy, Phật giáo chú trọng vào vấn đề nghiệp và sự chuyển nghiệp.

2.3.1. Nghiệp: quy luật chung về nguyên nhân và kết quả

Điều gì quyết định cách mà một chúng sanh hữu tình được tái sinh? Đó chính là nghiệp. Cho dù chúng sanh đó có được một cơ thể của con người, dù

² Xem, PG.STS. Sandeep Chandrabhanji Nagarale, Thích Nhật Từ, Thích Đức Thiện (Chủ biên), *Lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Nxb. Hồng Đức, 2019, tr. 62-63.

là nam hay nữ, hay là của một con vật hay một dạng sống nào khác đều là kết quả của nghiệp. Cho dù bạn có thân thể khỏe mạnh hay ốm yếu, dù bạn thông minh hay ngu ngốc, cho dù gia đình bạn giàu hay nghèo, cho dù cha mẹ bạn sống thiện hay bất thiện - tất cả đều do nghiệp lực chi phối. Kinh dạy: “Ta là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.”³

Karma là một từ tiếng Phạn có nguồn gốc và ý nghĩa là ‘tạo tác’. Nó đề cập đến hoạt động tinh thần, lời nói và thể chất - như được điều chỉnh bởi các mô hình phức tạp của nhân quả. Có hai loại nghiệp cơ bản: biệt nghiệp và cộng nghiệp. Biệt nghiệp là nghiệp riêng của cá nhân, không giới hạn trong một đời. Những gì bạn đã làm trong cuộc sống quá khứ sẽ xác định tình trạng của bạn trong cuộc sống hiện tại. Nếu bạn đã làm những việc tốt trong kiếp trước, kết quả sẽ là một sự tái sinh tốt lành. Nếu hành động của bạn trong cuộc sống quá khứ chủ yếu là xấu, tình hình của bạn trong hiện tại sẽ là bất hạnh. Nếu trong đời này bạn hành động giống như một con vật hơn là một con người, sự tái sinh tiếp theo của bạn sẽ là một con vật.

Cộng nghiệp được dùng để chỉ mối quan hệ giữa chúng ta với những người khác, sự vật hiện tượng, và môi trường chung. Cộng nghiệp là nghiệp chung của cả một cộng đồng, khu vực, đất nước. Một thể loại nào đó của chúng sinh sống ở một vị trí nhất định và có khuynh hướng cảm nhận môi trường của họ theo cùng một cách, bởi vì tình huống chung đó là kết quả của những hành động trước đây của họ.

Giáo lý nghiệp lực trong Phật giáo không phải là định nghiệp. Thay vào đó là một học thuyết về trách nhiệm cá nhân cấp tiến. Mặc dù tình hình hiện tại của bạn trong từng khoảnh khắc được xác định bởi những hành động trong quá khứ, hành động của bạn trong thời điểm hiện tại. Tuy nhiên, chúng ta có thể điều chỉnh được, vì nghiệp là bất định, đó gọi là chuyển nghiệp. Đúng là bạn có thể phản ứng một cách vô thức theo những điểm mạnh của các kiểu thói quen khác nhau, nhưng đó không phải là trường hợp cố định. Tiềm năng để bạn hành động một cách chánh niệm và tự do luôn ở đó. Điều này phụ thuộc vào bạn bởi bạn có sự lựa chọn và quyền quyết định để thực hiện hành động của mình. Nhận thức này là khởi đầu của sự phát triển tâm linh thực sự.

Đức Phật dạy rằng nguyên nhân căn bản của mọi đau khổ là vô minh. Sự thiếu hiểu biết cơ bản về con người và sự vật là sự thất bại lớn của chúng ta. Ảo tưởng về cuộc sống, xác định cách thức mà chúng ta nhìn nhận về thế giới theo chiều hướng chủ quan, để rồi hành động theo chiều hướng ấy là việc làm mù quáng. Ảo giác về bản thân là nguyên nhân của tất cả mọi đau khổ. Chúng ta muốn bảo vệ bản thân khỏi những nguy hiểm trong dòng chảy liên tục của cuộc sống. Chúng ta muốn tránh khỏi sự thay đổi của bản thân, trong khi đó trên thế giới không có gì là không bị thay đổi.

³ Thích Minh Châu, dịch, *Đại tạng kinh Việt Nam, Tăng chi bộ kinh*, II, Nxb. Tôn Giáo, 1996, tr. 77.

Khuynh hướng ích kỷ là một bản tính tự nhiên trong cuộc sống. Tính ích kỷ làm cho chúng ta bị say đắm bởi ham muốn và chấp thủ. Khi không được thỏa mãn, chúng ta có xu hướng trở nên tức giận và hận thù. Những điều kiện tình cảm cơ bản này bao trùm tận trong chiều sâu của tâm trí và tách chúng ta khỏi hai yếu tố trí tuệ và từ bi, suy nghĩ và hành động sau đó sẽ đưa đến kết quả không tốt đẹp.

2.3.2. Duyên khởi: nguồn gốc phát sinh mọi sự vật hiện tượng

Giáo lý duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*) là chân lý sự thật, đó là chân lý phổ quát của mọi sự vật hiện tượng. Học thuyết này chỉ ra rằng, không có gì là một thực thể tồn tại độc lập, riêng lẻ. Mọi thứ bắt nguồn vào sự phụ thuộc (nhân duyên) vào một số yếu tố khác. Nguyên lý ấy là: “Do cái này sinh nên cái kia sinh, do cái này diệt nên cái kia diệt; do cái này không nên cái kia không và do cái này có nên cái kia có.”⁴ Giáo lý duyên khởi cung cấp một quan điểm hoàn toàn khác mà vượt qua hai thái cực tồn tại vĩnh viễn và đoạn diệt luận. Nó cho thấy rằng sự tồn tại của cá nhân con người được thành lập bởi nhiều nhân duyên hòa hợp, tự nhiên không có một sự sắp đặt của một bàn tay siêu hình, thần thánh nào từ khi sinh ra cho đến trưởng thành và già chết. Giáo lý duyên khởi cung cấp một lời giải thích thuyết phục về vấn đề đau khổ, chân lý đầu tiên trong Tứ thánh đế mà một mặt tránh những tình huống khó xử triết học đặt ra giả thuyết về một tự ngã vĩnh viễn, và mặt khác tránh được sự nguy hiểm của tình trạng hỗn loạn về đạo đức của chủ nghĩa hư vô.⁵

Mục đích cuối cùng của lời dạy về duyên khởi là để cho chúng ta thấy về các nguyên nhân điều kiện để duy trì vòng luân hồi sanh tử khổ đau; và cũng giới thiệu cho chúng ta thấy rõ những gì cần phải được thực hiện để đạt được giải thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử khổ đau ấy. Để đạt được sự giải thoát hoàn toàn trước hết hành giả cần liễu tri rõ về mô hình quan hệ nhân quả của chúng, tức là hiểu được cái gì là nhân, cái gì là duyên, nguyên nhân nào đưa đến khổ đau và nguyên nhân nào đưa đến an lạc giải thoát. Tất cả đều phụ thuộc vào định lý của mô hình nhân quả này.⁶

2.4. Những giải pháp hóa giải chiến tranh và hận thù

Dựa trên nền tảng của giáo lý nhân quả - nghiệp báo và duyên khởi, chúng ta thấy rõ được mọi nguồn gốc xuất phát của chiến tranh và xung đột, từ đó đưa ra những phương thức hữu hiệu nhằm hóa giải nó một cách triệt để. Tầm nhìn về một thế giới hòa bình và phương pháp hòa hợp hòa giải là sẵn có trong giáo lý Phật giáo. Vậy làm thế nào để có một nền hòa bình hoàn toàn trong thế giới của chúng ta? Đó không phải là tưởng tượng không thực tế? Bây giờ là lúc đến để phác thảo một số bước cụ thể và thực tế có thể được thực hiện theo định hướng làm cho nó thành hiện thực. Ứng dụng này có thể thực hiện qua bốn bước như sau:

⁴ Indra Narain Singh, *Philosophy of Universal Flux in Theravada Buddhism*, Vidyavidhu Prakashan, Delhi, 2002, p. 84.

⁵ Bhikkhu Bodhi (2005), *In the Buddha's Word, An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*, Wisdom publications, Boston, p. 312.

⁶ Bhikkhu Bodhi (2005), *Ibid.*, p. 312.

Bước một: nếu nghiệp giết người là ngọn lửa bên dưới nồi súp, bằng cách giảm nó, chúng ta trực tiếp tác động đến sự hỗn loạn của bạo lực và chiến tranh. Chúng ta cần phải giảm bớt bầu không khí giết chóc và bạo lực. Mỗi người trong chúng ta có thể giảm mức độ giết chóc trong cuộc sống của chính mình bằng hành động đơn giản, ăn chay.

Đối với những người vẫn không nhìn thấy các mối quan hệ hợp lý, chúng tôi sẽ cố gắng trình bày chúng rõ ràng hơn. Đời sống con người không phải không có khác biệt về chất lượng theo giáo lý của Phật giáo. Cũng giống như khi một con người bị giết, một con vật phản ứng quá thường với cái chết của nó với những suy nghĩ oán giận, hận thù và trả thù. Trong khi nó đang hấp hối, những suy nghĩ hoặc cảm xúc độc hại ảnh hưởng lên xác thịt của nó. Sau khi nó chết, ý thức bị suy yếu của nó tiếp tục phát đi những ý nghĩ oán giận, hận thù và trả thù cho những kẻ giết nó. Hãy suy nghĩ về hàng tỷ con bò, lợn, gà và cừu bị giết để tiêu thụ mỗi năm chỉ riêng tại Hoa Kỳ. Chúng ta dễ dàng nhận thấy các bãi giết mổ trên xa lộ liên tiểu bang gần Coalinga, California, có lẽ đã nhận thấy không chỉ mùi hôi thối mà còn là đám mây đen tối sợ hãi và bạo lực lan tràn khắp nơi.⁷ Bầu không khí tinh thần chung của toàn bộ quận đó dày đặc với những suy nghĩ về bạo lực mà những suy nghĩ như vậy trong tâm trí của chúng ta đều có thể dễ dàng cộng hưởng.

Một trong những vấn đề của xã hội hiện đại là nghiệp lực chúng ta tạo ra thường là gián tiếp và không rõ ràng, mặc dù nó có thể khá mạnh mẽ. Chúng ta không chịu trách nhiệm về cái chết của các loài động vật khi chúng ta mua thịt trong siêu thị hơn là tự giết chúng. Chúng ta không chịu trách nhiệm về sự nhiễm độc môi trường của con người bằng hóa chất mà chúng ta đổ xuống cống rãnh hoặc bởi các ngành công nghiệp, hoặc sản phẩm chúng ta mua, hơn là chúng ta đã thêm chất độc vào thức ăn. Vì vậy, có thể không trực tiếp nhận thức được những cách thức mà chúng ta có thể cung cấp hỗ trợ cho nhiều cuộc xung đột và chiến tranh trên toàn thế giới. Tất nhiên, làm điều gì đó sai trái tuy biết rõ điều đó là sai nhưng vẫn làm thì còn tồi tệ hơn là làm điều đó trong sự thiếu hiểu biết.

Bước hai: kể từ khi chiến tranh có thể bắt đầu ở mức độ bạo lực trong đời sống của con người. Có thể là những cuộc nội chiến hoặc chiến tranh thế giới. Bất cứ điều gì chúng ta có thể làm để giảm mức độ bạo lực chung trong cộng đồng chắc chắn là hữu ích nhất. Một trong những phương tiện truyền thông chính của bạo lực trong xã hội chúng ta là truyền hình và mạng xã hội. Hãy tắt ti-vi và các trang mạng của bạn vĩnh viễn về truyền thông bạo lực.

Nếu còn tồn tại những vấn đề này thì làm thế nào có được hòa bình thế giới? Từ khi còn nhỏ, chúng ta được dạy rằng bất bạo động là giải pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề, bất bạo lực là một cách được xã hội thừa nhận và chấp thuận để đối phó với các vấn đề cả cá nhân và cộng đồng. Hãy cố xúi tinh thần bất bạo động (*Ahimsa*).

⁷ Alexander, Jeffrey C., Bernhard Giesen, Richard Munch, and Neil J. Smelser, eds. 1987. *The Micro-Macro Link*. Berkeley: University of California Press.

Bước ba: bằng cách thực tập chánh niệm, chú ý đến những suy nghĩ, lời nói và hành động của chính mình và liên tục cố gắng thanh lọc chúng. Chúng ta có thể trở thành một phần của lực lượng hòa bình hơn là một phần của lực lượng chiến tranh. Những lời dạy về nghiệp lực cho chúng ta biết rằng dù cho nguyên nhân là gì đi chăng nữa, bất kể ý tưởng của chúng ta đúng như thế nào, nếu chúng được kèm theo sự tức giận và căm thù, chúng sẽ chỉ tạo thêm sự oán ghét gây nên xung đột, bạo lực. Nếu tâm trí của chúng ta tràn ngập với những cảm xúc của hận thù, nó là tác nhân chính của chiến tranh. Giáo lý Phật giáo về nghiệp lực cho thấy rõ ràng rằng, một đời sống đạo đức cơ bản là điều kiện tiên quyết cần thiết để loại bỏ tâm trí của chúng ta về những cảm xúc tiêu cực, để biến chúng thành lòng từ bi vô ngã cho tất cả mọi người. Có rất nhiều nỗ lực vị tha mà chúng ta có thể tự mình làm để làm giảm đi các căng thẳng xung đột. Nhưng điều cần thiết là nên nhớ luôn luôn chú ý đến thái độ tinh thần của chính mình. Nếu không như vậy thì dù có cố gắng đến mức nào thì cũng có thể vô tình châm ngòi thêm sự cho xung đột.

Làm thế nào để thay đổi thái độ tinh thần của chính mình; làm thế nào để loại bỏ trong tâm trí về những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ gây ra sự ô nhiễm trong tâm trí của chúng ta? Một phần của con đường thực hành Bồ tát đạo. Đi trên đôi chân của từ bi và trí tuệ để phát khởi đại từ tâm, yêu thương cứu độ cuộc đời, để cho mọi người bớt khổ thêm vui.

Bước bốn: chúng ta nên làm việc trên sự mở rộng tâm từ bi đối với người khác. Từ tâm trí, đến lời nói và hành động, chúng ta có thể làm việc để tạo lòng từ bi cho những người gần gũi nhất, bắt đầu trong các thành viên của gia đình, và dần dần mở rộng lòng từ bi đến cộng đồng, quốc gia, và toàn thế giới. Mỗi ngày dành một thời gian nhất định để ngồi thiền ban rải tâm từ.

Nhiều người trong số các bạn có thể thất vọng về những đề xuất này. Có lẽ bạn đang tìm kiếm một cái gì đó thú vị hơn. Tuy nhiên, bạn sẽ nhận ra một số dấu hiệu cho thấy những ý tưởng này thực sự hiệu quả. Vua Asoka, hoàng đế Mauryan của Ấn Độ, ông đăng quang năm 268 TCN, và trở thành vị vua Phật tử khi ông chứng kiến cảnh chết chóc ghê rợn sau hậu quả của cuộc chinh phục đẫm máu của ông về xứ Kalinga. Từ Ác Vương trở thành Thiện Kiến Vương. Sau đó, ông đã cấm bất kỳ hình thức giết hại và khuyến khích thực hành hành động nhân đạo cho tất cả mọi người và cả động vật. Người Tây Tạng khát máu và hiếu chiến trước khi chuyển sang Phật giáo. Tương tự như vậy, hàng xóm của họ là người Mông Cổ, đặc biệt là quân đội Genghis Khan, khủng bố nhiều dân tộc, từ Trung Quốc đến Việt Nam. Thật khó để tìm thấy những người khốc liệt và khát máu hơn. Các nhà truyền giáo Phật giáo sau đó đã biến những người Mông Cổ thành một trong những dân tộc hòa bình nhất châu Á.⁸ Phật tử chưa bao giờ ủng hộ chiến tranh và chưa bao giờ xử phạt ý tưởng về chiến tranh tôn giáo. Lý tưởng của Bồ-tát (một người chứng ngộ đã cống hiến bản thân mình cho sự giác ngộ của tất cả chúng sinh) là tự nguyện trở lại, dấn thân vào đời, đến thế giới của chúng ta cảm nhận về sự đau khổ để dạy 'Con đường bình an nội tâm vĩnh viễn,

⁸ Blumberg, Herbert H. 1998. "Peace Psychology after the Cold War: A Selective Review." Genetic, Social and General Psychology Monograph, Vol.124, No.1, pp. 5-37.

đó là cách duy nhất để có hòa bình thực sự trên thế giới. Cho dù đối với chúng ta hay cho những hiền nhân vĩ đại trên thế giới, hòa bình chỉ có thể được mang đến cho thế giới một ý nghĩa đặc biệt và thiết yếu cho cuộc sống. Chỉ trên cơ sở đó, hành động của chúng ta kiến tạo cho một nền hòa bình, và hãy cùng nhau thực hiện một hành động ý nghĩa này để mang đến hiệu quả tốt đẹp.

Việc đưa khái niệm về Niết-bàn vào phương Tây từ những ngày đầu cũng có thể gây ra sự hiểu lầm về hòa bình như sự tồn tại tối thượng trong Phật giáo. Trong một số tông phái Phật giáo, giải thích trạng thái của Niết-bàn tương đương với sự an lạc tối thượng,⁹ hoặc nó được coi là một giải pháp tối thượng cho các xung đột.¹⁰ Vì Niết-bàn là cực kỳ khó khăn để đạt tới gần như tất cả Phật tử. Phương trình (*peace = nirvana*) ám chỉ một quy ước từ xa, không thể đạt được mà sẽ không có lợi cho bất kỳ nỗ lực hòa bình hiện tại nào. Nhưng hòa bình có thể đạt được khi chiến tranh hận thù chấp dứt. Và điều đó nằm trong tầm tay của chúng ta. Cùng một dòng suy nghĩ, giải thích “sự tập trung đúng đắn” (chánh định một chi phần của bát chánh đạo) vì hòa bình sẽ dễ bị hiểu nhầm là người ta chỉ có thể an trụ trong thiền định. Hai trường hợp này sẽ kêu gọi những nỗ lực lớn hơn trong việc cố gắng dịch các khái niệm Niết-bàn của Phật giáo thành hòa bình. Các trạng thái để đạt được như Niết-bàn và chánh định là cấp độ cao, cần phải có sự thực hành nghiêm mật. Niết-bàn là nơi mà người ta đã rời xa ái dục hoặc nơi nào ái dục không còn tồn tại nữa.”¹¹ Trong *Kinh Tương ưng bộ*, xác định Niết-bàn chỉ đơn giản là sự hủy diệt của tham, sân, si. “Sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si, này các Tỷ-kheo được gọi là Niết-bàn.”¹² Niết-bàn không chỉ là đoạn tận tham, sân và si mà còn đoạn tận tất cả các lậu hoặc (*āsava*), phiền não (*khlesa*).¹³ Một định nghĩa khác đơn giản hơn đó là ‘ái diệt, niết bàn’. Trong khi đạt được hòa bình chỉ cần cá nhân kiểm soát lại hành vi, tâm ý của mình. Chỉ cần nội tâm an bình, thì thế giới an bình. Chúng ta cần nhân cấp độ an bình của từng cá nhân để có một thế giới hòa bình thật sự. Do đó, cần chung tay vì một sự bình yên là trách nhiệm của mỗi cá nhân. Chung tay vì hòa bình cho nhân loại là nhiệm vụ của mọi người. Phật giáo cung ứng nhiều giải pháp để xây dựng cho hòa bình thế giới.

Tóm lại, có rất nhiều phương pháp để thực hiện hòa bình một cách thực sự trong Phật giáo cung ứng cho nhân loại. Đạo đức Phật giáo và các giáo lý cơ bản như giới thiệu trên là nền tảng pháp lý trong việc ứng dụng vào thực tiễn cuộc sống. Phật giáo trên nền tảng phân tích nhân quả nhiều lớp sẽ tìm ra căn nguyên và cội nguồn của các mâu thuẫn xung đột. Từ đó đưa ra những giải pháp hữu hiệu, mang lại sự an lạc và hạnh phúc thực sự cho cuộc đời.

⁹ Jayatilleke, 1969.

¹⁰ Galtung J, Jacobsen CG, Brand-Jacobsen KF (2002) *Searching for Peace: The Road to Transcend*, London: Pluto Press.

¹¹ Ibid.

¹² *Samyutta Nikāya, The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom publications, Boston, 2000, p.1294.

¹³ Hwang, Soonil (2006), *Metaphor and Literalism in Buddhism: The Doctrinal History of Nirvana*, Routledge, p 12. G. P. Malalasekera, M. A. Ph.D. Founder Editor-in Chief, *Encyclopaedia of Buddhism*, Vol. 7, Published by the Department of Buddhist Affairs, Ministry of Buddhasasana, Sri Lanka, 1962, p. 161.

2.5. Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm

2.5.1. Tha thứ và chữa lành

Trong các mối quan hệ giữa cuộc sống có nhiều khi vì mưu sinh hoặc vì một lý do nào đó mà giữa con người với nhau xảy ra những mâu thuẫn, xung đột và hận thù; giữa những quốc gia cũng có những vấn đề như vậy nên gây ra chiến tranh. Nhiều khi có những mối hận thù truyền kiếp, khó có thể hóa giải. Nhiều hận thù từ đời cha, ông nhưng đến đời con cháu vẫn chưa giải quyết hết. Hận thù chồng chất, dẫn đến nội kết oan gia kéo dài truyền kiếp. Nếu nhìn trên bề mặt của sự kiện thì đây gọi là oán đối oán, nhưng dưới nhãn quan Phật giáo đây được gọi là oan nghiệp nhiều đời. Học thuyết nhân quả nghiệp báo của Phật giáo chỉ ra rằng, có nhiều oán kết đời trước nay gặp nhau để trả và cũng có những oán nghiệp trong đời hiện tại dẫn đến đời tương lai. Đây gọi là nhân quả ba đời.

Nhiều người ở đời chúng ta gặp nhau đã thấy cảm mến thân thiết, nhưng cũng có nhiều người khi gặp nhau đã thấy chán ghét, không ưa. Gặp nhau đã thấy cảm mến đó có thể họ đã từng gặp nhau trong quá khứ, thương yêu giúp đỡ lẫn nhau, đây được gọi là quyến thuộc Bồ đề. Còn trường hợp gặp nhau đã thấy chán ghét, thì do vì oan nghiệp hận thù đời trước nay gặp lại. Con người với nhau có nhiều mối quan hệ, như: vợ - chồng, anh - em, cha - mẹ, con - cái, tình thân hoặc bạn hữu, tất cả đều là mối nhân duyên. Do vậy, chúng ta cần phải có con mắt để quán sát, Phật giáo gọi là quán sát nhân duyên, quán sát quả báo. Nếu là nhân duyên thuận thì cùng trợ duyên cho nhau, nhưng nếu là nhân duyên nghịch thì gây oan trái cho nhau. Cho nên cần phải thấy và biết, hay cần phải hiểu và thương. Nếu là oan trái chúng ta cần tha thứ và chữa lành, còn nếu thiện duyên thì gắn kết trở thành quyến thuộc của nhau. Để thực sự “thương” một người, chúng ta phải “hiểu” họ – hiểu những niềm vui, nỗi đau, những hy vọng và khổ đau của họ. Khi ta có thể hiểu người khác sâu sắc, ta sẽ tự nhiên biết cách thương yêu một cách chân thành, không điều kiện.

Tha thứ không chỉ dành cho người đã làm tổn thương mình mà còn là một cách để mình giải phóng khỏi cảm giác tức giận, đau đớn hay thất vọng. Khi biết tha thứ, chúng ta đang cho phép bản thân buông bỏ quá khứ, từ đó tạo điều kiện cho sự chữa lành thực sự. Thiền sư Thích Nhất Hạnh phát biểu: “Bằng sự lắng nghe thấu hiểu và cảm thông, bằng ngôn từ của yêu thương, chúng ta có thể mang lại sự an hòa cho gia đình mình, và cộng đồng của chúng ta có thể trở thành cộng đồng của sự thấu hiểu, hòa bình và hạnh phúc.”¹⁴

Quá trình tha thứ và chữa lành không hề dễ dàng mà cần có thời gian và sự nhẫn nại. Đầu tiên, chúng ta cần chấp nhận cảm xúc của mình, thấu hiểu nguồn gốc của sự tổn thương. Từ đó, có thể bắt đầu từng bước thực hành sự tha thứ: không phải vì người khác xứng đáng, mà vì bản thân mình xứng đáng được bình yên và hạnh phúc. Tha thứ là bước đầu để chữa lành, mở ra con đường đi tới một cuộc sống tích cực và trọn vẹn hơn.

¹⁴ Thích Nhất Hạnh (2006). *We Have Compassion and Understanding* (Tạm dịch: Chúng tôi có lòng trắc ẩn và hiểu biết). Trong: M. McLeod, chủ biên, *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place*, lần xuất bản thứ nhất. Boston: Ấn phẩm Trí tuệ, tr.130.

Có những vết thương tâm cần phải có thời gian để xoa dịu, nhưng nếu mình vội vàng hóa giải thì không bao giờ giải quyết được. Tha thứ cho một người bình thường mới làm tổn thương thì rất dễ, nhưng tha thứ cho kẻ thù là sự tha thứ cao nhất. Chỉ có tâm từ bi lớn mới làm được. E. Bada nhận định “Nhiều cuộc xung đột của chúng ta, cả cá nhân và trên cấp độ chính trị toàn cầu, xuất phát từ việc chúng ta không thể thoát khỏi những vòng luẩn quẩn của sợ hãi và hiểm hận. Thực hành trực tiếp nhất để đối trị với điều này chính là tha thứ. Tha thứ là việc thực hành với sự oán giận và chữa lành nó. Để thực chứng được, hãy tưởng nhớ đến một người hoặc một nhóm đã làm cho bạn có một mối hiểm hận thâm sâu nhất.”¹⁵ Từ đó, tìm cách thấu hiểu nguyên nhân sâu xa để hóa giải.

2.5.2. Lãnh đạo tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm

Một người hoặc một nhóm người biết thực tập tha thứ và chữa lành thì hóa giải được mối hận thù cá nhân và một nhóm; nhưng nếu các nhà lãnh đạo biết thực tập tha thứ và chữa lành thì hóa giải được mối hận thù của cả quốc gia và thế giới. Đức Phật không chỉ dạy cho từng cá nhân biết thực tập tha thứ và chữa lành mà còn dạy cho các nhà lãnh đạo đất nước thực tập pháp học này để thiết lập sự bình ổn xã hội, quốc gia và nhân loại.

Trong *Kinh Cúu-la-đàn-đầu* thuộc *Trường bộ kinh* đức Phật dạy nhà vua nếu dùng hình phạt, khiển trách hoặc tẩn xuất kẻ thù hoặc người xấu thì họ sẽ gây nhiều, hoành hành chống phá, không đưa lại kết quả tốt đẹp. Nhưng nếu tha thứ bao dung cho kẻ làm hại mình sẽ đưa đến kết quả tốt đẹp:

“Nếu đại vương có ý nghĩ: Ta hãy trừ diệt bọn giặc cỏ này, hoặc bằng tù hình, hoặc bằng cầm cố, hoặc bằng phạt vạ, hoặc bằng khiển trách, hoặc bằng tẩn xuất. Nhưng bọn giặc cỏ này sẽ không được trừ diệt một cách hoàn toàn. Những bọn còn sót lại, không bị hình phạt, về sau lại tiếp tục hoành hành vương quốc này.

Nhưng nếu làm theo phương pháp sau đây, bọn giặc cỏ ấy sẽ được trừ diệt một cách hoàn toàn. Những vị nào trong quốc độ có nỗ lực về nông nghiệp và mục súc, Đại vương hãy cấp cho hạt giống và thực vật. Những vị nào trong quốc độ có nỗ lực về thương nghiệp, đại vương hãy cấp cho vốn đầu tư. Những vị nào trong quốc độ có nỗ lực làm việc cho chính phủ, đại vương hãy cấp cho vật thực và lương bổng. Như thế, những người ấy sẽ chuyên tâm vào nghề nghiệp riêng của mình, sẽ không nhiều hại quốc độ nhà vua. Ngân quỹ nhà vua sẽ được dồi dào, quốc độ sẽ được an cư lạc nghiệp, không có tai ương, ách nạn. Dân chúng sẽ hoan hỷ vui vẻ, vui chơi với trẻ con, sống với nhà cửa mở rộng.”¹⁶

Từ trong thực tiễn lịch sử của dân tộc, tinh thần tha thứ và chữa lành của các nhà lãnh đạo đã làm thay đổi cục diện, đưa đất nước phát triển vững mạnh

¹⁵ E. Bayda (2006). *The Path to Forgiveness* (Tạm dịch: Con đường dẫn đến sự tha thứ). Trong: *“Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place”* (Tạm dịch: Chánh trị chánh niệm - hướng dẫn Phật giáo để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn, M. McLeod, chủ biên, xuất bản lần thứ nhất, Boston: Ấn phẩm Trí tuệ, tr. 171.

¹⁶ *Trường bộ kinh, Kinh Cúu-la-đàn-đầu*, Tỳ-khuu Bodhi, Bình Anson dịch, *Những lời Phật dạy, Trích lục các bài giảng trong kinh điển Pāli*, Nxb. Thanh Niên, 2016, tr. 204.

về mọi mặt. Mối quan hệ giữa Việt Nam và Mỹ là biểu hiện khá sinh động trong việc hòa hợp hòa giải dân tộc bằng phương pháp chữa lành. Trong cuộc chiến tranh tại Việt Nam, nhiều lính nhảy dù của Mỹ bị bắt nhưng chúng ta không giết mà còn tha thứ cho họ, sau khi hết chiến tranh về nước họ quay trở lại thăm, cảm ơn và làm nhiều việc phúc lợi cho người dân vùng đó. Những câu chuyện tương tự như vậy thường được người dân nhắc lại. Hai bên đã khép lại quá khứ hướng đến tương lai, vì sự phát triển thịnh vượng của hai đất nước.

Tiến trình chữa lành tiến đến hòa hợp hòa giải, và hợp tác phát triển trải qua các giai đoạn như: Từ năm 1975 đến 1995 đây được xem là giai đoạn căng thẳng, bởi Việt Nam bị Mỹ cấm vận. Tuy nhiên từ thập niên 1980 có nhiều nỗ lực từ hai phía nhằm tháo gỡ mâu thuẫn. Năm 1995 là giai đoạn bình thường hóa quan hệ. Và từ năm 2013 Việt Nam và Hoa Kỳ thiết lập quan hệ hợp tác toàn diện. Tất cả những diễn tiến này đều bắt nguồn từ việc tha thứ và chữa lành bằng sự hiểu biết và tin cậy lẫn nhau. Đây được xem là biểu mẫu của lãnh đạo có tầm nhìn và trách nhiệm, vì lợi ích của quốc gia dân tộc.

Trong lịch sử dân tộc cha ông chúng ta cũng đã từng làm như thế. Đúng vậy, trong quá khứ Việt Nam đã nhiều lần thể hiện tinh thần khoan dung và tha thứ cho kẻ thù sau khi chiến thắng, để tạo cơ hội cho hòa bình và phát triển. Một trong những ví dụ điển hình là khi vua Lê Lợi đánh bại quân Minh, thay vì truy đuổi đến cùng, ông đã cấp thuyền, ngựa, lương thực để quân Minh có thể trở về nước an toàn.

Các vua nhà Trần cũng nổi tiếng với tinh thần khoan dung, đặc biệt là trong ba lần chống quân Nguyên Mông xâm lược. Sau khi đánh bại quân Nguyên Mông, vua Trần Nhân Tông không hề trả thù, mà ngược lại, còn cấp lương thực, thuyền bè để chúng trở về nước an toàn. *Đại Việt sử ký toàn thư* chép: “Vào mùa Hạ tháng thứ 04 năm Mậu Tý (1288) Thượng hoàng ngự ở hành lang Thị vệ (vì cung điện bấy giờ bị giặc đốt hết) ban hành sắc lệnh “đại xá thiên hạ”. Những nơi bị binh lửa, cướp phá thì miễn giảm tô thuế theo mức độ khác nhau.”¹⁷

Chính sách khoan dung này không chỉ thể hiện lòng nhân từ mà còn thể hiện tầm nhìn xa của các nhà lãnh đạo. Tha thứ cho kẻ thù giúp tránh được mối thù hằn kéo dài, mở đường cho hòa bình và ổn định, và khẳng định bản lĩnh, lòng tự tin của dân tộc. Đây cũng là cách người Việt Nam thể hiện sự nhân ái và tôn trọng ngay cả với đối thủ sau chiến thắng, giúp xây dựng một nền văn hóa hòa bình và nhân văn đặc sắc. Tư tưởng này cũng phản ánh sự khôn ngoan và lịch lãm của các bậc lãnh đạo, giúp duy trì hòa bình lâu dài và tạo nên bản sắc văn hóa, đạo lý cao đẹp của người Việt Nam.

2.5.3. Sức mạnh diệu kỳ của chánh niệm

Chánh niệm là sự thực tập nhìn sâu để thấu hiểu. Có những vấn đề nếu chỉ nhìn thoáng qua chúng ta không thể hiểu hết, do vậy việc giải quyết không đưa đến kết quả mỹ mãn. Sự rọi soi bằng chánh niệm mới thấy hết bản chất của sự vật hiện tượng. Chánh niệm không chỉ cảm nhận mọi thứ bằng các giác quan

¹⁷ Phan Chu Tiên và cộng sự, *Đại Việt sử ký toàn thư*, dịch bởi Đ.T. Nguyễn và V.L. Hoàng, Nxb. Văn Học, 2017, tr. 246.

như mắt thấy, tai nghe ... mà cảm nhận bằng tâm và bằng tuệ. Bằng tâm là để cảm thông và bằng tuệ là để thấu hiểu. Chánh niệm là khi đối diện với một vấn đề họ thường quán sát đến mọi nhân duyên và điều kiện. Do nhân gì duyên gì mà đưa đến kết quả như vậy. Kinh Đại thừa *Diệu pháp liên hoa* cũng nêu “thập như thị”, trong đó có như thị nhân, như thị duyên. Khi đã nhìn sâu, thấu hiểu thì tự trong họ sẽ có bước lý giải. Chánh niệm là tập nhìn bằng con mắt từ bi và trí tuệ, gọi là mắt thương nhìn cuộc đời. Khi ta có “mắt thương” nhìn đời, ta sẽ thấy và hiểu được những khó khăn, nỗi đau, niềm vui của người khác. Trong chánh niệm thì chỉ có tình thương mà không có lòng thù hận. Vì người con Phật không nhìn lỗi của người khác, mà nhìn lại chính mình để tự sửa đổi, từ đó thực tập sự thương yêu và tha thứ. Có thể trong quá khứ họ có những lỗi lầm do nhiều nhân duyên đưa đẩy. Điều này giúp ta dễ dàng chấp nhận và tha thứ hơn, không chỉ với người khác mà còn với chính mình. Mắt thương nhìn cuộc đời giúp ta thấy vẻ đẹp tiềm ẩn, sự tử tế và ý nghĩa sâu xa của cuộc sống, vượt lên trên những khó khăn, thử thách hay định kiến. Khi thực tập chánh niệm tự bản thân ta có sự điềm tĩnh, an lạc và thanh thoi, do vậy ta nhìn đời cũng với tâm thái đó. Chánh niệm có thể trị liệu và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành tích cực, do họ thay đổi và làm mới cách nhìn. Do vậy ta có thể hóa giải với kẻ thù một cách dễ dàng. Vì ta biết do vì hoàn cảnh, điều kiện mà họ đối xử tệ như vậy với ta, chứ thực trong tâm họ không mong muốn. Khi ta biết được như vậy, thì ta dễ dàng tha thứ và cảm thông. Một vấn đề quan trọng trong thực tập chánh niệm đó là sự truyền thông giữa mình và người. Thực tập lắng nghe và thấu hiểu. Khi có mâu thuẫn hay xung đột gì thì hãy cùng nhau ngồi xuống để đàm phán, bàn bạc. Cùng lắng nghe quan điểm của mỗi bên và tìm điểm chung nhất để giải quyết. Bởi chiến tranh sẽ là sự tổn thất và mất mát cho cả hai bên. Chỉ vì lòng thù hận hay tham vọng quá lớn mà che khuất lý trí, do vậy chiến tranh cứ thế leo thang. Thành ra, chánh niệm giúp lắng dịu, tinh táo để quyết định các vấn đề theo chiều hướng ôn hòa, thiện cảm.

Mỗi khi ngọn đèn chánh niệm đốt lên và quán chiếu được đốt lên, tâm hành đang có mặt sẽ chịu ảnh hưởng tốt của chánh niệm và quán chiếu ấy một cách tự nhiên và tính chất cũng như phẩm chất của tâm hành ấy sẽ được thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn dù đó là tâm hành thiện hay bất thiện. Sức mạnh của chánh niệm có thể biến rác thành hoa, biến Ta bà uế trước thành cõi Tịnh độ. Vì hoa với rác không khác, hoa có thể thành rác và rác có thể thành hoa nếu chúng ta biết cách nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa. Trong bài *Sám Quy Mạng* của Thiền môn có đoạn: “Hỏa hoạch băng hà chi địa biến tác hương lâm, Ấm đồng thực thiết chi đồ hóa sanh Tịnh độ.” Những nơi khô cằn, băng giá, Đều biến thành đất tốt rừng xanh; Các loài ăn sắt, uống đồng, Tất cả hóa sinh về Tịnh độ.¹⁸ Đó là con đường Bồ-tát đạo theo Phật giáo Đại thừa có thể thực hiện được trong cõi đời này.

III. KẾT LUẬN

Tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm là phương pháp giúp mang lại nền hòa bình cho thế giới hữu hiệu nhất. Bởi khi đặt vấn đề tha thứ tức là đã có

¹⁸ *Sám Quy Mạng* (Âm - Nghĩa), <https://chuabuuda.org/vn/sam-quy-mang-am-nghia-.html>

xung đột, mâu thuẫn và lỗi lầm từ một phía hoặc cả hai. Nếu có lỗi lầm, mâu thuẫn mà không được đối phương tha thứ thì khó đi đến hòa hợp, hòa giải. Người trí trong Phật giáo không phải là người trốn tránh và tìm kiếm sự bình an cho riêng mình, mà người trí là người biết cách xử lý mọi tình huống xảy ra trong cuộc đời này một cách tốt đẹp nhất. Bất cứ mọi mâu thuẫn nào cũng có cách giải quyết của nó. Do vậy, với chánh niệm chúng ta nhìn về lợi ích lâu dài phía trước để tha thứ lúc đó sẽ mở ra nhiều cơ hội tốt đẹp đưa đến nền hòa bình và thịnh vượng. Với chánh niệm chúng ta để tha thứ và chữa lành. Chỉ tha thứ thì mới dừng lại ở bước đầu mà thôi, còn tiếp tục bằng sự chữa lành thì dù vết thương sâu, lâu ngày cũng có thể trở nên khỏe mạnh. Chữa lành bằng chánh niệm không chỉ lành ở ngoài da, mà chữa lành đến tận sâu thẳm bên trong. Vì chánh niệm có thể soi thấu mọi góc khuất để tìm cách chữa trị. Do vậy, với vết thương hận thù dân tộc, khi có chánh niệm để tha thứ và chữa lành thì không chỉ dừng lại ở chỗ khép lại quá khứ, hướng đến tương lai, hòa hợp, hòa giải và cùng nhau hợp tác toàn diện, tin cậy lẫn nhau, tôn trọng chủ quyền, hợp tác toàn diện trên tất cả các lĩnh vực để cùng nhau phát triển, vì sự thịnh vượng của dân tộc.

Từ quan điểm của Phật giáo dựa trên quy luật của nguyên nhân và phụ thuộc, chúng ta sẽ thấy được cội nguồn của xung đột và bạo lực để tìm cách giải quyết. Đặc biệt, các kỹ thuật quan sát và phản chiếu của Phật giáo được phát triển trong hơn 2,500 năm có thể bắt đầu cho một “sự giải phóng nội tại.”¹⁹ Trong số những người tham chiến cũng như các nhà hoạt động vì hòa bình cần xem xét lại cho phù hợp với các nguyên nhân và hành vi của riêng mình. Giá trị đích thực của bất bạo động, từ bi và lòng vị tha được ủng hộ bởi Phật giáo cũng sẽ truyền cảm hứng cho tất cả mọi người trên con đường thiết lập nền hòa bình. Do ý chí, sự thấu hiểu, sự kiên trì và sự sáng tạo chủ động để nhận ra khả năng vô hạn tiềm ẩn trong nội tâm có nguồn gốc của sự an tịnh. Do đó, hòa bình có thể đạt được dù mâu thuẫn như thế nào. Hòa bình là trách nhiệm của mọi người, nó cần phải được thiết lập và bảo vệ. Trong đó tha thứ và chữa lành bằng chánh niệm là phương pháp thực tập hữu hiệu nhất. Khái niệm và lợi ích của hòa bình cần phải được phổ biến để mọi người hiểu rõ tầm quan trọng của nó để trân quý và giữ gìn.

¹⁹ Thurman, 1998.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Alexander, Jeffrey C., Bernhard Giesen, Richard Munch, and Neil J. Smelser, eds. 1987. *The Micro-Macro Link*. Berkeley: University of California Press.
- Bhikkhu Bodhi, *In the Buddha' Word, An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*, Wisdom publications, Boston, 2005.
- Bhikkhu Bodhi, *In the Buddha' Word, An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*, Wisdom publications, Boston, 2005.
- Blumberg, Herbert H. 1998. "Peace Psychology after the Cold War: A Selective Review." Genetic, Social and General Psychology Monograph, Vol.124, No.1.
- E. Bayda (2006). *The Path to Forgiveness* (Tạm dịch: Con đường dẫn đến sự tha thứ). Trong: "Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place" (Tạm dịch: Chính trị chánh niệm - hướng dẫn Phật giáo để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn, M. McLeod, chủ biên, xuất bản lần thứ nhất, Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.
- Galtung J, Jacobsen CG, Brand-Jacobsen KF (2002) *Searching for Peace: The Road to Transcend*, London: Pluto Press.
- Hwang, Soonil (2006), *Metaphor and Literalism in Buddhism: The Doctrinal History of Nirvana*, Routledge, p 12. G. P. Malalasekera, M. A. Ph. D. Founder Editor-in Chief, *Encyclopaedia of Buddhism*, Vol. 7, Published by the Department of Buddhist Affairs, Ministry of Buddhasasana, Sri Lanka, 1962.
- Indra Narain Singh, *Philosophy of Universal Flux in Theravada Buddhism*, Vidyavidhu Prakashan, Delhi, 2002.
- Phan Chu Tiên và cộng sự, *Đại Việt sử ký toàn thư*, dịch bởi Đ.T. Nguyễn và V.L. Hoàng, Nxb. Văn Học, 2017.
- Sám Quy Mạng* (Âm - Nghĩa), <https://chuabuuda.org/vn/sam-quy-mang-am-nghia-.html>
- Samyutta Nikāya, The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom publications, Boston, 2000.
- Thích Minh Châu, dịch, *Đại Tạng Kinh Việt Nam*, Tăng chi bộ kinh, II, Nxb. Tôn Giáo, 1996.
- Thích Nhất Hạnh (2006). *We Have Compassion and Understanding* (Tạm dịch: Chúng tôi có lòng trắc ẩn và hiểu biết). Trong: M. McLeod, chủ biên, *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place*, lần xuất bản thứ nhất. Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.
- Trường bộ kinh, Kinh Cấu-la-đàn-đầu*, Tỳ-khưu Bodhi, Bình Anson dịch, *Những lời Phật dạy, Trích lục các bài giảng trong kinh điển Pāli*, Nxb. Thanh Niên, 2016.
- Xem, *Nếp sống đạo*, <https://www.chuahoangphap.com.vn/thu-vien-kinh-sach/chi-tiet-nep-song-dao-47/index-1792/>
- Xem, PGS.TS. Sandeep Chandrabhanji Nagarale, Thích Nhật Từ Thích Đức Thiện, Chủ biên, *Lãnh đạo bằng Chánh niệm vì hòa bình bền vững*, Nxb. Hồng Đức, 2019.

MỐI QUAN HỆ GIỮA THA THỨ VÀ CHÁNH NIỆM TRONG VĂN HÓA PHƯƠNG ĐÔNG VÀ PHƯƠNG TÂY

TS. Lê Đức Hạnh*

Tóm tắt:

Trong cuộc sống hằng ngày, dù ở nền văn hóa nào, ở thời kỳ đại nào, trong quan hệ giữa con người với con người cũng có sự khoan dung, tha thứ. Mỗi nền văn hóa có quan niệm và biểu hiện về sự khoan dung, tha thứ khác nhau. Bài viết làm rõ quan niệm về sự tha thứ, về chánh niệm và mối quan hệ giữa tha thứ và chánh niệm trong văn hóa phương Đông và phương Tây. Bài viết cũng đề cập tới ứng dụng thực tế của tha thứ có chánh niệm trong cuộc sống, giúp cho con người chữa lành những nỗi đau, sống nhân ái, hòa hợp, yêu thương và trách nhiệm hơn.

Từ khóa: *tha thứ, chánh niệm, văn hóa, phương Đông, phương Tây.*

I. MỞ ĐẦU

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, con người thường xuyên phải đối mặt với những xung đột, tổn thương và khó khăn trong các mối quan hệ. Việc tìm kiếm con đường để tha thứ và hàn gắn trở thành một nhu cầu thiết yếu cho sự phát triển cá nhân và xã hội. Trong bối cảnh đó, sự kết hợp giữa tha thứ và chánh niệm đã thu hút sự quan tâm đặc biệt của các nhà nghiên cứu và thực hành tâm lý học trên toàn cầu.

Văn hóa phương Đông, đặc biệt là truyền thống Phật giáo, từ lâu đã nhấn mạnh mối liên hệ mật thiết giữa chánh niệm và khả năng tha thứ. Việc thực hành chánh niệm được xem như một nền tảng quan trọng để phát triển lòng từ bi và khả năng buông bỏ - những yếu tố then chốt của quá trình tha thứ. Trong khi đó, văn hóa phương Tây tiếp cận vấn đề này từ góc độ tâm lý học thực nghiệm, tập trung vào việc tích hợp các kỹ thuật chánh niệm vào quá trình trị liệu và phát triển cá nhân.

Sự giao thoa giữa hai cách tiếp cận này đã tạo nên một hiện tượng đáng chú ý trong lĩnh vực tâm lý học đương đại. Việc kết hợp trí tuệ cổ xưa của phương

* Viện Dân tộc học và Tôn giáo học - Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam.

Đồng với phương pháp khoa học hiện đại của phương Tây đã mở ra những hướng tiếp cận mới trong việc nghiên cứu và ứng dụng sự tha thứ có chánh niệm. Điều này không chỉ góp phần làm phong phú thêm hiểu biết của chúng ta về bản chất của tha thứ mà còn cung cấp những công cụ thiết thực để xây dựng một xã hội hòa bình và bền vững hơn.

Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu sâu hơn về mối quan hệ giữa tha thứ và chánh niệm trong bối cảnh văn hóa phương Đông và phương Tây, đồng thời khám phá những ứng dụng tiềm năng của sự kết hợp này trong việc giải quyết các vấn đề tâm lý và xã hội đương đại. Qua đó, góp phần xây dựng một cách tiếp cận tổng thể và toàn diện hơn trong việc thúc đẩy sự tha thứ và hòa giải trong xã hội hiện đại.

II. NỘI DUNG

2.1. Khái niệm

2.1.1. Tha thứ

Tha thứ (tiếng Anh: *forgiveness*) là quá trình có chủ ý và tự nguyện mà nạn nhân trải qua sự thay đổi trong cảm giác và thái độ khi đối mặt với sự xúc phạm hay phạm tội, từ bỏ những hận thù hoặc trừng trị kẻ đã làm nhục, dù có thể là hợp pháp hay hợp lý về mặt đạo đức, và với một sự mong muốn tăng khả năng người đã phạm lỗi lầm sẽ tốt hơn. Tha thứ khác với bỏ qua (không xem hành động là sai trái và cần được tha thứ), xin lỗi (không bắt người phạm tội phải chịu trách nhiệm về hành động đó), quên (xóa bỏ khỏi ý thức về hành vi phạm tội), ân xá (được xem là một sự thừa nhận hành vi phạm tội bởi một đại diện của xã hội, chẳng hạn như thẩm phán), và hòa giải (khôi phục một mối quan hệ).¹ Trong một số bối cảnh nhất định, tha thứ là một thuật ngữ pháp lý để xác nhận hay từ bỏ mọi khiếu nại về khoản nợ, khoản vay, nghĩa vụ hoặc những yêu cầu khác.

Là một khái niệm tâm lý và đức hạnh, lợi ích của sự tha thứ đã được khám phá trong tư tưởng tôn giáo, khoa học xã hội và y học. Tha thứ có thể được xét đơn giản về mặt người tha thứ bao gồm cả tha thứ cho chính bản thân mình, về mặt người nhận tha thứ hoặc về mối quan hệ giữa người tha thứ và người được tha thứ. Trong hầu hết ngữ cảnh, tha thứ được cho đi mà không chút mong đợi nhận lại sự công bằng, và không có bất kỳ sự đền đáp lại nào từ phía người phạm lỗi (chẳng hạn, người ta có thể tha thứ cho một người không liên lạc hoặc đã chết). Trong thực tế, người phạm lỗi cần thiết có thể bày tỏ sự thú nhận, một lời xin lỗi hoặc thậm chí yêu cầu sự tha thứ, để người sai lầm tin rằng họ cũng có thể nhận được sự tha thứ.²

Những khía cạnh chính trị và xã hội cho sự tha thứ liên quan đến phạm vi riêng tư và tôn giáo của “sự tha thứ”. Hannah Arendt cho rằng “khả năng tha thứ” - “*faculty of forgiveness*” đã có chỗ đứng trong các vấn đề công cộng. Các triết gia có niềm tin

¹ “American Psychological Association. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*”. (PDF). 2006. Bản gốc (PDF) lưu trữ ngày 26/6/2011. Truy cập ngày 18/12/2024.

² “American Psychological Association. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*”. (PDF). 2006. Bản gốc (PDF) lưu trữ ngày 26 tháng 6 năm 2011. Truy cập ngày 18 tháng 12 năm 2024.

rằng tha thứ có thể giải phóng các nguồn lực của cả từng cá nhân đến một tập thể lớn hơn khi đối diện với những điều không thể bù đắp được. Trong một cuộc điều tra ở Rwanda về những bài diễn thuyết và thực hành tha thứ sau nạn diệt chủng năm 1994, nhà xã hội học Benoit Guillou đã phân tích đa nghĩa của từ “tha thứ” nhưng cũng là một cách biểu hiện đặc điểm khái niệm này trong chính trị. Theo tác giả để có các hình thái của sự tha thứ, trong đó hoàn cảnh cho sự tha thứ có thể làm trung gian hàn gắn kết nối xã hội.³

Đa số các tôn giáo trên thế giới đều chứa đựng những giáo lý cốt lõi về sự tha thứ, và nhiều giáo lý đã đặt nền tảng căn bản cho nhiều truyền thống cũng như thực hành tha thứ hiện đại. Một số học thuyết hay triết học tôn giáo chú trọng nhiều hơn đến nhu cầu con người tìm kiếm một sự tha thứ thiêng liêng nào đó cho những thiếu sót của chính họ, trong khi những người khác nhấn mạnh hơn vào sự cần thiết con người nên thực hành tha thứ cho nhau, nhưng số khác lại ít hoặc không phân biệt giữa con người với sự tha thứ thiêng liêng.⁴

2.1.2. Chánh niệm

Chánh niệm, bắt nguồn từ khái niệm Phật giáo “*samma sati*”, đại diện cho nhận thức từng khoảnh khắc kết hợp với sự chấp nhận không phán xét. Phương pháp thực hành này xuất phát từ bát chánh đạo của đạo Phật, đặc biệt là “chánh niệm” (*samma sati*), như một phương tiện để đạt được sự giải thoát khỏi khổ đau.

Các phương pháp thực hành chánh niệm truyền thống bao gồm: thiền vipassana (thiền minh sát); thiền zen (tọa thiền); thiền từ bi (*metta bhavana*); quán thân và nhận thức hơi thở.⁵

Chánh niệm có nguồn gốc Phật giáo gắn với khái niệm *samma sati*, có nghĩa là “nhớ” hoặc “ghi nhớ”. Trong kinh điển Phật giáo, *samma sati* là một trong bảy yếu tố giác ngộ. Chánh niệm thường được dịch sang tiếng Anh là “*mindfulness*”.

2.2. Nền tảng văn hóa về sự tha thứ

2.2.1. Quan điểm phương Đông về sự tha thứ

Trong truyền thống phương Đông, sự tha thứ gắn liền với các khái niệm về nghiệp (*karma*), tính tương quan, và không bám chấp. Dưới góc độ triết học Phật giáo, xem tha thứ là một thành phần thiết yếu trong việc phá vỡ vòng luân hồi khổ đau (*dukkha*). Thuật ngữ Sanskrit “*kshama*” bao gồm cả sự tha thứ và lòng kiên nhẫn, gợi ý một sự hiểu biết sâu sắc hơn về tha thứ như một quá trình chứ không phải một hành động đơn lẻ.

Tha thứ trong Phật giáo được xem như một phương tiện để giải thoát khỏi khổ đau (*dukkha*). Đã có nhiều nghiên cứu liên quan đến chủ đề sự tha thứ trong Phật giáo và cách nó được xem như một phương tiện để giải thoát khỏi

³ “Benoit Guillou, *Le pardon est-il durable? Une enquête au Rwanda*, Paris, François Bourin”. 2014. Bản gốc lưu trữ ngày 18/12/2024.

⁴ Bodhi, Bhikkhu (2011). “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

⁵ Lomas, T. (2017). “Tái ngữ cảnh hóa chánh niệm: Quan điểm Phật giáo Theravada về các chiều kích đạo đức và tâm linh của nhận thức”. *Tâm lý học Tôn giáo và Tâm linh*, 9(2), 209.

khổ đau (*dukkha*). Chẳng hạn, trong bài viết “With or without repentance: A Buddhist take on forgiveness” của Chien-Te Lin, tác giả thảo luận về quan điểm Phật giáo đối với sự tha thứ, nhấn mạnh rằng lòng từ bi được coi là phương thuốc chống lại khổ đau, và việc thực hành tha thứ được khuyến khích vì lợi ích của người thực hành, bất kể có sự hối lỗi từ phía người gây hại hay không. Tác giả Kyaw-Tin đề cập rằng sự nhận thức và hối hận về những hành động sai trái theo truyền thống Phật giáo có thể là động lực mạnh mẽ cho cả quá trình tư pháp đối kháng và hòa giải. Điểm chung của các tác giả này là họ đã cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách Phật giáo xem sự tha thứ như một phương tiện để giải thoát khỏi khổ đau, thông qua việc thực hành lòng từ bi và nhận thức về những hành động của bản thân. Các tài liệu cũng cho thấy khi ta tha thứ, ta không chỉ giải phóng người khác mà còn giải thoát chính mình khỏi gánh nặng oán hận.⁶

Trong triết lý Ấn Độ giáo, “*Kshama*” được hiểu không chỉ đơn thuần là sự tha thứ mà còn bao hàm nhiều phẩm chất khác như lòng kiên nhẫn, sự chấp nhận, khả năng chịu đựng và sự buông xả.⁷ Theo đó thì *Kshama* được coi là một trong những đức tính quan trọng, thể hiện khả năng kiên nhẫn và chịu đựng trước những khó khăn và thử thách. Việc thực hành *Kshama* giúp con người phát triển sự bình tĩnh và kiểm soát cảm xúc trong mọi tình huống. *Kshama* cũng bao hàm sự chấp nhận những sai lầm của người khác và khả năng chịu đựng những tổn thương mà không mang lòng oán hận. Điều này được hiểu đó là sự chấp nhận và khả năng chịu đựng của một cá nhân đối với một hoặc nhiều vấn đề trong cuộc sống, nó giúp tạo ra một tâm hồn thanh thản và giảm bớt sự căng thẳng trong các mối quan hệ. Thực hành *Kshama* đòi hỏi khả năng buông bỏ những cảm xúc tiêu cực, như giận dữ hay thù hận, để đạt được sự thanh tịnh trong tâm hồn. Điều này không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân mà còn góp phần xây dựng một xã hội hài hòa và nhân ái.⁸

Ở Trung Quốc, trong tư tưởng Khổng giáo thì tha thứ được xem là một phần của quá trình tu dưỡng đạo đức, việc tha thứ như một biểu hiện của đức hạnh cao quý. Sự tha thứ được thể hiện qua khái niệm “khoan dung” và “nhân”, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đối xử nhân hậu và bao dung với người khác. Khổng giáo đưa ra khái niệm “Trung” và “Thứ”, theo đó Trung (忠) được hiểu là lòng trung thành và tận tâm với người khác, đặt mình vào vị trí của người để hành xử một cách đúng đắn. Thứ (恕) là sự khoan dung, tha thứ và đồng cảm, biết đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để hiểu và tha thứ cho họ. Khổng Tử từng nói: “Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân” (己所不欲，勿施於人) – Điều gì mình không muốn, chớ làm cho người khác. Câu này thể hiện tư tưởng về sự đồng cảm và khoan dung trong đối nhân xử thế. Khổng Tử khuyến khích việc

⁶ Williams, J. Mark G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. Contemporary Buddhism, 12(1), 1-18.

⁷ Amit Kaul, *Forgiveness (kshama) - a key leadership attribute of the Indian corporate leader*. 29/4/2024. <https://www.linkedin.com/pulse/forgiveness-kshama-key-leadership-attribute-indian-corporate-kaul-rglhf>. Truy cập ngày 12/12/2024.

⁸ Paz, R., và cộng sự (2017). “Lưu ý khoảng cách: Thiên chánh niệm và việc nuôi dưỡng sự tha thứ”. Chánh niệm, 8(5), 1232-1242.

đối xử nhân hậu và khoan dung với mọi người, coi đó là nền tảng để xây dựng xã hội hài hòa. Ông nhấn mạnh rằng người quân tử nên gắng làm điều tốt đẹp cho người, không tác thành cái xấu, việc xấu cho người, cho đời. Tư tưởng này được thể hiện rõ trong các tác phẩm kinh điển như “*Luận Ngữ*”, nơi Khổng Tử và các học trò thảo luận về đạo đức, nhân nghĩa và cách đối nhân xử thế.⁹

Tư tưởng về sự tha thứ và khoan dung của Khổng Tử vẫn giữ nguyên giá trị trong xã hội ngày nay, khuyến khích con người sống nhân ái, biết tha thứ và đồng cảm với người khác, góp phần xây dựng một cộng đồng hòa bình và đoàn kết.

Qua một số tư tưởng về tha thứ nêu trên, qua các nghiên cứu của nhiều học giả trên thế giới về tư tưởng phương Đông cho thấy một số điểm quan trọng trong quan điểm phương Đông về tha thứ. Tha thứ có tính quá trình, nó không phải là một hành động đơn lẻ, nó đòi hỏi thời gian và sự thực hành liên tục và nó gắn liền với sự phát triển tâm linh. Sự tha thứ không tách rời giữa người tha thứ và người được tha thứ, nó nhấn mạnh sự tương quan giữa các cá nhân. Nó được đánh giá là có tác động đến cộng đồng rộng lớn. Người ta nhận thấy rằng tha thứ là cơ hội để phát triển bản thân, giúp vượt qua chấp ngã để dẫn đến sự giác ngộ cao hơn.

2.2.2. Quan điểm phương Tây về sự tha thứ

Cách tiếp cận của phương Tây về tha thứ chịu ảnh hưởng đáng kể từ truyền thống Do thái - Kitô giáo, nơi tha thứ thường được xem như một thuộc tính thiêng liêng mà con người nên noi theo. Thuật ngữ Hy Lạp “*aphiemi*” và Latin “*perdonare*” nhấn mạnh hành động “từ bỏ” hoặc “buông bỏ” một điều gì đó còn nợ, làm nổi bật sự hiểu biết mang tính giao dịch hơn về tha thứ.

Các khía cạnh chính của sự tha thứ theo quan điểm phương Tây bao gồm: vai trò của phán xét đạo đức và công lý; tầm quan trọng của sự hối cải chân thành; khái niệm về sự cứu chuộc; sự phân biệt giữa tha thứ và hòa giải.

Tâm lý học phương Tây đương đại đã phát triển nhiều mô hình về tha thứ, như mô hình “Quá trình” của Enright và mô hình “REACH” của Worthington, theo đó con người tiếp cận tha thứ như một công cụ trị liệu cho việc chữa lành cá nhân. Quan điểm về sự tha thứ trong văn hóa phương Tây được hình thành từ nhiều nguồn, bao gồm tôn giáo, triết học và tâm lý học.

Trong Kitô giáo, tha thứ là một nguyên tắc cốt lõi. Chúa Giêsu dạy rằng: “Nếu các người tha lỗi cho người ta, thì Cha các người ở trên trời cũng sẽ tha thứ cho các người” (Ma-thi-ơ 6:14). Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tha thứ trong mối quan hệ giữa con người và Thiên Chúa. Theo tài liệu “Quyển năng chữa lành của sự tha thứ”, nếu chúng ta có thể tìm được sự tha thứ trong lòng mình đối với những người đã gây ra đau khổ và tổn thương cho mình, thì chúng ta sẽ vươn tới mức độ cao hơn của lòng tự trọng và sự an lạc.¹⁰

⁹ Trần Đặng Thùy Trang, *Những câu nói triết lý của Khổng Tử*, trong 60+ câu nói của Khổng Tử đáng suy ngẫm về cuộc sống và đạo lý, đăng ngày 17/07/2023. Truy cập ngày 21/12/2024.

¹⁰ James E. Faust, “*Quyển năng chữa lành của sự tha thứ*”, 5/2007. <https://www.churchofjesuschrist.org>. Truy cập ngày 21/12/2024.

Dưới góc độ triết học và đạo đức học, Richard Gula - một nhà đạo đức học, cho rằng: “Ta không thể làm đúng nếu trước hết ta không nhìn thấy đúng”. Điều này ám chỉ rằng việc nhận thức đúng đắn về tình huống và con người là bước đầu tiên để thực hành các đức tính như công bình và tha thứ.¹¹

Người ta cũng xem xét vấn đề này trong mối quan hệ giữa tâm lý học và sức khỏe tinh thần đã cho thấy về lợi ích của sự tha thứ. Tha thứ không phải là một biểu hiện của sự nhu nhược hoặc mời gọi những hành động gây hại tiếp theo. Mục đích của việc tha thứ không phải để đòi lại bất cứ thứ gì mà ai đó đã gây tổn hại cho chúng ta, mà là mang đến lợi ích cho chính chúng ta bằng cách buông bỏ những ràng buộc độc hại với quá khứ.¹² Đức Phật từng nói “Giữ lửa giận giống như uống thuốc độc và chết dần mòn”. Điều này nhấn mạnh rằng việc giữ hận thù chỉ làm hại chính bản thân, và tha thứ giúp giải phóng tâm hồn khỏi những cảm xúc tiêu cực.¹³ Dưới góc độ văn hóa và xã hội, tha thứ không phải là im lặng trước điều sai trái. Nó không phải là bỏ qua, chấp nhận, dung túng hay biện hộ cho cái sai và cho phép hành vi gây hại tiếp tục. Ngược lại, để hành vi tha thứ mang ý nghĩa thì người làm sai, cái sai và mức độ ảnh hưởng của nó cần được ý thức rõ ràng.¹⁴

Những tài liệu trên cung cấp cái nhìn sâu sắc về quan điểm phương Tây đối với sự tha thứ, nhấn mạnh tầm quan trọng của nó trong tôn giáo, triết học, tâm lý học và xã hội.

3. Mối quan hệ giữa tha thứ và chánh niệm

Các nghiên cứu gần đây đã chứng minh mối liên kết đáng kể giữa thực hành chánh niệm và khả năng tha thứ được nâng cao. Một phân tích tổng hợp của Davis và cộng sự (2015) cho thấy các can thiệp chánh niệm có tác động từ trung bình đến lớn đối với kết quả tha thứ. Các kết quả nghiên cứu Thần kinh học đã cho thấy có sự tăng cường hoạt động ở vỏ não trán trước trong các nhiệm vụ tha thứ sau khi tập luyện chánh niệm. Đồng thời có khả năng điều chỉnh cảm xúc liên quan đến cả thực hành chánh niệm và tha thứ. Về mặt tâm lý học, các nhà khoa học chỉ ra sự tương quan tích cực giữa đặc điểm chánh niệm và khả năng tha thứ. Sự cải thiện nhận thức và điều chỉnh cảm xúc thông qua chánh niệm dẫn đến sự tha thứ nhiều hơn.¹⁵

Sự giao thoa giữa chánh niệm và tha thứ thể hiện qua một số khía cạnh chính, đó là: Nhận thức về cảm xúc chánh niệm giúp ta nhận diện và chấp nhận những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, oán hận mà không phán xét. Đây là bước đầu tiên để có thể tha thứ. Việc nhận diện và chấp nhận cảm xúc là yếu tố then

¹¹ Học viện Công dân (2006), *Mười đức tính thiết yếu trong văn hóa phương Tây*. <https://icevn.org>. Truy cập ngày 22/12/2024.

¹² Gregory Jantz, *Sự tha thứ: Liệu pháp bí mật cho sức khỏe tinh thần. Hóa giải nỗi đau trong quá khứ mang đến sức khỏe cho tương lai*. Epoch Times ngày 07/8/2023, truy cập ngày 13/12/2024.

¹³ Thùy Linh, *Sức mạnh của sự tha thứ*. VnExpress ngày 23/5/2023, truy cập ngày 13/12/2024.

¹⁴ Đặng Hoàng Giang, *Giã từ ‘văn hóa làm nhục’ bằng tha thứ và hòa giải*. Tuổi Trẻ Online, ngày 24/12/2016, truy cập ngày 13/12/2024.

¹⁵ Davis, D. E., và cộng sự (2015). “Chánh niệm và tâm lý học xã hội của sự tha thứ”. *Tạp chí Tâm lý học Tích cực*, 10(3), 252-267.

chốt trong quá trình tha thứ. Phát triển lòng từ bi thực hành chánh niệm giúp ta phát triển lòng từ bi với chính mình và người khác. Lòng từ bi tự thân có mối liên hệ chặt chẽ với khả năng tha thứ. Giảm phản ứng tự động chánh niệm giúp ta tạo khoảng cách giữa kích thích và phản ứng, cho phép ta lựa chọn cách đáp ứng khôn ngoan hơn thay vì phản ứng theo bản năng. Shapiro và cộng sự (2006) đã nghiên cứu về cơ chế này trong thực hành chánh niệm. Hiểu biết về vô thường thực hành chánh niệm giúp ta thấy được tính chất vô thường của mọi hiện tượng, bao gồm cả những tổn thương và đau khổ. Theo truyền thống Phật giáo, hiểu biết này giúp ta buông bỏ dễ dàng hơn.¹⁶

Sự giao thoa giữa chánh niệm và sự tha thứ là một chủ đề quan trọng trong thực hành tâm linh và phát triển cá nhân. Chánh niệm giúp chúng ta nhận diện và hiểu rõ cảm xúc, từ đó tạo nền tảng cho việc tha thứ. Qua đó cho thấy chánh niệm và sự tha thứ có mối liên hệ chặt chẽ, hỗ trợ lẫn nhau trong việc phát triển tâm hồn và đạt được sự bình an nội tại.

Các nhà nghiên cứu cũng đã cho thấy những khác biệt văn hóa thú vị trong cách chánh niệm ảnh hưởng đến sự tha thứ. Phương Đông nhấn mạnh hơn vào sự hài hòa tập thể và tương thuộc, tập trung vào chấp nhận và buông bỏ không có điều kiện tiên quyết. Trong khi đó, phương Tây có cách tiếp cận mang tính cá nhân hơn đối với việc chữa lành cá nhân, nhấn mạnh hơn vào xử lý nhận thức và giải quyết cảm xúc và thường tập trung vào kết quả sức khỏe tâm lý và tinh thần.

Việc thực hành tha thứ có chánh niệm có sự khác biệt trong các bối cảnh văn hóa khác nhau. Sự tha thứ trong Phật giáo có những đặc điểm độc đáo khi cho rằng mọi cảm xúc, kể cả tổn thương, đều thay đổi (vô thường (*anicca*)), không bám chấp vào “cái tôi” bị tổn thương (vô ngã (*anatta*)) và duyên khởi được hiểu rằng mọi hành động đều có nguyên nhân và điều kiện.¹⁷ Phật giáo chỉ ra sự thực hành bát chánh đạo như con đường dẫn đến tha thứ và kết hợp thiền định với việc quán chiếu về lòng từ bi. Sử dụng thiền từ bi như công cụ chuyển hóa oán hận. Việc thực hành năm giới như nền tảng đạo đức, sử dụng các nghi lễ Phật giáo để hỗ trợ quá trình tha thứ và sự kết hợp thiền định với sinh hoạt hàng ngày. Các công trình nghiên cứu hiện đại cũng chỉ ra hiệu quả của phương pháp Phật giáo là giảm stress và lo âu, tăng khả năng đồng cảm, phát triển khả năng phục hồi tâm lý.

4. Ứng dụng thực tế của tha thứ có chánh niệm

Các phương pháp trị liệu hiện đại đã tích hợp can thiệp tha thứ dựa trên chánh niệm trong các nền văn hóa khác nhau. Ví dụ như trong môi trường giáo dục, các chương trình chánh niệm tại trường học đã giúp giải quyết xung đột và gia tăng các sáng kiến học tập cảm xúc - xã hội. Các lợi ích của tha thứ có chánh niệm cũng cho được minh chứng trong việc cải thiện giải quyết các xung đột, tăng cường động lực nhóm, giảm căng thẳng nơi làm việc và phát triển lãnh đạo tốt hơn.

¹⁶ Shapiro, S. L., và cộng sự (2006). “Cơ chế của chánh niệm”. Tạp chí Tâm lý học Lâm sàng, 62(3), 373-386.

¹⁷ Thích Nhất Hạnh (1987). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press.

Một nghiên cứu với 150 người tham gia tại Nhật Bản đã chứng minh cách Naikan, một phương pháp trị liệu dựa trên chánh niệm, nâng cao khả năng tha thứ. Sau tám tuần thực hành cho thấy có 78% cải thiện khả năng tha thứ, 65% cho thấy giảm suy nghĩ về những tổn thương trong quá khứ và 82% thể hiện khả năng điều chỉnh cảm xúc được nâng cao. Một nghiên cứu khác được thực hiện tại các ngôi chùa Thái Lan với 200 người thực hành thường xuyên chỉ ra mối tương quan đáng kể giữa thực hành thiền và khả năng tha thứ, nâng cao nhận thức và điều chỉnh cảm xúc và khả năng tách biệt con người khỏi hành động của họ tốt hơn.¹⁸

Trong văn hóa phương Tây, tha thứ có chánh niệm (*mindful forgiveness*) là một khái niệm được chú trọng, đặc biệt trong các lĩnh vực tâm lý học, y học và triết học. Sự kết hợp giữa chánh niệm và tha thứ đã được ứng dụng vào nhiều lĩnh vực như trị liệu tâm lý, phát triển cá nhân, và xây dựng hòa bình xã hội. Ứng dụng tha thứ có chánh niệm trong trị liệu tâm lý đã được chứng minh là có tác dụng giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Chánh niệm giúp cá nhân nhận ra và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực liên quan đến sự oán giận và tổn thương. Thực hành tha thứ, kết hợp với chánh niệm, có thể cải thiện sức khỏe tâm lý bằng cách giảm mức độ tức giận và thù ghét, từ đó tăng cường khả năng thích ứng với các tình huống khó khăn. Việc thực hành chánh niệm giúp nhận ra những cảm xúc tiêu cực mà không bị chúng chi phối, từ đó xây dựng khả năng tha thứ và giải phóng bản thân khỏi những gánh nặng tinh thần. Trong các chương trình giáo dục, tha thứ có chánh niệm được ứng dụng để giúp học sinh phát triển kỹ năng cảm xúc và giảm xung đột trong trường học. Giáo dục tha thứ giúp học sinh phát triển sự đồng cảm, từ bi, và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, đặc biệt khi kết hợp với các bài tập chánh niệm. Tha thứ có chánh niệm cũng được ứng dụng trong y học và chăm sóc sức khỏe, nó không chỉ cải thiện sức khỏe tâm lý mà còn hỗ trợ điều trị các vấn đề sức khỏe thể chất. Những người thực hành tha thứ với chánh niệm có huyết áp và mức độ căng thẳng thấp hơn, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Trong bối cảnh văn hóa phương Tây, một nghiên cứu có đối chứng với 300 sinh viên đại học tại Mỹ tham gia chương trình chánh niệm 8 tuần cho thấy có sự cải thiện 45% các chỉ số tha thứ, giảm mức độ căng thẳng, lo âu và nâng cao nhận thức và điều chỉnh cảm xúc.¹⁹

III. KẾT LUẬN

Mối quan hệ qua lại giữa tha thứ và chánh niệm trong các nền văn hóa phương Đông và phương Tây cho thấy cả những yếu tố phổ quát và biểu hiện đặc thù văn hóa. Việc tích hợp thực hành chánh niệm với quá trình tha thứ mang lại những ứng dụng đầy hứa hẹn trong nhiều bối cảnh, từ thực hành lâm sàng đến giáo dục và tổ chức. Mặc dù tồn tại những thách thức trong việc dịch

¹⁸ Mỹ Hường, *Naikan therapy: phương pháp thực hành sự biết ơn từ Nhật Bản*. <https://spiderum.com/bai-dang/Naikan-therapy-phuong-phap-thuc-hanh-su-biet-on-tu-Nhat-Ban-TBc1JZAc4rHL>. Ngày 11/8/2021, truy cập ngày 24/12/2024.

¹⁹ Thompson, B.L., & Waltz, J. (2008). "*Chánh niệm, lòng tự trọng và chấp nhận bản thân vô điều kiện*". Tạp chí Liệu pháp hành vi nhận thức-cảm xúc hợp lý, 26(2), 119-126.

thuật và thực hiện các khái niệm này qua các nền văn hóa, nhưng ngày càng có nhiều nghiên cứu ủng hộ lợi ích tiềm năng của chúng đối với well-being của cá nhân và tập thể. Tha thứ có chánh niệm không chỉ là một khái niệm trừu tượng mà còn là một công cụ mạnh mẽ để chữa lành và xây dựng một cuộc sống ý nghĩa hơn.

Tương lai của tha thứ có chánh niệm nằm ở việc phát triển các phương pháp tiếp cận văn hóa, tôn trọng cả trí tuệ truyền thống và hiểu biết đương đại. Việc đẩy mạnh các thực hành ứng dụng tha thứ có chánh niệm vào thực tiễn sẽ giúp tinh chỉnh hiểu biết của chúng ta về cách thức các phương pháp thực hành này để có thể đưa lại những lợi ích tốt nhất cho mỗi cá nhân trong mọi hoàn cảnh, góp phần tạo nên sự bình yên của xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- “American Psychological Association. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*”. (PDF). 2006. Bản gốc (PDF) lưu trữ ngày 26/6/2011. Truy cập ngày 18/12/2024.
- “Benoît Guillou, *Le pardon est-il durable? Une enquête au Rwanda, Paris, François Bourin*”. 2014. Bản gốc lưu trữ ngày 18/12/2024.
- Amit Kaul, *Forgiveness (kshama) - a key leadership attribute of the Indian corporate leader*. 29/4/2024. <https://www.linkedin.com/pulse/forgiveness-kshama-key-leadership-attribute-indian-corporate-kaul-rg1hf>. Truy cập ngày 12/12/2024.
- Bodhi, Bhikkhu (2011). “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Davis, D. E., và cộng sự (2015). “Chánh niệm và tâm lý học xã hội của sự tha thứ”. *Tạp chí Tâm lý học Tích cực*, 10(3), 252-267.
- Debt Forgiveness Lưu trữ 2013/10/31 tại Wayback Machine OECD, Glossary of Statistical Terms (2001). Truy cập ngày 18/12/2024.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). “Khía cạnh lịch sử của chánh niệm và tự chấp nhận trong tâm lý trị liệu”. *Tạp chí Liệu pháp hành vi nhận thức - cảm xúc hợp lý*, 24(1), 3-28.
- Đặng Hoàng Giang, Giã từ ‘văn hóa làm nhục’ bằng tha thứ và hòa giải. Tuổi Trẻ Online, ngày 24/12/2016, truy cập ngày 13/12/2024.
- Enright, R. D. (2001). “Tha thứ là một lựa chọn: Quy trình từng bước để giải quyết sự tức giận và khôi phục hy vọng”. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ.
- Gregory Jantz, Sự tha thứ: Liệu pháp bí mật cho sức khỏe tinh thần. Hóa giải nỗi đau trong quá khứ mang đến sức khỏe cho tương lai. *Epoch Times* ngày 07/8/2023, truy cập ngày 13/12/2024.
- Học viện Công dân (2006), Mười đức tính thiết yếu trong văn hóa phương Tây. <https://icevn.org>. Truy cập ngày 22/12/2024.

- James E. Faust, “Quyển năng chữa lành của sự tha thứ”, 5/2007. <https://www.churchofjesuschrist.org>. Truy cập ngày 21/12/2024.
- Kabat-Zinn, J. (2013). “Sống trọn vẹn với thảm họa: Sử dụng trí tuệ của cơ thể và tâm trí để đối mặt với stress, đau đớn và bệnh tật”. Bantam.
- Loan Forgiveness Lưu trữ 2013/11/13 tại Wayback Machine Glossary, U.S. Department of Education. Truy cập ngày 18/12/2024.
- Lomas, T. (2017). “Tái ngữ cảnh hóa chánh niệm: Quan điểm Phật giáo Theravada về các chiều kích đạo đức và tâm linh của nhận thức”. *Tâm lý học Tôn giáo và Tâm linh*, 9(2), 209.
- Mỹ Hường, Naikan therapy: phương pháp thực hành sự biết ơn từ Nhật Bản. <https://spiderum.com/bai-dang/Naikan-therapy-phuong-phap-thuc-hanh-su-biet-on-tu-Nhat-Ban-TBc1JZAc4rHL>. Ngày 11/8/2021, truy cập ngày 24/12/2024.
- Paz, R., và cộng sự (2017). “Lưu ý khoảng cách: Thiền chánh niệm và việc nuôi dưỡng sự tha thứ”. *Chánh niệm*, 8(5), 1232-1242.
- Shapiro, S. L., và cộng sự (2006). “Cơ chế của chánh niệm”. *Tạp chí Tâm lý học Lâm sàng*, 62(3), 373-386.
- Thích Nhất Hạnh (1987). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). “Chánh niệm, lòng tự trọng và chấp nhận bản thân vô điều kiện”. *Tạp chí Liệu pháp hành vi nhận thức - cảm xúc hợp lý*, 26(2), 119-126.
- Thùy Linh, Sức mạnh của sự tha thứ. *VnExpress* ngày 23/5/2023, truy cập ngày 13/12/2024.
- Trần Đăng Thùy Trang, Những câu nói triết lý của Khổng Tử, trong 60+ câu nói của Khổng Tử đáng suy ngẫm về cuộc sống và đạo lý, đăng ngày 17/07/2023. Truy cập ngày 21/12/2024.
- What is forgiveness?* Lưu trữ 2013/11/14 tại Wayback Machine The Greater Good Science Center, University of California, Berkeley. Truy cập ngày 18/12/2024.
- Williams, J. Mark G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.
- Wong, P. T. P. (2016). “Tâm lý học tích cực Trung Quốc được xem xét lại”. *Tạp chí Quốc tế về Tâm lý học và Tâm lý trị liệu Hiện sinh*, 6 (1), 7.
- Worthington, E. L. (2006). “Tha thứ và hòa giải: Lý thuyết và ứng dụng”. Routledge.

TÌM HIỂU VỀ TINH THẦN PHI BẠO LỰC QUALĂNG KÍNH PHẬT GIÁO TRONG KINH TẠNG NIKĀYA

ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Liên*

Tóm tắt:

Bài nghiên cứu ra đời trong bối cảnh bạo lực và xung đột ngày càng gia tăng trên toàn cầu, từ chiến tranh, khủng bố, tội phạm, bạo lực gia đình đến các hình thái bạo lực tinh vi trong thời đại công nghệ. Các tổ chức quốc tế như Liên Hợp Quốc và WHO cảnh báo hậu quả nghiêm trọng của bạo lực đối với con người và xã hội. Trước thực trạng này, tác giả tìm đến giáo lý Phật giáo, đặc biệt qua *Kinh tạng Nikāya*, để nghiên cứu tinh thần phi bạo lực và phương pháp giảm thiểu khổ đau.

Bạo lực không chỉ giới hạn ở hành động thể chất mà còn bao gồm lời nói và ý nghĩ gây tổn hại đến chúng sinh khác. Các hình thái bạo lực được phân tích, từ khổ hạnh cực đoan, nghi lễ hiến tế động vật, đến hình phạt, chiến tranh và những lời nói phi báng. Đạo Phật chỉ ra rằng gốc rễ của bạo lực là tham ái, vọng tưởng, chấp thủ và chấp ngã.

Bài viết cũng phân tích nguyên nhân gây ra các cuộc chiến tranh và xung đột trong thế kỷ XX và XXI. Để hóa giải bạo lực, bài viết nhấn mạnh giáo dục giới không sát sinh, thực hành lòng từ bi và chánh niệm, và nhận thức rõ nhân quả của hận thù qua các bài *Kinh Nikāya*. Bằng từ bi và trí tuệ, con người có thể phá bỏ vòng xoáy bạo lực, xây dựng một xã hội hòa bình. Thông điệp phi bạo lực của Phật giáo được tôn vinh trong ngày lễ Vesak, không chỉ là nguồn cảm hứng mà còn là kim chỉ nam cho sự chuyển hóa xã hội hiện đại.

Từ khóa: *phi bạo lực, xung đột, Phật giáo, Kinh tạng, Nikāya.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ VÀ CÂU HỎI NGHIÊN CỨU

Năm 2020, tổ chức Liên Hợp Quốc (UN) đã xuất bản báo cáo mang tên “*Một kỷ nguyên mới của xung đột và bạo lực*”¹, trong đó đưa ra 5 nguy cơ chính

* Giảng viên ĐH Kinh tế Quốc dân.

¹ United Nations, *A New Era of Conflict and Violence* (New York: United Nations, 2020), https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/01/un75_conflict_violence.pdf

mà thế giới đang phải đối mặt:

1) Xung đột cố hữu: thể hiện tình trạng gia tăng xung đột và bạo lực giữa các quốc gia, với nhiều cuộc xung đột ngày nay diễn ra giữa các tác nhân phi nhà nước như dân quân chính trị, tội phạm và khủng bố. Các yếu tố như căng thẳng khu vực, pháp quyền suy yếu, thể chế nhà nước yếu kém, lợi ích kinh tế bất hợp pháp và khan hiếm tài nguyên đã trở thành động lực chính gây ra xung đột. Từ năm 2016, các quốc gia trải qua xung đột bạo lực nhiều hơn trong 30 năm qua, với các cuộc xung đột ngày càng phân mảnh và kéo dài hơn do sự phức tạp về chính trị, kinh tế, xã hội và khó có thể giải quyết bằng cách hình thức truyền thống hơn.

2) Nguy cơ tội phạm có tổ chức và bạo lực tại đô thị và trong gia đình: trong năm 2017, số lượng người bị thiệt mạng trong các vụ giết người (~ nửa triệu người) nhiều hơn số người bị chết trong các cuộc xung đột vũ trang (~ 89.000 người) và trong các vụ khủng bố (~ 19.000 người). Nếu xu hướng này tiếp diễn, mục tiêu giảm bạo lực toàn cầu sẽ không đạt được vào năm 2030. Tội phạm có tổ chức và bạo lực băng đảng tập trung nhiều ở Châu Mỹ (nơi chiếm ~ 13% dân số thế giới) lại có tỷ lệ giết người cao nhất (chiếm 37% tổng số toàn cầu). Bạo lực chính trị không chỉ giới hạn ở các nước thu nhập thấp mà lan rộng toàn cầu. Đối với phụ nữ và trẻ em gái, thì gia đình vẫn là nơi nguy hiểm nhất. Vào năm 2017, khoảng 58% số phụ nữ bị giết là do bạo lực hoặc thành viên gia đình thực hiện, con số này vào năm 2012 là 47%. Phụ nữ bị bạo hành thường là do niềm tin kỳ thị, bất bình đẳng và sự phụ thuộc vào nam giới, vẫn tồn tại trên toàn cầu, đặc biệt là ở các quốc gia thu nhập thấp.

3) Chủ nghĩa cực đoan bạo lực: chủ nghĩa khủng bố đã suy yếu trong những năm gần đây, với số ca tử vong giảm trong năm 2018 xuống dưới 19.000 do các nỗ lực chống khủng bố hiệu quả hơn. Các cuộc tấn công khủng bố chủ yếu tập trung ở Trung Đông, Bắc Phi và châu Phi cận Sahara, trong đó Afghanistan, Iraq, Nigeria, Somalia và Syria chịu gánh nặng nặng nề nhất. Ở các quốc gia phát triển, sự xa lánh xã hội và thiếu cơ hội phát triển về kinh tế đã thúc đẩy hoạt động khủng bố của một số nhóm người. Tây Âu và Bắc Mỹ chứng kiến sự gia tăng tấn công từ các nhóm cực hữu, với mạng xã hội đóng vai trò lan truyền chủ nghĩa bài ngoại và kích động bạo lực. Công nghệ hiện đại như 'deepfake' do trí tuệ nhân tạo (AI) tạo ra được sử dụng để lan truyền thông tin sai lệch, gây chia rẽ và bất ổn chính trị.

4) Các tiến bộ công nghệ mới: công nghệ, đặc biệt là trí tuệ nhân tạo (AI) và công nghệ máy học (machine learning) đã gây ảnh hưởng đến bản chất của xung đột hiện nay. Những tiến bộ này đang gia tăng khả năng thực hiện các cuộc tấn công mạng, vật lý và sinh học, làm cho việc sử dụng vũ khí sinh học trở nên dễ dàng hơn. Điều đáng lo ngại là vũ khí tự động gây chết người (*Lethal Autonomous Weapons* - LAWS) có thể xác định và tấn công một mục tiêu cụ thể mà không cần sự chỉ đạo của con người, điều này sẽ làm chuyển giao trách nhiệm quyết định sự sống chết từ hệ thống đạo đức của con người sang các hệ thống dữ liệu phức tạp, không có đạo đức. Các cuộc tấn công như vậy sẽ gây ra thiệt hại và thương vong đáng kể. Mặc dù những công nghệ này cũng giúp cải thiện các biện pháp phòng ngừa an ninh và xác định thủ phạm cho cơ quan

cảnh sát, nhưng cũng tiềm ẩn rủi ro như thiên lệch trong hoạt động cảnh sát dự đoán bao gồm cả sự thiên vị về chủng tộc và tôn giáo cổ hữu, có thể dẫn đến sự cực đoan hóa.

5) Sự đe dọa của hạt nhân: hệ thống kiểm soát vũ khí quốc tế đang có xu hướng suy giảm và các thỏa thuận kiểm soát vũ khí đang mất dần hiệu lực. Mặc dù số lượng vũ khí hạt nhân đã giảm từ hơn 60.000 trong Chiến tranh Lạnh xuống còn khoảng 14.000 hiện nay, nhưng sức mạnh của vũ khí hạt nhân lại tăng lên. Quan hệ giữa các quốc gia sở hữu vũ khí hạt nhân đang trở nên căng thẳng, và sự chia rẽ về việc giải trừ vũ khí đang gia tăng, đặc biệt sau khi Hiệp ước Lực lượng hạt nhân tầm trung (INF) kết thúc vào năm 2019 và Hiệp ước cắt giảm vũ khí chiến lược mới (New START) cũng phải đối mặt với sự sụp đổ tương tự. Việc loại bỏ hoàn toàn vũ khí hạt nhân vẫn có thể đạt được, nhưng sẽ đòi hỏi một cam kết mới về lòng tin và sự hợp tác giữa các quốc gia hùng mạnh nhất thế giới.

Theo số liệu thống kê từ Viện Nghiên cứu Hòa bình của Na Uy (PRIO), năm 2023, thế giới ghi nhận 59 cuộc xung đột vũ trang, với châu Phi bị ảnh hưởng nặng nề nhất (28 cuộc), tiếp theo là châu Á (17), Trung Đông (10), châu Âu (3) và châu Mỹ (1). Mặc dù số lượng xung đột gia tăng, số quốc gia tham gia lại giảm từ 39 xuống 34, cho thấy xung đột tập trung vào ít khu vực hơn. Số người chết trong các cuộc xung đột giảm còn khoảng 122.000, nhưng vẫn là mức cao thứ ba kể từ năm 1989, chủ yếu do xung đột ở Ukraine và xung đột giữa Israel và Hamas. Viện PRIO cũng đưa ra nhận định “Bạo lực trên thế giới đang ở mức cao nhất mọi thời đại kể từ khi Chiến tranh Lạnh kết thúc”.²

Bên cạnh bạo lực chính trị, vũ trang, thì vấn đề bạo lực trẻ em và phụ nữ cũng là vấn đề nhức nhối toàn cầu. Theo thống kê của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF), tại thời điểm tháng 6/2024, số lượng trẻ em dưới 5 tuổi trên toàn cầu thường xuyên chịu đựng sự bạo hành về tâm lý hoặc thân thể tại nhà là gần 400 triệu, tương đương với tỷ lệ 60% số trẻ em. Trong số đó, khoảng 330 triệu trẻ bị bạo hành về mặt thân thể.³

Cũng theo báo cáo của UNICEF công bố vào ngày 9/10/2024, hơn 370 triệu bé gái và phụ nữ trên thế giới (tương đương với tỷ lệ 1/8) đã trải qua tình trạng bị cưỡng hiếp hoặc tấn công tình dục trước 18 tuổi. Con số này tăng lên 650 triệu người (tức tỷ lệ khoảng 1/5) nếu tính cả các hình thức bạo lực tình dục “không tiếp xúc” như lạm dụng qua trực tuyến hoặc bằng lời nói.⁴

Bạo lực đang là một vấn đề nhức nhối trong xã hội hiện đại, tồn tại dưới nhiều hình thức khác nhau và gây ra không biết bao nhiêu nỗi đau cho con

² The Peace Research Institute Oslo, “New data shows record number of armed conflicts,” June 10, 2024, <https://www.prio.org/news/3532>

³ UNICEF, “Nearly 400 million young children worldwide regularly experience violent discipline at home,” June 11, 2024, <https://www.unicef.org/press-releases/nearly-400-million-young-children-worldwide-regularly-experience-violent-discipline>

⁴ Reuters, “One in eight girls and women raped or sexually assaulted before age 18, UNICEF says,” October 10, 2024, <https://www.reuters.com/world/one-eight-girls-women-raped-or-sexually-assaulted-before-age-18-unicef-says-2024-10-10/>

người và các chúng sinh khác. Những hành động tàn bạo này không chỉ ảnh hưởng đến thể xác mà còn để lại những vết thương tâm lý sâu sắc, làm tổn thương tinh thần và làm suy giảm giá trị nhân văn của nhân loại. Đức Đạt-lai-lạt-ma XIV đã nói: “Tôi tin là mục đích chính cuộc đời của chúng ta là tìm cầu hạnh phúc. Điều đó thật rõ ràng. Cho dù ta có đức tin vào tôn giáo hay không, cho dù ta có tin vào tôn giáo này hay tôn giáo kia, thì tất cả chúng ta đều tìm cầu điều tốt đẹp hơn trong đời sống. Do vậy, tôi nghĩ rằng, động cơ chính của cuộc đời là hướng tới hạnh phúc.”⁵

Đạo Phật với nền tảng từ bi và trí tuệ, luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu rõ bản chất khổ đau, từ đó tìm ra con đường giải thoát. Đạo Phật dạy con người sự từ bi đối với mọi chúng sinh, không phân biệt chủng tộc, giới tính, tín ngưỡng hay hoàn cảnh. Đức Phật cũng nhấn mạnh trí tuệ trong việc nhìn nhận vấn đề, giải quyết mâu thuẫn và đau khổ bằng cách hiểu rõ bản chất của nó. Những lời giáo huấn của đức Phật không chỉ có giá trị trong thời đại của Ngài mà còn là chân lý vĩnh cửu, có thể giúp chúng ta xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn, giảm bớt bạo lực và xung đột, hướng tới hòa bình và hạnh phúc chung cho nhân loại.

Chúng ta cần phải hiểu rõ về bản chất, nguyên nhân của bạo lực, từ đó mới có thể cắt đứt gốc rễ sâu xa của nó. Trong khuôn khổ bài nghiên cứu này, tác giả sẽ thực hiện nghiên cứu và phân tích về tinh thần phi bạo lực dựa trên một số bản kinh thuộc *Kinh tạng Nikāya* theo các khía cạnh: 1) bạo lực và các hình thái bạo lực; 2) nguồn gốc của bạo lực; 3) phân tích nguyên nhân của chiến tranh và xung đột trong thế kỷ XX và XXI; 4) giải pháp ngăn chặn và giảm thiểu bạo lực.

II. BẠO LỰC VÀ CÁC HÌNH THÁI BẠO LỰC

2.1. Bạo lực được hiểu như thế nào?

Bạo lực là vấn đề nhức nhối luôn được xã hội quan tâm trong mọi thời đại, vì bạo lực có thể xảy ra bất kỳ lúc nào và bất cứ nơi đâu trên thế giới. Vậy bạo lực được hiểu như thế nào, khái niệm bạo lực bao phủ những lĩnh vực nào và liên quan tới những đối tượng nào?

Tổ chức Liên Hợp Quốc (UN) đưa ra định nghĩa về bạo lực như sau:

“Bạo lực là việc sử dụng vũ lực một cách cố ý hoặc vô ý dưới hình thức về thể chất hay tâm lý để đe dọa hoặc thực hiện thực sự đối với một cá nhân, đối với chính bản thân mình hoặc đối với một nhóm người, một cộng đồng hoặc một chính phủ. Bạo lực có thể được thực hiện theo kế hoạch hoặc không phân biệt mục tiêu; bạo lực được thúc đẩy bởi một số mục đích nhất định bao gồm chính trị, tôn giáo, xã hội, kinh tế, dân tộc, chủng tộc hoặc giới tính; hoặc bạo lực được thực hiện một cách vô ý và có thể được khởi tạo với mục gây ra tổn hại, thương tích hoặc tử vong một cách trực tiếp hoặc gián tiếp.”⁶

⁵ Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: 10th Anniversary Edition: A Handbook for Living* (New York: Riverhead Books, 2009), 13.

⁶ United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR), “Violence”, <https://www.undrr.org/understanding-disaster-risk/terminology/hips/so0006#:~:text=Violence%20refers%20to%20>

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), bạo lực được định nghĩa là “việc cố ý sử dụng vũ lực hoặc sức mạnh vật lý để đe dọa hoặc chống lại bản thân, người khác, hoặc chống lại một nhóm hay cộng đồng dẫn đến hoặc có khả năng cao dẫn đến thương tích, tử vong, chấn thương tâm lý, phát triển bất bình thường, hoặc tổn thất.”⁷

WHO nhấn mạnh rằng bạo lực không chỉ gây ra hậu quả về thể chất mà còn có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển xã hội của cá nhân và cộng đồng. Đặc biệt, bạo lực trẻ em, bạo lực phụ nữ, và bạo lực người cao tuổi là những vấn đề y tế cộng đồng quan trọng được WHO chú trọng.

Himsā là một thuật ngữ trong tiếng Pāli, có nghĩa là bạo lực hay hành động hoặc ý định gây tổn hại. Thuật ngữ này thường được sử dụng để chỉ những hành động hoặc ý định gây hại về thể chất, tinh thần hay cảm xúc đối với người hoặc động vật khác. Ngược lại với *Himsā* là *Ahimsā* có nghĩa là “không gây hại” hoặc “phi bạo lực”. Đây là khái niệm được dùng nhiều trong đạo Phật. *Ahimsā* không chỉ đơn thuần là không thực hiện hoặc không phát khởi các hành vi bạo lực về mặt thể xác mà còn bao gồm việc không gây hại về lời nói và suy nghĩ đối với mọi chúng sinh.

Trong khi các tổ chức quốc tế như UN hay WHO tập trung vào các tác động xã hội và sức khỏe do bạo lực gây ra, thì đạo Phật lại đi sâu vào bản chất của bạo lực, nhấn mạnh khía cạnh đạo đức và tâm linh. Đạo Phật tìm kiếm nguyên nhân gốc rễ về mặt nội tâm con người dẫn đến hành động bạo lực và xung đột. Từ đó, đạo Phật đưa ra những phương pháp thực hành để đoạn trừ tận gốc các hành vi bạo lực, hướng con người đến hòa bình và giải thoát.

Tác giả đưa ra định nghĩa về bạo lực được sử dụng trong bài nghiên cứu này như sau: bạo lực là những hành vi thuộc về thân, khẩu, ý của con người có mục đích đe dọa hoặc gây ra tổn hại một cách trực tiếp hoặc gián tiếp tới bản thân và tới những chúng sinh khác khác. Theo định nghĩa này, tác giả muốn đưa ra phạm trù đối tượng bị bạo lực không chỉ bao gồm con người mà bao gồm cả các loài chúng sinh khác.

2.2. Các hình thái của bạo lực

Trong *Kinh tạng Nikāya*, đức Phật đã thuyết giảng về nhiều hình thức bạo lực, phản ánh thực trạng xã hội và tâm lý con người thời bấy giờ. Những hình thức bạo lực này không chỉ thể hiện qua hành động, mà còn ẩn chứa trong lời nói và suy nghĩ của con người. Việc nhận diện và phân tích các khía cạnh bạo lực trong kinh điển giúp chúng ta hiểu rõ hơn về nguyên nhân và cách thức chuyển hóa. Một số hình thức bạo lực điển hình dưới đây được trích dẫn từ *Kinh tạng Nikāya* để nghiên cứu và thảo luận.

2.2.1. Bạo lực đối với bản thân trong các phương pháp tu khổ hạnh

Những phương pháp tu khổ hạnh thời bấy giờ rất thịnh hành, chính đức Phật trước khi thành đạo, Ngài cũng trải qua giai đoạn nhiều năm tu tập theo

the%20intentional,a%20community%2C%20or%20a%20government.

⁷ Etienne G. Krug et al., *World Report on Violence and Health* (Geneva: World Health Organization, 2002), 5-6, https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1

phương pháp này. Những hình thức khổ hạnh đã được Ngài kể lại trong *Đại kinh Sư tử hống (Mahāsīhanāda Sutta)*⁸ như sống loa thể hoặc mặc vải gai thô, vải tấm liệm, áo phẩn tảo y, mặc vỏ cây... sống tiết chế ăn uống đến mức chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa, cho đến nửa tháng mới ăn một lần... thức ăn để nuôi sống cơ thể chỉ là ăn cỏ lúa để sống, lúa tặc, gạo lứt, hột cải nīvaraṇa, da vụn, trấu, uống nước bột gạo, ăn bột vừng, cỏ, phân bò, trái cây, rễ cây trong rừng, trái cây rụng để sống... cho đến mức ăn phân các con bò, phân và nước tiểu của chính mình để tồn tại... ban ngày thì sống giữa trời, còn ban đêm trong khu rừng rậm rạp...

“Nay bị thiêu đốt, bị buốt lạnh,
 Cô độc sống trong rừng kinh hoàng,
 Trần truồng, Ta ngồi không lửa ấm,
 Ẩn sĩ, trong lý tưởng đắm chiêu.”

Đoạn kinh trên miêu tả sự khắc nghiệt của các phương pháp tu khổ hạnh, thể hiện hình thức bạo lực đối với bản thân. Những người tu khổ hạnh, trong đó có đức Phật trước khi giác ngộ, đã áp dụng những biện pháp cực đoan nhằm hành hạ thân thể như một cách đạt đến sự thanh tịnh về tâm linh.

*Đại kinh Saccaka (Mahāsaccaka Sutta)*⁹ đã miêu tả thân thể của Ngài khi tu khổ hạnh:

“Vi Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những cọng cỏ hay những đốt dây leo khô héo; vì Ta ăn quá ít? bàn tròn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; vì Ta ăn quá ít, xương sống phò bày của Ta giống như một chuỗi banh; vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; vì Ta ăn quá ít, nên con người long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nhú khô cằn như trái bí trắng và đang bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhú khô cằn.”

Các phương pháp tu hành cực đoan này là hình thức bạo lực tinh vi đối với bản thân, thực hiện khi con người tự áp đặt những đau đớn về thể xác nhằm kiểm soát ham muốn và tìm kiếm sự giải thoát. Tuy nhiên, trải nghiệm của đức Phật cho thấy rằng khổ hạnh không mang lại kết quả như mong muốn, mà ngược lại, khiến cơ thể bị tàn phá nặng nề. Việc tự hành xác không phải là con đường dẫn đến giác ngộ, mà chỉ là bạo lực không cần thiết. Từ đó, đức Phật đã từ bỏ khổ hạnh và tìm ra con đường Trung đạo, từ chối bạo lực với chính mình, hướng đến sự cân bằng và hài hòa giữa tâm và thân.

2.2.2. Bạo lực trong các nghi lễ hiến tế

Vào thế kỷ VI trước Tây lịch, Bà-la-môn là tôn giáo thịnh hành trong xã hội thời bấy giờ. Theo Bà-la-môn giáo, cúng tế là một trong những phận sự cơ bản

⁸ *Kinh Trung bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 101-117.

⁹ *Kinh Trung Bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 305.

của con người nếu muốn thanh tịnh thân tâm. Hàng năm giới tu sĩ Bà-la-môn thường lập những đại lễ tế đàn, trong đó hàng ngàn súc vật bị giết để cúng tế, với mục đích cầu được ơn trên ban phúc lành.

Những nghi lễ này được thực hiện với mục đích tạ ơn thần linh, cầu xin mưa thuận gió hòa, mùa màng bội thu, hoặc nhằm củng cố quyền lực và danh tiếng của người thực hiện, thường là vua chúa hoặc các tầng lớp quý tộc. Việc giết hại động vật được xem là một cách để làm hài lòng các vị thần linh.

Kinh Cưu la đàn đầu (Kūṭadanta Sutta) đã mô tả quy mô của một lễ hiến tế theo nghi lễ Bà-la-môn như sau “Lúc bấy giờ, một đàn tế lớn đang được thiết lập cho Bà-la-môn Kūṭadanta, bảy trăm con trâu đực, bảy trăm con nghé đực lớn, và bảy trăm con nghé cái lớn, bảy trăm con dê và bảy trăm con cừu đã được dắt đến trụ tế lễ, cho đàn tế.”¹⁰

Hay trong *Kinh Tế đàn*, một nghi lễ hiến tế được mô tả như sau:

“Lúc bấy giờ, vua Pasenadi nước Kosala tổ chức một đại tế đàn. Năm trăm con bò đực, năm trăm con bò con đực, năm trăm con bò con cái, năm trăm con dê, và năm trăm con cừu (*urabbha*) được dắt đến trụ tế lễ để làm lễ tế đàn. Và có những người nô tỳ, hay những người phục dịch, hay những người lao động, bị hình phạt thúc đẩy, bị sợ hãi thúc đẩy, với nước mắt đầy mặt, than khóc và làm các công việc chuẩn bị (cho lễ tế đàn).”¹¹

Những nghi lễ hiến tế này chứa đựng yếu tố bạo lực. Nhằm phục vụ cho mục đích cá nhân và nhân danh tôn giáo, mà hàng nghìn con vật vô tội bị đem ra hiến tế. Con người tự cho mình có quyền năng cao hơn các loài vật khác và cho phép mình định đoạt sự sống chết của chúng. Bên cạnh đó, không chỉ các con vật bị giết hại, mà rất nhiều nô bộc cũng bị bạo lực về tinh thần và thể xác khi tham gia phục vụ cho những lễ hiến tế đó.

Tuy nhiên, đức Phật cũng dạy rằng không phải mọi hình thức tế đàn đều đáng chê trách. Trong bản *Kinh Ujjaya* số 39, chương IV *Kinh Tăng chi bộ*,¹² đức Phật đối thoại với du sĩ Bà-la-môn Ujjaya về quan niệm tế đàn. Những lễ tế có sát sinh, giết hại các sinh vật như bò, dê, cừu, gà, lợn là hành vi không nên khuyến khích vì gây tổn hại và trái với con đường chánh đạo. Thay vào đó, đức Phật tán thán những tế đàn không liên quan đến sát sanh, như bố thí và cầu phước cho gia đình. Các bậc A-la-hán và những người hướng đến A-la-hán chỉ nên tham gia vào các tế đàn không gây hại, vì chúng mang lại phước lành và hạnh phúc lâu dài.

Một số nghi lễ hiến tế động vật vẫn còn tồn tại đến ngày nay, dù bị chỉ trích là vi phạm đạo đức hiện đại. Ví dụ, lễ hội Gadhimai ở Nepal diễn ra mỗi 5 năm, nơi hàng ngàn động vật bị giết để cầu phúc. Trong lễ Eid al-Adha của Hồi giáo, các tín đồ hiến tế cừu, dê hoặc bò để tưởng nhớ tổ phụ Ibrahim và chia sẻ thịt cho người nghèo. Ở một số vùng châu Phi và Nam Mỹ, hiến tế động vật vẫn được thực hiện để làm hài lòng thần linh. Các nghi lễ này gặp nhiều phản đối

¹⁰ *Kinh Trường bộ*, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2013), 123.

¹¹ *Kinh Tương ưng bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013), 144.

¹² *Kinh Tăng chi bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015), 380 - 382.

từ các tổ chức bảo vệ động vật.

2.2.3. Bạo lực trong các hình phạt với người phạm tội

Khi miêu tả về các hình phạt với những người phạm tội, đức Phật đã đề cập tới những hình thức tra tấn dã man trong *Đại kinh Khổ uẩn* (*Mahādukkhakkhandha Sutta*):

“Họ đột nhập nhà cửa, họ cướp giật đồ đạc, họ hành động như kẻ cướp, họ phục kích các đường lớn, họ đi đến vợ người. Các vua chúa khi bắt được một người như vậy liền áp dụng nhiều hình phạt sai khác. Họ đánh bằng roi, họ đánh bằng gậy, họ đánh bằng côn, họ chặt tay, họ chặt chân, họ chặt tay chân, họ xẻo tai, họ cắt mũi, họ xẻo tai cắt mũi, họ dùng hình phạt vạc dầu, họ dùng hình phạt bối đối hình (xẻo đỉnh đầu thành hình con sò), họ dùng hình phạt la hầu khẩu hình... Hòa man hình (lấy lửa đốt thành vòng hoa)... chúc thủ hình (đốt tay)... khu hành hình (lấy rơm bện lại rồi siết chặt)... bì y hình (lấy vỏ cây làm áo)... linh dương hình (hình phạt con dê núi)... câu nhục hình (lấy câu móc vào thịt)... tiên hình (cắt thịt thành hình đồng tiền)... khối trấp hình... chuyển hình... cao đập đài... họ tưới bằng dầu sôi, họ cho chó ăn, họ đóng cọc những người sống, họ lấy gươm chặt đầu. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong.”¹³

Trong bản kinh, đức Phật không đề cập rõ hình thức xử phạt nặng hay nhẹ cho từng tội danh mà chỉ đưa ra những hình thức xử phạt áp dụng chung thời bấy giờ. Có thể phân tích rằng hệ thống luật pháp và nhân quyền vào thời đại đó chưa được xây dựng và hoàn thiện đầy đủ. Những hình phạt áp dụng cho phạm nhân chủ yếu dựa trên ý chí của giai cấp cầm quyền hoặc người có quyền lực và danh tiếng trong xã hội, chứ không dựa trên sự công bằng của xã hội. Có những hình phạt rất dã man, dùng sự đau đớn về thể xác của con người để đe dọa và trừng phạt tội nhân nhằm răn đe con người không được làm những việc phạm pháp.

So sánh vấn đề này với thời đại ngày nay, vấn đề nhân quyền của con người và của động vật đã được quan tâm xác đáng. Hệ thống luật pháp được xây dựng trong từng quốc gia và có sự đồng nhất tương đối trên toàn cầu thông qua Luật Nhân quyền Quốc tế (*International Human Rights Law*). Do vậy, mức độ phạm tội sẽ được điều tra, xét xử và áp dụng theo những khung xử phạt tương ứng, chứ không chỉ phụ thuộc vào ý chí của nhà cầm quyền như thời xa xưa. Những hình thức xử phạt mang tính bạo lực, dựa trên sự hành hạ về thể xác của con người hoặc động vật dần dần được loại bỏ.

2.2.4. Bạo lực trong những lời nói phỉ báng người khác

Trong *Tiểu kinh saccaka* (*Cūlasaccaka Sutta*), vị du sĩ ngoại đạo muốn thách thức đức Phật về các quan điểm liên quan đến cái ngã. Vị du sĩ đó sử dụng rất nhiều lời nói thô lỗ, thách thức, mang tính chất khiêu chiến:

“Như một lực sĩ tay nắm chặt lòng một con cừu có lông dài, có thể kéo tới, giật lui, vắn quanh; cũng vậy, ta dùng lời nói, kéo tới, giật lui, vắn quanh Sa-môn Gotama. Cũng như một người lực sĩ nấu rượu, sau khi nhận chìm một

¹³ *Kinh Trung bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 122.

thùng rượu lớn xuống hồ nước sâu, nắm một góc thùng có thể kéo tới, giật lui, vãn quanh; cũng vậy, ta dùng lời nói, kéo tới, giật lui, vãn quanh Sa-môn Gotama. Và cũng như một lực sĩ nghiện rượu, sống phóng đảng, sau khi nắm góc một cái sàng, lắc qua lắc lại, lắc xoay quanh. Cũng vậy, ta sẽ dùng lời nói, lắc qua lắc lại, lắc xoay quanh Sa-môn Gotama. Và cũng như một con voi lớn sáu mươi tuổi, sau khi lặn xuống một hồ nước sâu, lại chơi trò phun nước; cũng vậy, ta nghĩ ta sẽ chơi trò chơi phun nước với Sa-môn Gotama.”¹⁴

Những ngôn từ bạo lực mà du sĩ Saccaka sử dụng mang tính khiêu khích, thể hiện sự kiêu ngạo và thù địch. Ông ta so sánh việc mình sử dụng lời nói để “kéo tới, giật lui” Sa-môn Gotama như cách một lực sĩ mạnh mẽ chi phối các vật thể yếu ớt. Những hình ảnh này không chỉ xúc phạm mà còn thể hiện tư duy bạo lực, coi người khác là đối tượng để thao túng.

Tác hại của ngôn từ bạo lực là tạo ra không khí căng thẳng và đối đầu, khơi dậy sự đối kháng thay vì hướng đến sự trao đổi trí tuệ và tôn trọng. Ngoài ra, bạo lực ngôn từ còn có thể gây tổn thương tâm lý cho người nghe, làm suy yếu tinh thần của một cuộc đối thoại trí tuệ. Đứng trước những lời nói thách thức đó, đức Phật không bị lay động và đáp lại bằng sự bình tĩnh, từ bi và trí tuệ, chỉ ra sự sai lầm của du sĩ Saccaka trong cách tiếp cận này.

Trong thế giới hiện đại ngày nay, bạo lực bằng lời nói xuất hiện qua rất nhiều hình thái khác nhau và càng tinh vi, phức tạp hơn. 1) Lăng mạ và xúc phạm là hình thức phổ biến, làm tổn thương lòng tự trọng và tinh thần của nạn nhân. 2) Chi trích, sỉ nhục công khai thường xảy ra tại nơi làm việc, gia đình, hoặc trên mạng xã hội, khiến người bị nhắm đến cảm thấy xấu hổ, cô lập và mất tự tin. 3) Phát ngôn thù ghét nhắm vào chủng tộc, giới tính, tôn giáo, hoặc khuynh hướng tính dục, tạo ra sự chia rẽ và kỳ thị trong xã hội. 4) Bắt nạt trực tuyến (*cyberbullying*) là hình thái ngày càng phổ biến, với những lời lẽ quấy rối, đe dọa trên mạng gây căng thẳng tâm lý, lo âu và thậm chí có thể dẫn đến tự tử. 5) Tin giả (*fake news*) cũng là một hình thức bạo lực ngôn từ, bôi nhọ uy tín cá nhân và gây hoang mang, bất ổn xã hội.

2.2.5. Bạo lực trong chiến tranh và đấu tranh về chính trị

Những hình thái bạo lực trong chiến tranh xảy ra giữa các vương quốc được đức Phật đề cập rất chi tiết trong *Đại kinh Khổ uẩn* (*Mahādukkhakkhandha Sutta*).

“Họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt, và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vùng chém nhau. Họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong... họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt, và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vùng chém nhau. Họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong.”¹⁵

¹⁴ *Sđđ*, 286.

¹⁵ *Kinh Trung bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 122.

Đức Phật miêu tả rất chi tiết những hành động bạo lực để nhấn mạnh sự tàn khốc của chiến tranh và mức độ bạo lực đẫm máu diễn ra trên chiến trường. Dù các vũ khí được sử dụng không phải là những công cụ hiện đại như ngày nay, nhưng sự đau đớn và chết chóc thương tâm vẫn xảy ra. Những loại vũ khí được sử dụng trong chiến tranh thời xưa chủ yếu gồm đao, kiếm, cung tên tạo ra sự tàn khốc và bạo lực, nhưng mức độ thiệt hại và hậu quả của chúng chỉ là một phần rất nhỏ so với các vũ khí hiện đại như súng, bom và đặc biệt là vũ khí hạt nhân. Điều này cho thấy sự phát triển của vũ khí qua thời gian đã khiến chiến tranh ngày càng nguy hiểm hơn, tạo ra những tổn thất và thiệt hại lớn hơn về cả số lượng lẫn quy mô.

III. NGUỒN GỐC CỦA BẠO LỰC

Bạo lực từ lâu đã là một vấn đề nhức nhối trong xã hội, mang đến vô vàn khổ đau và bất công. Nguyên nhân dẫn đến bạo lực rất đa dạng, từ những yếu tố nội tâm của con người đến ảnh hưởng của tín ngưỡng, đức tin, hay tác động từ môi trường bên ngoài, thậm chí cả nhân quả và nghiệp duyên... Có thể phân tích nguồn gốc của bạo lực theo nhiều khía cạnh khác nhau về tâm lý học, xã hội học, triết học, khoa học thần kinh... và theo nhiều cấp độ khác nhau. Tuy nhiên, trong bài viết này, tác giả sẽ tập trung phân tích các nguyên nhân sâu xa bắt nguồn từ chính tâm thức con người, dựa trên những giáo lý của đạo Phật được trình bày trong *Kinh tạng Nikāya*.

3.1. Tham ái là căn nguyên sâu xa của bạo lực

*Kinh Khởi thế nhân bốn (Agganna Sutta)*¹⁶ giải thích về nguồn gốc của bạo lực và các hành vi phi đạo đức trong xã hội loài người, bắt nguồn từ sự thoái hóa dần dần về đạo đức và tâm thức của con người qua các giai đoạn phát triển của thế giới, đó là lòng tham, sự kiêu mạn và sự phân chia giai cấp xã hội.

Trong giai đoạn đầu, các loài hữu tình sống với trạng thái thanh tịnh, không cần ăn uống vật chất, tự chiếu sáng và bay lượn trong không gian. Nhưng khi lòng tham khởi sinh, họ bắt đầu nếm vị của đất “có loài hữu tình, có tánh tham, nói: “Kìa xem, vật này là gì vậy?”, rồi lấy ngón tay nếm vị của đất; khi lấy ngón tay nếm vị của đất? vị đất ấy thấm vào thân và tham ái khởi lên.” và dần dần xuất hiện sự khác biệt về ngoại hình và giới tính “thân của họ trở thành cứng rắn và sắc đẹp của họ trở thành sai biệt. Có hạng hữu tình có sắc đẹp, có hạng hữu tình không có sắc đẹp... về phái nữ, nữ tánh xuất hiện; về phái nam, nam tánh xuất hiện... tình dục khởi lên, ái luyến đối với thân thể bắt đầu. Do sự ái luyến, họ làm các hạnh dâm.” Những cá nhân đẹp đẽ hơn trở nên kiêu mạn và coi thường những người kém sắc hơn, họ bắt đầu thực hiện các hành vi bạo lực với nhau như “người thì quăng bùn, người thì quăng tro, người thì quăng phân bò và nói: “Hãy chết đi, đồ ô uế! Hãy chết đi, đồ ô uế!” Sự kiêu mạn và tham ái này là nguồn gốc đầu tiên của sự phân biệt và mầm mống của bạo lực.

Khi con người càng tham lam về vẻ đẹp và vật chất, dần dần các nguồn tài nguyên tự nhiên (như vị đất, nắm đất, lúa gạo) biến mất, và con người bắt đầu tranh giành tài nguyên, tích trữ lúa và thức ăn “có vị hữu tình, bản tánh biếng

¹⁶ *Kinh Trường bộ*, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013), 545 - 557.

nhắc, gìn giữ phần của mình, đánh cắp phần của người khác và thường thức phần ấy”. Đây là nguồn gốc của sự chiếm đoạt, một hành vi dẫn đến việc gây hấn và xung đột giữa các cá nhân.

Bản kinh mô tả khi một số người giữ lại phần của mình và đánh cắp phần của người khác, bạo lực bắt đầu xuất hiện, “lấy của không cho xuất hiện, quở trách xuất hiện, nói láo xuất hiện, hình phạt đánh đập xuất hiện” và từ đây, các hành vi bạo lực và trả thù bắt đầu trở nên phổ biến. Điều này cho thấy sự chiếm đoạt và lòng tham là gốc rễ sâu xa của bạo lực trong xã hội.

Khi hành vi trộm cắp và xung đột gia tăng, con người quyết định chọn ra một người đại diện để quản lý, trừng phạt và tước quyền của những kẻ vi phạm. Việc phân công quyền lực để áp dụng hình phạt đối với hành vi phi pháp là bước đầu của việc chính thức hóa bạo lực trong xã hội, từ việc sử dụng vũ lực của cộng đồng đến sự áp đặt của người có quyền lực. Hình phạt bạo lực trở thành công cụ để duy trì trật tự xã hội.

Bản kinh cũng đề cập đến sự hình thành các giai cấp xã hội (Sát-đế-li, Bà-la-môn, Vệ-xá, Thủ-đà-la). Mặc dù giai cấp được hình thành từ những nhu cầu và chức năng xã hội, nhưng điều này cũng tạo ra sự phân chia, kỳ thị và bất bình đẳng, từ đó dẫn tới các mâu thuẫn xã hội, sự tranh giành quyền lợi giữa các giai cấp và nảy sinh xung đột, bạo lực.

3.2. Vọng tưởng và chấp thủ là những nguyên nhân tiềm tàng của bạo lực

Trong bản *Kinh Mật hoàn* (*Madhupinḍika Sutta*),¹⁷ đức Phật đã phân tích sự vận hành của tâm khi con người tiếp xúc với thế giới thông qua các giác quan. Chuỗi nhân duyên bắt đầu từ xúc (sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng), dẫn đến cảm thọ (cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính), rồi đến tưởng (sự nhận diện đối tượng), tiếp theo là suy tầm (suy nghĩ về đối tượng), và cuối cùng là hý luận (suy nghĩ lan man, vọng tưởng). Hý luận là gốc rễ dẫn đến vọng tưởng, gây ra tranh luận, xung đột và khổ đau.

“Chư Hiền, do nhơn con mắt và các sắc pháp, nhãn thức khởi lên. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận ấy làm nhơn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại.”

Vọng tưởng và hý luận là những yếu tố sâu xa dẫn đến đau khổ và bạo lực. Khi con người bị cuốn vào vọng tưởng, họ thường sống trong những suy nghĩ sai lệch về quá khứ, hiện tại và tương lai, khiến tâm trí trở nên bất an và dễ nổi giận. Những suy nghĩ này thường dẫn đến sự căng thẳng nội tâm, tạo ra cảm giác thiếu kiểm soát và không thỏa mãn, từ đó hình thành sự bức xúc, gây ra xung đột với người khác.

Hý luận với những suy nghĩ viển vông và sai lầm, khiến con người phóng đại vấn đề và thiếu khả năng đánh giá đúng đắn tình huống. Điều này làm tăng sự hiểu lầm và căng thẳng, từ đó kích động những hành vi bạo lực. Khi chúng

¹⁷ *Kinh Trung Bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 147 - 153.

ta suy nghĩ quá nhiều về những điều không có thực hoặc không thể kiểm soát, những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, ghen tị và tức giận dễ dàng phát sinh, tạo điều kiện cho bạo lực và xung đột sinh khởi.

“Nếu ở đây không có gì đáng tùy hỷ, đáng đón mừng, đáng chấp thủ, thời như vậy là sự đoạn tận tham tùy miên, sự đoạn tận sân tùy miên, sự đoạn tận kiến tùy miên, sự đoạn tận nghi tùy miên, sự đoạn tận mạn tùy miên, sự đoạn tận hữu tham tùy miên, sự đoạn tận vô minh tùy miên, sự đoạn tận chấp trước, chấp kiến, đấu tranh, tránh tranh, luận tranh, kháng tranh, ly gián ngũ, vọng ngũ.”

Khi con người không còn chấp thủ vào bất kỳ điều gì – từ vật chất, ý niệm đến quan điểm cá nhân – thì mọi sự đau khổ đều được đoạn diệt. Chấp thủ là nguồn gốc của tham, sân, mạn, và các hành động gây hấn như tranh chấp, đấu tranh, và ly gián. Khi không còn gì để chấp thủ, không còn cảm giác “tôi” và “của tôi”, những mâu thuẫn và bạo lực không còn cơ hội phát sinh. Sự đoạn diệt các trạng thái tiêu cực như tham, sân, và mạn dẫn đến sự giải thoát khỏi những xung đột nội tâm và xã hội. Không chấp thủ giúp con người sống hòa bình, không bị cuốn vào những hành động bạo lực và bất hòa, từ đó xây dựng một cuộc sống an lạc.

3.3. Chấp ngã là yếu tố nuôi dưỡng mầm mống bạo lực

Trong *Tiểu kinh Saccaka (Cūlasaccaka Sutta)*,¹⁸ du sĩ ngoại đạo Saccaka tranh luận với đức Phật liên quan đến quan điểm về tự ngã và cho rằng con người có quyền sở hữu thân xác và có thể kiểm soát nó như một phần của cái ngã. Ông ta cho rằng: “Sắc là tự ngã của ta, thọ là tự ngã của ta, tưởng là tự ngã của ta, hành là tự ngã của ta, thức là tự ngã của ta.”

Do quan điểm ngũ uẩn là tự ngã, nên ông ta tranh luận rằng:

“Một vua Sát-đế-lị đã làm lễ quán đảnh, như vua Pasenadi nước Kosala, vua Ajatasattu, con bà Vedehi nước Magadha, vua này có quyền hành trong quốc gia của mình, muốn giết những ai đáng bị giết, muốn tước đoạt những ai đáng bị tước đoạt, muốn tấn xuất những ai đáng bị tấn xuất. Nay Tôn giả Gotama, cho đến các giáo đoàn, các đoàn thể, như các Vajji, các Malla, vẫn có quyền hành trong quốc gia của mình, muốn giết những ai đáng bị giết, muốn tước đoạt những ai đáng bị tước đoạt, muốn tấn xuất những ai đáng bị tấn xuất, còn nói gì một vua Sát-đế-lị đã làm lễ quán đảnh, như vua Pasenadi nước Kosala, vua Ajatasattu, con bà Vedehi nước Magadha.”

Khi con người, và đặc biệt là các vị vua chúa, những nhà cầm quyền chấp ngã, họ xem bản thân và quyền lực của mình là trung tâm, tin rằng mình có quyền tuyệt đối trên đất nước và thần dân. Do quan niệm sai lầm về “ngã”, họ cho rằng quyền sinh sát, tước đoạt và trục xuất là thuộc về họ một cách tự nhiên và chính đáng. Sự chấp ngã này dẫn đến việc xem quyền lực như công cụ để kiểm soát và chi phối người khác, củng cố sự phân chia giai cấp và quyền lợi cá nhân. Quan điểm này trái ngược với giáo lý vô ngã trong Phật giáo, nơi

¹⁸ *Kinh Trung Bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), 285 - 295.

mọi sự vật hiện tượng đều vô thường và không thuộc về một cái “tôi” cố định.

Khi chấp ngã, con người tin vào một cái “tôi” cố định và độc lập, là trung tâm của mọi hành động và suy nghĩ. Vì vậy, chúng ta làm mọi việc để bảo vệ và thỏa mãn bản ngã này. Chấp ngã khiến ta xem bản thân là quan trọng nhất, và mọi thứ xung quanh phải phục vụ cho cái tôi ấy. Những mong muốn cá nhân như quyền lực, danh vọng, và tài sản trở thành mục tiêu chính, vì ta tin rằng sở hữu chúng sẽ khẳng định giá trị bản thân. Để đạt được mục tiêu này, người chấp ngã sẵn sàng làm mọi việc, thậm chí là hành động phi đạo đức, vì họ cho rằng hành động này sẽ mang lại lợi ích cho cái tôi của mình. Khi cái ngã bị đe dọa, sự bảo vệ bản ngã có thể dẫn đến tranh giành, xung đột, và bạo lực, bất chấp tổn hại đến người khác.

Tóm lại, bạo lực trong xã hội bắt nguồn từ ba nguyên nhân chính: tham ái, vọng tưởng và chấp thủ, cùng với chấp ngã. Tham ái khiến con người khao khát sở hữu và chiếm đoạt, dẫn đến sự tranh giành tài nguyên và quyền lực. Vọng tưởng và chấp thủ khiến tâm trí con người bị cuốn vào những suy nghĩ sai lệch, tạo ra mâu thuẫn và xung đột. Cuối cùng, khi chấp ngã, con người làm mọi việc để thỏa mãn mong muốn cá nhân và bảo vệ bản ngã, dẫn đến hành động ích kỷ và có thể gây ra xung đột, bạo lực. Khi con người từ bỏ tham ái, chấp thủ và chấp ngã, xã hội sẽ trở nên hòa bình và an lạc thực sự.

IV. PHÂN TÍCH NGUYÊN NHÂN CỦA CHIẾN TRANH VÀ XUNG ĐỘT TRONG THẾ KỶ XX VÀ XXI

4.1. Một số cuộc chiến tranh, xung đột và khủng bố gây thiệt hại nặng nề cho nhân loại

Thế kỷ XX và XXI chứng kiến nhiều cuộc chiến tranh, xung đột và khủng bố quy mô lớn, để lại những hậu quả nghiêm trọng đối với nhân loại. Những sự kiện này không chỉ thay đổi cục diện chính trị toàn cầu mà còn gây ra những tác động sâu sắc đến xã hội, kinh tế và an ninh quốc tế.

Chiến tranh Thế giới thứ nhất (1914 - 1918): mâu thuẫn giữa các cường quốc châu Âu về lãnh thổ, quyền lực và liên minh quân sự. Thiệt hại của cuộc chiến này là khoảng 16-20 triệu người chết, hàng chục triệu người bị thương và nền kinh tế, cơ sở hạ tầng của châu Âu bị tàn phá nặng nề.

Chiến tranh Thế giới thứ hai (1939 - 1945): gây ra do sự xâm lược của Đức quốc xã dưới sự lãnh đạo của Adolf Hitler, cùng với những tranh chấp lãnh thổ và ý thức hệ giữa các cường quốc. Thiệt hại của cuộc chiến này ước tính khoảng 70 - 85 triệu người chết, trong đó có nhiều dân thường, và để lại những tàn tích nặng nề về nhân mạng, tài sản, và nền kinh tế toàn cầu.

Chiến tranh Lạnh (1947 - 1991): là sự đối đầu ý thức hệ giữa Mỹ và Liên Xô, sau Thế chiến thứ hai, khi cả hai tranh giành ảnh hưởng chính trị và quân sự trên toàn cầu. Chiến tranh Lạnh dẫn đến nhiều cuộc chiến ủy nhiệm, khủng hoảng và thiệt hại kinh tế, chính trị và xã hội cho nhiều quốc gia.

Cuộc tấn công khủng bố ngày 11/9/2001: là cuộc tấn công của tổ chức Al-Qaeda vào các biểu tượng quan trọng của Mỹ, nhằm phản đối chính sách đối ngoại của Mỹ tại Trung Đông. Thiệt hại của sự kiện này là gần 3.000 người chết, hàng nghìn người bị thương, và gây ra thiệt hại kinh tế lớn, đồng thời dẫn

đến cuộc chiến chống khủng bố toàn cầu của Mỹ.

Chiến tranh Iraq (2003 - 2011): xảy ra do cáo buộc của Mỹ và liên minh về việc Iraq sở hữu vũ khí hủy diệt hàng loạt và liên quan đến khủng bố, dẫn đến cuộc tấn công nhằm lật đổ chính quyền Saddam Hussein. Thiệt hại của cuộc chiến này là hàng trăm ngàn người chết, hàng triệu người phải di cư, và nền kinh tế Iraq bị tàn phá nghiêm trọng.

Chiến tranh Syria (2011 - nay): là sự bùng nổ của các cuộc biểu tình chống chính phủ, dẫn đến một cuộc nội chiến giữa các lực lượng chính phủ và phe đối lập, với sự can thiệp của nhiều quốc gia và tổ chức khủng bố. Thiệt hại của cuộc chiến này là hơn 500.000 người chết, hàng triệu người phải di cư, và đất nước Syria bị tàn phá nghiêm trọng về hạ tầng và kinh tế.

Có rất nhiều hệ tư tưởng biện minh và giải thích cho các cuộc chiến tranh và xung đột bạo động như chủ nghĩa vị lợi (*Utilitarianism*), chủ nghĩa Darwin xã hội (*Socialist Darwinism*), và hệ quả luận (*consequentialism*), đặc biệt khi bạo lực được xem xét dưới góc độ đạo đức và xã hội.¹⁹ Chủ nghĩa vị lợi xem hành động đúng đắn là hành động mang lại “hạnh phúc lớn nhất cho số đông” biện minh cho chiến tranh sẽ đem lại lợi ích lâu dài cho thế giới nếu đối đầu chủ nghĩa phát xít trong Thế chiến II. Chủ nghĩa Darwin xã hội áp dụng thuyết chọn lọc tự nhiên, xem chiến tranh như cách thúc đẩy tiến bộ, biện minh cho chiến tranh thuộc địa và xâm lược. Hệ quả luận coi chiến tranh là hành động đạo đức nếu đem lại kết quả tốt hơn cho nhân loại so với các lựa chọn khác, như can thiệp quân sự vào Kosovo nhằm ngăn tẩy chay sắc tộc, bảo vệ dân thường và tránh được một cuộc diệt chủng.

Tóm lại, cả ba hệ tư tưởng này đều biện minh cho bạo động và chiến tranh trong những hoàn cảnh cụ thể, khi mục tiêu cuối cùng được cho là mang lại lợi ích hoặc sự thay đổi tích cực cho xã hội.

4.2. Nguyên nhân của các cuộc chiến tranh, xung đột và khủng bố

Xã hội ngày nay đã thay đổi đáng kể so với thời đức Phật cả về cấu trúc xã hội lẫn đời sống tâm hồn con người. Về cấu trúc xã hội, chúng ta chứng kiến sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ, khiến con người phụ thuộc vào internet và mạng xã hội để giao tiếp và làm việc. Đô thị hóa diễn ra nhanh chóng, làm suy giảm các cộng đồng nông thôn truyền thống. Áp lực công việc và tốc độ sống ngày càng cao, cùng với khoảng cách giàu nghèo ngày càng lớn, tạo nên nhiều bất ổn. Về mặt tâm hồn, sự kết nối trực tuyến không thể thay thế sự giao tiếp thực tế, dẫn đến gia tăng cảm giác cô đơn và thiếu gắn kết. Áp lực tâm lý, trầm cảm, và các vấn đề về sức khỏe tâm thần cũng phổ biến hơn.

Tuy nhiên, dù xã hội có thay đổi ra sao, thì những nguyên nhân gốc rễ của khổ đau mà đức Phật chỉ ra như tham ái, sân hận, vô minh, chấp thủ, chấp ngã, vọng tưởng vẫn đúng đắn đến ngày nay. Những yếu tố này không chỉ tồn tại trong tâm trí cá nhân mà còn chi phối các mối quan hệ và hành vi xã hội.

Trong cuốn sách *Nghệ thuật hạnh phúc trong thế giới phiền não* (*The Art of*

¹⁹ Elizabeth J. Harris, *Violence and Disruption in Society: A Study of the Early Buddhist Texts* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1994), 2.

Happiness in a Troubled World),²⁰ đức Đạt-lai-lạt-ma đã phân tích sâu sắc những nguyên nhân chính dẫn đến bạo động và xung đột trong xã hội, bao gồm các yếu tố nội tại gây ra bạo lực, như những cảm xúc phiền não (giận dữ, sợ hãi, thù hận) và sự bóp méo thực tại, ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận và phản ứng với thế giới xung quanh.

1) Cảm xúc phiền não và sự bóp méo thực tại: đức Đạt-lai-lạt-ma XIV chỉ ra rằng bạo động không chỉ xuất phát từ các yếu tố ngoại cảnh như điều kiện xã hội hay ảnh hưởng của gia đình, mà gốc rễ sâu xa của nó nằm ở các cảm xúc phiền não và tư duy bị bóp méo. Những cảm xúc như giận dữ, thù hận, sợ hãi làm con người trở nên mất kiểm soát và dễ bị kéo vào hành vi bạo lực. Khi những cảm xúc này chiếm ưu thế, chúng bóp méo nhận thức của chúng ta về thực tại, dẫn đến việc phản ứng một cách không hợp lý với các tình huống xung quanh.

2) Những minh chứng lịch sử về sự bóp méo thực tại: ngài kể lại về việc trong những năm 70, khi Ngài thăm Liên Xô, nhiều người dân tại đây tin tưởng một cách sai lầm rằng phương Tây là một mối đe dọa lớn, khiến họ sợ hãi và thù hận. Ngài cũng đề cập đến những lãnh đạo như Slobodan Milosevic, người sử dụng ký ức lịch sử về Chiến trường Kosovo để kích động lòng thù hận và thúc đẩy xung đột giữa các nhóm sắc tộc, ông ta dùng cảm xúc sợ hãi và thù hận của quần chúng để biện minh cho các hành động bạo lực.

3) Cảm xúc tiêu cực tạo ra vòng xoáy bạo lực: những cảm xúc tiêu cực như giận dữ và thù hận không chỉ làm mất đi khả năng nhìn nhận thực tế một cách chính xác mà còn tạo ra một vòng xoáy bạo lực kéo dài từ thế hệ này sang thế hệ khác. Sợ hãi dẫn đến bạo động, bạo động lại làm gia tăng sợ hãi, và vòng luẩn quẩn này tiếp tục kéo dài nếu không được giải quyết tận gốc. Sự thù hận này không chỉ dựa trên hiện tại mà còn có thể được nuôi dưỡng bởi những ký ức về các sự kiện xảy ra từ nhiều thế kỷ trước.

Cuộc chiến giữa các nhóm Hồi giáo cực đoan và phương Tây thường dựa trên những sự kiện lịch sử từ nhiều thế kỷ trước, như cuộc Thập Tự Chinh, để kích động thù hận và biện minh cho các hành vi khủng bố hiện tại.

4) Hậu quả của sự bóp méo tư duy: những tư duy bóp méo có thể dẫn đến việc coi một nhóm người là “xấu ác” một cách tuyệt đối, dẫn đến việc đối xử phi nhân tính và làm gia tăng bạo lực. Đức Đạt-lai-lạt-ma nhấn mạnh rằng cần tránh việc đơn giản hóa vấn đề thành hai cực trắng đen, vì điều này làm hạn chế khả năng thấu hiểu và tìm kiếm giải pháp hòa bình.

Sau sự kiện khủng bố ngày 11/9/2001, Tổng thống George W. Bush đã nhanh chóng gán nhãn Osama bin Laden và al Qaeda là “xấu ác”, điều này thúc đẩy chiến tranh và xung đột mà không giải quyết được nguyên nhân sâu xa của bạo lực.

Ngài nhấn mạnh rằng bạo lực có gốc rễ từ những cảm xúc tiêu cực và sự bóp méo tư duy của con người (vọng tưởng và hý luận). Chỉ khi nhận diện và kiểm soát được những cảm xúc này, con người mới có thể tránh được xung đột và xây

²⁰ Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness in a Troubled World* (New York: Doubleday Religion, 2009).

dựng hòa bình. Cảm xúc tiêu cực như giận dữ và thù hận không chỉ là nguyên nhân dẫn đến bạo động mà còn duy trì vòng xoáy xung đột qua nhiều thế hệ nếu không được xử lý đúng đắn.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một biểu tượng của phong trào đấu tranh cho hòa bình và lòng từ bi, đã sâu sắc phân tích nguyên nhân dẫn đến khổ đau trong cuốn sách *Đạo Phật hiện đại hóa*.²¹ Ngài viết: “Những nguyên do của khổ đau còn là cố chấp, thành kiến, cuồng tín, độc tài và tham vọng. Những kẻ thù đó của loài người không phải chỉ đứng về phía giới tư bản. Chúng nằm sâu trong lòng mọi giới, kể cả giới tiểu tư sản, cũng như giới nông dân thợ thuyền. Chính những kẻ thù đó mới là kẻ thù không đội trời chung của con người. Xin đừng giết con người bằng nhân danh, dù là nhân danh hạnh phúc của con người, nhân danh tự do, nhân danh đảng phái hay tôn giáo. Hãy giết tham vọng, căm thù và cố chấp - trong ta và trong mọi người.”

Trong cuốn sách *Giận*,²² thiền sư Nhất Hạnh đã phân tích sâu sắc những nguyên nhân của bạo lực và xung đột trong xã hội ngày nay, tác giả xin tóm gọn lại như sau:

1) Sân hận và thiếu hiểu biết: bạo lực bắt nguồn từ sân hận và không hiểu rõ bản chất của cảm xúc. Khi không nhận diện được cơn giận, con người dễ để nó chi phối và bộc phát ra hành vi bạo lực.

2) Hiểu lầm và thiếu truyền thông: thiếu sự giao tiếp chân thật và từ bi là nguyên nhân lớn dẫn đến xung đột trong gia đình và xã hội. Hiểu lầm và không thể truyền đạt cảm xúc một cách chánh niệm thường làm leo thang mâu thuẫn.

3) Tập khí sân hận được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác: sân hận và cách xử lý bạo lực thường là những tập khí được di truyền trong gia đình. Ví dụ, một người cha giận dữ sẽ vô tình truyền năng lượng này cho con cái.

4) Tiêu thụ độc hại: những gì con người tiêu thụ qua mắt, tai, và ý thức (như phim ảnh, tin tức, sách báo bạo lực) nuôi dưỡng tâm sân hận và bạo lực.

5) Trả thù và leo thang xung đột: thiền sư chỉ ra rằng xu hướng trả thù khi bị tổn thương dẫn đến một vòng lặp bạo lực, làm gia tăng xung đột thay vì giải quyết vấn đề.

6) Thiếu chánh niệm và tuệ giác: khi con người hành động mà không có chánh niệm, các quyết định dễ bị chi phối bởi cảm xúc tiêu cực như sân hận, tham lam, và vô minh, từ đó tạo ra bạo lực.

7) Gốc rễ chiến tranh: bạo lực ở quy mô xã hội và quốc gia bắt nguồn từ lòng tham, sự sợ hãi, và thiếu ý thức cộng đồng. Chiến tranh là biểu hiện lớn nhất của bạo lực không được kiểm soát.

V. GIẢI PHÁP NGĂN CHẶN VÀ GIẢM THIỂU BẠO LỰC

Để ngăn chặn và giảm thiểu bạo lực, chúng ta không thể lấy bạo lực đáp trả bạo lực, vì điều này càng khoét sâu thêm hận thù và mâu thuẫn. Giải pháp cốt

²¹ Thích Nhất Hạnh, *Đạo Phật hiện đại hóa* (Sài Gòn: Nxb. Lá Bối, 1965), 78.

²² Thích Nhất Hạnh, *Giận* (Hà Nội: Nxb. Phương Đông, 2015).

lỗi là giáo dục con người hiểu rõ cội nguồn của bạo lực và cách loại bỏ gốc rễ của nó. Khi nhận thức được nguyên nhân sâu xa, hành vi bạo lực sẽ dần được hạn chế và diệt trừ.

5.1. Giáo dục người Phật tử thực hiện giới không sát sinh

Trong rất nhiều bản kinh khác nhau, đức Phật đã nhấn mạnh người đệ tử Phật cần thực hiện giới không sát sinh bao gồm những hành thiện về thân là không thực hiện giết hại người và vật để làm lợi cho bản thân; và cả những hành thiện về ý là không khởi lên hại ý, hại niệm; nhờ vậy người Phật tử có thể phát triển đời sống đạo đức và tránh tạo nghiệp xấu.

*Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sigālovāda Sutta)*²³ hướng dẫn về bốn phạm đạo đức của người tại gia như sau.

“Sát sanh và trộm cắp,
Nói láo, lấy vợ người,
Kẻ trí không tán thán,
Những hạnh nghiệp như vậy.”

*Kinh Sāleyyaka (Sāleyyaka Sutta)*²⁴ cũng nhấn mạnh rằng việc giữ giới không sát sinh giúp người Phật tử đạt đến đời sống thiện lành và an lạc. Đức Phật dạy:

“Này các gia chủ, thế nào là ba loại thân hành đúng pháp, đúng thánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình... Và này các gia chủ, thế nào là ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người không có tham ái, không tham lam tài vật của kẻ khác, không nghĩ rằng: “Ôi, mong rằng mọi tài vật của người khác trở thành của mình!” Lại có người không có tâm sân, không có khởi lên hại ý, hại niệm, nhưng nghĩ rằng: “Mong rằng những loài hữu tình này sống không thù hận, không oán thù, không nhiều loạn, được an lạc, lo nghĩ tự thân!”

Những nguyên tắc này giúp chúng ta sống có trách nhiệm, tôn trọng quyền lợi và sự sống của người khác, đồng thời nuôi dưỡng lòng từ, tránh hành động và ý nghĩ gây tổn hại. Điều này góp phần tạo nên một xã hội an lành, bền vững, nơi con người sống không tham lam, không hận thù, cùng chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau.

Trong bản *Kinh Giáo giới La-hầu-la ở rừng Am-bà-la (Ambalaṭṭhikā Rāhulovāda Sutta)*²⁵ đức Phật dạy về sự cẩn trọng trong suy nghĩ, lời nói, và hành động. Ngài khuyên La-hầu-la rằng trước khi, trong khi và sau khi làm một thân nghiệp, khẩu nghiệp hay ý nghiệp nào đó thì cần phải phản tỉnh như sau: “Thân nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến

²³ *Kinh Trường bộ*, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013), 622.

²⁴ *Kinh Trung bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012), tr. 354.

²⁵ *Sđđ*, tr. 509.

quả báo đau khổ”.

Ứng dụng lời giáo huấn này giúp chúng ta phát triển khả năng tự nhận thức và hành xử có trách nhiệm. Trước khi đưa ra quyết định, dù trong công việc, học tập hay các mối quan hệ cá nhân, ta nên cân nhắc hậu quả của hành động đối với bản thân và người xung quanh. Việc này giúp tránh xung đột, căng thẳng, và góp phần xây dựng mối quan hệ tốt đẹp. Hơn nữa, áp dụng tư duy này còn giúp rèn luyện tính kiên nhẫn, từ bi và cẩn trọng, từ đó mang lại sự bình an cho tâm hồn và tạo dựng sự hòa hợp với mọi người.

Cuối cùng, *Kinh Cunda người thợ rèn thuộc Kinh Tăng chi bộ*,²⁶ đức Phật dạy cho người thợ rèn Cunda về các thiện hạnh mà người cư sĩ nên làm, trong đó bao gồm giới không sát sinh “Ở đây, này Cunda, có người đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh, và loài hữu tình.”

Người đệ tử Phật cần từ bỏ mọi hình thức bạo lực, không giết hại bất kỳ sinh vật nào, đồng thời nuôi dưỡng lòng từ bi và thương xót với mọi loài. “Bỏ trượng, bỏ kiếm” biểu thị việc từ bỏ vũ khí và hành vi gây tổn thương. “Biết tầm quý” là biết hổ thẹn trước hành động xấu. Khi thực hiện theo lời Phật dạy, chúng ta nên sống hòa hợp với thiên nhiên; yêu thương và bảo vệ sự sống của muôn loài, từ đó mang lại an lành và hạnh phúc cho mọi người.

Mọi sinh vật đều có sự sống và sự sống này đều đáng được bảo vệ, việc sát sinh không chỉ gây tổn hại đến sinh mạng của chúng sinh mà còn tạo nghiệp xấu cho bản thân người thực hiện. Kinh điển Phật giáo dạy rằng những hành động bạo lực sẽ dẫn đến quả báo đau khổ, vì theo luật nhân quả, mọi hành động xấu đều có hậu quả xấu.

5.2. Cách đối mặt với những lời phi báng và hận thù

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường xuyên phải đối diện với những lời nói phi báng, thù ghét, không đúng sự thật và những tình huống bất công. Những lời nói bạo lực làm chúng ta xuất hiện nhiều cảm xúc tiêu cực như bị tổn thương, sân hận, buồn tủi, trong nhiều trường hợp, nạn nhân rơi vào trầm cảm.

Bài kinh trong Chương 4 (Phẩm Meghiya) *Tiểu bộ kinh*²⁷ đã phản ánh một câu chuyện về sự vu khống và đối diện với lời phi báng, lời dạy về sự kiên nhẫn và đạo đức trong những tình huống bất công. Trong bối cảnh này, các du sĩ ngoại đạo, vì ghen ghét trước sự tôn kính của dân chúng dành cho đức Phật và Tăng đoàn nên đã lập mưu giết hại nữ du sĩ Sundari và đổ lỗi cho các Tỷ-kheo. Họ kích động dư luận, khiến dân chúng hiểu lầm và lên án các Tỷ-kheo một cách dữ dội.

Tuy nhiên, đức Phật đã dạy các Tỷ-kheo rằng tiếng đồn không đúng sự thật này chỉ tồn tại trong thời gian ngắn, và sự thật sẽ được phơi bày. Ngài khuyên họ giữ lòng kiên nhẫn, không phản ứng bằng sự tức giận hay hận thù, mà dùng lời dạy của Ngài để đối đáp với những kẻ phi báng.

“Ai nói lời không thật,

²⁶ *Kinh Tăng chi bộ*, Tập 2, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015), 717.

²⁷ *Kinh Tiểu Bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015), 154 - 157.

Phải đi đến địa ngục,
 Ai có làm lại nói
 Việc ấy tôi không làm,
 Cả hai sau khi chết,
 Sẽ đồng đẳng như nhau.
 Họ là những hạng người,
 Làm các hạnh hạ liệt,
 Trong một đời sống khác.”

Điều này nhấn mạnh đến giá trị của sự thật, lòng trung thực và kiên nhẫn, rằng dù bị hiểu lầm hay vu khống, người tu hành chân chính nên giữ vững đạo hạnh và không để mình bị lôi cuốn bởi những lời nói xấu ác. Cuối cùng, đoạn kinh khẳng định kẻ nói dối và hành động sai trái đều sẽ chịu quả báo, còn người tu hành nên kham nhẫn và giữ tâm thanh tịnh trong nghịch cảnh.

Áp dụng lời Phật dạy, khi chúng ta đối diện với những lời vu khống, hiểu lầm hoặc chỉ trích không công bằng, thay vì phản ứng giận dữ hoặc cố gắng trả đũa, chúng ta nên giữ bình tĩnh, kiên nhẫn và để sự thật tự sáng tỏ. Hành vi chân chính và đạo đức sẽ là minh chứng lâu dài cho sự trong sạch của chúng ta. Hơn nữa, việc không để bản thân bị cuốn vào sự tiêu cực hay thù hận sẽ giúp giữ vững tâm hồn thanh thản và hướng tới sự phát triển bản thân bền vững, vượt qua mọi sóng gió trong cuộc sống.

5.3. Bài học nhân quả khi dùng hận thù để diệt hận thù

Trong *Kinh Pháp cú (Dhammapada)*, đức Phật cũng chỉ rõ về bài học nhân quả khi dùng hận thù để diệt hận thù.

“5. Với hận thù diệt hận thù,
 Đời này không có được.
 Không hận diệt hận thù,
 Là định luật ngàn thu.”²⁸

Câu kệ này chứa đựng một triết lý sâu sắc về cách đức Phật nhìn nhận và xử lý hận thù, bạo lực, xung đột. Qua phân tích, ta có thể thấy đây là một bài học về sự vô ích của việc trả thù và tầm quan trọng của lòng từ bi trong việc giải quyết các mâu thuẫn, nhằm đạt tới hòa bình thực sự và lâu dài.

“Với hận thù diệt hận thù, Đời này không có được.” Câu kệ khẳng định việc dùng hận thù để trả đũa hoặc dập tắt hành động thù hận không chỉ không giải quyết được vấn đề mà còn làm cho hận thù tiếp tục kéo dài. Bạo lực dẫn đến bạo lực, và trả thù chỉ tạo ra một chuỗi những hành động thù địch không hồi kết. Khi một người bị tổn thương và họ tìm cách trả đũa, cả hai bên đều bị cuốn vào một vòng lặp của oán giận và trả thù lẫn nhau, không bao giờ mang lại sự giải thoát khỏi khổ đau.

“223. Lấy không giận thắng giận,

²⁸ *Kinh Pháp Cú*, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2024), 8.

Lấy thiện thắng không thiện,
 Lấy thí thắng xan tham,
 Lấy chơn thắng hư ngụy.”²⁹

Trong quan điểm Phật giáo, hành động của con người luôn tạo ra những hậu quả (nghiệp - *karma*), và hận thù là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến những nghiệp bất thiện. Khi người ta nuôi dưỡng hận thù, họ gieo mầm mống của đau khổ cho chính mình và người khác. Hận thù không chỉ làm tổn thương đối tượng mà nó nhắm tới, mà còn làm xói mòn tâm trí của chính người hận thù, khiến họ bị nhấn chìm trong vòng luân hồi đau khổ.

Ví dụ điển hình là câu chuyện về Angulimāla: việc giết người liên hoàn không dẫn đến giải thoát hay an bình cho Angulimāla, mà ngược lại, chỉ làm tăng thêm sự bất an và đau khổ trong tâm ông ta. Chỉ khi Angulimāla từ bỏ bạo lực và hận thù, ông ta mới tìm được bình an thực sự.

Thay vì đối phó với giận dữ, thù hận hay tham lam bằng cách phản kháng lại, bài kệ dạy chúng ta lấy lòng từ bi, thiện tâm, bố thí và sự chân thật để vượt qua. Thiển sư Thích Nhất Hạnh cũng đưa ra phương pháp tu tập đối trị chuyển hóa cơn sân hận “Khi ta giận, khi một ai đó làm cho ta giận, ta phải trở về với thân tâm và chăm sóc cơn giận của mình. Không nên nói gì hết. Không nên làm gì hết. Khi đang giận mà nói năng hay hành động thì chỉ gây thêm đổ vỡ mà thôi.”³⁰ Sự im lặng và tỉnh thức trong cơn giận không phải là sự trốn tránh, mà là một phương pháp nuôi dưỡng sự bình an nội tâm, đồng thời bảo vệ mối liên hệ giữa bản thân và những người xung quanh khỏi sự tổn thương.

Đây là con đường tu tập và chuyển hóa nội tâm, giúp con người sống hòa hợp, giảm bớt khổ đau và xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn thông qua việc nuôi dưỡng những phẩm chất cao quý.

5.4. Lấy tâm từ bi đối trị với bạo lực

Để đối trị với bạo lực, cách thức rõ ràng nhất là tu tập lòng từ bi. Câu chuyện đức Phật trả lời vua Ajātasattu trong *Kinh Đại bát-niết-bàn* (*Mahāparinibbāna Sutta*)³¹ là một minh chứng sâu sắc cho tinh thần từ bi đối trị bạo lực. Khi vua bày tỏ ý định xâm lược nước Vajjī, đức Phật không trực tiếp phản đối hay khuyến khích, mà khéo léo dẫn dắt vua nhìn vào bảy pháp bất thối của dân Vajjī – những nguyên tắc giúp họ duy trì đoàn kết, đạo đức, và thịnh vượng. Thay vì khơi gợi lòng tham hoặc ủng hộ chiến tranh, Ngài hướng vua suy ngẫm về sức mạnh nội tại của quốc gia Vajjī. Điều này thể hiện trí tuệ của đức Phật trong việc chuyển hóa năng lượng tiêu cực như tham vọng hay giận dữ thành suy xét bình tâm, đồng thời nhấn mạnh rằng sự ổn định lâu dài phải dựa trên đạo đức và tình thương, không phải sức mạnh quân sự. Câu chuyện không chỉ tôn vinh giá trị của từ bi mà còn cho thấy sự khéo léo trong giao tiếp: trả lời gián tiếp để không làm mất lòng, tạo không gian cho người nghe tự ngẫm và thay đổi. Đây là bài học lớn, khẳng định rằng hòa bình chỉ có thể đạt được qua trí tuệ và tình

²⁹ *Sđđ*, tr. 104.

³⁰ Thích Nhất Hạnh, *Giận* (Hà Nội: Nxb. Phương Đông, 2015), 32.

³¹ *Kinh Trường bộ*, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013), 277 - 349.

thương yêu, chứ không phải bạo lực hay đối kháng.

Đức Phật cũng giảng dạy về cách thức tu tập tâm từ trong bản *Kinh Lòng từ (Mettà Sutta)* thuộc *Kinh Tiểu bộ*.³²

5.4.1. Phát triển tình thương không phân biệt

Đức Phật đã nhấn mạnh việc phát triển lòng từ bi vô hạn với mọi chúng sinh, không phân biệt lớn nhỏ, mạnh yếu, hoặc gần xa. Đây là yếu tố quan trọng để ngăn chặn bạo lực và xung đột. Lòng từ bi được ví như tình thương của người mẹ dành cho con mình, luôn bảo vệ, che chở mà không tính toán thiệt hơn.

“Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn.”

Khi phát triển lòng từ bi vô điều kiện như tình mẹ, người tu tập sẽ loại bỏ những ý niệm về thù hận và xung đột, từ đó bạo lực sẽ không có cơ hội phát sinh. Thay vì đối kháng với nhau bằng hận thù, người tu tập sẽ mong muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc và an lạc. Điều này giúp hóa giải các động lực xấu và làm giảm đi các hành vi bạo lực.

5.4.2. Chuyển hóa nội tâm bằng lòng từ bi để đối trị bạo lực

Lòng từ bi không chỉ ngăn chặn bạo lực từ bên ngoài mà còn giúp chuyển hóa nội tâm, làm dịu đi những cảm xúc tiêu cực trong chính mình. Bạo lực nội tâm xuất phát từ những cảm xúc như giận dữ, thù hận và ganh ghét; từ đó sẽ dẫn đến bạo lực bên ngoài. Khi thực hành từ bi, người tu tập dần thay thế những cảm xúc tiêu cực bằng tình yêu thương và sự cảm thông.

“Không hận, không thù địch.”

Lòng từ bi giúp mang lại an lạc nội tâm, làm cho người tu tập luôn hành động với sự tử tế và hòa nhã. Điều này không chỉ ngăn chặn hành vi bạo lực mà còn giúp duy trì sự hòa bình trong các mối quan hệ xã hội.

“Mong mọi loài chúng sanh,
Được an lạc, an ổn,
Mong chúng chúng đạt được,
Hạnh phúc và an lạc.”

Người tu tập tâm từ bi sẽ không gây hại cho ai, mà thay vào đó, mong muốn hạnh phúc và an lạc cho tất cả chúng sinh. Đây là phương pháp đối trị bạo lực từ gốc rễ, từ suy nghĩ cho đến hành động.

³² *Kinh Tiểu bộ*, Tập 1, dịch Thích Minh Châu (Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015), 35 - 37.

5.4.3. Lòng từ bi lan tỏa để ngăn chặn bạo lực trong toàn xã hội

Khi con người tu tập lòng từ bi, không chỉ bản thân họ mà xã hội cũng được hưởng lợi từ năng lượng từ bi lan tỏa, giúp giảm thiểu xung đột và bạo lực. Bản kinh nhấn mạnh rằng lòng từ bi phải mở rộng không chỉ với những người thân cận mà với tất cả chúng sinh, bất kể đó là ai. Khi con người đối xử với nhau bằng lòng từ bi, họ sẽ không còn phân biệt giữa mình và người khác, dẫn đến giảm thiểu xung đột và bạo lực.

“Mong rằng không có ai,
Lường gạt, lừa dối ai.”

Lòng từ bi khi được thực hành sẽ tạo ra năng lượng tích cực lan tỏa đến tất cả chúng sinh. Điều này giúp xoa dịu những căng thẳng, giảm thiểu xung đột, và tạo ra một xã hội hòa bình.

“Hãy tu tập từ tâm,
Trong tất cả thế giới,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn.”

Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong cuốn sách *Giận*³³ đã nhấn mạnh lắng nghe với tâm từ bi là một phương pháp hiệu quả để đối trị sân hận và bạo lực. Những người nói những lời sân hận thường đang đau khổ sâu sắc “Một người mà lời nói đầy sân hận, cảm hờn là vì người ấy đang vô cùng đau khổ”. Thay vì đáp trả bằng sự giận dữ, chúng ta nên lắng nghe với lòng từ bi và mục đích chính là giúp người kia với bớt nỗi đau.

Thiền sư chỉ ra rằng lắng nghe không chỉ là một hành động bề ngoài mà cần phải lắng nghe toàn diện, “với tai, với mắt, với cả thể xác lẫn tâm hồn”. Nếu lắng nghe hời hợt, người kia sẽ cảm nhận được ngay và không cảm thấy được an ủi. Trong quá trình này, việc “theo dõi hơi thở chánh niệm” sẽ giúp ta giữ được sự tập trung và bình tĩnh, tránh bị cuốn theo cảm xúc tiêu cực.

Thực tập lắng nghe với tâm từ bi, không phán xét hay trách móc, là cách để giúp người khác giảm nhẹ khổ đau và ngăn ngừa sự leo thang của cơn giận, từ đó xây dựng sự hòa giải và giảm thiểu bạo lực.

VI. KẾT LUẬN

Bài nghiên cứu “Tìm hiểu về tinh thần phi bạo lực qua lăng kính Phật giáo trong *Kinh tạng Nikāya*” đã tập trung vào việc phân tích các hình thái bạo lực và nguồn gốc của bạo lực bắt nguồn từ tham ái, chấp thủ và chấp ngã. Đức Phật đã chỉ ra bạo lực hiện diện không chỉ qua hành động mà còn trong lời nói và suy nghĩ, gây đau khổ cho cả người thực hiện lẫn đối tượng. Tinh thần phi bạo không chỉ là nguyên tắc từ bỏ bạo lực về mặt hành vi, mà còn là phương pháp thực hành tâm từ bi và trí tuệ để chuyển hóa gốc rễ của sự sân hận.

Giá trị của tinh thần phi bạo lực không chỉ có ý nghĩa trong thời đức Phật mà còn là một nguyên tắc sống hữu ích cho xã hội hiện đại. Bằng cách thực

³³ Thích Nhất Hạnh, *Giận* (Hà Nội: Nxb. Phương Đông, 2015), 9 – 10.

hành lắng nghe một cách từ bi, sử dụng ái ngữ, và duy trì tâm an lạc, con người có thể tạo dựng một môi trường hòa bình và giảm thiểu xung đột trong cuộc sống hàng ngày. Như vậy, giáo lý về phi bạo lực trong *Kinh tạng Nikāya* là một nền tảng vững chắc để xây dựng đời sống hòa hợp và bền vững, không chỉ giữa con người với nhau mà còn với tất cả các loài sinh vật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Kinh tạng Nikāya

- Kinh Pháp Cú*. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2024.
Kinh Tăng chi bộ. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015.
Kinh Tiểu bộ. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2015.
Kinh Trung bộ. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2012.
Kinh Trường bộ. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013.
Kinh Tương ưng bộ. Dịch Thích Minh Châu. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo, 2013.

Sách và báo cáo

- Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness in a Troubled World*. New York: Doubleday Religion, 2009.
 Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: 10th Anniversary Edition: A Handbook for Living*. New York: Riverhead Books, 2009.
 Etienne G. Krug et al. *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization, 2002. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1.
 Harris, Elizabeth J. *Violence and Disruption in Society: A Study of the Early Buddhist Texts*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1994.
 Thích Nhất Hạnh. *Đạo Phật hiện đại hóa*. Sài Gòn: NXB Lá Bối, 1965.
 Thích Nhất Hạnh. *Giận*. Hà Nội: NXB Phương Đông, 2015.
 United Nations. *A New Era of Conflict and Violence*. New York: United Nations, 2020.

Bài báo

- Peace Research Institute Oslo. “New Data Shows Record Number of Armed Conflicts.” June 10, 2024. <https://www.prio.org/news/3532>.
 Reuters. “One in Eight Girls and Women Raped or Sexually Assaulted before Age 18, UNICEF Says.” October 10, 2024. <https://www.reuters.com/world/one-eight-girls-women-raped-or-sexually-assaulted-before-age-18-unicef-says-2024-10-10/>.
 UNICEF. “Nearly 400 Million Young Children Worldwide Regularly Experience Violent Discipline at Home.” June 11, 2024. <https://www.unicef.org/press-releases/nearly-400-million-young-children-worldwide-regularly-experience-violent-discipline>.

https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/01/un75_conflict_violence.pdf.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). “Violence.” <https://www.undrr.org/understanding-disaster-risk/terminology/hips/so0006#:~:text=Violence%20refers%20to%20the%20intentional,a%20community%2C%20or%20a%20government.>

CHỮ “NHẪN” TRONG VĂN HÓA VIỆT NAM THỜI 4.0 – NHÌN TỪ LIÊN VĂN HÓA

PGS. TS. Nguyễn Thanh Tú*

Tóm tắt:

Vận dụng những tri thức mới về triết học liên văn hóa (*The Intercultural Philosophy*) – hướng nghiên cứu đang được hưởng ứng rộng rãi trên thế giới và các quan niệm (Phật giáo, Nho giáo, Đạo giáo) về nội hàm ý nghĩa chữ “nhẫn”, bài viết khẳng định chữ “nhẫn” là một biểu trưng tiêu biểu cho liên văn hóa châu Á; kết tinh, lắng đọng tạo thành bản sắc trong văn hóa Việt. Trong thời đại 4.0, giáo dục chữ “nhẫn” là giáo dục lòng từ bi, hướng thiện. Vạch ra các nguyên nhân của vấn đề đạo đức xã hội đang xuống cấp nghiêm trọng, bài viết đi tìm các giải pháp giáo dục chữ “nhẫn”: cắt nghĩa cội nguồn của “tham, sân, si”; chữ “nhẫn” với sức khỏe tinh thần có vai trò chi phối hành động; chữ “nhẫn” với sức khỏe cơ thể vật chất; giáo dục bằng tấm gương; giáo dục bằng luật pháp. Phần kết luận nêu lên giải pháp chung: nâng cao dân trí để thực hành chữ “nhẫn”.

Từ khóa: chữ “nhẫn”, liên văn hóa, từ bi, sức khỏe, giáo dục, giải pháp.

I. CHỮ “NHẪN” – KHÁI NIỆM, CÁCH HIỂU

Theo lối chiết tự, chữ “nhẫn” gồm bộ “đao” nghĩa là con dao ở phía trên và “tâm” nghĩa là trái tim ở phía dưới. Hàm ý tượng hình của chữ nhắc nhở, phải giữ bình tĩnh, không nóng nảy, không làm chủ được bản thân, tức không biết nhẫn nhịn, chịu đựng, lưỡi dao sẽ bập xuống, gây đau đớn, có khi nguy hiểm đến mạng sống. Lại có cách hiểu, chữ “nhẫn” gồm chữ “nhận” (một loại vũ khí cổ xưa) có bộ “đao” và bộ “phiệt”. Bộ “nhận” ở bên trên và bộ “tâm” ở phía dưới tạo thành chữ “nhẫn”. Cũng là lời răn: phải biết nhẫn nhịn, đừng để vũ khí đâm vào tim. Hiểu rộng ra, không chỉ răn mình, làm chủ mình, có “nhẫn” tức còn phải biết mở lòng vị tha, khoan dung với tha nhân, nên rộng rãi, nhìn vào cái tốt, cái hay của người. Lại có cách hiểu, chữ “nhẫn” gồm nét phẩy của bộ “phiệt” dưới bộ “đao”, tách ra sẽ là chữ “nghệ”, có nghĩa là giỏi giang hơn người. Tức có “nhẫn”, thì ngoài cách chế ngự, làm chủ cảm xúc mình, còn phải cần đến tài nghệ. Như vậy, để đạt đến “nhẫn” là thật khó, phải là cả một quá trình rèn

* Tạp chí Văn nghệ Quân đội

luyện lâu dài. Thêm cách hiểu nữa cho rằng có “tiểu nhân” và “đại nhân”. Khi nào tâm đạt đến sự bất động, dù đao kiếm kia có đâm vào tim, đau đớn đến mấy, vẫn bất động thì đạt đến “đại nhân”. Bức thư pháp chữ “nhân” được nhiều gia đình treo nơi trang trọng, cũng là cách để nhắc nhở các thành viên, dạy dỗ con cháu lấy đó làm nền móng ngôi nhà nhân cách không nghiêng lệch, làm nền tảng cho kết cấu gia đình yên ấm, bền vững, hạnh phúc.

Dù có nhiều cách hiểu nhưng trong văn hóa châu Á đều khẳng định “nhân” là một phẩm chất/ đức tính của con người. Thuộc phạm trù tinh thần, bên trong, “nhân” có được do sự rèn luyện trí tuệ, ý chí, bản lĩnh.

II. CHỮ “NHÂN” TRONG VĂN HÓA CHÂU Á – NHÌN TỪ “LIÊN VĂN HÓA”.

2.1. Liên văn hóa, lịch sử, khái niệm.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa, cả thế giới càng xích lại gần nhau, như một nhu cầu tất yếu, vấn đề liên văn hóa được đặt ra và đang được hưởng ứng rộng rãi, mạnh mẽ. Điều ấy hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển của văn hóa, xã hội, văn học, nghệ thuật là luôn có sự học tập, kế thừa, tiếp nối, kết tinh, phát triển, nâng cao. Triết học liên văn hóa (*The Intercultural Philosophy*) ra đời, hiểu giản dị và khái quát, đó là “cầu đồng tồn dị” cùng đi tìm những điểm giống nhau trên nền tảng những nét khác biệt về văn hóa. Không chỉ tìm hiểu đời sống từ điểm nhìn dân tộc, rộng rãi và đa chiều hơn, “liên văn hóa” hướng đến tâm ý nghĩa giá trị phổ quát, nhân loại, còn gọi là mẫu số chung hay hằng số của văn hóa toàn cầu. Đó là quá trình tiếp nhận chọn lọc vẻ đẹp tinh hoa văn hóa thế giới để làm giàu có văn hóa nước mình; thể hiện ở cả phương diện nội dung và hình thức, biểu hiện trên nhiều phương diện, cấp độ nhưng tập trung rõ hơn cả ở ba vấn đề: biểu tượng, nhân vật và ngôn ngữ.

Trong quá khứ, văn hóa châu Á từng nâng vai trò chữ “nhân” thành “đạo” (đạo nhân). Nằm trong quy luật tiếp biến, chịu ảnh hưởng văn hóa Phật giáo và “tam giáo đồng nguyên”, truyền thống văn hóa Việt rất đề cao chữ “nhân”, coi đó là nền tảng đạo đức xã hội, nền móng của cấu trúc nhân cách con người. Từ cách hiểu đặc trưng chữ “nhân” ở Việt Nam, soi vào đời sống xã hội hôm nay, bài viết hy vọng đưa ra một vài giải pháp giáo dục phù hợp, hiệu quả.

2.2. Chữ “nhân” – biểu trưng tiêu biểu cho liên văn hóa châu Á.

2.2.1. Quan niệm của Phật giáo

Trong khuôn khổ tham luận, chỉ xin giới thiệu những nét cơ bản trong quan niệm Phật giáo về chữ “nhân” – một khái niệm cơ bản trong giáo lý Phật pháp. Trong 6 phép “siêu độ” và “vạn hạnh” (hàng vạn phương pháp tu hành), nhà Phật coi chữ “nhân” là quan trọng nhất. Vì “nhân” mang tính chi phối, quy định cả hình thức bên ngoài và tính cách bên trong, nên khi con người ta có được “nhân”, sẽ hiện ra bên ngoài, ở gương mặt sáng láng thanh khiết, ở dáng vẻ hiền hòa, ung dung tự tại. Phật dạy: “Thiện hành tích lũy ngàn năm/ Một giây nóng giận tiêu tan tức thì/ Ác nào sánh kịp sân si/ Hạnh tu nhân nhĩn không gì quý hơn”¹ Cũng theo nhà Phật, mọi phiền não bất an đều do không nhân nhĩn

¹ ĐĐ. Danh Dò (Yuttayogo) (2023) - *Quan điểm về Kham Nhân thông qua Kinh Pháp Cú* số 4. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số 11.

mà ra. Không có “nhẫn” thì việc nhỏ hóa việc to, vì suy nghĩ thiếu thận trọng, thiếu kiềm chế, nòn nóng dễ dẫn tới hành động vô minh. Như vậy “nhẫn” cũng là để giữ mình. Phật thoại kể, một hôm đức Phật đi dọc bờ sông bỗng thấy một con dã can (một loài sói) muốn ăn thịt con rùa. Nhưng con rùa thụt đầu và cả tứ chi vào trong mai, rồi nằm yên mặc dã can làm gì thì làm. Không đủ kiên nhẫn, một lúc sau dã can bỏ đi. Đức Phật nói với Tôn giả A-nan đi cùng, đại ý, người tu hành cũng nên như con rùa này vậy. Tức trước kẻ định hãm hại mình phải biết ẩn tránh đi, chứ “xuất đầu lộ diện” thì khó bảo toàn tính mệnh.

Theo kinh điển Phật giáo, “năm đức” làm nền tảng cho sự sống, gồm: “đức hiếu sinh”; “đức ly tham”; “đức chung thủy”; “đức thành thật”; “đức minh mẫn”. Muốn sống đúng được theo năm đức hạnh này thì phải học tập để biết cách sống với mọi người bằng sự thể hiện đức hạnh nhẫn nại. Bởi vì trong cuộc sống phải thường xuyên chung đụng với mọi người nên có nhiều ác pháp xảy ra. Để ác pháp xảy ra sẽ mang khổ đau đến cho con người. Muốn ngăn chặn những sự đau khổ này, phải diệt trừ ác pháp, và chỉ có đức hạnh nhẫn nại mới là công cụ tốt nhất, vĩnh cửu. Khi ác pháp được dẹp trừ thì trong cuộc sống hằng ngày mới có sự bình an, yên vui.² Nhẫn là nhẫn nại, nhẫn nại, kiên trì đến cùng theo đuổi mục tiêu, lý tưởng. Phật thoại kể hai người đều có lòng từ bi, hay giúp người. Một ông được gọi là Năng Nhẫn tính tình nhẫn nại, ông kia nóng nảy được gọi là Bất Năng Nhẫn. Cả hai tu hành ở một ngôi chùa gần rừng nên ngày ngày chim chóc tha rơm rác làm tổ, chôn, sóc kéo đến đào hang... Năng Nhẫn nhẫn nại điềm nhiên tụng kinh niệm Phật, cuối ngày dọn dẹp những rác bẩn cho phong quang sạch sẽ. Ngược lại, Bất Năng Nhẫn thì xua đuổi, quát tháo ầm ĩ. Mười năm trôi qua, Năng Nhẫn được đặt “quả vị Bồ-tát”, Bất Năng Nhẫn tuy dày công tu hành, nhưng phần nhẫn còn chưa đủ nên tạm thời chưa được lên cõi Phật Niết bàn. Thì ra giàu lòng yêu thương chưa đủ, còn cần phải biết nhẫn nại, kiên trì đến cùng mục tiêu. Chữ “nhẫn”, theo kinh Phật, là sự nhẫn nại, nhẫn nại, chịu phần kém, phần thua thiệt. Đó là pháp tu “bồ thí trí giới” để đạt mục đích tu tâm, độ cho chúng sinh. Con người có nhẫn nại thì tâm hồn thư thái, nhẹ nhàng. Ngược lại thì như có ngọn lửa dục vọng âm ỉ cháy, khi có dịp là bùng lên thiêu cháy những thành quả đã có. Vì thế Phật coi “nhẫn” là một đức hạnh. Truyện kể, hôm ấy Xá-lợi-phất cùng La-hầu-la đi khát thực chẳng may gặp bọn du đảng. Chúng gây sự đánh cả hai người. La-hầu-la bưng mặt khóc lóc. Biết chuyện, đức Phật gọi La-hầu-la đến dạy rằng, đại ý: nhẫn nại là đức hạnh cao quý trong mọi hạnh. Để được thành Phật phải cố mà tu hạnh nhẫn nại, để giúp tâm hồn thư thái, an yên, tĩnh lặng, từ đó mới có thể trừ bỏ cái họa, làm nảy nở trí huệ. Như vậy nhờ có “nhẫn” mới có trí huệ, mới có phép ứng xử hài hòa, cao thượng. Đức Phật dùng một hình tượng rất đắt, ai cũng hiểu: chỉ có gương báu nhẫn nại mới có thể cắt đứt mọi sự vô minh, tham sân si và cả cái chấp ngã.

Lời Phật dạy: Một chút nóng giận (sân hận) khởi lên sẽ có trăm vạn điều không hay (nghiệp chướng) kéo đến (“Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai”). Đó là sự thật chân lý ở đời. Thế nên Phật dạy rất cụ thể,

² Ý này của tác giả ĐĐ. Danh Dô (Yuttayogo) (2023) - *Quan điểm về kham nhẫn thông qua Kinh Pháp cú số 4*. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số 11.

chi tiết về “nhẫn”, với “sanh nhẫn” là phải không có lòng giận dữ với chúng sinh, từ vật đến người; “pháp nhẫn” là không một chút lòng giận dữ chúng sinh vô tình, như cỏ cây, đất đai, hoa lá, mưa nắng...; “vô sanh pháp nhẫn” là đức hạnh nhẫn tự nhiên của bậc Bồ-tát không còn chấp mình, chấp người. “Nhẫn” lại có 3 phần, “thân nhẫn” là đối diện với nghịch cảnh mà chịu đựng không chống lại; “khẩu nhẫn” là không nói những lời ác độc, tàn nhẫn dù bị nhục mạ, mắng nhiếc; “ý nhẫn” là không ghét bỏ, căm hờn, oán giận chính kẻ hại mình.

Từ quan niệm chữ “nhẫn” là cơ sở nền tảng, là điểm khởi đầu của lòng từ bi nên muốn thực hành cứu vớt chúng sinh thì dù thân mình có bị hại vẫn vui vẻ. Đức Phật dạy, dù có bố thí mười phương, có được phước lớn, nhưng tất cả chẳng bằng nhẫn nhịn. Vì nhờ có nhẫn mới như là có “áo giáp tránh được đao binh”, mới là con thuyền lớn để vượt qua “bể khổ”. Là loại thuốc hay nhất, nên “nhẫn” có thể cứu sống muôn người. Có vai trò, ý nghĩa lớn lao như vậy, trước khi nhập Niết-bàn, đức Phật dặn đệ tử: “Nếu có người đến chặt tay chân các ông, hoặc xẻo mũi, cắt tai v.v. các ông phải nhiếp tâm, chớ nên móng niệm sân hận mà làm trở ngại đạo Bồ-đề của các ông, và chớ thốt ra lời hung ác, mà bị lửa sân hận đốt thiêu rừng công đức của các ông...”³ Theo vậy nhẫn nhịn là để giữ hòa hiếu, lấy đó làm cơ sở hóa giải những phiền não bên trong do nóng giận, sân si gây ra. Một khi mình nhẫn nhịn mà làm chủ được mình mới có thể hóa giải, thuyết phục, cảm phục được người khác. Xin dẫn câu chuyện về ngài Phú-lâu-na và đức Phật để thấy bản chất, vai trò, sức mạnh của nhẫn nhịn theo quan niệm nhà Phật. “Đức Phật hỏi: Giả sử đến xứ Duna bị người chửi rủa thì nghĩ sao? Đáp: Họ vẫn còn tốt đối với con, vì họ chỉ chửi mắng chứ họ chưa dùng gậy để đánh đập. Hỏi: Họ dùng gậy đánh thì nghĩ sao? Đáp: Họ vẫn còn lòng nhân từ, vì chưa đánh chết con. Hỏi: Họ dùng gậy đánh đập đến chết thì nghĩ sao? Đáp: Họ là ân nhân vì nhờ họ mà con từ biệt được đời sống đau khổ này. Đức Phật khen: Hay lắm! Nhẫn được như thế mới có thể qua đó thuyết pháp”⁴.

Nghĩa là phải “nhẫn” một cách tuyệt đối, thậm chí phải hy sinh cả thân mình để có chữ “nhẫn” đúng nghĩa, đích thực. Điều này hoàn toàn thống nhất với triết lý phải mở rộng lòng từ bi hết mực, diệt trừ hết mọi sân hận, ngã mạn mới có thể thành tựu tứ vô lượng tâm, để con người không còn tranh giành hơn thiệt. Lời Phật dạy (trong *Luật sa di*, mục *Hạ thiên oai nghi, nhập chúng đệ tử*) chính là phép “đắc nhân tâm” trong cuộc sống mang tính phổ quát ở mọi nơi, mọi thời: Không được từ một việc nhỏ mà dẫn đến tranh chấp. Việc lớn khó nhẫn (thì) phải giữ bình tĩnh ôn hòa, dùng tình lý mà trao đổi. Chủ tịch Hồ Chí Minh là người học tập, kế thừa, kết tinh những nét tinh hoa của các tôn giáo lớn khi Người căn dặn cán bộ: biến đại sự thành tiểu sự, biến tiểu sự thành vô sự. Rõ ràng, trong tư tưởng Hồ Chí Minh đã có tư tưởng “nhẫn” của Phật giáo.

Trước nay trên thế gian này, một vị lãnh tụ chính trị hiểu và vận dụng thành công nhất chữ “nhẫn” của Phật giáo là Thánh Mahatma Gandhi (1869 – 1948) - vị anh hùng dân tộc Ấn Độ. Gandhi từng nói đức Phật là người thầy vĩ đại

³ Thích Nữ Hằng Như – *Pháp tu “Hạnh nhẫn nhịn”* - <http://thuvienhoasen.org/a36478/phap-tu-hanh-nhan-nhuc> - Truy nhập 10:52 Ngày 18/01/2025.

⁴ Tlđd.

nhất của *ahimsa* (bất bạo động) đã ảnh hưởng lớn đến lại sự thành công của Ấn Độ khi giành quyền độc lập từ đế quốc Anh mà không làm nhân dân hao tổn vật chất, xương máu.

2.2.2. Quan niệm của Nho giáo

Ông tổ của Nho gia là Khổng Tử từng khẳng định (trong *Luận Ngữ*): “Tiểu bất nhẫn, tắc loạn đại mưu” (Những việc nhỏ (mà) không nhẫn nhịn, (thì) làm sao mà làm việc lớn được). Ông giải thích con người ta khi nóng giận thì không chỉ quên người thân, còn quên luôn cả chính bản thân mình. Thế chẳng phải là người hồ đồ lắm sao. Xuất phát từ quan niệm chữ “nhân” là nền tảng trong cấu trúc nhân cách người có học, ông răn học trò, với kẻ quân tử nghiêm khắc (với mình với người) mà không tham tranh giành, đây mới chính là người có đức nhân. Cũng trong “*Luận Ngữ*” có kể lại nhiều câu chuyện giữa Khổng Tử và người học trò Tử Lộ. Ông dùng ẩn dụ gần gũi với con người giải thích: (Vì) rằng cứng nên dễ gãy, lưỡi mềm nên tồn tại mãi. Mềm nhất định thắng cứng. Ham tranh giành nhất định sẽ bị tổn thương. Hay khoe dưng mạnh mẽ sẽ dẫn tới bại vong. (Thế nên), ứng xử cơ bản nhất của con người trong mọi việc là phải lấy nhân làm đầu. Ở đây Khổng Tử gặp gỡ với đức Phật. Người Việt có những ngôn ngữ rất hay, kế thừa nét tinh hoa của Nho, Phật để tạo ra triết lý sống của một cộng đồng lấy tình yêu thương, đoàn kết làm căn bản: “Nước chảy đá mòn”, “No mất ngon, giận mất khôn”, “Lưỡi mềm lưỡi còn, răng cứng răng rụng”...

Đạo Nho, xét đến cùng là đạo dạy con người các phép ứng xử để làm người tốt, có đạo đức, nghe và làm theo đạo lý. Muốn vậy, phải coi chữ “nhân” là chìa khóa mở ra thành công. Mất chìa khóa chữ “nhân” đồng nghĩa với thất bại. Câu chuyện Kinh Kha đi hành thích vua Tần là một câu chuyện mang tính giáo dục sâu sắc. Chuẩn bị bao công phu, trí tuệ, cơ hội mới tiếp cận được Tần Thủy Hoàng. Đã gần như cầm chắc chiến thắng, thế mà, thiếu một tính nhẫn, khi vừa nhìn thấy đối tượng, cái cảm thù lâu nay bị nén chặt như lửa gặp gió mà bùng lên. Sự việc bị lập tức phát giác. Tất nhiên hậu quả còn lớn, ghê gớm hơn nhiều mạng sống Kinh Kha. Vậy nên trong sách “*Thượng Thư*”, Chu Thành Vương dặn đi dặn lại về vai trò và cách rèn luyện “nhân”, bởi: “Với mọi việc, nhất định phải nhẫn mới thành. Lòng người bao dung mới có đức cao thượng”. Một biểu hiện cơ bản của nhân là nhịn/ nhường nhịn, chịu phần thiệt về mình (lùi một bước). Vì nếu ai cũng nhận phần hơn thì cấu trúc cuộc sống sẽ bị phá vỡ. Trước khi tạm biệt thầy, trò Tử Trương xin thầy Khổng Tử lời khuyên để tu thân, Khổng Tử nói: “Cái gốc của nét, chữ nhân là cao hơn cả”. Tử Trương: “Tại sao phải nhẫn?”. Khổng Tử: “Thiên tử nhẫn, nước vô hại. Chư hầu nhẫn, thành nghiệp lớn. Anh em nhẫn, nhà giàu sang. Vợ chồng nhẫn, danh rõ ràng. Bản thân nhẫn, tránh được tai ương”. Tử Trương hỏi: “Nếu không nhẫn thì sao?”. Khổng Tử: “Thiên tử không nhẫn, nước trống rỗng. Chư hầu không nhẫn, phải chôn thây. Anh em không nhẫn, phải chia ly. Vợ chồng không nhẫn, tình nhạt nhẽo. Bản thân không nhẫn, gặp tai ương”. Tử Trương: “Hay quá! Nhưng nhẫn khó lắm thay!”. Khổng Tử kết luận: “Không biết nhẫn, không phải người!” (Phi nhân bất nhẫn, phi nhẫn bất nhân).⁵ Nho giáo hay truyền dạy câu chuyện Câu Tiễn

⁵ Nguồn: Nguyễn Đức Sinh - *Lại nói về pháp nhân* (Thứ Sáu, 12, Tháng Mười Một, 2021). Tạp

để chứng minh không nhẫn không thành đại nghiệp. Chiến tranh hai nước Việt - Ngô kết thúc, nước Việt đại bại. Vua Phù Sai bắt vua Câu Tiễn mang về đất Ngô, bắt phải cắt cỏ ngựa, quét dọn chuồng ngựa. Phù Sai còn thử bằng nhiều việc làm khổ sở, nhục nhã khác, Câu Tiễn đều làm theo. Ba năm sau, được Ngô Phù Sai trả tự do, Câu Tiễn về nước nuôi chí lớn, lạnh không đắp chăn, nóng nằm bên bếp lửa. Dưới chỗ nằm trải một lượt gai, treo một túi mật đằng phía trên mặt, thỉnh thoảng ngồi dậy nhắm một giọt. Câu Tiễn báo thù thành công. Từ đấy có thành ngữ “Ném mật nằm gai”. Câu chuyện là bài học về việc phải biết nhẫn nhịn trước đối phương mạnh hơn nhiều, tu chí, rèn binh, đợi thời để giành thắng lợi!

Làm gì cũng cần có lòng quyết tâm và kiên trì. Đó là “nhẫn”. Câu chuyện “*Ngu Công bạt núi*” trong sách “*Liệt Tử*” kể, trước cửa nhà Ngu Công đã gần 90 tuổi có hai ngọn núi cao. Ông quyết bạt núi. Nhiều người cười hỏi làm sao có thể làm được. Ngu Công khẳng khái đời tôi chưa xong, đời con cháu tôi làm. Việc nhất định xong! Như vậy chữ “nhẫn” cần có ở mọi tuổi tác, ai cũng có thể thực hành.

2.2.3. Quan niệm của Đạo gia

Hạt nhân của Đạo Quân tử là “tu tâm dưỡng tính” để có đạo. Mà mọi sự vật do đạo mà có. Có tâm tức có đạo. Đạo và tâm chặt chẽ đến mức không phân biệt. Ông Tổ Lão gia - Lão Tử, trong “*Đạo đức kinh*” (chương Nhiệm vi) khẳng định: “Thiên chi đạo bất tranh nhi thiên thắng, bất ngôn nhi thiên chiến thắng, bất ngôn nhi thiên ứng, bất triêu nhi tự lai, thánh thời nhi thiên”. Nghĩa là đạo trời không tranh mà vẫn thắng; không nói mà vẫn thắng người; không mời mà để người tự hưởng ứng; mọi thứ nhẹ nhàng mà công việc vẫn êm đềm, thuận chiều. Lão Tử lấy “nước” làm hình tượng để nói về đạo: “Điều tốt (thiện) khi đã ở bậc cao thủ, giống như nước, khéo làm lợi cho mọi vật mà không hề phải tranh giành”. Từ đó, sau này hậu thế khuyên nhau: “Nước chảy đá mòn”. “Sắc như nước”, rồi “Nước nâng thuyền nhưng cũng có thể nhấn chìm thuyền”...

Theo Lão Tử phải để mọi vật, mọi việc tuân theo quy luật tự nhiên, không tranh đấu tranh giành, nhưng lại khéo chiến thắng, không phải hô hào mà vạn vật đều hô ứng theo. Sau này các đệ tử Lão gia mới hiểu thâm ý, muốn đạt Đạo thì phải “nhẫn”. Các môn đệ tu luyện Đạo gia khắc ghi lời răn của Tử Hư Nguyên Quân: “Tha thứ, tha thứ, tha thứ, các chủng, các dạng tai họa bỗng chốc biến mất. Nhẫn nhịn, nhẫn nhịn, nhẫn nhịn, chủ nợ và kẻ thù từ đó không còn”. Đó là ứng xử với bên ngoài, còn bên trong, với chính mình, như Tôn Chân Quân dạy: “Nhẫn nhịn có thể khiến những chuyện xấu tự nhiên biến mất, tự phản tỉnh thì tai họa sẽ không đổ xuống thân mình”. Biện chứng khoa học của phái Đạo gia ở chỗ tìm ra căn nguyên cản trở người quân tử vươn tới “đạo” nằm trong chính con người họ. Do vậy, điều căn bản để “đạt đạo” là “cần loại bỏ tức giận và dục vọng” (Sách “*Dịch – Tồn quái*”).

Không ảnh hưởng nhiều trong xã hội như Nho giáo, nhưng qua vài nét giới thiệu trên cho thấy quan niệm về chữ “nhẫn” của Lão giáo, về bản chất gần như

thống nhất với Nho giáo, có điều diễn đạt khác đi, bằng khái niệm riêng mà thôi.

2.2.4. Chữ “nhẫn” trong văn hóa Việt – kết tinh, lắng đọng, bản sắc

Nằm trong quy luật tiếp biến, dung hòa của “Tam giáo đồng nguyên”, qua sự khúc xạ lấp lánh các ánh hồi quang văn hóa của các tôn giáo, các luồng tư tưởng, chữ “nhẫn” trong văn hóa Việt được kế thừa, kết tinh, lắng đọng tạo ra bản sắc riêng. Nhiều nghiên cứu khẳng định chữ “nhẫn” trong văn hóa Việt trở thành một quan niệm triết học giúp người Việt có một sức mạnh tinh thần bền bỉ, dẻo dai đối phó với những bao tai ương thiên tai, địch họa mà hướng niềm tin về tương lai, hạnh phúc. Nhờ có đức nhẫn, con người ta dũng cảm, bình tĩnh và sống có nghĩa có tình. Nhờ nhẫn mà biết tạo ra thời cơ, đón đợi thời cơ... Lịch sử Việt Nam có rất nhiều ví dụ sinh động. Nhìn từ văn học bác học thì Nguyễn Trãi – bậc đại Nho, anh hùng dân tộc, nhà trí thức lớn thế kỷ XV khuyên răn con người muốn có hòa bình, yên ấm thì phải biết “nhịn nhau”: “Ở thế nhịn nhau muốn sự đẹp/ Cương nhu cùng biết hết hai bên” (*Bảo kính cảnh giới 15*).⁶ Nhà thơ, nhà triết học, nhà giáo dục lớn Nguyễn Bình Khiêm trong bài “Nhẫn thì qua” khái quát chữ “nhẫn” như cái chìa khóa vàng mở ra thành công: “Chưa dễ ai là bụt Thích-ca/ Mọi điều nhân nghĩa, nhẫn thì qua”⁷...

Có thể coi vở chèo “*Quan âm Thị Kính*” là đỉnh cao của văn hóa dân gian về chữ “nhẫn”. Được biết nhiều qua sân khấu chèo cổ, kiệt tác có thể được “chèo hóa” từ một truyện cổ dân gian truyền bá về thuyết lý nhà Phật. Nữ nhân vật chính là Thị Kính – mà với phụ nữ, trong xã hội xưa vốn bị coi rẻ, chỉ là “miếng cơm nguội” cho người chồng, còn phũ phàng hơn thế, Thị Kính phải chịu một nỗi oan ngút trời là giết chồng. Tác phẩm mang chiều sâu của tâm lý, tính cách, của một quan niệm mỹ học về cuộc đời, phận người, cách ứng xử nói chung của dân gian Việt... Từ góc nhìn triết học con người hiện đại đề cao tinh thần đối thoại sẽ càng thấy phát sáng những ý nghĩa nhân văn sâu sắc. Thì ra văn chương đỉnh cao luôn bênh vực, thông cảm, ca ngợi con người sẽ luôn mới mẻ, bởi đã kiến tạo nên những giá trị phổ quát muôn đời!

Nơi đất Tổ (Ấn Độ), Quan Thế Âm Bồ-tát được sinh ra đều hầu hết là đàn ông, tiếp biến sang mảnh đất giàu tình thương Đại Việt, đều trở thành Phật bà. Nhiều nhà nghiên cứu lý giải, bản sắc “thiên tính nữ” hay “nguyên lý mẹ” bản địa Việt là lý do cơ bản tạo ra độ khúc xạ thú vị để thay đổi hình thức biểu tượng. Hàng mấy thế kỷ nay, vở chèo cổ “*Quan âm Thị Kính*” đã toả ánh sáng nhân văn vào bầu trời văn hóa, làm thổn thức, đau đớn bao thế hệ, vì được tiếp nhận những nét đạo lý ý nghĩa thấm thía tình người, sâu thẳm tình đời. Được kiến tạo bởi chất liệu tư tưởng về con người từ văn hóa dân gian, từ văn hóa Nho giáo, Đạo giáo, nhất là văn hóa cứu độ từ bi Phật giáo nên cấu trúc hình tượng trở nên đa dạng, nhiều vẻ và hết sức sinh động. Đây cũng là một nguyên lý của biểu tượng “liên văn hóa” là phải được tích hợp, ánh xạ, tiếp thu tư tưởng từ nhiều mạch nguồn mỹ học khác nhau mới có thể trở nên đa nghĩa để tỏa ra những ánh sáng triết mỹ mới lạ, độc đáo.

⁶ Nguyễn Trãi toàn tập (1976). Nxb. Khoa học xã hội. Viện Sử học tổ chức bản thảo, biên tập, hiệu đính.

⁷ Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập (2014). Nxb. Văn học (Lê Hữu Nhiệm, Phạm Văn Ánh phiên âm, dịch, chú giải *Bạch Vân am thi tập*; Lê Hiệu phiên âm *Bạch Vân thi tập*).

Được hợp lưu ánh sáng từ quan niệm lành mạnh, tươi tắn, khỏe khoắn, táo bạo của mỹ học dân gian; từ quan niệm hỷ xả từ bi của nhà Phật; từ quan niệm khắc khe trong khuôn khổ khắc kỷ của Nho giáo mà kiệt tác đã tạo nên một biểu tượng thật sự ám ảnh. Một con người (Thị Kính) hiền lành, nhẫn nhịn, cam chịu như vậy mà lại bị oan, hơn nữa, oan thảm, tới hai ba lần? Vì sao vậy? Phải chăng có một cái ý tứ hạt nhân thế này: Ở trong một xã hội đầy rẫy tai họa với bao mâu thuẫn, bao phi lý thì người tốt sẽ khó tồn tại. Thế nên muốn cái tốt, người tốt được tồn tại, được sống thì phải thay đổi triệt để đến nền móng cái xã hội ấy. Thật không thể. Nhưng bản chất con người ta là hướng thiện, và chỉ có những người tốt mới có thể kiến tạo nên một mô hình đời sống văn hóa để nuôi dưỡng tinh thần xã hội. Thế nên, như một quy luật, người tốt cần được bênh vực. Vì vậy minh triết dân gian Việt đã làm một cuộc đổi ngôi cho những số phận đáng thương. Cũng là một cách đổi thay cái nghịch lý ở đời. Nhân vật Thị Kính được hóa Phật cũng chính là ước mơ người tốt được hạnh phúc. Cũng là một ánh xạ của quan niệm “hóa kiếp” nhân ái của tín ngưỡng tình thương.⁸ Đời con người khổ quá, nên “hóa kiếp” để được sống sung sướng hơn.

Như vậy quan niệm phải lấy chữ “nhẫn” làm đầu, và “Ở hiền gặp lành” trong mạch nguồn tín ngưỡng văn hóa dân gian đã gặp tinh thần “cứu độ” Phật giáo để đưa nhân vật Thị Kính “hóa” thành Quan Âm trong vòng hào quang ánh sáng thánh thiện tình người!

Là hình tượng tiêu biểu cho chữ nhẫn của hôm qua và cả hôm nay, nhân vật Quan Âm Thị Kính được người Việt đúc tượng và thờ ở nhiều nơi. Từ hình tượng đặc sắc này có thể hiểu một chân lý: phải có lòng từ bi và đức hạnh nhẫn nhịn, mới có thể thành tựu viên mãn. Hiểu rộng hơn: ai đủ hạnh để thực hành chữ “nhẫn” mới đạt đến Hạnh phúc. Minh họa cho quan niệm này, sách *“Minh Đạo gia huấn”* (khuyết danh) viết: “Muốn cho trên dưới hòa thân/ Nết quý là nhẫn muôn phần nhớ ghi/ Vua tôi mà nhẫn chút đi/ Thế nước vững trồn làm gì chuyển lay.”⁹ Tức là chữ “nhẫn” phải thực hành ở tất cả, không phân biệt đẳng cấp, tôn giáo, nhất là những người có chức quyền (vua quan) càng phải biết nhẫn để giữ “thế nước”. Ai cũng biết đến câu tục ngữ: “Một điều nhịn chín điều lành.”¹⁰ Ai cũng khắc ghi câu ca dao: “Chữ nhẫn là chữ tương vàng/ Ai mà nhẫn được thì càng sống lâu.”¹¹ Gắn với mô-típ Quan âm Thị Kính của ta, dân gian Nhật Bản có câu chuyện “Thiền sư Thế à” kể có một vị sư khiêm nhu, đức độ, giản dị. Ngày nọ có cô gái không chồng mà chửa, bèn khai với gia đình rằng do đã tăng tỵ với sư. Khi sinh con, cô gái mang đến chùa, nhà sư chỉ nói hai từ: “Thế à!”. Từ đó ngày ngày sư bế đứa bé đi khắp nơi xin sữa, xin vật dụng trẻ em..., chăm sóc, nâng niu đứa bé ấy chẳng khác người mẹ nuôi con. Trước bữa riu dư luận cạnh khỏe, mỉa mai, nhà sư cũng chỉ thốt lên hai chữ: “Thế à!”. Đứa

⁸ Người Việt xưa khi buộc phải giết một con vật, dù nhỏ bé để làm thức ăn, thường nói: “Hóa kiếp mày làm kiếp khác”!

⁹ <https://www.thivien.net/B%E1%BA%A3n-d%E1%BB%8Bch-c%E1%BB%A7a-Nguy%E1%B-B%85n-%C4%90%E1%BB%A9c-To%C3%A0n/reply-ENavtdz5Sk2TAH4VL-qkQw>. Truy nhập lúc 14:50 ngày 22/1/2025.

¹⁰ Tục ngữ Việt.

¹¹ Ca dao Việt.

trẻ lớn lên, cô gái cùng với cha nó đến chùa đón về, nhà sư cũng chỉ thốt lên: “Thế à!”. Nhà sư ấy đã đích thực là vị Phật sống. Theo đức Phật, có tám ngọn gió được, mất, vinh, nhục, khen, chê, sướng, khổ thổi vào đời người. Hãy để chúng bên ngoài ta. Nếu chúng trong ta sẽ mất đi sự bình yên, thanh thản. Đó là biểu hiện của chữ “nhẫn”!

Như vậy, thuộc phạm trù chủ quan, bằng nỗ lực bản thân, chỉ nhờ có chữ “nhẫn”, con người mới có thể chế ngự được “tham, sân, si” để hướng về cái tốt lành.

Cây xanh “liên văn hóa” luôn cắm sâu các chùm rễ khỏe mạnh vào các mảnh đất của cuộc sống hôm nay, của truyền thống dân tộc hôm qua và văn hóa nhân loại để hút tinh hoa văn hóa rồi vươn cao cành lá vào bầu trời thời đại để quang hợp ánh sáng lý tưởng nhân văn tươi mới. Được vậy các trái cây tác phẩm mới kết tinh những giá trị độc đáo, đặc sắc để có thể tỏa mùi hương tư tưởng khác biệt. Có thể ví Hồ Chí Minh như một thấu kính hội tụ văn hóa kết tinh những vẻ đẹp *ánh sáng* về chữ “nhẫn” của các triết học/tôn giáo Nho, Phật, Lão, Công giáo, của văn hóa Việt, nên tư tưởng của Người trở thành tấm gương mang tính phổ quát cho tất cả, ai cũng có thể học theo. Khi hoạt động cách mạng ở nước ngoài, tại Trung Quốc – Người viết *Đường Kách mệnh*, đặc biệt là bài giảng “Tư cách một người kách mệnh” nêu lên những đức tính của người cách mạng, trong đó nhấn mạnh đến đức “nhẫn nại”. Sau này phải ở trong nhà lao Tưởng Giới Thạch (1942-1943), nhờ bản lĩnh “Trì cừ hòa nhẫn nại/ Bất khuất thoái nhất phân/ Vật chất tuy thống khổ/ Bất động dao tinh thần” (Kiên trì và nhẫn nại/ Không chịu lùi một phân/ Vật chất tuy đau khổ/ Không nao núng tinh thần).¹² Người đã chiến thắng hoàn cảnh bằng tinh thần chữ “nhẫn”. Năm 1946 Bác Hồ nói với cụ Huỳnh Thúc Kháng: “Nay trong nước ta có 20 vạn quân Tưởng, lại có một số Việt Nam Quốc dân đảng sẵn sàng cướp chính quyền, rồi thế nào nữa sau sẽ liệu. Bây giờ phải làm chính sách Cầu Tiễn đã”.¹³ Nhắc đến nhân vật Cầu Tiễn thì nhà Nho nào cũng biết đến bài học phải biết nhẫn nhịn chờ thời nuôi chí lớn để đạt mục đích cao.

Như vậy tuy có nhiều quan niệm, cách hiểu, cách hành trì thực hiện nhưng tựu trung lại, về cơ bản, trong văn hóa châu Á nói chung, văn hóa Việt Nam nói riêng, chữ “nhẫn” vẫn được hiểu thống nhất, coi đó là phương tiện, là mục đích để con người vươn tới những điều tốt lành, hạnh phúc, thành công. Trên cơ sở hiểu biết chung đó, đúng với tinh thần “liên văn hóa”, bài viết xin rút ra những điểm hợp lý chung nhất giữa các quan niệm, ứng vào thời cách mạng 4.0 để tìm giải pháp đạt và thực hành chữ “nhẫn” sao cho có hiệu quả nhất.

III. GIÁO DỤC CHỮ “NHẪN” – GIÁO DỤC LÒNG TỪ BI TRONG THỜI ĐẠI 4.0

3.1. Hiện tượng đạo đức xuống cấp – Nguyên nhân

Theo công trình *Một số vấn đề về hệ giá trị Việt Nam trong giai đoạn hiện tại*, phân nghiên cứu về các tật xấu của người Việt Nam hiện nay, cho biết biết tỷ lệ phần trăm như sau:

¹² *Hồ Chí Minh toàn tập* (2002), tập 3, Nxb. Chính trị Quốc gia, tr 386.387.

¹³ Nguyễn Chí Thắng, Nguyễn Ngọc Đào, Lê Kim Dung biên soạn và tuyển chọn (2004) - *Bác là Hồ Chí Minh*. Nxb. Thanh niên, tr. 19.

- “1) Bệnh giả dối, nói không đi đôi với làm: 81%
- 2) Bệnh thành tích: 75,1%.
- 3) Bệnh thiếu ý thức pháp luật: 68,2%.
- 4) Bệnh đối phó: 59,8%.
- 5) Bệnh bè phái: 52,3%.
- 6) Bệnh háms lợi: 50,3 %...”¹⁴

Chiếu theo cách nói Nhà Phật, các tật xấu này, thật đủ cả “tham, sân, si”!

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội cho biết cả nước hiện có hơn 200.000 người nghiện ma túy, có ở 100% các tỉnh, thành phố. Các tệ nạn xã hội khác như: cờ bạc, mại dâm, gian lận thi cử, trộm cắp... vẫn diễn ra nhức nhối khó kiểm soát. Nguyên nhân chính của tai nạn giao thông (được coi là “quốc nạn”) được chỉ ra, là sự ích kỷ của con người, chỉ vì lợi nhuận mà chớ thêm hàng, nhét thêm người, chạy nhanh, chạy ẩu... Vì nhanh một vài giây mà sẵn sàng bất chấp luật giao thông, vượt đèn đỏ, lấn đường, lấn làn, không chịu nhường đường...

Hiện nay, chứng rối loạn lo âu và trầm cảm đang phổ biến trên thế giới. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho biết cứ 8 người thì có 1 người sống chung với căn bệnh rối loạn tâm thần. Theo số liệu mới nhất, tại Việt Nam, chứng rối loạn tâm thần thường gặp là 14,9% dân số (nghĩa là có khoảng 15 triệu người). Số người bị tâm thần phân liệt là 0,47% dân số. Chứng trầm cảm, lo âu cao hơn cả, chiếm tỷ lệ tới 5-6% dân số. Ở trẻ em, có khoảng hơn 3 triệu trẻ gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần (tương đương khoảng 12%). Thế nhưng hầu hết những người mắc bệnh chưa được chăm sóc sức khỏe tâm thần một cách kịp thời, khoa học.

Tiêu cực xã hội tất yếu ảnh hưởng tới môi trường học đường - nơi đáng lẽ ra phải trong sáng, lành mạnh. Hiện tượng học “vẹt”, thuộc lòng mà ít sáng tạo, hiện tượng chạy điểm, thuê viết, mua bằng (luận văn, luận án) vẫn tồn tại... Con người dường như đang bị bất an trong môi trường sống gấp, sống nhanh, sống ẩu. Cây xanh phải có gốc. Gốc tốt, bền vững, khỏe mạnh, thân mới cường tráng, cành lá mới xanh tốt. Cái tâm con người như gốc cây vậy, phải an yên, thư thái, thoải mái mới thể hiện ra bên ngoài cái hiền hòa. Người Việt triết lý thật hay: “Trông mặt mà bắt hình dong”. Tâm sáng thì gương mặt phúc hậu, thanh nhàn, sáng láng. Tâm bất an, dễ sa vào trạng thái phi nhân tính!

Đi tìm nguyên nhân gây ra các hiện tượng đạo đức xuống cấp, ở thời cách mạng 4.0 người ta nói nhiều đến nguyên nhân quá tải thông tin. Lượng thông tin dồn dập như cơn bão làm bật gốc những cây non là những người trẻ. Bên cạnh đó là những áp lực hàng ngày đè xuống, về công việc, về cạnh tranh, sự lạm dụng chất kích thích, bạo lực, ly hôn, nghèo đói, bệnh mạn tính, sự bất định của cuộc sống... Trong bối cảnh toàn cầu hóa, với sự phát triển mạnh mẽ của internet, rồi biết bao các phương tiện truyền thông, cả thế giới co lại, nhỏ hẹp như một cái làng. Chỉ cần ngồi một chỗ cùng một thao tác đơn giản là

¹⁴ GS. Trần Ngọc Thêm chủ biên (2015). Nxb. Đại học Quốc gia, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 176.

có thể biết được tin tức mới nhất trên toàn cầu. Chưa bao giờ mối liên hệ giữa người với người, quốc gia này với quốc gia kia, giữa các cộng đồng/vùng văn hóa thuận tiện, chóng vánh như vậy. Con người đông lên, đô thị hóa tăng cao, tất yếu dẫn tới sự chật chội, rồi phát thải khói bụi công nghiệp, nông nghiệp, tiếng ồn, nhân tai rồi thiên tai... Cả thế giới như chồng lấn, dồn ép vào nhau. Tất cả đều như đều tạo ra cảm giác ngột ngạt, căng thẳng. Môi trường chi phối tâm trạng. Con người sẽ dễ bị bức xúc, dễ dẫn đến mạnh động. Tội phạm gia tăng, không hẳn chỉ do nền giáo dục, còn do môi trường. Tình hình sẽ phức tạp hơn nếu xã hội không tìm ra giải quyết tận gốc, khoa học.

Chiếu theo những quan niệm đã dẫn ở trên, trong môi sinh như vậy, thì nguyên nhân chính, cơ bản, bao trùm là con người không được trang bị, rèn luyện đức nhân. Cũng vì thế mà con người càng dễ bị sa vào tình trạng tổn thương tâm thần (*shock, stress, trầm cảm, rối loạn...*) là dễ hiểu.

3.2. Các giải pháp giáo dục chữ “nhân”.

3.2.1. Cắt nghĩa cội nguồn của “tham, sân, si”.

Cội nguồn của “tham, sân, si” chính là thiếu “tuệ” vì chưa có “nhân”!

Triết học liên văn hóa quan niệm cấu trúc nhân cách con người như ngôi nhà thì tri thức là nền móng. Nền móng yếu ngôi nhà dễ nghiêng lệch, thậm chí sụp đổ khi gặp bão lớn. Người có học như bể lớn, bình lặng, thân nhiên, ít khi nổi sóng. Người ít học như suối chảy, đã nông cạn, ít nước lại hay réo gào. Có thể ví người có “nhân” cũng tương tự. Thấu hiểu đời, thấu cảm người nên người có “nhân” biết làm chủ mình, chủ động, bình thân, bình tâm, không cố chấp, không nóng nảy... Xưa nay, các tấm gương về chữ “nhân” trước hết là những người có trí tuệ, tự rèn cho mình vốn học vấn có khả năng tiếp thu cái mới, rèn cái bản lĩnh, cái ứng xử cho mình một cách khôn ngoan, phù hợp.

Những nét trên phù hợp với quan niệm của Phật giáo về “nhân nhĩn”, người không có nhân nhĩn thì cái “sân” nóng nảy, sự hận thù luôn thường trực trong lòng giày vò làm tâm can không thư thái, an yên. Cái bất an, bức bối thể hiện ra ngoài lời nói nhuộm đen cái vỏ ngôn ngữ khiến người khác dễ bị tổn thương. Khi nóng giận, nếu không làm chủ được mình rất có thể phạm tội, tạo ra ác nghiệp. Phật dạy thật đúng, tức giận là ngọn lửa trong lòng, có thể thiêu cháy cả rừng đức hạnh. Theo logic thông thường, khi tức giận thì muốn trút cái tức tối vào một đối tượng nào đó, cho thỏa. Đó cũng là tham, cái tham ích kỷ. Lời Phật dạy thật sự là chân lý khoa học, cắt nghĩa cội nguồn mọi tai ương: “Nhất niệm sân tâm khởi, bát vạn chương môn khai”. Nóng giận chính là ngọn lửa nghiệp chướng, khi gặp dịp sẽ bùng lên thiêu đốt tất cả. Chính vì thế, vẫn theo lời Phật, thì không có cái nguyên nhân nào gây ra nghiệp tội lỗi nặng hơn cái nguyên nhân nóng giận và hận thù. Cũng vì thế mà không có việc tu hành nào khó hơn tu nhân nhĩn. Thế nên, than ôi, ở ngày hôm nay, chỉ một cái “nhĩn đĩu” là có thể lấy đi một mạng người! Nguyên nhân thật dễ hiểu vì cái “tĩi” quá lớn, vì “nĩi đĩu” và hận thù. Không hẳn vì cái “nhĩn đĩu” tức thời ấy, mà do tích lũy, dồn nén những ẩn ức bức bối từ trước đó!

Đến đây có thể khái quát lại vấn đề: nóng giận là một tác nhân gây đau khổ. Nhân nhĩn là chìa khóa hóa giải vượt qua những khổ đau ấy. Đối cực với “sân”

là sự hài hòa, thanh thản, tự tại. Để đạt đến trạng thái hài hòa, thanh thản, tự tại, chỉ có thể thực hành chữ “nhẫn”. “Nhẫn nhịn” là một trong sáu cách tu để vượt qua bể khổ.

3.2.2. Chữ “nhẫn” với sức khỏe tinh thần có vai trò chi phối hành động

Theo nhiều nghiên cứu tâm bệnh học thì chỉ số sức khỏe tỉ lệ thuận với “chỉ số nhẫn nhịn”. Nhẫn nhịn càng cao, tâm lý càng vững vàng, ổn định, tinh thần lạc quan, phấn chấn. Hầu như thời nào cũng vậy, các triết gia đều khẳng định chiến thắng bản thân mình là khó nhất nên cũng vẻ vang nhất. Nhà Phật cũng từng răn, nếu trên chiến trường có thắng hàng ngàn, hàng vạn quân giặc, cũng không bằng tự thắng chính mình. Đấy mới là chiến công vô địch. Nhà triết học, bậc tài trí Tô Đông Pha đời Tống từng có nhận định, đại ý để được gọi là bậc hào kiệt, tất có khí độ hơn người khác. Kẻ thất phu gặp nhục thì tuốt gươm, xông tới đòi đánh. Như vậy là chưa đủ dũng. Bậc đại dũng gặp những biến cố bất ngờ mà không thất kinh hoảng sợ, vô cớ bị lăng nhục cũng không nổi giận. Ý của Tô Đông Pha nói kẻ hào kiệt thuộc hàng “đại nhẫn”. Nhờ nhẫn mà kiềm chế được “sân”, làm chủ được mình, đó là “dũng” tự thắng mình. Chữ “nhẫn” có nghĩa là điềm đạm, bình tĩnh đối lập với vội vàng, nóng nảy. Người có nhẫn luôn có tâm thế “vững như bàn thạch”. Mọi cái nguy biến xảy ra không tác động, chi phối tiêu cực đến suy nghĩ nên thường có lời nói, hành động chuẩn mực để giải quyết tình thế nhẹ nhàng, biến cái “đại sự” thành “tiểu sự”, biến cái “tiểu sự” thành “vô sự”. Nghĩa là đã hiểu mình, hiểu đời, hiểu người. Như vậy có được chữ “nhẫn” rất khó, phải là cả một quá trình tu tâm bền bỉ dưỡng tính lâu dài. Vì thế cổ nhân luôn nhắc người giàu có biết nhẫn, sẽ giữ gìn được gia đình, của cải, danh phận. Người nghèo có nhẫn sẽ không cảm thấy nhỏ bé, tự ti. Cha con mà biết nhẫn, gia đình sẽ hòa ái, hiếu thuận. Anh em cư xử bằng nhẫn, mọi việc suôn sẻ, êm đềm ... Người Việt có truyền ngôn (khuyết danh) dễ nhớ, dễ thuộc: “Cha con nhẫn nhịn nhau/ Vẹn tròn đạo lý/ Vợ chồng nhẫn nhịn nhau/ Con cái khỏi bơ vơ/ Anh em nhẫn nhịn nhau/ Trong nhà thường êm ấm/ Bạn bè nhẫn nhịn nhau/ Tình nghĩa chẳng phai mờ”. Có thêm phương ngôn đồng nhất “nhẫn” với một “một bước lùi” nhưng là “lùi” để mà “tiến”, vì làm chủ được mình sẽ thấu hiểu hoàn cảnh, thấu cảm lòng người: “Nhẫn một bước gió yên bể lặng/ Lùi một bước biển rộng trời cao”.

Ngày nay cuộc sống luôn đối diện với những áp lực đè nặng lên tâm hồn, khiến con người mệt mỏi và căng thẳng. Những lo lắng, sợ hãi, hối tiếc... thường xuất hiện và ám ảnh, khiến con người khó tập trung hướng vào những điều tích cực. Lại thêm môi trường sống ồn ào, ô nhiễm, những va chạm, xung đột... gây stress làm tâm hồn không thư thái. Sự không hài lòng và tính ích kỷ làm nảy sinh sự so sánh dẫn đến cảm giác tự ti, ghen tị, bất như ý... Để đối phó với những trạng thái tiêu cực ấy, xã hội kêu gọi con người sống chậm lại, lắng vào nội tâm để đi tìm như bình an, thanh thản. Tức cũng là cuộc hành trình đi tìm “nhẫn”!

3.2.3. Chữ “nhẫn” với sức khỏe cơ thể vật chất.

Khoa học y học khẳng định các tình trạng căng thẳng tâm lý kéo dài, lâu ngày là một trong những nguyên nhân gây rối loạn tiêu hóa, dễ đau tim và làm suy yếu, giảm thiểu khả năng đề kháng bệnh tật. Nhất là bệnh dạ dày rất lâu khỏi nếu thần kinh hay gặp tình trạng lo âu, bất an. Việc luyện tập thể dục làm

tăng sức dẻo dai cơ thể, nhưng lâu dài và triệt để thì phải làm cân bằng trạng thái tinh thần. Thiền định là phương pháp đang được ứng dụng mạnh mẽ vào khoa học cơ thể, tâm lý người. Xét về bản chất, thiền định cũng là một cách để “nhẫn”. Có “nhẫn” thì tâm thể bình an nên thân thể thường khỏe mạnh, tinh thần được thỏa mái, nhẹ nhàng nên vui vẻ, không bị sa vào tình trạng phiền não, nhờ vậy làm tăng sự chú ý. Những ai mắc chứng rối loạn thiếu tập trung thường được chỉ định bằng rèn luyện chữ “nhẫn”. Nhờ có “nhẫn” mà tăng khả năng chống lại căng thẳng, giúp tâm trí và cơ thể hồi phục sau những áp lực. Chúng ta cảm là hậu quả của lối sống nhanh, gấp gáp hiện nay, mà theo y học hiện đại, thuộc về lĩnh vực tâm thần, chưa có thuốc Tây y đặc hiệu chữa trị. Theo nghiên cứu khoa học thần kinh, thực hành chánh niệm (một dạng của “nhẫn”) làm tăng sự kết nối các hạch hạnh nhân và vỏ não trước, giúp giảm gây căng thẳng và phục hồi tốt hơn sau những *stress*. Đồng thời tác động các vùng trong não kích thích lòng từ bi, hòa ái, yêu thương.

Để có chữ “nhẫn” vô thường, không sân si tức giận, yêu thương cả những kẻ muốn gây hại cho mình, chỉ có cách rèn luyện, theo nhà Phật, phải rèn luyện sáu năng lực: an tĩnh trước mọi lời mắng chửi, không có ý giận hờn, thù hận; an tĩnh khi bị người ta đánh đập, hành hạ; an tĩnh trước sự áp bức, mưu hại mà không có ý trả thù; an tĩnh trước sự tức giận của người khác; an nhiên trước sự được mất, khen chê, đề cao hay hạ thấp, khổ vui; không nhiễm phiền não.

3.2.4. Giáo dục bằng tấm gương

Đúng với quan điểm của Hồ Chí Minh, thì “Một tấm gương sáng còn hơn cả trăm bài diễn văn tuyên truyền”. Giáo dục chữ “nhẫn” cũng bằng tấm gương mà hầu như ai cũng biết, dễ hiểu, đã được chứng minh, khẳng định trong thực tế và văn hóa lịch sử. Trong thời Tam Quốc, trọng thần Tư Mã Ý phục vụ bốn đời triều Tào Ngụy, nhưng thuở ban đầu đã từng bị Tào Tháo nghi ngờ mang mầm mống phản loạn. Biết thế, Tư Mã Kiên tâm ẩn nhẫn, không thể hiện tài năng xuất chúng. Mãi khi về già, được Ngụy đế Tào Duệ tin tưởng, ủy thác, gửi gắm sứ mệnh phụ chính đại thần cho vua mới. Thế là 70 tuổi, Tư Mã Ý mới làm binh biến, soán ngôi. Rõ ràng không giấu mình chờ thời, Tư Mã Ý không được coi là tướng thành công nhất thời Tam Quốc. Thời cận đại, là Thánh Gandhi với tinh thần đấu tranh bất bạo động mang tính nhân văn, nhân bản vĩ đại nhất trong lịch sử các cuộc cách mạng thế giới: dùng tình thương cảm hóa cái ác. Đòi độc lập cho dân tộc Ấn Độ từ tay Đế Quốc Anh mà chẳng đổ một giọt máu, chẳng tổn một viên đạn. Đó là một cuộc hòa giải lớn nhất trong lịch sử. Lời của Thánh phải ghi vào trang vàng lịch sử tư tưởng nhân loại: “Phương tiện càng thuần khiết thì đạt đến đích càng nhanh!”. Hồ Chí Minh thực hành cách mạng thành công nhờ kế thừa, học tập, kết tinh, và phát triển, nâng cao tinh hoa chữ “nhẫn” của Nho, Phật, Lão, của đạo Công giáo và chữ “nhẫn” của văn hóa bản địa. Phải thực sự có một tâm trí tuệ mẫn tiệp, một tâm nhìn xa trông rộng, thấy trước được bước đi của thời đại, nắm vững quy luật tất yếu khách quan của lịch sử: “Sự vật vẫn xoay đà định sẵn./ Hết mưa là nắng hừng lên thôi./ ... Hết khổ là vui vốn lẽ đời”¹⁵. Sau Cách mạng Tháng Tám, trước thử

¹⁵ *Hồ Chí Minh toàn tập* (2002), tập 3, Nxb. Chính trị Quốc gia, tr. 422, 423.

thách “ngàn cân treo sợi tóc” với nạn thù trong, giặc ngoài, nhưng với bản lĩnh “vững như bàn thạch”, điềm đạm, bình tĩnh, khôn khéo, sẵn sàng thực hành “chính sách Cầu Tiễn” để loại bỏ dần từng đối thủ ... Không có chữ “nhẫn”, Hồ Chí Minh không thể chèo lái con thuyền cách mạng cập bến bờ độc lập, tự do, mang lại hạnh phúc cho dân tộc.

Ngày nay, theo tỷ phú Jack Ma, để có thành công, luôn phải vượt qua những khó khăn, trở ngại. Ban đầu có gặp thất bại là đương nhiên. Chỉ có sự không ngừng kiên trì, nhẫn nại mới giúp giấc mơ thành sự thật. Trong nghiên cứu khoa học, nhà bác học Thomas Edison tiêu biểu cho chữ “nhẫn”. Để có bóng đèn điện, ông phải thử nghiệm hàng chục nghìn lần. Câu nói nổi tiếng của thiên tài cần được tạc bằng vàng đặt trong bảo tàng phát minh thế giới: “Tôi không thất bại. Tôi chỉ tìm ra 10.000 cách (bóng đèn) không hoạt động”. Thế là phải có 10.000 thất bại để có 01 thành công!

3.2.5. Giáo dục bằng luật pháp.

Chữ “nhẫn” chính là cái gốc của đạo đức. Cây nhân cách người phải có đạo đức làm gốc. Đồng thời, pháp luật cũng phải lấy đạo đức làm gốc, vì pháp luật luôn bắt nguồn từ đạo đức, dựa trên đạo đức. Có đạo đức tốt, từ bi, có thể chưa vững vàng kiến thức luật pháp nhưng do nhờ có hiểu biết xã hội và những nhận thức đúng đắn về cái thiện, cái vô lương, cái ác, sẽ có ứng xử tuân theo các chuẩn mực chữ “nhẫn”. Vì thế nâng cao ý thức luật pháp cũng là cách rèn luyện chữ “nhẫn”, bồi dưỡng, giáo dục đạo đức. Việc giáo dục pháp luật phải giáo dục từ gốc, tức là giáo dục chữ “nhẫn” và đưa sớm nhất có thể vào trường phổ thông về nguồn gốc, biểu hiện, tác dụng... cùng những đối nghịch, không “nhẫn” thì do đâu, biểu hiện, tác hại...

Như trên đã nói, như một quán tính có từ ngàn xưa, đến hôm nay, nhiều người dân chưa có thói quen ứng xử, hành động tuân theo luật, không muốn hiểu luật, không tôn trọng luật, do vậy rất dễ có hành vi thiếu tự chủ, bột phát chệch khỏi các khung khổ pháp lý. Do vậy cần phải triển khai giảng dạy pháp luật – tức những chuẩn mực ứng xử, một cách hệ thống ở trường phổ thông. Việc tuyên truyền, giáo dục, phổ biến pháp luật phải là việc làm hàng ngày, thường xuyên ở các đơn vị hành chính cơ sở. Khi có hiểu biết pháp luật, có tinh thần thượng tôn pháp luật tức là đã tiệm cận đến chữ “nhẫn”.

IV. THAY LỜI KẾT LUẬN – NÂNG CAO DÂN TRÍ ĐỂ THỰC HÀNH CHỮ “NHẪN”

Nhìn từ triết học, các tôn giáo lớn cũng là các trường phái triết học có hệ thống quan điểm, quan niệm riêng về cội nguồn, sự tồn tại, phát triển của thế giới và con người. Có một hằng số chung của các tôn giáo – triết học này là đều khuyên con người sống bằng tình yêu thương. Chữ “nhẫn” vẫn được coi là một nguyên tắc ứng xử văn hóa, thậm chí là một nguyên tắc phổ quát có ở mọi thời, mọi nơi, nhất là với các tôn giáo lớn. Đạo Công giáo luôn dạy con người yêu thương nhau, biểu hiện bằng sự nhường nhịn, nhẫn nhịn, nín nhịn. Rất đúng với một tục ngữ Việt: “Một điều nhịn, chín điều lành”. Nhưng để có tình yêu thương không tự nhiên mà có, phải rèn luyện, học tập, tu dưỡng, tức phải bằng chữ “nhẫn”. Đức Chúa Giê-su dạy phải yêu thương chính kẻ thù của mình. Vì chỉ có lòng yêu thương quảng đại mới đủ sự nhẫn nhịn để kiềm chế cảm xúc

tức giận mà bỏ qua cho kẻ định hãm hại mình. Thế nên dù biết Giu-đa âm mưu phản, đức chúa vẫn coi như không có chuyện gì xảy ra, vẫn khuyên bảo hân hướng về cái thiện. Điều này gặp gỡ với quan niệm Phật giáo: lấy ân trả oán thì hết oán. Lấy oán trả oán thì oán gấp đôi. Ngay thời nay, nhiều người cứ nghĩ cho tiền người nghèo, người không may là “từ thiện”. Chưa hẳn thế. “Cho cho không bằng cách cho”. Cho người khác bằng thái độ thương hại không phải là từ thiện. Nói vậy để thấy công việc tu tập để có “nhân” không hề đơn giản.

Bài viết xin kết lại một ý nhỏ là cả xã hội cùng nâng cao dân trí mới có thể cùng nhau hạnh ngộ chữ “nhân” ở thời hôm nay. Chữ “nhân” không đồng nghĩa với chữ “trí” nhưng rất gần gũi, ở trong nhau, tương giao, làm điểm tựa cho nhau. Có thể ví chữ “nhân” và chữ “trí” như hai mặt của một tờ giấy, hai mặt bàn tay trong một bàn tay!?

Trong cuộc đối thoại toàn cầu thời 4.0, người ta luôn coi “hiểu biết” là cái chìa khóa mở ra các cánh cửa giao tiếp, hội nhập. Vì để có đối thoại, phải có vốn tri thức sâu rộng về văn hóa giao tiếp, về lĩnh vực chuyên ngành cùng quan tâm, nhất là thấu hiểu về nhau. Thế nên phải miệt mài học hỏi, phải bắt rễ sâu vào các mạch nguồn ngôn ngữ văn hóa của dân tộc, nhân loại, và đời sống đương đại đang diễn ra để thu nạp các dưỡng chất văn hóa. Chỉ vậy mới có thể hiểu, vận dụng, cắt nghĩa, tiến tới kiến tạo các biểu tượng để truyền tải thông tin đối thoại.

Triết lý phương Đông ví con người với cây xanh (Thụ nhân như thụ mộc; Tre non dễ uốn...), ví các danh nhân là “đại thụ”, hẳn có từ thực tế là cây xanh thì luôn cắm rễ sâu vào đất, để vươn cao cành lá quang hợp ánh sáng tư tưởng tiến bộ của thời đại. Đến hôm nay thế giới càng khẳng định đối thoại góp phần làm nên bản chất cuộc sống. Cũng chính đối thoại, nhờ và qua đối thoại bản chất người mới hình thành. Đối thoại với chính mình (tự vấn, phản tư, chiêm nghiệm...) cũng là đối thoại. Chỉ trong quá trình đối thoại, chữ “nhân” mới được hình thành, tôi luyện, vững vàng. Đến lượt chữ “nhân” lại làm nền tảng để kiến tạo thành công các đối thoại. Xin phép đi đến một khẳng định: chữ “nhân” là nền tảng cơ sở của nhân cách con người, cũng là nền tảng cơ sở của xã hội!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Anh Dũng (1994) – *Con đường tam giáo Việt Nam từ khởi nguyên đến thế kỷ XIX*. Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Lang (2014) – *Việt Nam Phật giáo sử luận*, toàn tập. Nxb. Văn học
- Nguyễn Thanh Tú – *Đối thoại văn hóa* (2018). Nxb. Quân đội Nhân dân.
- Stephen Norris (2004) – *Thomas Kuhn's Impact on Science Education: What lessons can be learned?* Science Education Volumn88, Issuel January.
- Thomas Kuhn (2008) – *Cấu trúc các cuộc cách mạng khoa học*. Nxb. Tri thức.
- Chu Lan Đình dịch.
- Viện Nghiên cứu Tôn giáo - Viện Nghiên cứu Phật học (2020) – *Hệ phái Phật*

giáo cổ truyền Việt Nam. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Lịch sử hình thành Giáo hội Phật giáo cổ truyền Việt Nam và những đóng góp cho đạo pháp và dân tộc.
Viện Trần Nhân Tông – Nguyễn Kim Sơn (2018) – *Phật giáo nhập thế và các vấn đề xã hội đương đại.* Nxb. Đại học Quốc gia.

HÒA GIẢI VÀ THA THỨ: NHỮNG BÀI HỌC TỪ KINH ĐIỂN PĀLI VÀ THỰC TIỄN CHÁNH NIỆM HIỆN ĐẠI

ĐD. TS. Định Phúc Samādhipuñño *

Tóm tắt:

Con người hiện đại đang sống trong một thế giới đầy biến động với những xung đột về văn hóa, kinh tế, chính trị và cả trong các mối quan hệ cá nhân. Trong bối cảnh đó, nhu cầu hòa giải và tha thứ trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Tha thứ không chỉ là hành động buông bỏ oán giận mà còn là một phương pháp chữa lành, xây dựng lại những mối quan hệ đã rạn nứt, đồng thời giúp con người tìm lại sự bình an nội tâm.

Phật giáo, với triết lý về từ bi và vô ngã, mang lại những bài học sâu sắc về tha thứ và hòa giải. Bên cạnh đó, các thực hành chánh niệm hiện đại như thiền tập và các liệu pháp tâm lý dựa trên chánh niệm đã trở thành công cụ hữu hiệu để giải quyết xung đột và chữa lành tổn thương. Bài viết này sẽ khai thác những bài học từ kinh điển Phật giáo, kết hợp với thực tiễn chánh niệm hiện đại, nhằm đưa ra giải pháp cho vấn đề hòa giải và tha thứ trong cuộc sống.

Từ khóa: *tha thứ, hòa giải, chánh niệm, chữa lành.*

DẪN NHẬP

Con người hiện đại đang sống trong một thế giới đầy biến động với những xung đột về văn hóa, kinh tế, chính trị và cả trong các mối quan hệ cá nhân. Trong bối cảnh đó, nhu cầu hòa giải và tha thứ trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Tha thứ không chỉ là hành động buông bỏ oán giận mà còn là một phương pháp chữa lành, xây dựng lại những mối quan hệ đã rạn nứt, đồng thời giúp con người tìm lại sự bình an nội tâm.

Phật giáo, với triết lý về từ bi và vô ngã, mang lại những bài học sâu sắc về tha thứ và hòa giải. Bên cạnh đó, các thực hành chánh niệm hiện đại như thiền tập và các liệu pháp tâm lý dựa trên chánh niệm đã trở thành công cụ hữu hiệu

* Ủy viên Ban Phật giáo Quốc tế TP. HCM.

để giải quyết xung đột và chữa lành tổn thương. Bài viết này sẽ khai thác những bài học từ kinh điển Phật giáo, kết hợp với thực tiễn chánh niệm hiện đại, nhằm đưa ra giải pháp cho vấn đề hòa giải và tha thứ trong cuộc sống.

NỘI DUNG

I. QUAN ĐIỂM VỀ THA THỨ VÀ HÒA GIẢI TRONG KINH ĐIỂN PĀLI

Tha thứ và hòa giải là hai phẩm chất cốt lõi trong triết lý Phật giáo, được nhấn mạnh như những phương pháp quan trọng để chuyển hóa tâm thức và xây dựng một cuộc sống hòa bình. Phật giáo xem tha thứ không chỉ là hành động tha thứ cho người khác mà còn là một trạng thái tâm thức sâu sắc, giải phóng con người khỏi sự chấp ngã, sân hận và khổ đau. Từ đó, hòa giải được hiểu như quá trình đạt đến sự hòa hợp bằng cách thực hành từ bi và trí tuệ để hóa giải mọi mâu thuẫn.

1. Khái niệm tha thứ và sám hối trong Phật giáo

Trong Phật giáo, tha thứ không chỉ đơn thuần là một hành động, mà là một phần thiết yếu của quá trình tu tập. Tha thứ (*P. khamā; S. kṣama*) được xem như một cách buông bỏ sân hận và nuôi dưỡng từ tâm (*mettā*). Điều này không chỉ mang lại lợi ích cho người tha thứ mà còn giúp tạo ra một môi trường hòa hợp, góp phần vào sự hòa bình trong xã hội. Tha thứ không mang tính ép buộc hay chỉ vì lợi ích cho người khác, mà là con đường để tâm được giải thoát khỏi gánh nặng của sự oán giận.

Trong *Pháp cú (Dhammapada)*, đức Phật đã dạy:

Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được;
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.¹

Câu này nhấn mạnh rằng tha thứ không chỉ giúp hóa giải xung đột mà còn là con đường để đạt được hòa bình lâu dài. Tha thứ giúp con người buông bỏ cảm xúc tiêu cực, từ đó đạt được sự bình an nội tâm.

Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thách tôi, cướp tôi;
Ai ôm hiểm hận ấy,
Hận thù không thể nguôi.
Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thách tôi, cướp tôi;
Không ôm hiểm hận ấy,
Hận thù được tự nguôi.²

¹ *Dhp.5. The Minor Anthologies of the Pāli Canon: Dhammapada and Kuddakapāṭha*, ed. by Rhys Davids, (Oxford: The Pāli Text Society, 1996), p. 4. *Kinh Tăng chi bộ*, tập 1, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2021), tr. 29.

² *Dhp.3-4. Ibid.*, p. 2. *Sđđ.*, tr. 29.

Trong Phật giáo có một hình thức để người đã phạm sai lầm có cơ hội bày tỏ lỗi lầm của mình, là một phần quan trọng trong đời sống tu tập, đó là sám hối hay phát-lỗi (*khamāpaṇa*). Đây được xem như một phương pháp giúp người tu tập nhận thức lỗi lầm, sửa chữa hành vi sai trái và chuyển hóa tâm thức. Sám hối không chỉ là một hành động mang tính nghi lễ, mà còn là quá trình tâm linh sâu sắc giúp con người thanh lọc nghiệp chướng và đạt được sự an lạc nội tâm.

Ngài Nghĩa Tịnh dịch âm từ *khamā* thành sám-ma vì hai lý do: thứ nhất, trong đời sống thường nhật, sám-ma mang nghĩa cầu xin tha thứ hoặc mong người khác không tức giận; thứ hai, khi gây lỗi lầm, người phạm lỗi với tâm hổ thẹn sẽ thú nhận lỗi lầm một cách chân thành để cầu xin sự khoan dung. Do từ gốc tiếng Phạn phức tạp, ngài Nghĩa Tịnh giải thích rằng cách ghép “sám hối” từ “sám” (âm tiết của sám-ma) và “hối” (ăn năn) là chưa chính xác. Ông cho rằng “sám hối” chỉ được hiểu theo nghĩa “hối” là ăn năn, nhưng chưa bao hàm việc thú nhận lỗi lầm với người khác.³

Ở đây, sám hối phải mang đủ hai ý nghĩa là “thừa nhận lỗi lầm và xin tha thứ”. Trong Phật giáo, sám hối không chỉ dừng lại ở việc nhận ra và thừa nhận hành vi sai trái, mà còn bao gồm ý nguyện chân thành không tái phạm và nỗ lực chuộc lại lỗi lầm thông qua các hành động thiện lành. Sám hối là một hành trình nội tâm giúp con người nhận diện lỗi lầm, sửa chữa sai trái và hướng tới một cuộc sống tốt đẹp hơn. Trong Phật giáo, sám hối không chỉ giúp thanh lọc tâm thức và hóa giải nghiệp lực mà còn là phương pháp để con người tiến gần hơn đến giác ngộ và giải thoát. Đây là một bài học thiết thực, giúp chúng ta xây dựng sự an lạc và hài hòa cả trong tâm hồn lẫn trong mối quan hệ với người khác.

Trong kinh điển, nhiều trường hợp các vị đệ tử đã phạm lỗi lầm và đến xin sám hối với đức Phật. Điển hình nhất là đức vua Ajātasattu (A-xà-thế) giao du với Devadatta nên đã phạm trọng tội giết cha của mình, về sau cảm thấy ray rứt, hối tiếc. Ajātasattu đã đến gặp đức Phật và bạch rằng: “Bạch Thế Tôn, con đã phạm một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện, con đã hại mạng phụ vương con, một vị vua chơn chánh, để đạt vương quyền. Mong Thế Tôn nhận cho con tội ấy là một tội để con ngăn chặn về tương lai.”⁴

Theo *Kinh Sa-môn quả* (*Sāmaññaphalasutta* – DN.2) ghi lại, đức Phật chấp nhận tội ấy cho vua và Ngài nói như sau:

Đại vương, thật là một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện, đại vương đã hại mạng phụ vương, một vị vua chơn chánh, để đoạt vương quyền. Vì đại vương đã thấy tội ấy là một tội, đã thú tội đúng với chánh pháp, Ta nhận tội ấy cho đại vương. Đó là một sự tiến bộ, này đại vương, trong luật pháp của bậc Thánh, những ai thấy tội là tội, thú tội đúng với chánh pháp, và ngăn chặn ở tương lai.

Đức Phật có những lời khuyên đại loại là như vậy để an ủi, để khích lệ cho người đó và người này trở nên hoan hỷ khi được đức Phật xác nhận lỗi lầm và

³ Thích Tâm Nhân, *Từ nguyên và hình thức sám hối của người xuất gia*, truy vào 27/11/2024 <<https://phatviet.info/tu-nguyen-va-hinh-thuc-sam-hoi-cua-nguoi-xuat-gia/>>.

⁴ *The Digha Nikāya*, Vol. 1, ed. by Rhys Davids & Estlin Carpenter, London: The Pāli Text Society, 1890, p. 85. *Kinh Trường bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 58. (Pāli text: D.i.85)

Ngài đã an ủi bằng câu nói: “Đó là sự tiến bộ, nếu có sự phát lộ thì đây là sự tiến bộ của bậc Thánh.” Nghe như vậy, người ấy hết sức hân hoan và cảm thấy nhẹ nhàng như trút bỏ được gánh nặng bởi vì sau khi làm những lỗi lầm thì tâm ray rút bậc bội khó chịu lắm. Khi đã trút bỏ rồi thì tâm hướng về điều thiện.

Ở đoạn kinh này, đức Phật “nhận tội” của vị vua này, không có nghĩa rằng Ngài đã “xá” tội cho ông. Mà ở đây chỉ có nghĩa rằng, Ngài chấp nhận sự sám hối đó. Việc nhận lỗi và sám hối như vậy là phù hợp với chánh pháp và sự nhận lỗi như vậy cũng sẽ góp phần giải tỏa tâm lý của người phạm lỗi. Về mặt nhân quả, nhân của tội ấy không được diệt trừ hoàn toàn sau khi sám hối và người gieo nhân phải gặt quả. Nhân quả ở đây được diễn tả qua việc, bởi do vì đã gây nên tội giết cha, cho dù đã ăn năn sám hối, nghiệp nhân đó đã có những tác động tiêu cực đến việc phát triển trong đường đạo của ông. Khi vua Ajātasattu từ biệt và ra đi, đức Phật đưa ra nhận xét như sau: “Này các Tỳ-khưu, tâm vua ấy rất ăn năn, này các Tỳ-khưu, tâm vua ấy rất hối lỗi. Nếu vua ấy không hại mạng vua cha, một vị vua rất chân chánh, thì tại ngay chỗ ngôi này, vua ấy đã chứng được pháp nhãn, không trần cấu, không ô uế.”

Điều này cho thấy Phật giáo coi sám hối là một năng lực cứu độ mạnh mẽ. Trên quan điểm lý luận, tu tập chính là quá trình khám phá, vượt qua cái “ta” cũ để tìm thấy cái “ta” mới hòa hợp với chánh pháp. Vì vậy, sám hối chân thành thực chất là sự đối đầu giữa cái “ta” đầy lỗi lầm của ngày hôm qua và cái “ta” đạo đức, chính trực của hôm nay. Hành động sám hối, do đó, chính là một phần rất quan trọng trong đời sống tu tập, và cũng vì thế mà nó được xem như phương tiện cứu rỗi tội lỗi hiệu quả. Phật giáo nhấn mạnh ý nghĩa của sám hối qua hai khía cạnh. Một mặt, khuyến khích con người cần trọng, ngay cả với những lỗi lầm nhỏ nhất cũng cần nhận thức và sợ hãi. Mặt khác, nếu lỡ phạm tội, thì sự ăn năn và sửa đổi chính là con đường để đạt đến sự thanh tịnh. Tư tưởng này phản ánh rõ nét lòng từ bi rộng lớn của Phật giáo, nơi mọi cánh cửa cứu độ luôn rộng mở.⁵

Nhờ vào hiệu quả giáo hóa của giáo lý này, các đệ tử Phật giáo, dù có mắc lỗi, vẫn có thể từng bước tiến lên trên con đường chính đạo. Điều này có được không chỉ nhờ sức cảm hóa từ bi của đức Phật, mà còn nhờ năng lực tự giác và sám hối từ chính họ. Qua sám hối, đạo tâm của người tu tập được phục hồi, khơi dậy sự nỗ lực hướng đến điều thiện lành hơn. Thực tế lịch sử Phật giáo đã ghi nhận nhiều trường hợp tiêu biểu cho tinh thần chuyển hóa và trưởng thành này. Từ đó, mọi lỗi lầm được tha thứ, dù chỉ có giá trị về mặt tinh thần nhưng cũng đủ để người phạm lỗi có một con đường tích cực hơn, tiến hóa hơn về mặt tâm linh.

2. Bài học về cách giải quyết những xung đột trong Tăng đoàn

Từ việc nhìn nhận, thấy rõ điều mình đã phạm lỗi, người ấy đã bày tỏ sự ăn năn, hối tiếc với những điều bất chánh, không đáng làm. Khi ấy, những xung đột, những tranh chấp được giải tỏa. Nguyên tắc này được vận dụng một cách

⁵ Kimura Taiken, *Nguyên thủy Phật giáo tư tưởng luận*, Thích Quảng Độ (dịch), (Sài Gòn: Khuông Việt, 1971), tr. 425-426.

hiệu quả trong việc giải quyết những vấn đề phát sinh trong Tăng chúng thông qua bảy pháp diệt tránh.

Trong *Kinh Làng Sāma* (*Sāmagāmasutta* – MN.104) thuộc *Trung bộ*, đức Phật đưa ra sáu nguyên nhân của sự tranh luận (*vivādamūla*): phần nộ, sân hận (*kodhano upanāhi*); hiểm hận, não hại (*makkhī palāsī*); tật đố, xan tham (*issukī maccharī*); gian manh, xảo trá (*saṭho māyāvi*); ác dục, tà kiến (*pāpiccho micchādittihī*); chấp thủ vào những quan điểm cá nhân, cố chấp, khó thuyết phục (*sandittīhipārāmāsī ādhānaggāhī duppāṭinissaggi*).⁶ Đây là sáu nguyên nhân sanh ra tranh luận, được hiểu là sáu cá tính của một người có thể gây nên sự tranh chấp (*vivāda*). Ngoài ra, có bốn tránh sự (*adhikaraṇa*) là bốn nguyên nhân khởi lên sự tranh luận có thể khởi lên trong Tăng chúng như:⁷

- Lý luận tránh sự (*vivādādhikaraṇa*), những tranh luận giữa các Tỳ-khưu về giáo lý và giới luật mang tính lý giải về học thuật.
- Phê phán tránh sự (*anuvādādhikaraṇa*), những tranh sự mang tính phê bình, nhắc nhở vị Tỳ-khưu nào đó về việc phá giới, thiếu hạnh kiểm, tà kiến hoặc tà mạng.
- Tội phạm tránh sự (*āpattādhikaraṇa*), những tranh sự mang tính nghị luận của Tăng chúng để xác định tội danh và kết tội vị Tỳ-khưu nào đó.
- Xử lý tránh sự (*kiccādhikaraṇa*), những tranh sự mà Tăng chúng cần họp bàn để xem cách thức thực hiện các Tăng sự (*saṅghakamma*).

Một khi đã có những tránh sự khởi lên trong Tăng đoàn thì cần phải giải quyết và dập tắt những mầm mống gây sự chia rẽ. Với những tránh sự khác nhau, đức Phật dạy cách thức giải quyết khác nhau. Vì thế, bảy pháp diệt tránh (*adhikaraṇasamatha*) được xem là những pháp giải quyết tránh sự, xử lý tố tụng trong Tăng chúng:⁸

- Xử theo nguyên tắc đối chất (*sammukhāvinayo* – hiện tiền tì-ni) là tập hợp những người có liên quan trước Tăng chúng để xem xét phải trái. Vấn đề tranh cãi ấy phải có mặt để đối chất nhau và giải quyết. Trong lúc hiện tiền, cần dẫn chứng lời dạy trong kinh Phật hoặc dẫn luật để xét đoán việc tranh cãi có đúng với pháp và luật không, để giải quyết sự tranh cãi đó.
- Xử theo ý kiến số đông (*yebhuyyasikā* - đa nhân mịch tội) là khi việc tranh chấp xảy ra tại một trú xứ, các Tỳ-khưu ở đó không giải quyết được thì cần phải đi đến chỗ có nhiều Tỳ-khưu, tại đây tập hợp lại để phán quyết bằng cách trưng cầu ý kiến tập thể để sau đó sự vụ được dàn xếp theo ý kiến nào được chọn nhiều nhất. Cách này chỉ nên được thực hiện khi không thể tìm ra một cá nhân hay một nhóm giám luật có thể liệu sự. Có ba cách trưng cầu: bỏ phiếu kín (*gūlha*), bỏ thăm công khai

⁶ *The Majjhima Nikāya*, Vol. 2, ed. by Robert Chalmers, London: The Pāli Text Society, 1899, p. 245-6. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 822-3. (Pali text: M.ii.245-6)

⁷ *Ibid.*, p. 247. *Sdd.*, tr. 823. (Pali text: M.ii.247)

⁸ *Ibid.*, p. 248-51. *Sdd.*, tr. 823-4. (Pali text: M.ii.248-51)

(*vivaṭaka*) hoặc bàn riêng với nhau (*kaṇṇajappaka*).

- Xử theo sự nhớ lại (*sativinayo* – ức niệm từ-ni) là để cho vị phạm tội nhớ lại lỗi mình. Trường hợp này được cho phép khi một Tỳ-khưu là trong sạch, không phạm tội và vị đó đã bị khiển trách vì phạm một tội. Khi ấy, vị Tỳ-khưu phải yêu cầu Tăng chúng xét lại và ban cho mình sự phán quyết vô tội dựa vào trí nhớ chính xác và đầy đủ của mình về hành vi của mình là không phạm tội.

- Xử theo nguyên tắc phủ quyết tội danh đối với trường hợp là bậc không mê loạn (*amūḷhavinayo* – bất si từ-ni) là khi buộc tội một người đã phạm giới trong lúc điên cuồng, khiến họ thú nhận rằng trong cơn điên loạn họ đã làm điều phi pháp, phi luật. Một Tỳ-khưu trong quá khứ bị bệnh điên đã phạm những giới tội, khi bình phục được Tăng chúng làm pháp này. Tiêu chuẩn để xác định sự điên cuồng là đương sự không nhớ mình đã làm gì trong lúc bị điên.

- Xử theo lời thú nhận của bị cáo (*paṭiññātakaraṇaṃ* – tự ngôn tri) là phương pháp giải tội cho một Tỳ-khưu khi phạm một giới có thể sám hối, nhận tội để giải tội.

- Xử theo mức độ phạm tội của đương sự (*tassapāpiyasikā* – mức tội tương) dành cho một Tỳ-khưu thường gây rối, ngu si, nhiều lỗi, hoặc sống liên hệ bất đáng với tục gia cư sĩ. Khi một vị Tỳ-khưu phạm trọng tội mà không chịu thú nhận, hoặc chỉ nhận một lỗi nhỏ hơn, hoặc bảo rằng chỉ nói chơi chứ không phải thật.

- Xử hòa giải đôi bên, khóa lấp không khởi tố (*tiṇavatthārako* – như thảo phủ địa) được áp dụng khi Tăng chúng vướng vào một cuộc cãi vã trong đó nhiều Tỳ-khưu phạm các tiểu giới, ngoại trừ các trọng tội (các tội *pārājika* và Tăng-tàn) và liên hệ đến cư sĩ. Nếu kết tội những vị này thì tranh chấp sẽ kéo dài, nên áp dụng phương pháp này để giải tỏa.

Để làm cho những điều tranh luận, xung đột được lắng yên, chúng ta cần phải ngồi lại và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan nhất. Hội chúng Tăng phải đặt sự hòa hợp, đoàn kết, vì lợi ích chung của mọi người lên trên hết thì cái ngã, cái tôi mới lắng yên. Như trong *Kinh Đế-thích sở vấn* (*Sakkapañhasutta* – DN.21) thuộc *Trường bộ*, Thiên chủ Sakka bày tỏ khát vọng sống không hận thù, không ác ý, nhưng thực tế con người lại sống trong thù địch và ganh ghét. Khi được hỏi nguyên nhân, đức Phật giải thích rằng xung đột và thù địch bắt nguồn từ tật đố (*issā*) và xan tham (*macchariya*), mà gốc rễ là sự ưa ghét (*pi-yāppiya*) và dục vọng (*chanda*). Những vọng tưởng (*papañca*), tức sự bóp méo nhận thức, cũng góp phần làm gia tăng mâu thuẫn này.⁹

“*Kinh Mật hoàn*” (*Madhupiṇḍikasutta* – MN.18) và “*Kinh Vāseṭṭha*” (*Vāseṭṭhasutta* – MN. 98) trong *Trung bộ* giải thích nguồn gốc và cách xử lý nhận thức để tránh xung đột. Tồn giả Mahākaccāna chỉ ra rằng nhận thức giác

⁹ *The Dīgha Nikāya*, Vol. 2, ed. by Rhys Davids & Estlin Carpenter, (London: The Pāli Text Society, 1903), p. 277-8. *Kinh Trường bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 379. (Pali text: D.ii.277-8)

quan, khi không được quản lý, sẽ dẫn đến vọng tưởng (*papañca*), tạo ra bạo lực và xung đột.¹⁰ *Kinh Vāseṭṭha* nhấn mạnh rằng xung đột bắt nguồn từ vô minh và nhận thức sai lầm, đặc biệt là quan niệm “khác biệt do thọ sanh”. Những định kiến này, liên kết với tà kiến và xu hướng tiềm ẩn trong tiềm thức, trở thành thói quen tinh thần gây chia rẽ. Kinh đề xuất nhận thức rõ và loại bỏ quan niệm sai lệch này để đạt đến sự hòa hợp, vượt qua phân biệt chủng tộc và giai cấp đã ăn sâu trong tâm thức con người.¹¹

Một lần nọ, theo *Kinh Gopaka Moggallāna* (*Gopakamoggallānasutta* – MN. 108), đại thần Vassakāra của vua Ajātasattu đã hỏi ngài Ānanda: Tôn giả Gotama có sắp đặt vị Tỳ-khưu nào sẽ là chỗ nương tựa cho Tăng chúng sau khi Ngài viên tịch hay không? Khi được trả lời là không, Vassakāra lại hỏi tiếp: Như vậy có phải chăng chư Tỳ-khưu hiện tại hoàn toàn không có chỗ nương tựa? Tại sao các vị lại có thể sống hòa hợp như hiện tại được? Ngài Ānanda trả lời rằng: tuyệt đối không phải như vậy, bởi vì ngay trước khi viên tịch Thế Tôn đã xác định rằng một mai Ngài không còn nữa thì toàn bộ giáo pháp sẽ là Đạo sư cho tất cả chúng Tăng nương nhờ. Rồi tôn giả Ānanda giải thích vì sao Tăng chúng sống hòa hợp trong khi Thế Tôn đã viên tịch, bởi vì: Thế Tôn đã ban hành tất cả học giới vào những ngày phát-lô, đối với những Tỳ-khưu có vi phạm, chúng tôi sẽ theo đó mà xử lý với nhau dù ở bất cứ nơi đâu, lúc nào. Ngài Ānanda khẳng định: “Không phải các tôn giả xử sự chúng tôi, chính pháp xử sự chúng tôi.”¹²

Điều này cho thấy rằng Tăng đoàn không phải được cai quản hay sự phán quyết, chỉ định của các cá nhân hay bất cứ thành viên trong Tăng chúng, mà bởi Pháp và Luật do Thế Tôn đặt ra để Tăng chúng nương theo và thực hành. Về vấn đề này đã được Thế Tôn di huấn và chỉ dạy trước khi Ngài viên tịch trong *Kinh Đại bát Níp-bàn* (*Mahāparinibbānasutta* – DN.16) như sau:

Này Ānanda, nếu trong các người có người nghĩ rằng: “Lời nói của bậc Đạo sư không còn nữa. Chúng ta không có Đạo sư (giáo chủ)”. Này Ānanda, chớ có những tư tưởng như vậy. Này Ānanda, Pháp và Luật, Ta đã giảng dạy và trình bày, sau khi Ta diệt độ, chính Pháp và Luật ấy sẽ là Đạo sư của các người.¹³

3. Hòa giải - triết lý về buông bỏ sân hận và chấp ngã

Hòa giải, theo Phật giáo, là quá trình đạt được sự hòa hợp thông qua việc thực hành từ ái (*mettā*) và trí tuệ (*paññā*). Hòa giải không chỉ dừng lại ở việc xóa bỏ xung đột mà còn giúp hàn gắn mối quan hệ và xây dựng sự thấu hiểu lẫn nhau. Điều này đòi hỏi con người phải vượt qua cái “ngã” và nhìn nhận vấn đề bằng con mắt của sự vô ngã (*anattā*). Trong *Trung bộ*, “*Kinh Ví dụ cái cửa*”

¹⁰ *The Majjhima Nikāya*, Vol. 1, ed. by Trenckner, (London: The Pāli Text Society, 1888), p. 109. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 133. (Pali text: M.i.109)

¹¹ *The Majjhima Nikāya*, Vol. 2, ed. by Robert Chalmers, (London: The Pāli Text Society, 1899), p. 196. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 759. (Pali text: M.ii.196)

¹² *The Majjhima Nikāya*, Vol. 3, ed. by Robert Chalmers, London: The Pāli Text Society, 1899, p. 10. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 851. (Pali text: M.iii.10)

¹³ *The Dīgha Nikāya*, Vol. 2, ed. by Rhys Davids & Estlin Carpenter, London: The Pāli Text Society, 1903, p. 155. *Kinh Trường bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 298. (Pali text: D.ii.155)

(*Kakacūpamasutta* – MN.21), đức Phật đã chỉ dạy rằng: “Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện, hãy nỗ lực đối với các thiện pháp, như vậy các người mới thành tựu sự trưởng thành, hưng thịnh, lớn mạnh trong Pháp và Luật này.”¹⁴

Phật giáo nhấn mạnh tinh thần hòa giải như một giá trị cốt lõi trong việc duy trì hòa bình và đồng thuận trong cộng đồng. Hòa giải không chỉ là phương tiện xử lý mâu thuẫn mà còn là con đường dẫn đến an lạc và giải thoát cho cá nhân cũng như xã hội. Tinh thần hòa giải bắt nguồn từ hai nguyên tắc căn bản trong giáo lý Phật giáo là tâm từ (*mettā*) và trí tuệ (*paññā*). Tâm từ khuyến khích con người sống với lòng yêu thương và sự bao dung, trong khi trí tuệ giúp nhận ra nguyên nhân sâu xa của xung đột để hóa giải một cách bền vững.

Câu chuyện đức Phật giảng hòa giữa hai bên nội ngoại vì tranh giành nguồn nước là một ví dụ tiêu biểu về tinh thần hòa giải và từ bi trong giáo lý Phật giáo. Hai vương quốc láng giềng là Kapilavatthu (quê nội) và Koliya (quê ngoại) đều sử dụng chung nguồn nước từ sông Rohinī để phục vụ sản xuất nông nghiệp. Trong một mùa khô, nước sông cạn kiệt, dẫn đến tranh chấp gay gắt giữa dân chúng hai bên về quyền sử dụng nguồn nước. Mâu thuẫn nhanh chóng leo thang, quân đội của hai bên chuẩn bị giao chiến. Đức Phật, hay tin về sự việc, đã đến ngay chiến trường để can thiệp. Ngài đặt câu hỏi với hai bên: Nước sông Rohini có giá trị hơn mạng sống của con người không? Mạng sống của nhân dân và hòa bình giữa hai vương quốc có phải là điều quý giá nhất không? Trước những lời dạy từ bi và trí tuệ của đức Phật, cả hai bên nhận ra sự vô nghĩa của cuộc tranh chấp. Ngài tiếp tục giảng giải về lòng từ bi, sự chia sẻ và hậu quả khổ đau của chiến tranh, giúp hai bên nguôi ngoai sự sân hận. Cuối cùng, hai vương quốc đạt được thỏa thuận phân chia nước sông Rohinī một cách công bằng, tránh được chiến tranh và gìn giữ mối quan hệ hòa bình giữa nội và ngoại. Đức Phật còn khuyên hai bên thực hành lòng từ và sự nhẫn nại để giải quyết những bất đồng trong tương lai.¹⁵

Một trường hợp khác, đức Phật can thiệp để ngăn chặn vua Vidūdabha thăm sát dòng họ Sakya (một sự kiện nổi tiếng trong lịch sử Phật giáo, thể hiện lòng từ bi và trí tuệ của Ngài khi đối mặt với bạo lực và thù hận). Vua Vidūdabha là con trai vua Pasenadi của vương quốc Kosala với một người phụ nữ thuộc dòng họ Thích-ca. Sau khi phát hiện mình là con của một người vợ thuộc tầng lớp thấp hơn, Vidūdabha cảm thấy bị dòng họ Sakya xúc phạm vì trước đây họ không xem trọng mối quan hệ này. Ông nuôi lòng oán hận và thể sẽ trả thù. Khi Vidūdabha lên ngôi vua Kosala, ông dẫn quân tấn công vương quốc Kapilavatthu của dòng họ Thích-ca, quyết tâm trả thù. Nghe tin về cuộc tấn công, đức Phật đã ba lần ngăn cản quân đội của vua Vidūdabha. Mỗi lần, Ngài ngồi thiền định dưới một gốc cây trơ trọi, dù thời tiết oi bức. Khi được hỏi tại sao Ngài chọn nơi không có bóng mát, đức Phật trả lời rằng bóng mát của

¹⁴ *The Majjhima Nikāya*, Vol. 1, ed. by Trenckner, London: The Pāli Text Society, 1888, p. 124. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb Hồng Đức, 2020), tr. 151. (Pāli text: M.i.124)

¹⁵ *The Jātaka together with Its Commentary*, Vol. 5, ed. by Fausboll, London: The Pāli Text Society, 1891, p. 412. *Kinh Tiểu bộ*, tập 3, Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2021), tr. 716. (Pāli text: J.536; JA.v.412)

dòng họ Thích-ca mới là điều Ngài muốn bảo vệ. Lòng từ bi và sự hiện diện của đức Phật đã khiến vua Vidūdabha lùi bước, quay trở về. Tuy nhiên, đến lần thứ tư, đức Phật không can thiệp, vì Ngài biết rằng nhân quả không thể tránh khỏi. Theo giáo lý Phật giáo, dòng họ Sakya đã từng gây nghiệp trong quá khứ, dẫn đến hậu quả là sự thảm sát này. Quân đội của vua Vidūdabha tấn công và sát hại gần như toàn bộ dòng họ Sakya. Dòng sông nơi xảy ra cuộc thảm sát được cho là nhuộm đỏ máu.¹⁶

Câu chuyện không chỉ là một bài học lịch sử mà còn truyền tải thông điệp về giá trị của hòa bình, sự hòa giải và lòng từ bi. Đức Phật đã sử dụng trí tuệ và tình thương để hóa giải xung đột, nhấn mạnh rằng sự sống và mối quan hệ tốt đẹp giữa con người quan trọng hơn bất kỳ lợi ích vật chất nào. Câu chuyện này vẫn là bài học sâu sắc về quản lý xung đột và xây dựng hòa bình trong cuộc sống hiện đại.

Theo *Kinh Để-thích sở vấn* (*Sakkapañhasutta – DN.21*) giải thích rằng xung đột bắt nguồn từ tham lam, sân hận, tật đố và nhận thức sai lầm. Đức Phật dạy, để giải quyết xung đột, cần nhận diện rõ những yếu tố này và thực hành tâm từ, tâm bi cũng như phát triển sự hiểu biết sâu sắc về bản chất vô ngã và vô thường của sự việc. Bằng cách thực hành quán chiếu vô thường và vô ngã, con người có thể buông bỏ sự chấp trước vào cái “tôi” và “của tôi”, từ đó mở ra không gian cho sự tha thứ và hòa giải.

Trong *Kinh Đại giáo giới Rāhula* (*Mahārāhulovādasutta – MN.62*), đức Phật dạy sa-di Rāhula hãy quán sát như thật với chánh trí tuệ rằng tất cả năm yếu tố địa, thủy, hỏa, phong, hư không, trong thân và ngoài thân rằng: “Cái này không phải của ta, không phải là ta, không phải tự ngã của ta”. Sau khi quán sát như vậy, sẽ sanh yếm ly đối với năm giới, địa, thủy, hỏa, phong và hư không. Rồi đức Phật khuyên Rāhula hãy tu tập như đất, khi các xúc khả ái, bất khả ái khởi lên không bị dao động, cũng như đất không lo âu dao động khi người ta quăng các uế vật lên mình. Hãy tu tập như nước, lửa, gió và hư không, không dao động nhằm chán khi các uế vật được bỏ vào trong đó. Cũng vậy, khi xúc khả ái, bất khả ái khởi lên, chớ có dao động, nắm giữ. Kế tiếp, đức Phật dạy sa-di Rāhula sáu phương pháp tu tập để đối trị với những pháp bất thiện khi nó sanh khởi trong tâm.

- Tu tập tâm từ (*mettaṃ*) để diệt trừ sân độc (*byāpādo*).
- Tu tập tâm bi (*karuṇaṃ*) để diệt trừ não hại (*viheṣā*).
- Tu tập tâm hỷ (*muditaṃ*) để diệt trừ bất lạc (*arati*).
- Tu tập tâm xả (*upekkhaṃ*) để diệt trừ phẫn nộ (*paṭigho*).
- Tu tập quán bất tịnh (*asubhaṃ*) để diệt tâm tham ái (*rāgo*).
- Tu tập quán vô thường (*aniccasaññaṃ*) để diệt trừ ngã mạn (*asmimāno*).¹⁷

¹⁶ DhA.i.338. *The Commentary on the Dhammapada*, Vol. 1, part 2, ed. by Norman, (London: The Pāli Text Society, 1909), p. 412. Buddhaghosa Bhaddantācāriya, *Chú giải Kinh Pháp cú*, tập 1, Pháp Minh (dịch) (Hà Nội: Nxb Hồng Đức, 2018), tr. 559.

¹⁷ *The Majjhima Nikāya*, Vol. 1, ed. by Trenckner, London: The Pāli Text Society, 1888, p. 421. *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020), tr. 453. (Pali text: M.i.421)

Tinh thần hòa giải và tha thứ trong Phật giáo không chỉ áp dụng trong mối quan hệ cá nhân mà còn hữu ích trong việc giải quyết xung đột xã hội, quốc gia và quốc tế. Trong một thế giới đầy chia rẽ và căng thẳng, những giá trị này mang đến hy vọng và con đường dẫn đến hòa bình bền vững. Hòa giải và tha thứ chính là cốt lõi của một cuộc sống an lạc và ý nghĩa. Qua các lời dạy của đức Phật, chúng ta học được rằng hòa giải không chỉ giúp chấm dứt xung đột mà còn xây dựng mối quan hệ bền chặt hơn. Tha thứ không chỉ giải phóng người khác mà còn giải phóng chính mình khỏi khổ đau và sân hận.

II. CHÁNH NIỆM: CÔNG CỤ HIỆN ĐẠI ĐỂ THỰC HÀNH THA THỨ VÀ HÒA GIẢI

1. Khái niệm và ý nghĩa của chánh niệm trong chữa lành

Chánh niệm (*sammāsati*), một trong tám yếu tố của bát chánh đạo, là giáo lý và phương pháp tu tập quan trọng trong đạo Phật. Chánh niệm được hiểu là khả năng sống tỉnh thức, duy trì sự chú tâm và nhận biết rõ ràng những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, cả bên trong bản thân và môi trường xung quanh. Chánh (*sammā*) ở đây nghĩa là đúng đắn, không bị méo mó bởi tham, sân, si. Niệm (*sati*) có nghĩa là sự ghi nhớ, nhận biết, nhưng không chỉ đơn thuần là nhớ lại quá khứ hay hình dung tương lai, mà là ý thức rõ ràng về thực tại. Chánh niệm chính là khả năng nhận biết rõ ràng và trọn vẹn về giây phút hiện tại. Khi thực hành chánh niệm, con người có thể nhận diện cảm xúc tiêu cực như sân hận, tổn thương, từ đó không để chúng chi phối hành động và suy nghĩ.

Trong bối cảnh hòa giải, chánh niệm giúp chúng ta lắng nghe sâu sắc, hiểu rõ nguồn gốc của xung đột và thực hành tha thứ mà không rơi vào sự phán xét hay chỉ trích. Từ đó, chánh niệm là một hành trình giúp cho người tu học từng bước tiến hóa trong quá trình chữa lành:

1.1. Tự nhận diện và quản lý cảm xúc

Chánh niệm giúp hành giả nhận diện những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, hay tức giận ngay khi chúng khởi sinh. Nhờ sự tỉnh thức này, ta có thể nhìn chúng như một phần của tâm trí thay vì bị cuốn trôi bởi chúng. Điều này tạo không gian để quan sát, chuyển hóa cảm xúc và tránh các phản ứng bộc phát có thể gây hại.

Ví dụ: khi thực hành chánh niệm, người ta có thể nhận ra rằng sự tức giận không phải là “tôi” mà chỉ là một trạng thái nhất thời, từ đó không bị nó chi phối.

1.2. Giảm căng thẳng và lo âu

Chánh niệm giúp tâm trí tập trung vào hiện tại, tránh việc “lang thang” giữa những lo âu tương lai hoặc hối tiếc quá khứ. Khoa học hiện đại cũng đã chứng minh rằng thực hành chánh niệm đều đặn có thể làm giảm hormone gây căng thẳng như cortisol, giúp cơ thể và tâm trí đạt trạng thái cân bằng.

Ví dụ: bài tập theo dõi hơi thở hoặc chánh niệm trong từng bước đi có thể làm dịu hệ thần kinh, hỗ trợ người bị rối loạn lo âu hoặc trầm cảm.

1.3. Hỗ trợ cơ thể tự chữa lành

Khi tâm trí được tĩnh lặng và tỉnh thức, cơ thể sẽ kích hoạt hệ thống thần kinh phó giao cảm, giúp giảm viêm nhiễm, cải thiện chức năng miễn dịch và hỗ

trợ quá trình hồi phục tự nhiên. Chánh niệm cũng tạo ra sự kết nối sâu sắc giữa thân và tâm, giúp con người chăm sóc cơ thể mình tốt hơn.

Ví dụ: trong một số liệu pháp y học như *Mindfulness-Based Stress Reduction*¹⁸ (MBSR), bệnh nhân mắc bệnh mãn tính được hướng dẫn thực hành chánh niệm để giảm đau và cải thiện chất lượng cuộc sống.

1.4. Chuyển hóa quan hệ cá nhân

Chánh niệm không chỉ hỗ trợ chữa lành nội tâm mà còn giúp cải thiện các mối quan hệ. Khi có chánh niệm, chúng ta lắng nghe người khác sâu sắc hơn, không phán xét và phản ứng một cách tử bi thay vì chỉ trích. Điều này giảm xung đột và giúp hàn gắn tổn thương trong các mối quan hệ.

1.5. Khả năng chuyển hóa nghiệp

Theo quan điểm Phật giáo, nhiều đau khổ mà con người trải qua xuất phát từ nghiệp cũ và thói quen tâm lý lâu đời. Thực hành chánh niệm giúp cắt đứt vòng lặp của những phản ứng vô thức, từ đó chuyển hóa nghiệp lực, tạo ra một cuộc sống nhẹ nhàng và an lạc hơn.

Như vậy, chánh niệm là một công cụ mạnh mẽ trong hành trình chữa lành cả thân và tâm. Không chỉ giúp giảm đau khổ hiện tại, chánh niệm còn mở ra con đường nhận thức sâu sắc, giúp hành giả đạt được sự hòa hợp và cân bằng, tiến gần hơn đến giác ngộ và giải thoát.

2. Ứng dụng chánh niệm trong các phương pháp hòa giải hiện đại

Chánh niệm trong bối cảnh hòa giải là khả năng duy trì sự tập trung và nhận thức rõ ràng về cảm xúc, suy nghĩ và hành động của bản thân cũng như của người khác trong quá trình xử lý xung đột. Điều này giúp các bên liên quan:

- Tránh phản ứng vội vàng và cảm tính.
- Hiểu rõ nhu cầu và quan điểm của đối phương.
- Xây dựng một môi trường giao tiếp tôn trọng và cởi mở.

Trong hòa giải, chánh niệm khuyến khích các bên giữ thái độ không phán xét và lắng nghe sâu sắc, từ đó giúp đạt được sự đồng thuận một cách bền vững.

2.1. Hỗ trợ kiểm soát cảm xúc

Khi xảy ra xung đột, cảm xúc tiêu cực như giận dữ, thất vọng hay lo âu thường chi phối suy nghĩ và hành động. Thực hành chánh niệm giúp các bên nhận diện cảm xúc của mình mà không bị chúng lấn át. Điều này tạo ra không gian để suy nghĩ và phản ứng một cách bình tĩnh, lý trí hơn.

Ví dụ: trong một buổi hòa giải, khi một bên cảm thấy bị xúc phạm, việc thực hành chánh niệm qua hơi thở hoặc nhận diện cảm giác giận dữ có thể giúp họ bình tĩnh trước khi đưa ra phản hồi.

¹⁸ Mindfulness-Based Stress Reduction (giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm) là một chương trình trị liệu được phát triển bởi bác sĩ Jon Kabat-Zinn vào năm 1979 tại Trung tâm Y tế Đại học Massachusetts (Mỹ). MBSR kết hợp các phương pháp thiền chánh niệm với các kỹ thuật thư giãn và luyện tập thể chất nhằm giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện sức khỏe tổng thể.

2.2. Nâng cao khả năng lắng nghe sâu sắc

Chánh niệm thúc đẩy sự lắng nghe một cách tập trung, không bị xao nhãng bởi các định kiến hay cảm xúc cá nhân. Khi lắng nghe sâu sắc, các bên cảm nhận được sự thấu hiểu và tôn trọng, từ đó dễ dàng hợp tác hơn trong việc tìm kiếm giải pháp.

Ví dụ: trong các buổi hòa giải gia đình, người thực hành chánh niệm sẽ tập trung vào từng lời nói, cảm xúc của đối phương, thay vì phản ứng hoặc gián đoạn câu chuyện.

2.3. Tạo không gian trung lập

Thực hành chánh niệm giúp tạo ra một không gian trung lập, nơi các bên cảm thấy an toàn để chia sẻ mà không bị phán xét. Điều này đặc biệt quan trọng trong các xung đột mang tính nhạy cảm, như mâu thuẫn văn hóa, tôn giáo hay chính trị.

Chánh niệm là cầu nối giữa lý thuyết hòa giải và thực tiễn giải quyết xung đột. Trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều mâu thuẫn phức tạp, việc ứng dụng chánh niệm trong hòa giải không chỉ giúp xử lý xung đột hiệu quả mà còn xây dựng nền tảng cho sự an lạc và hòa hợp. Đây không chỉ là một công cụ thực tiễn mà còn là một phương pháp sống, giúp mỗi cá nhân và cộng đồng tiến gần hơn đến sự bình yên và hòa bình bền vững.

III. KẾT HỢP BÀI HỌC TỪ KINH ĐIỂN VỚI THỰC TIỄN CHÁNH NIỆM HIỆN ĐẠI

Thực hành lắng nghe chánh niệm, được áp dụng rộng rãi trong các chương trình hòa giải, giúp các bên hiểu sâu sắc hơn về quan điểm và nhu cầu của nhau. Ví dụ, trong các buổi hòa giải gia đình, lắng nghe với sự tỉnh thức giúp giải tỏa sự hiểu lầm và tăng cường kết nối. Sự tha thứ đòi hỏi khả năng buông bỏ những tổn thương quá khứ và điều này có thể đạt được thông qua thực hành chánh niệm. Khi tập trung vào hiện tại, người thực hành thoát khỏi những ràng buộc của sự hận thù, mở đường cho hòa giải.

1. Từ lý thuyết đến hành động

Các bài học từ *Kinh Tạng* như câu chuyện về Angulimala hay vua Ajātaśatru cần được chuyển hóa thành các hành động thực tiễn trong đời sống. Điều này đòi hỏi sự kiên trì thực hành chánh niệm và nuôi dưỡng từ bi trong từng khoảnh khắc. Theo lời dạy của đức Phật, nguồn gốc xung đột bắt nguồn từ tham lam, sân hận và si mê. Thực hành chánh niệm hiện đại giúp con người nhận diện và giảm thiểu những yếu tố này thông qua việc quán chiếu bản thân. Kinh điển Phật giáo dạy về vô ngã (*anatta*), giúp con người nhận ra rằng bản ngã là nguyên nhân chính của xung đột. Thực hành chánh niệm khuyến khích các bên buông bỏ cái “tôi” để tập trung vào lợi ích chung.

Ví dụ: một cá nhân bị xúc phạm có thể sử dụng chánh niệm hơi thở để giảm cơn giận, sau đó áp dụng lòng từ bi để tha thứ cho người gây tổn thương.

2. Phát triển lối sống hòa hợp

Thực hành chánh niệm không chỉ là công cụ giải quyết xung đột, mà còn giúp xây dựng một lối sống hài hòa với chính mình và người xung quanh.

Chữa lành tâm lý và cảm xúc: chánh niệm kết hợp với lòng từ bi từ kinh điển giúp các bên giảm căng thẳng, tăng cường sự đồng cảm và thúc đẩy quá trình chữa lành.

Giảm thiểu xung đột kéo dài: những bài học từ kinh điển giúp xây dựng mối quan hệ hòa thuận, còn chánh niệm tạo ra thói quen tích cực trong giao tiếp và ứng xử.

Thúc đẩy văn hóa hòa bình: sự kết hợp này không chỉ có hiệu quả với cá nhân mà còn lan tỏa ra cộng đồng, trở thành một mô hình hòa giải bền vững.

3. Gợi ý các bước thực hành cụ thể

3.1. Tu tập tâm từ

Thiền tâm từ hay tu tập tâm từ (*mettābhāvanā*) là một phương pháp quan trọng trong Phật giáo, giúp nuôi dưỡng lòng từ bi và khả năng tha thứ. Qua thực hành này, con người dần dần mở rộng tình thương không điều kiện đến chính mình, người thân và cả những người gây tổn thương. Đây là phương pháp nhằm phát triển tâm lý tích cực, vượt qua sân hận, oán hận và tạo ra sự an bình trong tâm hồn. Việc phát triển tâm từ giúp cho con người trong xã hội hiện đại nhiều điều lợi ích như là:

- Liều thuốc giải độc: tâm từ giúp con người thoát khỏi sự ràng buộc của sân hận, oán giận (*byāpāda*) và những cảm xúc tiêu cực, mang lại sự thanh thản trong tâm hồn.
- Phát triển tâm bi: lòng từ không chỉ là mong muốn chúng sinh được an lạc mà còn là nền tảng để phát triển tâm bi (*karuṇā*), tức mong muốn cứu khổ cho mọi người.
- Tạo dựng hòa bình: khi tâm từ được tu tập, nó lan tỏa đến người xung quanh, làm dịu mối quan hệ và tạo ra sự hòa hợp trong gia đình, cộng đồng và xã hội.
- Hỗ trợ thiền định: tâm từ giúp người hành thiền đạt được trạng thái tâm lý ổn định, dễ dàng an trú vào các tầng thiền cao hơn (*jhāna*).

Thông qua việc phát triển tâm từ, quá trình tu tập này không chỉ là một việc thực hành tâm linh mà còn có tác dụng chữa lành tâm lý:

- Giảm căng thẳng và lo âu: khi phát khởi tâm từ, người thực hành giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực và áp lực tinh thần.
- Hàn gắn mối quan hệ: tâm từ giúp hàn gắn các mối quan hệ rạn nứt thông qua việc phát triển lòng bao dung và sự tha thứ.
- Cải thiện sức khỏe: nghiên cứu khoa học hiện đại đã chỉ ra rằng thiền tâm từ làm giảm huyết áp, tăng cường hệ miễn dịch và cải thiện tâm trạng.

Ngoài ra, trong đời sống hiện đại, tâm từ sẽ giúp con người trong một xã hội, một tập thể nhiều điều lợi ích như là:

- Trong giao tiếp: tâm từ giúp xây dựng mối quan hệ lành mạnh, giảm thiểu xung đột và hiểu lầm.
- Trong giải quyết mâu thuẫn: thực hành tâm từ giúp các bên tham gia mâu thuẫn tìm được tiếng nói chung, buông bỏ sự giận dữ và tạo ra giải

pháp hòa bình.

- Trong giáo dục: giáo dục tâm từ giúp trẻ em phát triển lòng nhân ái, biết yêu thương và giúp đỡ người khác.
- Trong công việc: tâm từ thúc đẩy sự hợp tác, làm việc nhóm hiệu quả và môi trường làm việc hòa nhã.

Thiền tâm từ là một thực hành quý giá trong Phật giáo, không chỉ giúp người thực hành nuôi dưỡng lòng từ bi mà còn xây dựng sự an lạc trong tâm hồn và môi trường xung quanh. Trong bối cảnh hiện đại, tâm từ không chỉ là một phương pháp tâm linh mà còn là một công cụ hữu hiệu để chữa lành và kiến tạo hòa bình trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

3.2. Biết lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ

Lắng nghe sâu là một phương pháp thực hành dựa trên chánh niệm, giúp người nghe hiểu rõ hơn về cảm xúc và khổ đau của người khác. Kết hợp với nói lời ái ngữ, đây là công cụ mạnh mẽ để xây dựng cầu nối hòa giải. Lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ – những nguyên tắc cốt lõi trong đạo Phật – đã được chứng minh là những phương pháp hiệu quả để chữa lành tâm hồn, xây dựng mối quan hệ và tạo dựng sự hòa hợp trong xã hội.

Lắng nghe sâu (*deep listening*) là lắng nghe bằng cả tâm hồn, với sự chú tâm và lòng từ bi, nhằm thấu hiểu cảm xúc, nỗi đau và nhu cầu của người khác. Đức Phật gọi đây là “lắng nghe để hiểu”, giúp giải tỏa nỗi khổ của người đối diện và làm giảm bớt căng thẳng trong mối quan hệ. Để thực hành việc lắng nghe sâu, chúng ta phải tập trung để lắng nghe, chú ý đến lời nói, cảm xúc và ý nghĩa ẩn sau câu chuyện; đặt mình vào vị trí người nói, cố gắng hiểu cảm giác và trải nghiệm của người khác mà không phán xét; im lặng để lắng nghe, đừng ngắt lời hoặc đưa ra lời khuyên khi người nói đang chia sẻ, hãy để họ hoàn thành ý của mình; khi cần thiết, hãy dùng những câu hỏi hoặc phản hồi nhẹ nhàng để người nói cảm nhận được sự quan tâm thực sự.

Lợi ích của lắng nghe sâu:

- Giảm căng thẳng: giúp người nói giải tỏa cảm xúc bị dồn nén.
- Thấu hiểu và đồng cảm: tăng cường sự gắn gũi và thấu hiểu lẫn trong mối quan hệ.
- Chữa lành cảm xúc: khi cảm nhận được sự lắng nghe từ bi, người nói sẽ thấy nhẹ nhàng hơn.

Lời ái ngữ (*piyavācā hay peyyavajja*) là những lời nói xuất phát từ lòng từ bi và sự tôn trọng, nhằm mang lại niềm vui và giảm bớt khổ đau cho người khác. Đây là một trong những phương pháp mà đức Phật khuyến khích để xây dựng mối quan hệ hòa hợp và lành mạnh. Cách thực hành nói lời ái ngữ: chọn từ ngữ nhẹ nhàng, tập trung vào sự thật, dành lời khen ngợi chân thành, khi đối diện với xung đột, hãy dùng lời ái ngữ để tìm kiếm giải pháp chung, thay vì chỉ trích hay buộc tội.

Lợi ích của lời ái ngữ:

- Xây dựng mối quan hệ tốt đẹp: lời nói nhẹ nhàng và chân thành giúp người nghe cảm nhận được sự tôn trọng và yêu thương.

- Giảm căng thẳng: lời ái ngữ làm dịu những tình huống căng thẳng và xung đột.
- Truyền cảm hứng: giúp người nghe cảm thấy tự tin, được động viên và khích lệ.

Trong đời sống hiện đại, căng thẳng, xung đột và tổn thương tâm lý diễn ra phổ biến, khiến con người dễ rơi vào trạng thái cô lập và xa cách. Vì thế, khi chúng ta biết sống chậm lại, biết lắng nghe và nói lời ái ngữ sẽ giúp cho cuộc sống trở nên an lành, đáng sống hơn:

- Giải quyết xung đột hiệu quả: lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ giúp các bên giảm căng thẳng và tìm ra điểm chung để giải quyết mâu thuẫn.
- Nâng cao chất lượng giao tiếp: tương tác dựa trên sự thấu hiểu và lòng từ bi giúp cải thiện mối quan hệ cá nhân, gia đình và xã hội.
- Hỗ trợ sức khỏe tinh thần: lắng nghe sâu và lời ái ngữ tạo cảm giác được yêu thương và thấu hiểu, giúp giảm trầm cảm, lo âu và cô lập.
- Lan tỏa hòa bình: thực hành kỹ thuật này không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân mà còn lan tỏa sự hòa hợp đến cộng đồng và xã hội.

Biết lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ không chỉ là những nguyên tắc giao tiếp mà còn là phương pháp thực tiễn để chữa lành những tổn thương tinh thần, giải quyết xung đột và xây dựng sự hòa hợp. Được truyền cảm hứng từ giáo lý Phật giáo, những kỹ thuật này ngày càng khẳng định vai trò quan trọng trong việc kiến tạo một thế giới an bình và đầy yêu thương.

3.3. Áp dụng chánh niệm trong môi trường trị liệu

Trong trị liệu, chánh niệm được sử dụng để giúp bệnh nhân hiểu rõ hơn về cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của mình.

- Giảm căng thẳng và lo âu: chánh niệm giúp bệnh nhân đối diện với những áp lực hiện tại mà không bị cảm xúc tiêu cực chi phối. Phương pháp này đặc biệt hiệu quả trong giảm thiểu các triệu chứng của rối loạn lo âu và căng thẳng.
- Tăng cường khả năng điều tiết cảm xúc: thực hành chánh niệm hỗ trợ bệnh nhân nhận diện cảm xúc, từ đó phản ứng một cách sáng suốt và không bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực.
- Hỗ trợ trong điều trị trầm cảm: chánh niệm giúp bệnh nhân thoát khỏi vòng luẩn quẩn của những suy nghĩ tiêu cực và tập trung vào hiện tại thay vì chìm đắm trong cảm giác đau khổ quá khứ.
- Cải thiện mối quan hệ giữa bệnh nhân và nhà trị liệu: khi áp dụng chánh niệm, nhà trị liệu có thể tạo dựng môi trường lắng nghe và hỗ trợ, giúp bệnh nhân cảm thấy an toàn và dễ dàng mở lòng hơn.

Trong tâm lý học hiện đại, các chương trình trị liệu bằng chánh niệm đã được chứng minh hiệu quả trong việc chữa lành chấn thương tâm lý, giúp người tham gia vượt qua sân hận và xây dựng lòng từ bi.

Các phương pháp trị liệu dựa trên chánh niệm đã được phát triển và chứng minh hiệu quả, bao gồm:

- Liệu pháp giảm căng thẳng bằng chánh niệm (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*): giúp bệnh nhân quản lý căng thẳng thông qua thực hành chánh niệm trong hơi thở, thiền định và ý thức cơ thể.
- Liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*¹⁹ - MBCT): kết hợp chánh niệm với nhận thức trị liệu, giúp bệnh nhân nhận diện suy nghĩ tiêu cực và ngăn ngừa tái phát trầm cảm.

Từ việc ứng dụng chánh niệm vào trong môi trường trị liệu, bệnh nhân có thể nhanh chóng nhận diện vấn đề của mình, từ đó dễ dàng hợp tác hơn với nhà trị liệu. Trong nhiều trường hợp, thực hành chánh niệm có thể giảm nhu cầu sử dụng thuốc giảm đau hoặc thuốc an thần. Chánh niệm không chỉ giúp bệnh nhân vượt qua khó khăn hiện tại mà còn tạo nền tảng cho lối sống tích cực, lành mạnh trong tương lai. Chánh niệm không chỉ là một triết lý sống mà còn là một công cụ trị liệu mạnh mẽ, giúp bệnh nhân thấu hiểu bản thân, giảm thiểu căng thẳng và xây dựng cuộc sống cân bằng. Việc áp dụng chánh niệm trong môi trường trị liệu đã và đang mở ra một hướng đi mới trong chăm sóc sức khỏe tinh thần, khẳng định giá trị của sự tỉnh thức trong việc chữa lành và phát triển con người.

Sự kết hợp giữa bài học kinh điển Phật giáo và thực tiễn chánh niệm hiện đại là một phương pháp mạnh mẽ để giải quyết xung đột và thúc đẩy hòa bình. Đây không chỉ là sự tiếp nối các giá trị truyền thống mà còn là cách vận dụng trí tuệ cổ xưa vào những thách thức của xã hội hiện đại, mang lại sự an lạc và hạnh phúc cho mọi người.

KẾT LUẬN

Tha thứ và hòa giải không phải là những hành động tức thời mà là một quá trình cần sự tu tập và thực hành lâu dài. Bài học từ kinh điển Phật giáo kết hợp với các thực hành chánh niệm hiện đại cung cấp cho chúng ta những công cụ quý giá để giải quyết xung đột, chữa lành tổn thương và xây dựng một xã hội hòa bình hơn. Thực hành tha thứ không chỉ mang lại sự bình an cho chính mình mà còn góp phần tạo dựng một thế giới hòa hợp và đầy tình yêu thương. Đây chính là thông điệp cốt lõi mà bài viết này muốn truyền tải.

¹⁹ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (nhận thức dựa trên chánh niệm) là một phương pháp trị liệu tâm lý kết hợp giữa liệu pháp hành vi nhận thức (Based Cognitive Therapy - CBT) và thực hành chánh niệm. Phương pháp này được phát triển để giúp người bị trầm cảm quản lý và ngăn ngừa tái phát bệnh, đặc biệt là những người đã trải qua các đợt trầm cảm tái phát.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tài liệu gốc

Kinh Tăng chi bộ, tập 1, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2021).

Kinh Tiểu bộ, tập 3, Nguyễn Tâm – Trần Phương Lan (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2021).

Kinh Trung bộ, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020).

Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2020).

The Dīgha Nikāya, Vol. 1, ed. by Rhys Davids & Estlin Carpenter, (London: The Pāli Text Society, 1890).

The Dīgha Nikāya, Vol. 2, ed. by Rhys Davids & Estlin Carpenter, (London: The Pāli Text Society, 1903).

The Jātaka together with Its Commentary, Vol. 5, ed. by Fausboll, (London: The Pāli Text Society, 1891).

The Majjhima Nikāya, Vol. 1, ed. by Trenckner, (London: The Pāli Text Society, 1888).

The Majjhima Nikāya, Vol. 2, ed. by Robert Chalmers, (London: The Pāli Text Society, 1899).

The Majjhima Nikāya, Vol. 3, ed. by Robert Chalmers, (London: The Pāli Text Society, 1899).

2. Tài liệu nghiên cứu

Buddhaghosa Bhaddantācāriya, *Chú giải kinh Pháp cú*, tập 1, Pháp Minh (dịch) (Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2018).

Kimura Taiken, *Nguyên thủy Phật giáo tư tưởng luận*, Thích Quảng Độ (dịch), (Sài Gòn: Khuông Việt, 1971).

The Commentary on the Dhammapada, Vol. 1, part 2, ed. by Norman, (London: The Pāli Text Society, 1909).

The Minor Anthologies of the Pāli Canon: Dhammapada and Kuddakapāṭha, ed. by Rhys Davids, (Oxford: The Pāli Text Society, 1996).

Thích Tâm Nhân, *Từ nguyên và hình thức sám hối của người xuất gia*, truy cập ngày 27/11/2024 <<https://phatviet.info/tu-nguyen-va-hinh-thuc-sam-hoi-cua-nguoi-xuat-gia/>>.

TRIẾT LÝ “TỪ BI”, “HỖ XẢ” CỦA PHẬT GIÁO TRONG VAI TRÒ TẠO DỰNG HÒA BÌNH Ở CÁC CẤP ĐỘ CÁ NHÂN, XÃ HỘI VÀ QUỐC TẾ

TS. Nguyễn Đăng Khánh*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích vai trò then chốt của hai phẩm hạnh cốt lõi trong Phật giáo – từ bi và hỷ xả – trong việc kiến tạo và duy trì hòa bình ở ba cấp độ: cá nhân, xã hội và quốc tế. Từ bi giúp con người thấu cảm nỗi khổ của tha nhân, phát khởi lòng yêu thương và hành động cứu giúp. Hỷ xả là khả năng buông bỏ giận dữ, oán thù, từ đó nuôi dưỡng sự tha thứ và hòa giải. Khi được thực hành song hành, hai phẩm hạnh này trở thành nền tảng vững chắc để chữa lành vết thương nội tâm, xoa dịu xung đột xã hội và hóa giải mâu thuẫn giữa các quốc gia. Bài viết sử dụng lập luận triết lý, trích dẫn kinh điển Phật giáo cùng nhiều minh chứng từ lịch sử – như đức Phật, Gandhi, Mandela, Dalai Lama – để làm rõ tính ứng dụng và hiệu quả của từ bi và hỷ xả trong thực tiễn. Kết luận khẳng định rằng hai phẩm hạnh này không chỉ là đạo đức cá nhân mà còn là con đường thiết thực để xây dựng một thế giới hòa bình, ổn định và phát triển bền vững trong thời đại toàn cầu hóa.

Từ khóa: *hòa bình, hỷ xả, từ bi, Phật giáo, cá nhân, xã hội.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Triết thuyết Phật giáo, cốt lõi là hai phẩm hạnh “từ bi” và “hỷ xả”, mang lại những giá trị sâu sắc trong việc tạo dựng hòa bình, không chỉ trong nội tâm của mỗi cá nhân mà còn lan tỏa ra cộng đồng và các quốc gia. Đây là hai yếu tố then chốt trong triết lý Phật giáo có thể giúp xây dựng hòa bình, không chỉ ở cấp độ cá nhân mà còn ở cấp độ xã hội và quốc tế. Các giá trị này khuyến khích con người sống với lòng yêu thương, thấu hiểu và tha thứ, từ đó góp phần tạo dựng một thế giới hòa bình, công bằng và phát triển bền vững.

* Trường Đại học Sài Gòn.

II. TRIẾT LÝ CỦA TỪ BI (COMPASSION) VÀ HỖ XẢ (FORGIVENESS) THEO QUAN NIỆM CỦA PHẬT GIÁO

2.1. Triết lý của từ bi (compassion)

Trong Phật giáo, “từ bi” (慈悲) là một trong bốn vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) mà Đức Phật dạy để người tu hành đạt được lòng từ ái và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. “Từ” là lòng yêu thương, mong muốn mọi người được hạnh phúc, trong khi “bi” là lòng thương xót, mong muốn mọi người thoát khỏi đau khổ. Từ bi là lòng từ ái, yêu thương vô điều kiện đối với tất cả chúng sinh. Từ bi không chỉ là sự thương xót hay cảm thông mà còn là hành động mong muốn xoa dịu đau khổ, giúp đỡ, nâng đỡ người khác vượt qua khó khăn, khổ đau. Đức Phật cho rằng “từ bi” không chỉ là cảm xúc mà còn là hành động, là sự sẵn sàng giúp đỡ, xoa dịu và chia sẻ nỗi đau với người khác. Đức Phật khẳng định: “Cảm thông và yêu thương đối với chúng sinh là cội nguồn của tất cả sự cứu rỗi. Đó là bản chất của từ bi” (*Kinh Tăng chi bộ - Anguttara Nikaya*). Ngài Dalai Lama, nhà lãnh đạo tinh thần Tây Tạng, cho rằng rằng “từ bi” không phải chỉ là một cảm xúc mà là một hành động, một năng lực cần phải rèn luyện để đối diện với đau khổ và giúp đỡ những người khác. Theo Dalai Lama, lòng từ bi không chỉ dành cho những người chúng ta yêu thương mà còn phải bao dung với cả những kẻ thù của mình, bởi vì tất cả chúng sinh đều xứng đáng có được tình yêu thương “Từ bi là lòng yêu thương không có điều kiện, một sự quan tâm đến hạnh phúc của người khác, không chỉ trong những tình huống thuận lợi mà còn trong cả khi khó khăn” (*The Art of Happiness*). Thiền sư nổi tiếng Thích Nhất Hạnh, trong cuốn *The Heart of the Buddha's Teaching* (1998) cho rằng từ bi là sự thể hiện lòng yêu thương và đồng cảm: “Nếu bạn thực hành từ bi trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ không chỉ giúp đỡ người khác mà còn chữa lành chính mình. Và nếu bạn thực hành hỷ xả, bạn sẽ giải phóng mình khỏi sự khổ đau của quá khứ”.

2.2. Triết lý của hỷ xả (Forgiveness/ Joyful Acceptance)

Theo quan niệm Phật giáo, “hỷ” (喜) có nghĩa là sự vui vẻ, hòa nhâ trong việc mang đến niềm vui và niềm hạnh phúc cho người khác. “Xả” (捨) là sự buông bỏ, không chấp trước, là khả năng tha lỗi và tha thứ đối với những lỗi lầm, khiếm khuyết của bản thân và người khác. “Hỷ xả” (喜捨) là khả năng mở rộng lòng mình, không chấp nhận hay kìm nén những đau khổ, khó khăn, mà thay vào đó là sự khoan dung và từ bi đối với chúng sinh. “Hỷ xả” còn là khả năng tha thứ, xóa bỏ sự hận thù và không giữ trong lòng những uẩn ức hay sự tức giận đối với người khác, là “khả năng buông bỏ những cảm giác thù hận để có thể sống trong sự bình an”.¹ Hỷ xả là sự chấp nhận hoàn cảnh, tha thứ cho những lỗi lầm của người khác mà không để chúng ảnh hưởng đến sự bình yên của chính mình. Đức Phật cho rằng: “Hãy học cách xả bỏ những cảm xúc tiêu cực và mở rộng lòng mình với sự yêu thương và tha thứ”.² Trong cuốn sách *The Art of Happiness* (1998), Đức Dalai Lama cho rằng từ bi (*compassion*) và hỷ xả (*forgiveness*) như những phẩm hạnh thiết yếu trong việc tìm kiếm hạnh phúc và

¹ Thích Nhất Hạnh (1998). *The Heart of the Buddha's Teaching*. Parallax Press.

² Kinh Pháp cú - Dhammapada.

hòa bình. Ngài giải thích rằng từ bi là nền tảng của một cuộc sống hạnh phúc, vì nó giúp chúng ta nhìn nhận sự đau khổ của người khác và cảm thông, trong khi hỷ xả là sự buông bỏ oán hận, điều này giúp giảm bớt nỗi đau và giữ tâm trí an lạc. “Chúng ta không thể thay đổi những gì đã xảy ra, nhưng chúng ta có thể thay đổi cách chúng ta phản ứng với nó. Từ bi và hỷ xả cho phép chúng ta sống mà không bị sự giận dữ và thù hận chi phối.”³ Ngài Dalai Lama nhấn mạnh vai trò của “hỷ xả” trong việc sống hạnh phúc và hòa hợp với thế giới xung quanh. Theo ông, sự tha thứ và khả năng xả bỏ những đau đớn, oán giận, sẽ mang đến bình an và hạnh phúc. Đặc biệt, “hỷ xả” là khả năng nhìn nhận và chấp nhận sự thay đổi, giúp chúng ta sống một cuộc đời nhẹ nhàng, tự do khỏi những gánh nặng tâm lý. “Nếu chúng ta có thể tha thứ cho người khác, chúng ta sẽ không bị giam cầm bởi sự oán giận. Đây là cách chúng ta phát triển hỷ xả và sống trong hòa bình.”⁴

III. VAI TRÒ CỦA TỪ BI (COMPASSION) VÀ HỖ XẢ (FORGIVENESS)

3.1. Vai trò của từ bi và hỷ xả trong tạo dựng hòa bình nội tâm ở cấp độ cá nhân

3.1.1. Từ bi và hỷ xả giúp duy trì hòa bình nội tâm

Trong Phật giáo, “từ bi” và “hỷ xả” là những phẩm hạnh đạo đức nền tảng giúp tạo dựng hòa bình nội tâm. Từ bi là khả năng cảm thông và chia sẻ nỗi đau của người khác, đồng thời mong muốn giúp đỡ để họ vượt qua khổ đau. Từ bi giúp con người có cái nhìn nhân văn và sâu sắc về bản chất của cuộc sống, khuyến khích việc chăm sóc, yêu thương và tôn trọng lẫn nhau. “Từ bi” bao hàm lòng từ ái, sự yêu thương vô điều kiện và mong muốn làm giảm khổ đau cho tất cả chúng sinh. Hỷ xả là khả năng buông bỏ sự giận dữ, oán hận và hối tiếc, mang lại sự nhẹ nhàng, thanh thản trong tâm hồn. Khi thực hành hỷ xả, con người không chỉ giải phóng chính mình khỏi những cảm xúc tiêu cực mà còn mở ra không gian để đón nhận sự tha thứ, sự khoan dung và yêu thương từ người khác, buông bỏ mọi sự tức giận và oán giận. Điều này giúp giảm bớt căng thẳng và xung đột nội tâm, giúp tâm trí trở nên thanh thản, không bị lôi kéo vào các cảm xúc tiêu cực, từ đó duy trì sự ổn định và hòa hợp trong chính mình. Hỷ xả cũng giúp con người trở nên linh hoạt và dễ dàng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống, không bị stress hay lo âu thái quá về những vấn đề ngoài tầm kiểm soát. Khi con người thực hành từ bi và hỷ xả, họ không chỉ đối diện với những cảm xúc tiêu cực của bản thân mà còn dễ dàng chấp nhận và tha thứ cho những sai lầm của người khác. Từ bi mang đến sự cảm thông với nỗi đau của người khác, giúp ta không bị cuốn vào cảm giác thù ghét hay ác ý. Hỷ xả, với sự buông bỏ, giúp chúng ta giải phóng khỏi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, thù hận, hoặc sự bất mãn.

Đức Phật là tấm gương sáng về lòng từ bi và hỷ xả. Ngài luôn thể hiện sự yêu thương vô điều kiện đối với tất cả chúng sinh, kể cả những kẻ thù hoặc người gây tổn thương cho Ngài. Mặc dù Phật phải đối mặt với nhiều thử thách, Ngài không bao giờ để cho những cảm xúc tiêu cực như giận dữ hay oán hận

³ Dalai Lama. (1998). *The Art of Happiness*. Riverhead Books.

⁴ Dalai Lama, *The Book of Joy*.

chỉ phối mình. Ngài thực hành lòng từ bi để chuyển hóa tất cả sự đau khổ thành sự an lạc trong tâm. Vị Thủ tướng Ấn Độ Mahatma Gandhi là một ví dụ điển hình trong việc áp dụng từ bi trong cuộc sống. Mặc dù gặp phải nhiều sự đối kháng và xung đột, ông luôn duy trì thái độ không bạo lực và yêu thương, kể cả với những người đàn áp ông và dân tộc ông. Ông tin rằng lòng từ bi không chỉ mang lại hòa bình cho cá nhân mà còn cho cả cộng đồng và quốc gia. Ngài Dalai Lama, lãnh tụ tinh thần của Tây Tạng, trong cuốn *“The Power of Compassion”* luôn nhấn mạnh rằng lòng từ bi là chìa khóa để giải quyết mọi vấn đề của nhân loại, giải quyết các cảm xúc tiêu cực như lo âu và căng thẳng. Ngài cho rằng khi chúng ta thực hành từ bi, không chỉ giúp đỡ người khác mà còn làm giảm bớt những cảm giác tiêu cực trong chính mình. Ngài thực hành từ bi trong mọi hành động của mình và khuyến khích mọi người làm như vậy để tìm được hòa bình và hạnh phúc. Ngài là một minh chứng sống động cho sự kết hợp giữa từ bi và hỷ xả trong đời sống cá nhân. Ngài luôn khuyến khích việc thực hành từ bi và hỷ xả để duy trì hòa bình nội tâm. Ngài chia sẻ trong cuốn *The Art of Happiness*: “Tất cả chúng ta đều có thể thay đổi và cải thiện bản thân. Chúng ta có thể luyện tập từ bi để thấu hiểu sự đau khổ của người khác và thực hành hỷ xả để không giữ lại sự oán giận trong lòng. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể tìm thấy hòa bình đích thực trong chính mình.”⁵ Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong cuốn sách *“Sống để yêu”* cũng chia sẻ rằng: “Lòng từ bi giúp ta không còn bị cuốn vào những cảm giác hận thù và oán giận. Nó là sự giải thoát cho tâm hồn, mang lại bình an.” Thực hành lòng từ bi là cách để vượt qua những cảm xúc tiêu cực và tìm lại sự thanh thản trong tâm hồn.

3.1.2. Từ bi và hỷ xả giúp xoa dịu căng thẳng và giảm stress

Trong đời sống hiện đại, căng thẳng và stress là những vấn đề phổ biến. Việc thực hành từ bi và hỷ xả có thể giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng, xoa dịu cảm giác lo âu và nâng cao chất lượng cuộc sống. Từ bi giúp chúng ta thấu hiểu và chia sẻ gánh nặng của người khác, tạo ra cảm giác yên bình và sự kết nối. Trong khi đó, hỷ xả giúp ta giảm bớt cảm giác tức giận, sự tổn thương và mong muốn trả thù. Việc thực hành “từ bi” với mỗi người sẽ giúp giải quyết các xung đột nội tâm, giảm bớt cảm giác cô đơn, đau khổ và sự tức giận, từ đó đạt được sự an lạc và bình yên trong tâm hồn. Từ bi là nền tảng của sự bình an trong tâm hồn. “Từ bi” giúp mỗi người nhận ra rằng họ xứng đáng được yêu thương và trân trọng, từ đó giúp giảm bớt cảm giác căng thẳng và lo âu. Thực hành lòng từ bi, con người học được cách chấp nhận chính mình và các tình huống trong cuộc sống mà không phán xét hay cố gắng thay đổi mọi thứ theo ý mình, giúp giảm thiểu sự căng thẳng và khổ đau nội tâm, đồng thời tạo ra một tâm trạng thanh thản và bình yên. Việc thực hành thiền từ bi (*Metta Bhavana*) là một cách tuyệt vời để giảm stress và duy trì hòa bình nội tâm. Những người thực hành thiền từ bi thường tập trung vào việc gửi đi những lời cầu nguyện tốt lành và yêu thương đến chính mình và người khác. Điều này giúp giảm cảm giác căng thẳng, khơi gợi sự tha thứ và lòng từ bi, từ đó mang lại cảm giác bình an và hạnh phúc nội tâm. Một nghiên cứu của các nhà khoa học từ Đại học Stanford (2014) đã chỉ

⁵ Dalai Lama. (1998). *Ibid.*

ra rằng việc thực hành lòng từ bi giúp giảm mức độ căng thẳng và lo âu, đặc biệt là trong các tình huống căng thẳng trong cuộc sống, những người tham gia chương trình huấn luyện lòng từ bi cho thấy mức độ lo âu và căng thẳng giảm đi rõ rệt. Một thí nghiệm nghiên cứu từ Đại học Harvard cũng chỉ ra rằng việc thực hành thiền từ bi không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn có thể cải thiện các mối quan hệ xã hội và nâng cao sự hài lòng trong cuộc sống.⁶ Qua đó, mỗi cá nhân khi phát triển lòng từ bi, họ sẽ học cách đối diện với những khó khăn, thử thách mà không bị cuốn theo cảm xúc tiêu cực như giận dữ, hận thù hay sự ghen tỵ, nuôi dưỡng lòng khoan dung và chấp nhận, từ đó xoa dịu những xung đột nội tâm, tạo ra sự hòa hợp trong chính mình.

Khi con người thực hành lòng từ bi, họ sẽ phát triển khả năng cảm thông và thấu hiểu đối với bản thân cũng như người khác. Thay vì tự trách móc, giận dữ hoặc tự ti, con người học cách tha thứ và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực này, họ được giải phóng sự căng thẳng và khôi phục lại sự bình an trong tâm hồn. Khi nội tâm an hòa, con người sẽ dễ dàng duy trì tâm thái tích cực, nhẹ nhàng, cảm thấy hòa hợp với chính mình, tạo ra một sự kết nối với mọi người xung quanh, góp phần làm dịu các xung đột xã hội. Khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống, việc thực hành từ bi cho phép ta đồng cảm với người khác, tạo dựng sự thấu hiểu và mối quan hệ mạnh mẽ hơn. Khi con người nhìn nhận được và đối xử với bản thân bằng sự yêu thương và sự thông cảm, họ cũng sẽ đối xử với những người khác như vậy, giúp xây dựng một không gian sống hòa hợp và an lạc. Điều này được minh chứng bằng câu chuyện nổi tiếng trong cuộc đời của đức Phật là khi một người bị xúc phạm bởi một hành động của một người khác. Đức Phật giải thích rằng khi ai đó ném đá vào bạn, nếu bạn không nhận, viên đá đó sẽ không gây tổn thương cho bạn. Tương tự, khi người khác đối xử với ta một cách bất công, nếu ta không phản ứng lại bằng oán giận hay hận thù, những cảm xúc tiêu cực đó không thể tác động đến ta.

Trong cuộc sống hiện đại, khi đối mặt với những mâu thuẫn trong công việc, gia đình hay xã hội, thực hành “từ bi” giúp giảm thiểu căng thẳng. Ví dụ, khi một người đối diện với một người đồng nghiệp khó chịu hoặc tranh cãi, thay vì đáp trả bằng tức giận, họ có thể áp dụng lòng từ bi, nghĩ đến hoàn cảnh của người đó và tìm cách giải quyết mâu thuẫn một cách nhẹ nhàng và thấu hiểu. Khi một người bị chỉ trích hoặc gặp phải khó khăn, họ có thể áp dụng từ bi với chính mình, không tự trách móc hay cảm thấy tội lỗi, mà thay vào đó nhận ra rằng tất cả mọi người đều có thể mắc sai lầm và xứng đáng được tha thứ. Hành động này giúp giải quyết nội tâm, đem lại sự bình an trong tâm hồn. Câu chuyện kể về một người nông dân đến với Phật và quở trách Ngài vì những điều Ngài đã làm là một minh chứng sống động. Đức Phật không phản ứng bằng giận dữ, mà chỉ nhẹ nhàng hỏi lại: “Nếu một người tặng quà cho bạn, nhưng bạn không nhận, thì món quà đó sẽ thuộc về ai?” Người nông dân trả lời: “Nó sẽ thuộc về người tặng.” Phật tiếp tục giải thích rằng, khi một người phẫn nộ với chúng ta, nếu chúng ta không đón nhận sự phẫn nộ đó, thì sự phẫn nộ chỉ thuộc về người phẫn nộ, không phải chúng ta. Điều này cho thấy, việc

⁶ Harvard University, 2016.

giữ vững lòng từ bi, không để bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực. Thủ tướng Ấn Độ Mahatma Gandhi cũng là một ví dụ điển hình trong việc áp dụng từ bi và hỷ xả trong cuộc sống. Mặc dù gặp phải nhiều sự đối kháng và xung đột, ông luôn duy trì thái độ không bạo lực và yêu thương, kể cả với những người đàn áp ông và dân tộc ông. Ông tin rằng lòng từ bi không chỉ mang lại hòa bình cho cá nhân mà còn cho cả cộng đồng và quốc gia. Chính đức Dalai Lama cũng từng chia sẻ: “Tất cả chúng ta đều có thể thay đổi và cải thiện bản thân. Chúng ta có thể luyện tập từ bi để thấu hiểu sự đau khổ của người khác và thực hành hỷ xả để không giữ lại sự oán giận trong lòng. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể tìm thấy hòa bình đích thực trong chính mình”.⁷

3.1.3. Từ bi và hỷ xả giúp chữa lành các vết thương cảm xúc

Từ bi và hỷ xả là những yếu tố quan trọng giúp chữa lành các vết thương cảm xúc, đặc biệt khi con người phải đối mặt với những đau khổ, mất mát hoặc sự tổn thương trong cuộc sống. Những giá trị này có thể giúp giải quyết những cảm xúc tiêu cực, giảm bớt sự giận dữ, oán thù và mở ra con đường để phục hồi tâm lý. Chúng không chỉ giúp cá nhân vượt qua các vết thương tâm hồn mà còn đóng góp vào việc xây dựng các mối quan hệ tích cực và hỗ trợ quá trình chữa lành chung trong cộng đồng. Dưới đây là một số ví dụ minh họa cụ thể về cách từ bi và hỷ xả có thể giúp chữa lành các vết thương cảm xúc.

Cảm giác tổn thương và những vết thương lòng có thể tạo ra một rào cản lớn đối với sự hòa bình nội tâm. Từ bi và hỷ xả giúp con người đối diện với những vết thương đó, tha thứ cho chính mình và người khác, từ đó chữa lành và giải phóng cảm giác đau khổ. Mahatma Gandhi, nhà lãnh đạo phong trào độc lập Ấn Độ, là một hình mẫu điển hình về cách từ bi có thể chữa lành các vết thương cảm xúc, là một tấm gương lớn trong việc thực hành từ bi và hỷ xả trong việc đối mặt với sự đau khổ cá nhân. Trong suốt cuộc đấu tranh giành độc lập cho Ấn Độ, Gandhi đã nhấn mạnh sự quan trọng của ahimsa (không bạo lực) và từ bi đối với những người đã gây tổn thương hoặc đối xử không công bằng với mình. Ông tin rằng chỉ khi có sự tha thứ và hiểu biết, người ta mới có thể vượt qua được sự oán thù và xây dựng hòa bình trong lòng. Một trong những câu chuyện nổi bật về từ bi trong cuộc đời Gandhi là khi ông phải đối mặt với những cuộc tẩy chay, sự bạo lực và áp bức từ chính quyền Anh và thậm chí là những người đồng bào trong cộng đồng Ấn Độ. Gandhi đã khuyến khích người dân không trả thù mà thay vào đó là xây dựng lòng khoan dung và tha thứ. Mặc dù ông phải đối mặt với nhiều mất mát và khó khăn, ông vẫn tin rằng việc tha thứ là con đường duy nhất để chữa lành và giải phóng tâm hồn khỏi sự oán hận. Trong *My Experiments with Truth*, Gandhi viết: “Tha thứ không phải là sự yếu đuối. Đó là sức mạnh lớn lao để vượt qua đau khổ. Từ bi giúp ta thấu hiểu và hỷ xả giúp ta tự giải thoát.” Gandhi đã chứng minh rằng sự kết hợp giữa từ bi và hỷ xả có thể giúp chữa lành những vết thương sâu sắc và mang lại hòa bình trong tâm hồn. Qua đó, có thể thấy rằng từ bi và tha thứ không chỉ là công cụ xã hội mà còn là phương pháp chữa lành vết thương cảm xúc cá nhân.

Sau các cuộc chiến tranh, đặc biệt là sau các cuộc chiến tranh thế giới và

⁷ Dalai Lama. (1998). *Ibid.*

các cuộc xung đột nội bộ, từ bi và hỷ xả đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành vết thương cảm xúc. Ví dụ, trong quá trình hòa giải ở Rwanda sau cuộc diệt chủng năm 1994, một trong những yếu tố giúp đất nước này hồi phục là những nỗ lực thúc đẩy sự tha thứ và hàn gắn giữa các cộng đồng Hutu và Tutsi. Sau cuộc diệt chủng, hàng triệu người Rwanda đã mất đi gia đình, bạn bè và cộng đồng, việc xây dựng hòa bình đòi hỏi sự tham gia của tất cả các bên trong việc chữa lành tâm lý. Từ bi đã được sử dụng để giúp các nạn nhân và thủ phạm có thể đối diện với quá khứ và hàn gắn các vết thương. Các nạn nhân đã phải học cách tha thứ cho những người đã gây ra những đau thương cho họ, trong khi những người đã phạm tội phải đối diện với sự ăn năn và tìm kiếm sự tha thứ. Ngay cả hệ thống tòa án Gacaca của Rwanda cũng đã sử dụng sự tha thứ và từ bi để chữa lành những vết thương cảm xúc của dân tộc nhằm nỗ lực thúc đẩy sự hòa giải và công lý trong xã hội.

3.1.4. Từ bi và hỷ xả giúp nâng cao sự đồng cảm và sự hiểu biết

Từ bi và hỷ xả là những phẩm chất cốt lõi có thể giúp nâng cao sự đồng cảm và sự hiểu biết trong các mối quan hệ giữa cá nhân và cộng đồng. Cả hai yếu tố này đều thúc đẩy khả năng đặt mình vào vị trí của người khác, thấu hiểu nỗi đau của họ và phản ứng một cách tích cực. Khi áp dụng từ bi và hỷ xả, con người không chỉ có thể vượt qua sự khác biệt mà còn xây dựng mối quan hệ mạnh mẽ hơn, thúc đẩy sự hòa hợp và hợp tác. Khi thực hành từ bi và hỷ xả, con người trở nên nhạy bén hơn với cảm xúc của người khác. Điều này không chỉ giúp sống hòa hợp với những người xung quanh mà còn giúp xây dựng mối quan hệ tích cực và giảm thiểu xung đột. Từ bi mở rộng lòng chúng ta đối với những người đang đau khổ, trong khi hỷ xả giúp chúng ta không bị mắc kẹt trong sự tức giận hay oán thù.

Trong quá trình hòa giải tại Nam Phi sau khi chế độ apartheid kết thúc, Nelson Mandela, người đã dành 27 năm trong tù và chịu đựng sự áp bức, đã vận dụng từ bi và hỷ xả để xây dựng một nền tảng hòa bình cho Nam Phi. Thay vì tìm cách trả thù những người từng tham gia vào chế độ apartheid, Mandela đã khuyến khích mọi người hướng đến sự hiểu biết và tha thứ, qua đó mở đường cho sự hòa hợp giữa các cộng đồng tôn giáo và sắc tộc. Mandela và các lãnh đạo Nam Phi không chỉ tập trung vào sự công bằng xã hội mà còn tạo ra không gian để các nhóm tôn giáo, sắc tộc và chính trị có thể hiểu và thông cảm với nỗi đau của nhau. Mandela đã từng nói: “Lòng khoan dung là một trong những điều quan trọng nhất mà một con người có thể sở hữu. Nếu chúng ta không có lòng khoan dung, chúng ta sẽ không thể sống hòa thuận với nhau”. Trong các chiến dịch đấu tranh chống thực dân Anh ở Ấn Độ, Gandhi đã nhiều lần kêu gọi người dân Ấn Độ đối xử với các đối thủ của mình bằng lòng từ bi và sự hiểu biết, thậm chí, khi đối mặt với sự đàn áp và bạo lực, ông vẫn giữ vững lập trường chỉ có sự đồng cảm và từ bi mới có thể xóa bỏ hận thù và xây dựng một xã hội công bằng. “Chúng ta phải đối xử với kẻ thù của mình như một người bạn. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể chiến thắng.” Điều này thể hiện rõ rằng từ bi và hỷ xả không chỉ giúp nâng cao sự đồng cảm mà còn giúp con người mở rộng tầm nhìn và hiểu rõ hơn về những khó khăn mà người khác đang trải qua.

Một nghiên cứu tại Đại học California (2015) cho thấy những người thực

hành từ bi và hỷ xả trong việc đối mặt với những trải nghiệm đau thương, chẳng hạn như sống sót sau thảm họa hoặc mất người thân, có khả năng phục hồi nhanh chóng và duy trì tâm lý ổn định hơn những người không thực hành những phẩm hạnh này. Những người thực hành từ bi không chỉ cảm nhận được sự đau khổ của người khác mà còn có khả năng tha thứ và giảm bớt cảm giác tức giận, từ đó xây dựng một cuộc sống đầy hy vọng và bình an. Trong các vấn đề xã hội, chẳng hạn như việc đối phó với sự phân biệt chủng tộc hoặc các vấn đề về giới tính, từ bi và hỷ xả cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sự đồng cảm và sự hiểu biết. Phong trào Nhân quyền do Martin Luther King Jr. lãnh đạo trong những năm 1960 tại Hoa Kỳ là một ví dụ điển hình về cách thức từ bi và hỷ xả có thể giúp xây dựng sự đồng cảm giữa các cộng đồng. Martin Luther King đã kiên quyết chống lại bất bình đẳng chủng tộc nhưng luôn kêu gọi sự hòa bình và tha thứ. Ông tin rằng chỉ có từ bi và hỷ xả mới có thể giúp xây dựng sự đồng cảm và phá vỡ những định kiến phân biệt chủng tộc. Ông có câu nói nổi tiếng: “Đừng bao giờ cho phép nỗi đau và oán hận làm xói mòn khả năng yêu thương con người của bạn”.

3.2. “Từ bi” và “hỷ xả” trong tạo dựng hòa bình ở cấp độ xã hội và quốc tế

Ở cấp độ xã hội và quốc tế, từ bi và hỷ xả không chỉ là công cụ để duy trì hòa bình nội tâm mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng các mối quan hệ hòa hợp giữa các cộng đồng, quốc gia và dân tộc.

3.2.1. Từ bi và hỷ xả trong xây dựng hòa bình xã hội

Ở cấp độ xã hội, từ bi và hỷ xả giúp xóa bỏ sự phân biệt, thù hận và bạo lực. Khi con người thực hành từ bi, họ mở lòng với những người xung quanh, thấu hiểu những khó khăn và đau khổ của họ. Đồng thời, hỷ xả giúp buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như oán giận và thù hận, từ đó tạo dựng một cộng đồng hòa bình, nơi mà mọi người có thể sống chung hòa hợp và hỗ trợ lẫn nhau. Từ bi và hỷ xả đã đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo dựng hòa bình nội tâm và xây dựng hòa bình ở cấp độ cá nhân, từ đó ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội khác. Khi thực hành lòng từ bi, con người không chỉ tìm thấy sự hòa hợp trong chính bản thân mà còn trong các mối quan hệ với cộng đồng xung quanh. Từ bi giúp xóa bỏ sự xa cách, giúp chúng ta nhìn nhận và thấu hiểu nỗi khổ của người khác mà không phán xét hay tẩy chay. Trong bối cảnh các cộng đồng, từ bi có thể giúp giải quyết những căng thẳng và xung đột do sự khác biệt về văn hóa, tôn giáo và dân tộc. Khi con người và các quốc gia thực hành từ bi, họ có thể xây dựng những mối quan hệ hợp tác và hòa giải, tạo điều kiện cho sự phát triển bền vững và hòa bình lâu dài. Từ bi giúp chúng ta thấu hiểu và đồng cảm với sự đau khổ của người khác, trong khi hỷ xả thúc đẩy sự tha thứ, giảm bớt oán thù và mở ra con đường hòa bình. Khi hai phẩm hạnh này kết hợp với nhau, chúng tạo ra một nền tảng vững chắc để xây dựng một xã hội và thế giới hòa bình, công bằng và bao dung.

Trong *Kinh Pháp cú (Dhammapada)*, đức Phật có lời dạy về sự chuyển hóa oán giận và hận thù qua lòng từ bi: “Oán thù không thể diệt trừ bằng oán thù. Oán thù chỉ có thể diệt trừ bằng tình yêu thương”, “Từ bi là con đường dẫn đến hòa bình. Khi chúng ta có lòng từ bi với người khác, chúng ta không chỉ làm giảm bớt đau khổ cho họ mà còn cho chính bản thân mình”. Đức Phật nhấn

mạnh rằng lòng từ bi không chỉ giúp xoa dịu khổ đau mà còn tạo ra sự hòa hợp và hòa bình trong các mối quan hệ xã hội, giữa các quốc gia và cộng đồng. Khi con người đối diện với đau khổ hoặc bất công, thay vì trả đũa, họ có thể chọn cách tha thứ và yêu thương để chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực. Dalai Lama đã nhiều lần chia sẻ rằng sự tha thứ là con đường dẫn đến hòa bình. Mặc dù phải sống trong sự xa cách với quê hương và đối mặt với nhiều năm tháng sống lưu vong, Ngài luôn giữ thái độ từ bi và tha thứ đối với những người gây tổn thương cho Tây Tạng. Ngài cho rằng tha thứ và lòng từ bi là cách giúp chúng ta vượt qua khổ đau và tìm lại hòa bình nội tâm. Khi buông bỏ hận thù, tâm hồn sẽ trở nên tự do và không bị giam cầm trong những cảm xúc tiêu cực.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong cuốn *The Heart of the Buddha's Teaching* (1998) cũng đã viết: “Nếu bạn thực hành từ bi trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ không chỉ giúp đỡ người khác mà còn chữa lành chính mình. Và nếu bạn thực hành hỷ xả, bạn sẽ giải phóng mình khỏi sự khổ đau của quá khứ”. Trong cuốn *Phật giáo và cuộc sống* (2012), thiền sư Thích Nhất Từ cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của từ bi và hỷ xả như là phương tiện giúp con người có thể giải thoát khỏi khổ đau, sống hòa hợp với nhau và duy trì hòa bình trong xã hội. Hòa thượng Thích Thanh Từ trong *Đạo đức Phật giáo trong cuộc sống hiện đại* (2009) đã chỉ ra rằng từ bi và hỷ xả không chỉ là những yếu tố quan trọng trong việc xây dựng hòa bình nội tâm mà còn là cơ sở để tạo ra sự hòa hợp trong các mối quan hệ xã hội. “Phật giáo dạy rằng từ bi và hỷ xả là hai đức tính cần thiết để giải thoát con người khỏi khổ đau. Chính những phẩm hạnh này sẽ giúp mỗi cá nhân sống hòa hợp với xã hội và với chính mình”.

Một ví dụ minh họa điển hình về việc áp dụng từ bi và hỷ xả trong việc xây dựng hòa bình nội tâm ở cấp độ cá nhân là quá trình hòa giải và tái thiết của Nam Phi sau thời kỳ apartheid dưới sự lãnh đạo của Nelson Mandela và Ủy ban Hòa giải và Hòa hợp Quốc gia (*Truth and Reconciliation Commission* - TRC). Sau thời kỳ Apartheid, Nam Phi đã thực hiện một chương trình hòa giải, trong đó lòng từ bi được coi là yếu tố then chốt. Các lãnh đạo, bao gồm Nelson Mandela, đã khuyến khích người dân không chỉ hận thù mà còn thực hành lòng từ bi, tha thứ cho những hành động gây tổn thương trong quá khứ. Sau khi được thả tự do và trở thành tổng thống Nam Phi, Nelson Mandela đã sử dụng tư tưởng từ bi và hỷ xả để giúp xây dựng một xã hội hòa bình từ những mảnh vỡ của chủ nghĩa phân biệt chủng tộc (*apartheid*). Thay vì tìm cách trả thù những người đã áp bức mình và đồng bào mình, Mandela đã chọn con đường hòa giải, khuyến khích sự tha thứ và thấu hiểu và luôn nhấn mạnh rằng chỉ có sự tha thứ và từ bi mới có thể giúp mọi người vượt qua sự chia rẽ sâu sắc của xã hội Nam Phi. Ủy ban Hòa giải và Hòa hợp Quốc gia (TRC) do Desmond Tutu lãnh đạo, đã khuyến khích cả nạn nhân và thủ phạm của chế độ phân biệt chủng tộc thể hiện lòng từ bi và hỷ xả. Nạn nhân phải tha thứ cho những kẻ áp bức mình, trong khi những kẻ phạm tội phải thừa nhận sai lầm và xin lỗi. Nhờ sự thực hành từ bi và hỷ xả trong quá trình chữa lành, Nam Phi đã giảm thiểu được mâu thuẫn và xây dựng lại sự hòa hợp giữa các cộng đồng. Cách tiếp cận này không chỉ giúp những cá nhân tha thứ cho nhau mà còn tạo ra một không khí hòa hợp và xây dựng lại một xã hội, từ đó ảnh hưởng tích cực đến các quan hệ quốc tế.

Mandela trong cuốn *“Long Walk to Freedom”*, đã chia sẻ: “Hòa bình không phải là sự im lặng của các dân tộc mà là sự tôn trọng và tử bi đối với những khác biệt giữa các dân tộc đó”. Desmond Tutu, lãnh đạo của TRC trong cuốn *No Future Without Forgiveness*: “Không có tương lai nếu không có sự tha thứ. Tử bi và hỷ xả giúp chúng ta hòa hợp và xây dựng lại cộng đồng của mình từ những đổ vỡ trong quá khứ”. Điều này cho thấy tầm quan trọng của lòng tử bi trong việc xây dựng mối quan hệ quốc tế hòa bình và hiểu biết. Qua đó, tử bi và hỷ xả đã tạo ra một nền tảng quan trọng giúp cộng đồng Nam Phi có thể bước qua sự thù hận, vượt qua những chia rẽ sâu sắc và xây dựng một xã hội hòa bình và đoàn kết. Sự hòa giải giữa các nhóm sắc tộc và cộng đồng trong Nam Phi đã trở thành một mô hình cho các quốc gia khác đang tìm kiếm con đường hòa bình, như Rwanda hay Bosnia-Herzegovina, nơi những quốc gia này cũng đã và đang học hỏi từ quá trình của Nam Phi để đối mặt với các hậu quả của chiến tranh và phân biệt chủng tộc.

3.2.2. Tử bi và hỷ xả trong giảm thiểu xung đột quốc tế

Ở cấp độ quốc tế, tử bi và hỷ xả là nền tảng giúp các quốc gia giảm thiểu các xung đột và xây dựng sự hợp tác lâu dài. Tử bi giúp các quốc gia thấu hiểu và chia sẻ những khó khăn của các dân tộc khác, đồng thời hỷ xả giúp họ buông bỏ những mâu thuẫn lịch sử và tìm ra giải pháp hòa bình cho các tranh chấp. Sự tha thứ và lòng tử bi giữa các quốc gia có thể làm dịu đi những căng thẳng và mở ra con đường hợp tác. Mandela trong cuốn *Long Walk to Freedom* đã chia sẻ: “Chúng ta không thể xây dựng một tương lai tốt đẹp nếu không tha thứ cho những sai lầm của quá khứ. Tử bi và hỷ xả là chìa khóa giúp chúng ta tìm lại được sự hòa hợp và xây dựng lại cộng đồng”. Hiệp định Hòa bình Oslo giữa Israel và Palestine là một ví dụ điển hình về sự kết hợp của tử bi và hỷ xả trong giải quyết xung đột quốc tế. Mặc dù hai bên đã trải qua nhiều năm xung đột và đau thương, các nhà lãnh đạo của Israel và Palestine đã quyết định ngồi lại đàm phán để tìm kiếm một giải pháp hòa bình. Tử bi giúp họ thấu hiểu và chia sẻ nỗi đau của đối phương, trong khi hỷ xả giúp họ tha thứ cho những sai lầm và khôi phục lòng tin. Mặc dù con đường này không hề dễ dàng và có nhiều thử thách, nhưng sự kết hợp của tử bi và hỷ xả đã tạo ra những bước tiến quan trọng trong việc giải quyết xung đột.

Một quốc gia hoặc cộng đồng nếu biết thực hành lòng tử bi và hỷ xả, sẽ luôn tìm kiếm sự hòa hợp và giải pháp hòa bình trong các vấn đề xung đột, thay vì đối đầu, sẽ chú trọng đến lợi ích chung, đặt sự đồng cảm, hiểu biết và giúp đỡ lẫn nhau lên trên sự phân biệt, ganh đua. Điều này là một yếu tố quan trọng trong việc duy trì hòa bình quốc tế và hợp tác bền vững giữa các dân tộc. Các quốc gia khi thực hành tử bi sẽ không chỉ nhìn nhận lợi ích của bản thân mà còn quan tâm đến nhu cầu và khổ đau của các quốc gia khác. Điều này giúp họ tìm kiếm giải pháp công bằng và hòa bình, thay vì chọn chiến tranh hay áp bức. Tử bi trong quan hệ quốc tế có thể giúp các quốc gia hòa giải, giảm thiểu xung đột và xây dựng nền hòa bình lâu dài. Sau các cuộc chiến tranh, những căng thẳng quốc tế thường kéo dài vì sự chia rẽ và mối hận thù giữa các quốc gia. Thực hành hỷ xả giúp các quốc gia tha thứ cho những tổn thương trong quá khứ, từ đó tạo điều kiện cho việc hòa giải và xây dựng lại mối quan hệ hòa bình.

Hiệp định hòa bình Versailles (1919) là trường hợp như vậy. Sau Thế chiến I, các quốc gia thắng trận, đặc biệt là Pháp và Anh, đã yêu cầu các quốc gia thua trận, đặc biệt là Đức, phải chịu trách nhiệm nặng nề về chiến tranh. Tuy nhiên, sự trả thù này đã dẫn đến sự phẫn nộ và căng thẳng, góp phần vào sự nổi lên của Thế chiến II. Khi sau Thế chiến II, các quốc gia nhận ra rằng việc tiếp tục sự căm ghét sẽ chỉ làm tình hình tồi tệ hơn, hỷ xả bắt đầu được xem là cần thiết để giảm thiểu căng thẳng. Cụ thể, trong quá trình tái thiết châu Âu, các quốc gia bắt đầu tập trung vào việc xây dựng lại lòng tin và hòa bình thông qua các thỏa thuận hợp tác, dẫn tới sự ra đời của Liên minh châu Âu (EU). Các thỏa thuận hòa bình quốc tế như *Hiệp định Hòa bình Campuchia* (1991) hoặc *Hiệp định Hòa bình Good Friday* (1998) ở Bắc Ireland cũng là các ví dụ minh họa cho việc sử dụng từ bi và hỷ xả trong việc giải quyết xung đột quốc tế. Với Hiệp định Hòa bình Campuchia, sau nhiều năm nội chiến, các bên đối địch tại Campuchia đã đồng ý tham gia đàm phán và ký kết một hiệp định hòa bình vào năm 1991. Các cuộc đàm phán này không chỉ tập trung vào việc chấm dứt bạo lực mà còn bao gồm các yếu tố hòa giải và từ bi. Các đại diện của các quốc gia đã tập trung vào việc giải quyết những khúc mắc lịch sử và xây dựng một Campuchia hòa bình và ổn định. Sự thấu hiểu và từ bi của các bên tham gia giúp họ vượt qua những hận thù và xung đột, mang lại một thỏa thuận hòa bình.

Khi các cá nhân, cộng đồng, hay quốc gia thực hành từ bi, họ sẽ không còn mong muốn gây hại hay bạo lực đối với người khác. Thay vào đó, họ sẽ tìm cách giải quyết vấn đề một cách hòa bình, tìm kiếm các giải pháp có lợi cho tất cả các bên. Từ bi giúp tạo ra một môi trường không có bạo lực, nơi mọi người có thể cùng nhau sống hòa bình, chia sẻ và phát triển. Khi các quốc gia thực hành hỷ xả, điều này không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn tạo ra một nền tảng vững chắc cho lòng tin giữa các quốc gia. Hỷ xả tạo cơ hội cho các quốc gia hợp tác, thấu hiểu lẫn nhau và tìm kiếm giải pháp hòa bình cho các vấn đề quốc tế. Phong trào Gandhian ở Ấn Độ là một ví dụ điển hình. Mahatma Gandhi đã sử dụng nguyên lý “*ahimsa*” (không bạo lực) và “từ bi” trong cuộc đấu tranh giành độc lập cho Ấn Độ khỏi sự cai trị của Anh. Thay vì dùng bạo lực, Gandhi kêu gọi người dân Ấn Độ thực hiện các cuộc biểu tình hòa bình, ngồi thiền và không tham gia vào các hoạt động bạo lực. “Chúng ta sẽ không bao giờ có được hòa bình bằng cách tiêu diệt kẻ thù của mình. Chỉ có tình yêu thương và lòng từ bi mới có thể đem lại hòa bình thật sự” Chính lòng từ bi và sự kiên trì trong việc chống lại bất công mà không dùng bạo lực đã giúp Ấn Độ đạt được độc lập, đồng thời tạo ra một tiền lệ mạnh mẽ về cách giải quyết xung đột mà không cần đến bạo lực. Đây là một minh chứng cho việc lòng từ bi là chìa khóa để giải quyết xung đột và xóa bỏ bạo lực. Quan hệ giữa Mỹ và Iran đã trải qua nhiều thập kỷ căng thẳng, từ cuộc Cách mạng Iran (1979) cho đến các biện pháp trừng phạt và những mâu thuẫn trong khu vực. Tuy nhiên, sự thực hành hỷ xả đã góp phần quan trọng trong quá trình đàm phán hạt nhân giữa hai quốc gia vào năm 2015, dẫn đến *Hiệp định Hạt nhân Iran* (JCPOA). Mỹ và các quốc gia phương Tây đã chấp nhận tha thứ và bước qua những căng thẳng trong quá khứ để đạt được một thỏa thuận, trong đó Iran cam kết giảm thiểu chương trình hạt nhân của mình và đổi lại được giảm bớt các biện pháp trừng

phạt. Sự thực hành hỷ xả này không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn mở ra cơ hội cho sự hợp tác quốc tế.

3.2.3. Từ bi và hỷ xả trong ngừng bạo lực và xây dựng hòa bình bền vững

Từ bi và hỷ xả có thể giúp ngừng bạo lực và tạo ra môi trường hòa bình lâu dài. Khi những cá nhân và quốc gia thực hành từ bi và hỷ xả, họ không chỉ giúp giảm thiểu xung đột mà còn thúc đẩy sự hòa hợp, hợp tác và sự phát triển bền vững. Trong cuốn sách *The Art of Happiness* (1998), Đức Dalai Lama cho rằng từ bi và hỷ xả như những phẩm hạnh thiết yếu trong việc tìm kiếm hạnh phúc và hòa bình. Từ bi là nền tảng của một cuộc sống hạnh phúc, vì nó giúp chúng ta nhìn nhận sự đau khổ của người khác và cảm thông, trong khi hỷ xả là sự buông bỏ oán hận, điều này giúp giảm bớt nỗi đau và giữ tâm trí an lạc. “Chúng ta không thể thay đổi những gì đã xảy ra, nhưng chúng ta có thể thay đổi cách chúng ta phản ứng với nó. Từ bi và hỷ xả cho phép chúng ta sống mà không bị sự giận dữ và thù hận chi phối.”⁸ Trong một thế giới ngày càng toàn cầu hóa, lòng từ bi đóng vai trò quan trọng trong việc tạo dựng sự hòa hợp và hợp tác giữa các quốc gia. Các quốc gia có thể học hỏi từ các khác biệt văn hóa và tôn giáo, đồng thời hiểu rằng sự đa dạng này là nguồn lực để phát triển bền vững và hòa bình. Lòng từ bi thúc đẩy sự hợp tác quốc tế, giúp các quốc gia giải quyết các vấn đề toàn cầu như biến đổi khí hậu, nghèo đói và bất bình đẳng. Sau Thế chiến II, một trong những mục tiêu chính của cộng đồng quốc tế là xây dựng một nền hòa bình ổn định để ngăn ngừa các xung đột trong tương lai. Các cường quốc như Hoa Kỳ, Anh, Pháp và Liên Xô (cũ) đã phải đối mặt với việc tái thiết các quốc gia bị tàn phá, trong khi cũng cần phải giảm thiểu sự thù hận giữa các quốc gia, đặc biệt là giữa các nước Tây Âu và Đức. Với mục đích viện trợ kinh tế cho các quốc gia Tây Âu sau chiến tranh, Hoa Kỳ triển khai Chương trình Marshall (1948) không yêu cầu đền bù hay trả thù, mà thay vào đó giúp các quốc gia phục hồi và phát triển giúp tái thiết nền kinh tế, thể hiện một sự tha thứ và từ bi, nhằm xóa bỏ những căng thẳng và thù địch giữa các quốc gia trong khu vực. Trong đó, các lãnh đạo của cả hai quốc gia Nhật Bản và Mỹ đã thực hiện các bước để xây dựng lại hòa bình, bao gồm sự thực hành của từ bi và hỷ xả. Mỹ thực hiện chính sách hòa giải và tái thiết tại Nhật Bản, giúp Nhật Bản hồi sinh từ những đổ vỡ nát sau chiến tranh. Thay vì truy tố các tội phạm chiến tranh, Mỹ đã giúp Nhật Bản phục hồi nền kinh tế và xây dựng lại chính phủ dân chủ. Chính sách này thể hiện sự tha thứ và hỷ xả, từ bi đối với dân tộc Nhật Bản, đồng thời ngăn ngừa nguy cơ xung đột tiếp theo giữa các quốc gia trong khu vực. Chính từ bi giúp Nhật Bản và Mỹ thấu hiểu nỗi đau và sự mất mát của nhau và hỷ xả giúp họ vượt qua sự oán giận trong quá khứ để hợp tác trong các lĩnh vực kinh tế và chính trị. Sự hợp tác này đã góp phần xây dựng một khu vực châu Á - Thái Bình Dương hòa bình và phát triển.

Với tư tưởng từ bi và hỷ xả trong việc giảm thiểu xung đột và xây dựng hòa bình Mahatma Gandhi đã lãnh đạo phong trào độc lập Ấn Độ không bằng bạo lực mà bằng các phương pháp không bạo động (*ahimsa*) như biểu tình bất bạo lực, tẩy chay và các cuộc đấu tranh hòa bình khác. Gandhi không chỉ chống lại

⁸ Dalai Lama. (1998). *Ibid.*

sự áp bức của Anh mà còn kêu gọi sự hòa giải giữa các cộng đồng tôn giáo trong xã hội Ấn Độ. Thay vì đối đầu và trả thù, Gandhi khuyến khích người dân Ấn Độ dùng từ bi và hỷ xả trong cuộc đấu tranh giành độc lập. Ông tin rằng sự tha thứ và tôn trọng đối với các đối thủ sẽ giúp giải quyết xung đột mà không tạo ra hận thù. Trong những cuộc đấu tranh này, Gandhi cũng khuyến khích các chiến lược xây dựng lòng tin và sự đoàn kết giữa các cộng đồng. Điều này phù hợp quan điểm được chia sẻ của Kinh tế Thế giới của Liên Hợp Quốc:⁹ “Chỉ có sự hỷ xả và từ bi mới có thể tạo ra một sự hòa hợp thực sự, nơi mà các quốc gia không chỉ vượt qua xung đột mà còn hợp tác để phát triển bền vững”. Chính vì vậy, Liên Hiệp Quốc, với các mục tiêu phát triển bền vững (SDGs), đã tập trung vào việc tạo ra một thế giới công bằng hơn, không có nghèo đói, không có sự phân biệt và giúp đỡ những người gặp khó khăn. Các quốc gia hợp tác và làm việc cùng nhau, nhờ vào sự hiểu biết và lòng từ bi dành cho những người kém may mắn hơn. Từ bi trong các cuộc đàm phán quốc tế này giúp thúc đẩy sự hợp tác thay vì đối đầu và cạnh tranh.

3.2.4. Từ bi và hỷ xả trong việc thúc đẩy hợp tác quốc tế

Trong cuốn sách *“The Art of Happiness”*, Dalai Lama nhấn mạnh rằng lòng từ bi có thể giúp các quốc gia hiểu nhau hơn, tạo dựng các mối quan hệ hòa bình và hợp tác thay vì xung đột: “Lòng từ bi là con đường duy nhất dẫn đến hòa bình. Tha thứ là bước đầu tiên để giải thoát bản thân khỏi oán giận và hận thù”, “Chỉ khi bạn có lòng từ bi, bạn mới có thể hiểu và tôn trọng sự khác biệt giữa các dân tộc và quốc gia. Điều này sẽ giúp xây dựng một thế giới hòa bình”. Ngài cũng nhấn mạnh rằng sự tha thứ không chỉ là hành động đối với người khác mà còn là sự giải thoát cho chính mình khỏi những cảm xúc tiêu cực. Mahatma Gandhi trong *My Experiments with Truth* có viết: “Từ bi giúp ta thấu hiểu và hỷ xả giúp ta tự giải thoát”. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam (2018) trong báo cáo hội thảo về “Phật giáo và hòa bình” cho rằng từ bi và hỷ xả chính là nền tảng để xây dựng một xã hội hòa bình. Khi mỗi người thực hành từ bi, họ sẽ cảm nhận được sự đồng cảm và thấu hiểu với những khó khăn của người khác, từ đó tạo ra một cộng đồng hòa hợp.

Khi các quốc gia thực hành từ bi và hỷ xả, họ có thể tạo dựng những mối quan hệ hợp tác mạnh mẽ, dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau và sự hiểu biết sâu sắc về sự khác biệt. Điều này giúp tăng cường sự ổn định quốc tế, giảm thiểu các mâu thuẫn và thúc đẩy các sáng kiến hợp tác toàn cầu. Trong các quan hệ quốc tế và cộng đồng, hỷ xả là chìa khóa để giải quyết các mâu thuẫn, tranh chấp. Khi một quốc gia hoặc cộng đồng biết tha thứ, không trừng phạt hay trả đũa những sai lầm của quốc gia khác, họ sẽ giúp xây dựng một môi trường hòa bình và tôn trọng lẫn nhau. Hỷ xả giúp làm dịu đi những xung đột xã hội, tôn trọng sự khác biệt và tạo ra không gian cho sự đối thoại và hợp tác. Đức Dalai Lama đã nói: “Hỷ xả không chỉ giúp chữa lành những vết thương của quá khứ mà còn tạo ra cơ hội cho sự hợp tác trong tương lai”. Điều này cho thấy rằng hỷ xả là chìa khóa để tạo dựng sự hiểu biết và hợp tác bền vững giữa các quốc gia, đặc biệt quan trọng trong các cuộc hòa giải giữa các dân tộc, quốc gia sau chiến tranh hay các

⁹ UN World Economic Outlook, 2021.

xung đột dài hạn. Nelson Mandela trong cuốn hồi ký *“Long Walk to Freedom”* đã viết: “Lòng từ bi và sự tha thứ là nền tảng của sự hòa hợp và hòa bình lâu dài. Nếu không có sự tha thứ, chúng ta sẽ không thể tiến về phía trước”. Mandela nhấn mạnh rằng hỷ xả là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng sự hiểu biết và hợp tác giữa các quốc gia. Liên Hợp Quốc, một tổ chức quốc tế toàn cầu cũng đã nỗ lực thúc đẩy từ bi và hỷ xả trong các mối quan hệ quốc tế, đặc biệt là trong các chương trình giúp đỡ các quốc gia nghèo và phục hồi sau xung đột. Chương trình viện trợ nhân đạo của Liên Hợp Quốc không chỉ tập trung vào việc cung cấp lương thực, thuốc men mà còn thúc đẩy sự hiểu biết và hợp tác giữa các quốc gia. Việc thực hành từ bi giúp các quốc gia giàu có thấu hiểu nỗi khổ của các quốc gia nghèo và hỷ xả giúp vượt qua những rào cản về sự phân biệt hay lịch sử xung đột. Nguyên Tổng Thư ký Liên Hợp Quốc Ban Ki-moon nhấn mạnh: “Hợp tác quốc tế là chìa khóa để đạt được sự phát triển bền vững. Chúng ta cần có từ bi và hỷ xả để hiểu nhau và hợp tác vì lợi ích chung của tất cả mọi người”. Một nghiên cứu từ Đại học Harvard (2018) đã chỉ ra rằng các quốc gia thực hành hỷ xả trong quan hệ quốc tế thường có xu hướng hợp tác hiệu quả hơn trong các vấn đề toàn cầu, việc tha thứ và thực hành sự đồng cảm giúp xây dựng mối quan hệ quốc tế ổn định và lâu dài.

Một trong những vai trò quan trọng của từ bi và hỷ xả trong các mối quan hệ quốc tế là công cụ mạnh mẽ thúc đẩy sự hiểu biết và hợp tác giữa các quốc gia, từ bỏ thù hận, đồng thời mở ra cơ hội hợp tác trong các lĩnh vực kinh tế, chính trị và môi trường, tạo ra sự bền vững trong các thỏa thuận và hợp tác, xây dựng mối quan hệ lâu dài và ổn định, giảm thiểu sự đổ vỡ hoặc căng thẳng trong tương lai. Điều đó giúp tạo ra không gian cho các quốc gia cùng nhau giải quyết các thách thức toàn cầu, từ biến đổi khí hậu đến sự phát triển bền vững. Quá trình hợp tác giữa các quốc gia châu Âu sau Thế chiến II là minh chứng tiêu biểu. Sự thực hành hỷ xả của các quốc gia đã giúp họ vượt qua những vết thương của quá khứ. Đặc biệt Pháp và Đức quyết định hợp tác trong khuôn khổ Cộng đồng Than thép châu Âu (ECSC) vào năm 1951 đã tạo tiền đề cho sự hình thành Liên minh châu Âu (EU) sau này. Việc bỏ qua các mâu thuẫn và thực hiện hỷ xả đã giúp cả hai quốc gia này cùng nhau phát triển và EU trở thành một mô hình hợp tác thành công trên toàn cầu, tạo ra một nền tảng ổn định và thịnh vượng cho cả khu vực.

IV. KẾT LUẬN

“Từ bi” và “hỷ xả” là những phẩm hạnh cốt lõi và là triết thuyết cơ bản của đạo Phật. Sự kết hợp giữa từ bi và hỷ xả là một công thức mạnh mẽ để tạo dựng hòa bình ở mọi cấp độ. Ở cấp độ cá nhân, nó giúp duy trì bình an nội tâm. Ở cấp độ xã hội, nó thúc đẩy sự hòa hợp và giảm thiểu căng thẳng giữa các cộng đồng. Ở cấp độ quốc tế, nó giúp xây dựng lòng tin, khôi phục sự hợp tác và giảm thiểu xung đột, giúp chữa lành các vết thương cảm xúc bằng cách khuyến khích sự tha thứ, sự hiểu biết và sự chấp nhận, thúc đẩy sự đồng cảm và sự hiểu biết trong các mối quan hệ cá nhân, xã hội và quốc tế, xây dựng các nền tảng hòa bình bền vững. Những phẩm hạnh và triết thuyết này chính là những giá trị bền vững, cần được áp dụng trong cuộc sống hàng ngày, trong thực tế xã hội và các mối quan hệ quốc tế để giảm bớt khổ đau và mang lại niềm vui, hạnh phúc

cho bản thân, cho cộng đồng xã hội, cho dân tộc và cho thế giới vì một nền hòa bình và phát triển bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Cantacuzino, M. (2016). *The Forgiveness Project*. <https://www.theforgivenessproject.com/>
- Condon, P., & Makransky, J. (2020). Sustainable compassion training: Integrating meditation theory with psychological science. *Frontiers in Psychology*, 11, 2249.
- Dalai Lama. (1998). *The Art of Happiness*. Riverhead Books.
- Gandhi, M. (1948). *The Collected Works of Mahatma Gandhi* (Vol. 1-90). Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India.
- Gandhi, M. (2008). *My experiments with truth: An autobiography*. Jaico Publishing House.
- Mandela, N., & Van Wyk, C. (2009). *Nelson Mandela: Long Walk to Freedom*. Macmillan.
- Michie, D. (2012). *The Dalai Lama's Cat*. Hay House.
- Thích Nhất Hạnh. (1998). *The Heart of the Buddha's Teaching*. Parallax Press.
- Thích Nhật Từ. (2012). *Phật giáo và cuộc sống*. Nxb. Tổng hợp TP.HCM.
- Thích Quảng Tánh. (2017). *Hòa giải và hòa bình trong đạo Phật*. Nxb. Phương Đông.
- Thích Thắng Hoan. (2015). *Con đường giải thoát trong Phật giáo*. Nxb. Tôn Giáo.
- Thích Thanh Từ. (2009). *Đạo đức Phật giáo trong cuộc sống hiện đại*. Nxb. Tôn Giáo.
- Truth and Reconciliation Commission of South Africa Report. (1998). *The Truth and Reconciliation Commission of South Africa Report*. Volume 1. South African Government.
- Tutu, D. (1999). *No Future Without Forgiveness*. Doubleday.
- Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam. (2018). *Phật giáo và hòa bình*. Tạp chí Phật học.

LẮNG NGHE THẤU CẢM – HÀNH ĐỘNG CHỮA LÀNH THEO ÁNH SÁNG PHẬT GIÁO

Nguyễn Minh Hiền*

Tóm tắt:

“Lắng nghe thấu cảm – hành động chữa lành theo ánh sáng Phật giáo” trình bày về vai trò của lắng nghe thấu cảm (LNTC) trong việc chữa lành tinh thần và phát triển mối quan hệ giữa con người với nhau. Đặc biệt, từ góc nhìn Phật giáo, LNTC là phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi và trí tuệ, giúp con người giải tỏa căng thẳng, thấu hiểu, tôn trọng cảm xúc của tha nhân. Bài viết tập trung phân tích sự liên kết giữa LNTC và triết lý từ bi trong Phật giáo. Việc thực hành LNTC không chỉ giúp giảm bớt vô minh và sân hận, mà còn tạo ra môi trường hòa hợp, xây dựng các mối quan hệ bền vững. Thiên và chánh niệm là những công cụ hỗ trợ phát triển LNTC, giúp cá nhân sống tỉnh thức, nhận diện cảm xúc mà không phán xét.

Từ khóa: lắng nghe, thấu cảm, chữa lành, Phật giáo.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cuộc sống hiện nay, khi áp lực, căng thẳng ngày càng gia tăng, con người thường xuyên phải gánh chịu những thương tổn cảm xúc, tinh thần. Việc tìm kiếm những phương pháp chữa lành tinh thần trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Trong bối cảnh đó, lắng nghe thấu cảm được xem như một liệu pháp hiệu quả, không chỉ giúp chúng ta tự kết nối với bản thân mà còn với người khác.

Thấu cảm không chỉ đơn thuần là khả năng cảm nhận những gì người khác trải qua, mà còn là sự đồng cảm sâu sắc, tạo ra một không gian an toàn để chia sẻ và chữa lành. Hành động LNTC không chỉ trở thành một phương pháp chữa lành cá nhân, mà còn là cầu nối để kiến tạo mối quan hệ vững bền, thấu hiểu trong cộng đồng. Thực hành này không chỉ đơn giản là biểu hiện của kỹ năng giao tiếp, mà còn là cách để nuôi dưỡng tình thương, lòng từ bi - những giá trị cốt lõi trong triết lý Phật giáo. Chính vì vậy, việc khám phá và áp dụng LNTC,

* Giảng viên chính, Thạc sĩ Triết học, trường Đại học Tài chính - Marketing

không chỉ giúp chúng ta chữa lành những vết thương tâm hồn, mà còn lan tỏa ánh sáng yêu thương, giúp xây dựng một xã hội yên bình, hạnh phúc. Thấu cảm và thực hành LNTC vừa mang lại lợi ích cho cá nhân vừa góp phần xoa dịu những đau khổ chung của nhân loại, tạo ra một vòng tròn chữa lành bất tận trong mỗi trái tim.

Lắng nghe là hành động khi ta chú tâm vào lời nói, cảm xúc, ý nghĩa mà người khác muốn truyền đạt. Lắng nghe không phải là việc nghe được âm thanh từ lời người nói, mà là tiến trình hiểu, đồng cảm với người đang nói. LNTC nghĩa là ta không chỉ nghe mà còn thể hiện sự tôn trọng, tập trung và có năng lượng tích cực trong việc đón nhận thông tin từ người nói. Nó giúp hình thành mối quan hệ tốt lành, mang lại sự tin tưởng, giúp người nói cảm thấy được quan tâm, thấu hiểu.

LNTC là kỹ năng tiếp nhận ý kiến tha nhân một cách sâu sắc, chân thành, không chỉ thông qua thính giác mà còn bằng cả sự cảm nhận từ trái tim và suy nghĩ của trí óc. Đây là một phương pháp giúp người nghe hiểu được cảm xúc, suy nghĩ, nhu cầu của người nói, từ đó tạo nên sự kết nối mạnh mẽ, thấu hiểu giữa hai bên. LNTC cũng bao gồm việc chú tâm không phán xét. Để LNTC, người nghe không đánh giá hay cắt ngang lời người nói, không bị chi phối bởi những suy nghĩ riêng mà tập trung hoàn toàn vào câu chuyện của đối phương. Thay vì chỉ chú ý đến nội dung lời nói, người nghe thấu cảm, quan tâm đến cảm xúc mà người nói. Điều này giúp họ nhận ra ý nghĩa sâu xa và những cảm giác mà người nói không thể diễn đạt thành lời. LNTC còn đòi hỏi người nghe đưa ra phản hồi một cách tinh tế. Phản hồi không phải để đưa ra giải pháp hay lời khuyên, mà để xác nhận sự thấu hiểu. Người nghe LNTC giúp người nói cảm thấy an toàn để bộc lộ cảm xúc, giúp giảm bớt căng thẳng cũng như tăng cường mối quan hệ chia sẻ cho cả hai.

Xã hội ngày càng đa dạng trong nhu cầu và mối quan hệ, áp lực từ công việc, cuộc sống gia đình, sự gia tăng kết nối qua các nền tảng số, việc hiểu và cùng chia sẻ cảm xúc trở nên thiết yếu để duy trì các mối quan hệ tốt đẹp. Điều này giúp xây dựng sự tin tưởng, gắn kết, qua đó làm tích cực hóa các mối quan hệ trong và ngoài gia đình. Việc thấu cảm qua lắng nghe giúp loại bỏ hiểu lầm và hạn chế nguy cơ dẫn đến xung đột. Việc lắng nghe với sự thấu cảm là một yếu tố quan trọng của trí tuệ cảm xúc, giúp mỗi người hiểu rõ hơn cảm xúc của bản thân và đồng thời nhạy bén hơn với cảm xúc của người khác. Điều này giúp chúng ta phản ứng một cách thấu đáo và ít bốc đồng hơn khi đối mặt với các tình huống căng thẳng, khó khăn. Trong môi trường làm việc hay trong các mối quan hệ cá nhân, xung đột là điều không thể tránh khỏi. LNTC giúp người nghe nhìn nhận vấn đề từ góc nhìn của đối phương, từ đó dễ dàng tìm ra giải pháp dung hòa và hợp tác thuận lợi cho các bên. Khi người khác cảm thấy được lắng nghe, họ sẽ giảm bớt căng thẳng, lo âu, cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Điều này rất có lợi cho sức khỏe tinh thần, giúp họ cảm thấy được đồng cảm, ủng hộ. LNTC cũng giúp người nghe hiểu rõ cảm xúc của chính mình, từ đó dễ dàng hơn trong việc quản lý căng thẳng cá nhân.

Tôn giả Āṅgulimāla (Vô Não), từ một kẻ sát nhân, nhờ lắng nghe sự chỉ dạy của đức Phật mà ngài đã giác ngộ, ăn năn hối cải và trở thành một vị A-la-hán

từ bi, đầy trí tuệ.¹ Hay như vương tử Hatthaka chia sẻ ba điều ngài không bao giờ thấy đủ: được gặp Thế Tôn, được nghe Diệu pháp và được phục vụ chúng Tăng. Ông cảm thấy tiếc nuối vì không thể làm đủ những việc này, dù sống hay chết.² Trong ánh sáng của giáo lý Phật giáo, LNTC mang một ý nghĩa sâu xa. Đó là khả năng thấy được nỗi khổ, niềm đau của người khác, đồng thời phản ánh sự hiểu biết, từ bi đối với bản thân. Phật giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của từ bi, chánh niệm và thiền định giúp chúng ta nhận diện, chấp nhận cảm xúc của mình và của người khác mà không phán xét.

NỘI DUNG

I. LNTC TRONG PHẬT GIÁO - CON ĐƯỜNG XÓA BỎ NỖI ĐAU

LNTC trong Phật giáo là phương tiện tạo ra sự kết nối, mang đến sự bình yên và giảm thiểu đau khổ. Sở dĩ như vậy vì LNTC tạo ra bầu không khí của việc hiểu biết sâu sắc. Khi lắng nghe một cách chân thành, không phán xét, chúng ta tạo ra không gian cho người khác bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ mà không lo bị phê phán. Điều này cho phép người nói cảm thấy an tâm, được chấp nhận và thấu hiểu. Phật giáo khuyến khích sự thấu cảm vì đây là cách để chúng ta thực hành hạnh từ bi – một phẩm chất quan trọng của tâm. Khi thực hành lắng nghe, chúng ta hiểu được gốc rễ của nỗi đau và nguyên nhân căng thẳng trong lòng người khác. *Kinh Từ bi* có đoạn: “Với ai và bất luận ở đâu/ Không lừa dối chẳng nên khinh dễ/ Lúc cảm hờn hoặc khi giận dữ/ Đừng mưu toan gây khổ cho nhau.”³

LNTC giúp người nghe hiểu rõ nỗi đau, căng thẳng của người khác, giảm bớt vô minh, sân hận, tăng cường sự tin tưởng, gắn kết, tạo ra môi trường hòa hợp trong xã hội. Phật giáo cho rằng đau khổ phát sinh từ sự vô minh và tâm sân hận. Khi lắng nghe với lòng từ bi, chúng ta giúp người khác giải tỏa bớt căng thẳng, ngược lại, chính tâm mình cũng được thanh tịnh. Đây là một cách thực hành giảm thiểu đau khổ cho cả hai bên. Người nghe cảm thấy bình yên, hài lòng vì đã hỗ trợ được người khác, và người nói cảm thấy nhẹ lòng vì được lắng nghe. Khi lắng nghe, chúng ta thực hành chánh niệm, tập trung vào hiện tại, cảm nhận chính xác những gì đối phương nói. Điều này giúp chúng ta không bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực hoặc xao lãng, giúp xây dựng mối quan hệ chân thành, tăng cường sự tin tưởng, gắn kết. Điều này không chỉ làm tăng hạnh phúc cho người nghe và người nói mà còn tạo nên môi trường hòa hợp hơn trong xã hội. “Hãy lắng nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói”⁴ là câu nói mà đức Phật thường khuyến Phật tử trước khi Ngài giảng pháp.

LNTC - cánh cửa giảm bớt vô minh và dẫn loại bỏ cái tôi. Vô minh trong Phật giáo được hiểu là sự thiếu hiểu biết đúng đắn về bản thân và thế giới xung

¹ Xem thêm *Tích truyện Pháp cú – Phẩm Bà-la-môn: Angulimāla, Vô Nã*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/tich-truyen-phap-cu-pham-ba-la-mon-angulimala-vo-nao/>

² Xem thêm *Tạng Kinh – Kinh Tăng chi bộ – Chương Ba pháp – Phẩm Kusināra*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/tang-kinh-kinh-tang-chi-bo-chuong-ba-phap-pham-kusinara/>

³ *Kinh Từ bi*, Thích Thiện Châu dịch, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://thuvienhoasen.org/a10454/kinh-tu-bi-metta-sutta>

⁴ *Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn giáo, tập 2, 2012, tr. 555.

quanh. Khi lắng nghe thấu cảm, ta học cách nhìn vấn đề từ nhân quan của người khác. Điều này giúp ta thấy được các khía cạnh mà có thể ta chưa nhận thức được trước đó, qua đó giảm bớt cái nhìn phiến diện và hiểu biết hạn chế của bản thân. Sân hận thường phát sinh khi chúng ta không hiểu hoặc không đồng cảm với người khác. Việc lắng nghe thấu cảm giúp ta nhận ra mọi người đều có lý do và hoàn cảnh riêng, từ đó dễ dàng cảm thông và chấp nhận hơn, thay vì chỉ trích hay nổi giận. LNTC giúp ta hiểu rõ nguyên nhân sâu xa của những xung đột, thay vì chỉ tập trung vào bề mặt của vấn đề. Nhờ vậy, ta dễ tìm ra các giải pháp hòa giải và cùng nhau phát triển thay vì đối đầu. Đây cũng là lý do mà trong Phật giáo, LNTC được khuyến khích để đạt đến sự hài hòa và giảm thiểu khổ đau trong cuộc sống. Tác giả Đức Quang cho rằng: “Chỉ có lắng nghe mới hiểu, hiểu mới thương, thương mới có thể giúp đỡ, từ đó mới mong đưa chúng sanh nhập đạo xuất thế.”⁵

Trong Phật giáo, việc loại bỏ cái tôi là một phần của quá trình tu hành. LNTC là cách thực hành giúp giảm bớt sự chi phối của bản ngã. Khi lắng nghe với lòng thấu cảm, người nói cảm nhận được ta đang thực sự quan tâm đến họ. Sự tin tưởng này là nền tảng của bất kỳ mối quan hệ lâu dài và bền vững nào. Thấu cảm không chỉ mang lại lợi ích cho người đối diện mà còn giúp ta tự nhận ra những giá trị nhân văn, lòng từ bi và sự nhẫn nại. Bằng cách lắng nghe và cảm nhận sâu sắc những câu chuyện của người khác, ta học được cách chuyển hóa bản thân, từ đó xây đắp mối quan hệ trở nên có giá trị và bền vững hơn. Do những ý nghĩa to lớn như vậy mà đức Phật khi giảng pháp, thường nhắc nhở: “Hãy lắng nghe, lắng nghe, và suy nghĩ kỹ. Ta sẽ phân biệt rộng rãi cho các người.”⁶

LNTC giúp ta hiểu sâu sắc nguyên nhân xung đột, học cách chuyển hóa bản thân để xây dựng các mối quan hệ ý nghĩa, bền chặt. Khi thực sự lắng nghe thấu cảm, người nói cảm thấy được tôn trọng, không bị phán xét và có thể dễ dàng bộc lộ những nỗi niềm bên trong. Điều này giúp họ không còn cảm giác cô đơn, vì có người sẵn sàng đồng hành, chia sẻ nỗi đau. Phật giáo nhấn mạnh sự hiểu biết tường tận về đau khổ của ta và của người là bước đầu tiên để giảm bớt khổ đau. Khi lắng nghe một cách thấu cảm, chúng ta thực sự hiểu được nguyên nhân và bản chất của đau khổ, từ đó giúp đối phương cảm thấy được chia sẻ và nâng đỡ. Nhờ biết lắng nghe trong cuộc đối thoại với đức Phật, mà ba anh em nhà Ca-diếp - Kassapa Uruvela, Nadi và Gaya, đã nhận ra sai lầm trong quan niệm về ngã và tôn thờ thần lửa, từ đó cả ba ngài cùng với 1.000 đệ tử đã quy y Phật. Tất cả đều đắc quả A-la-hán.⁷

Từ bi không chỉ là cảm thông, mà còn là mong muốn xoa dịu nỗi đau của người khác. Lắng nghe người khác cũng là cách để chúng ta giảm bớt sự vị kỷ và tìm thấy sự bình yên. Khi chúng ta LNTC, cảm xúc tiêu cực như giận dữ, oán hận và phiền muộn được giải tỏa thông qua sự thấu hiểu, kết nối. Điều này

⁵ Đức Quang, *Hạnh lắng nghe trong Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://thuvienhoasen.org/a29475/hanh-lang-nghe-trong-phat-giao-nguyen-thuy-va-phat-trien>

⁶ *Tăng nhất A-hàm*, Thích Đức Thắng dịch, Nxb. Phương Đông, tập 1, 2011, tr. 43.

⁷ *Đức Phật thu phục 3 anh em nhà Kassapa*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/duc-phat-thu-phuc-3-anh-em-nha-kassapa/>

giúp chúng ta không chỉ chuyển hóa cảm xúc mà còn nuôi dưỡng sự bình yên nội tâm, giải phóng năng lượng tiêu cực. Trong sách *Nhật tụng thiền môn*, ngài Thích Nhất Hạnh cũng nhấn mạnh: “Lạy đức Bồ-tát Quan Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ.”⁸

Lắng nghe với tâm tinh thức là một phần của thực hành thiền định và chánh niệm. Nó giúp ta hiểu một cách thấu đáo hơn về dòng chảy của cảm xúc, về sự gắn kết giữa mình và người khác, từ đó tăng trưởng sự tĩnh lặng trong tâm.

LNTC là yếu tố quan trọng để nuôi dưỡng, phát triển lòng từ bi. Phật giáo đề cao việc xây dựng mối quan hệ tích cực, bởi vì chúng giúp ích cho sự tu tập và phát triển lòng từ bi. Khi lắng nghe với sự thấu cảm, ta phát triển lòng từ bi và sự hiểu biết đối với người khác. Phật giáo khuyến khích phát triển tâm từ bi và tâm bi mẫn để có thể cảm nhận được những cảm xúc, khó khăn của người khác. Điều này giúp giảm bớt sự ngăn cách cũng như gia tăng sự gắn kết trong mối quan hệ. Lắng nghe thấu cảm là một kỹ năng quan trọng để nuôi dưỡng và phát triển lòng từ bi vì nó đòi hỏi người nghe phải mở lòng, đồng cảm và hiểu sâu sắc cảm xúc, nỗi đau, hoặc niềm vui của người khác mà không phán xét hay áp đặt. Khi lắng nghe thấu cảm, ta không chỉ nghe bằng tai, mà còn cảm nhận bằng trái tim, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về hoàn cảnh và cảm xúc của người khác. Đây là cách để ta bước vào không gian nội tâm của người nói và cảm nhận những điều họ đang trải qua. Sự thấu cảm này dẫn đến lòng từ bi, vì khi hiểu được nỗi đau hay khó khăn của người khác, ta sẽ cảm thấy sự đồng cảm sâu sắc và mong muốn giúp đỡ hoặc an ủi họ. Lắng nghe thấu cảm giúp phá vỡ rào cản giữa con người với nhau, tạo ra mối liên hệ chân thành, sâu sắc. Chính từ đó, lòng từ bi được hình thành và phát triển. Lòng từ bi không chỉ là cảm giác thương cảm mà là động lực để hành động vì lợi ích của người khác, nhằm mang lại hạnh phúc và xoa dịu đau thương cho họ.

II. TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ - NỀN TẢNG CỦA LNTC TRONG PHẬT GIÁO

Từ bi, trí tuệ là hai yếu tố nền tảng để đạt được giác ngộ và bình an nội tâm. Trong Phật giáo, từ bi là sự yêu thương và thấu hiểu sâu sắc dành cho mọi loài chúng sinh. “Từ” trong “từ bi” là lòng yêu thương, “bi” là sự đồng cảm, đau xót trước khổ đau của người khác. “Lòng bi của đạo Phật là trạng thái đồng tâm đồng cảm, lấy sự khổ đau của chúng sinh làm sự khổ đau của mình.”⁹ Từ bi không chỉ là một tâm thái, mà còn là nguyên tắc dẫn dắt hành động, khuyến khích mọi người giúp đỡ nhau, bảo vệ, làm giảm thiểu đau khổ cho người khác. Đức Phật đã dạy một người tu tập cần phải luôn từ bi với mọi người, cả những người đối xử không tốt đẹp với mình. Từ bi giúp con người mở rộng trái tim, vượt qua các cảm xúc tiêu cực như sân hận, đố kỵ. Khi thực hành từ bi, con người sẽ dần chuyển hóa khổ đau của bản thân và hướng tới việc xoa dịu nỗi đau cho người khác. Bằng cách này, từ bi không chỉ giúp ta chữa lành vết thương nội tâm mà còn tạo ra môi trường hài hòa, kết nối giữa các cá nhân, giảm thiểu đau khổ tập thể.

⁸ Thích Nhất Hạnh (2010), *Nhật tụng thiền môn*, Nxb. Tôn giáo, tr. 28.

⁹ Thích Quảng Độ dịch (2000), *Phật Quang đại từ điển* 6, Nxb. Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đà Bắc, tr. 6598.

Bồ-tát Quan Thế Âm - biểu tượng từ bi và con đường giác ngộ. Các kinh điển của Phật giáo như *Kinh Từ bi*, hoặc câu chuyện về Bồ-tát Quan Thế Âm là minh chứng về lòng từ bi, cảm thông với nỗi khổ của chúng sinh. Ngài là hình mẫu của việc tu hành và chứng đạo qua khả năng lắng nghe. Ngài đã phát nguyện rộng lớn để cứu độ chúng sanh, theo hầu các vị Phật, giúp đỡ những đau khổ của con người. Mỗi khi có tiếng khổ đau, Quan Thế Âm hiện diện để cứu giúp. Việc lắng nghe không chỉ là một pháp tu mà còn là phương tiện quan trọng trong công việc cứu độ chúng sanh. Hình tượng Bồ-tát Quan Thế Âm được xem như biểu trưng cho lòng từ bi trong đạo Phật, nhắc nhở các Phật tử luôn lắng nghe và thấu hiểu để giúp đỡ người khác. Sự từ bi, hiểu và cảm thông là một phần hành trang trên lộ trình tu tập của người Phật tử. Chỉ khi có lòng từ bi và trí tuệ, chúng ta mới thực sự giúp đỡ người khác một cách hiệu quả, làm giảm bớt khổ đau trong thế gian, đồng thời đạt đến an lạc và giác ngộ. Lắng nghe giúp ta hiểu, hiểu rồi mới có thể thương và giúp đỡ, từ đó đưa chúng sanh vào đạo. Theo tác giả Đức Quang, Phật giáo ngày nay kế thừa và phát triển hạnh lắng nghe dựa trên lời dạy của Phật, bằng cách thức diễn đạt và cách nhìn mới với sự nhấn mạnh cả tu tập và giáo hóa.¹⁰

Phật giáo đề cao sự hiểu biết trí tuệ về nỗi khổ của người khác. Trong Phật giáo, trí tuệ được hiểu là sự thấu suốt về bản chất thực sự của mọi sự vật và hiện tượng, bao gồm các khía cạnh như khổ đau, vô thường và vô ngã. Nhờ trí tuệ, con người có thể nhìn nhận thực tại một cách rõ ràng và khách quan, tránh bám víu vào ảo tưởng hay chấp trước – những nguyên nhân gây ra khổ đau. Khi đạt được trí tuệ, con người sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc tiêu cực. Nhờ vậy, chúng sinh có khả năng bình tĩnh, chấp nhận và tự chữa lành cho chính mình. Trong bát chánh đạo, yếu tố “chánh kiến” (sự hiểu biết chân chính) và “chánh tư duy” (suy nghĩ chân chính) là hai yếu tố hỗ trợ trực tiếp cho sự từ bi. Hiểu biết sâu sắc về bản chất của khổ đau giúp người Phật tử không chỉ thông cảm mà còn biết cách giúp đỡ, xoa dịu nỗi đau cho người khác. Phật giáo dạy tất cả chúng sinh đều chịu khổ trong vòng sinh tử, vì vậy cần tu tập để nhận ra nguyên nhân của khổ đau và tìm cách diệt khổ.

Phật giáo coi trọng sự chữa lành nội tâm thông qua từ bi, trí tuệ. Hai giá trị này đóng vai trò cốt lõi trong con đường tu tập, giúp con người vượt lên đau khổ, đạt đến sự giải thoát. Chỉ có lòng từ bi mà không có trí tuệ thì sẽ dẫn đến sự yếu đuối. Chỉ có trí tuệ mà không có từ bi thì dễ dẫn đến sự lạnh lùng. Sự kết hợp của từ bi và trí tuệ giúp con người vừa có khả năng yêu thương, đồng cảm, vừa có cái nhìn sáng suốt, kiên cường để tự chữa lành và giúp đỡ người khác một cách hiệu quả. Từ bi và trí tuệ là hai giá trị giúp con người giải phóng khổ đau, nội tâm đạt được bình an, hạnh phúc, phát triển một cuộc sống ý nghĩa trong sự hài hòa và tương trợ lẫn nhau. Đức Phật, trong sự xuất hiện của Ngài trên thế gian này, là hiện thân hoàn hảo của tâm từ bi và trí tuệ vô biên. Cuộc đời Ngài, từ khởi đầu đến kết thúc, soi sáng như một biểu tượng trường cửu

¹⁰ Đức Quang, *Hạnh lắng nghe trong Phật giáo nguyên thủy và phát triển*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link sau đây: <https://thuvienhoasen.org/a29475/hanh-lang-nghe-trong-phat-giao-nguyen-thuy-va-phat-trien>.

của lòng trắc ẩn và tình thương vô lượng. Những tài liệu truyền lại từ ngàn xưa đều phản chiếu rằng, ngay từ khi tuổi đời còn xanh, Ngài đã bộc lộ một trái tim thấm đẫm lòng nhân từ và nhạy cảm sâu sắc trước nỗi khổ đau đang lan tràn trong dòng chảy của kiếp nhân sinh.

LNTC tạo thuận lợi cho việc xây dựng lòng từ bi, trí tuệ. Khi chúng ta lắng nghe người khác bằng sự thấu cảm, ta có thể cảm nhận và hiểu sâu sắc những nỗi đau hay khó khăn mà họ đang trải qua. Điều này giúp vun bồi lòng từ bi trong mỗi người. Đồng thời, lắng nghe thấu cảm còn là một cách để học hỏi và trau dồi trí tuệ. Trong quá trình lắng nghe, không chỉ đơn thuần là nghe, mà còn là suy ngẫm về những điều được chia sẻ, tìm hiểu nguyên nhân sâu xa của vấn đề, và phát triển khả năng nhận thức sâu sắc về bản chất của sự sống và đau khổ. Trí tuệ trong Phật giáo không chỉ là kiến thức lý thuyết mà là sự lĩnh hội về vô thường và duyên khởi của mọi hiện tượng. Khi LNTC, chúng ta học cách kiểm soát những cảm xúc tiêu cực, dần dần phát triển cái nhìn sáng suốt.

LNTC giúp con người phát triển cả lòng từ bi lẫn trí tuệ một cách hài hòa. Trong Phật giáo, sự cân bằng giữa từ bi và trí tuệ là cốt lõi của con đường tu tập. Lắng nghe mà không có trí tuệ dễ dẫn đến lòng thương cảm nhưng thiếu sáng suốt; ngược lại, trí tuệ mà thiếu từ bi có thể trở nên lạnh lùng. Khi lắng nghe với lòng từ bi, chúng ta không chỉ nhìn thấy nỗi khổ mà còn hiểu được cách để hỗ trợ người khác, đó cũng là minh chứng của trí tuệ chân chính. Ngài Kondañña – Kiều Trần Như - bậc tiên tri thấu triệt nhân duyên, nhờ hội ngộ đức Phật cùng thời khắc lịch sử, lắng nghe lời dạy của Ngài mà đã chứng quả A-la-hán.¹¹

III. THIỀN VÀ CHÁNH NIỆM – CHÌA KHÓA PHÁT TRIỂN LNTC VÀ KẾT NỐI XÃ HỘI

Thiền và chánh niệm đóng vai trò như những phương pháp tốt nhất để thực hành năng lực LNTC. Trong thiền định và chánh niệm, LNTC cũng được áp dụng để chủ thể lắng nghe chính mình, nhận ra và thừa nhận cảm xúc, suy nghĩ, mà không phán xét. Điều này giúp tăng cường sự tỉnh thức, giúp chủ thể nhìn nhận bản thân một cách sáng suốt, từ bi hơn, tạo ra sự bình an nội tại.

Thiền là một quá trình sâu sắc giúp con người quay về với bản thân, nâng cao trí tuệ, sự tập trung vào hiện tại. Thông qua thực hành thiền, người tập có thể làm dịu tâm trí, giúp nhận biết rõ ràng hơn về cảm xúc và suy nghĩ của bản thân cũng như của người khác. Phật giáo coi thiền như một phương pháp cốt lõi để phát triển sự lắng nghe thấu cảm, giúp con người vượt qua bản ngã, cái tôi, mở rộng tâm trí để hiểu rõ người khác. Thiền giúp người thực hành rèn luyện sự tỉnh thức, chú tâm trong từng khoảnh khắc, từ đó tạo nên một trạng thái tĩnh lặng, bình thản. Khi thiền, người ta không chỉ tập trung vào hơi thở mà còn hướng tâm trí vào việc quan sát mà không phán xét, cho phép cảm nhận sâu sắc mọi cảm xúc, suy nghĩ của chính mình và của người khác. Qua thiền định, người tu hành mở rộng lòng từ bi, giảm thiểu sự ích kỷ, dẫn đến khả năng LNTC. Thiền giúp ta chạm tới tầng sâu của sự đồng cảm, khi không bị chi phối bởi những suy nghĩ cá nhân, giúp hiểu rõ cảm giác, nhu cầu của người khác một

¹¹ Xem thêm: *Kiều Trần Như*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/kiieu-tran-nhu/>

cách chân thành, tôn trọng. Nhờ đó, thiện trở thành cầu nối quan trọng để xây dựng sự lắng nghe chân thật và thấu hiểu sâu sắc. Thượng tọa Thích Nhật Từ nhận định: “Người tu “thiện quán” sẽ có “tâm thông cảm” với hoàn cảnh sống, thái độ sống và hành vi ứng xử của người khác, cho nên không cố chấp, xung đột, mâu thuẫn và chạm, loại trừ ai hay gây thương tổn lẫn nhau.”¹²

Chánh niệm là một hình thức thiện chú trọng vào việc sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, giúp con người cảm nhận sâu sắc hơn về những trải nghiệm xung quanh. Việc thực hành chánh niệm giúp giảm thiểu căng thẳng, nuôi dưỡng tâm an lạc, từ đó mang lại sự bình yên nội tâm. Chánh niệm cũng giúp nâng cao sự chú ý.

Chánh niệm, hay việc sống trong khoảnh khắc hiện tại một cách đầy đủ, giúp ta ngày càng nhạy bén hơn với các trải nghiệm xung quanh. Bằng cách thực hành chánh niệm, con người có thể tăng cường khả năng LNTC. Khi LNTC, lòng khoan dung được nuôi dưỡng từ việc hiểu biết và chấp nhận sự đa dạng trong cảm xúc và trải nghiệm. Khi nhận ra mọi người đều có những khó khăn, nỗi đau và niềm vui riêng, chúng ta dễ dàng mở lòng, bỏ qua cho những lỗi lầm của họ. Sự phát triển từ bi và lòng khoan dung không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân mà còn lan tỏa ra cộng đồng, tạo ra một môi trường hòa bình, thấu hiểu. Khi thực hành chánh niệm, chúng ta học cách sống trong khoảnh khắc hiện tại, nhận diện rõ ràng những gì đang xảy ra mà không bị chi phối bởi những định kiến hay định hình trước đó. Qua đó, chúng ta nhạy cảm hơn với cảm xúc và nhu cầu của người khác, từ đó nâng cao kỹ năng LNTC. Điều này giúp tạo dựng các mối quan hệ bền vững và ý nghĩa hơn, đồng thời giúp xoa dịu những mâu thuẫn trong giao tiếp. Theo Thích Tịnh Đạo thì thiền sư Thích Nhất Hạnh cho rằng: “Khi chúng ta thực hành chánh niệm mỗi ngày, chúng ta mở ra những điều tuyệt vời của đời sống, điều ấy cho phép chữa lành thế giới và nuôi dưỡng chính chúng ta.”¹³

Khi áp dụng thiện và chánh niệm, con người có được khả năng hiểu và đồng cảm với tha nhân. Phương pháp này khuyến khích sự chánh niệm đối với cảm xúc và phản ứng của bản thân trong giao tiếp, giúp con người kiểm chế những phản ứng tiêu cực, phát triển sự đồng cảm sâu sắc hơn. Thực hành thiện và chánh niệm cũng mang lại lợi ích cho sức khỏe tâm lý, giảm căng thẳng, lo âu. Khi con người lắng nghe mình và người khác một cách chân thành, họ rất dễ xây dựng các mối quan hệ tích cực, sâu sắc hơn. Điều này tạo ra một môi trường giao tiếp đầy yêu thương, thấu hiểu, từ đó góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống.

Thiện giúp con người hiểu và kiểm soát cảm xúc của chính mình. Khi hiểu rõ hơn về cảm xúc của mình, ta sẽ dễ dàng hơn trong việc nhận diện và thấu hiểu cảm xúc của người khác, từ đó tạo ra sự đồng cảm. Thiện với khả năng giúp con người tỉnh tâm và tự nhận thức, đóng vai trò quan trọng trong việc kết nối bản thân với những cảm xúc và suy nghĩ sâu xa nhất. Khi thiện định, con

¹² Thích Nhật Từ (2018), *Thiền chỉ, thiền quán và lợi ích của thiền*, Nxb. Hồng Đức, tr. 72.

¹³ Thích Tịnh Đạo, *Chánh niệm là gì?* truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://thuvienhoasen.org/a37293/chanh-niem-la-gi>

người có cơ hội để nhìn nhận và chấp nhận cảm xúc của mình mà không phán xét, khơi dậy lòng từ bi đối với bản thân và tha nhân. Thiền không chỉ là một thực hành tâm linh mà còn là một kỹ năng giúp con người trở nên tỉnh thức hơn về bản thân và môi trường xung quanh. Khi thiền, chúng ta học cách quan sát suy nghĩ và cảm xúc, từ đó giảm bớt những phán xét tiêu cực về bản thân và người khác. Điều này giúp mở rộng lòng từ bi và sự thấu hiểu, tạo điều kiện cho một cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống. Thích Quảng Hợp cho rằng: “Biết lắng nghe và chia sẻ, biết thiền định và thực hành theo lời Phật dạy thì chúng ta sẽ an lạc tự thân.”¹⁴

Khi kết hợp thiền và chánh niệm, khả năng LNTC của chúng ta được cải thiện đáng kể. Trong thế giới quá nhiều sự phân chia và mâu thuẫn, khả năng kết nối qua LNTC trở thành vật liệu quan trọng để kiến tạo các mối quan hệ và cải thiện giao tiếp. Mỗi người đều có một câu chuyện, một trải nghiệm sống độc nhất. Thực hành thiền và chánh niệm, ta trở nên sâu sắc hơn với những câu chuyện, tạo ra một không gian an toàn để người khác có thể chia sẻ mà không sợ bị phán xét. Điều này không chỉ giúp phát triển sự đồng cảm mà còn thúc đẩy sự gắn kết xã hội, nơi mọi người cảm thấy được thấu hiểu và hỗ trợ.

Như vậy, thiền và chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cá nhân mà còn đóng góp tích cực vào sự kết nối và hòa hợp trong cộng đồng. Qua việc thực hành những phương pháp này, chúng ta có thể xây dựng một thế giới tràn đầy sự thấu cảm và lòng từ bi, nơi mọi người đều cảm thấy được chấp nhận và thấu hiểu cho nhau. Thực hành thiền, ta sẽ đạt được trạng thái an lạc và tĩnh lặng, từ đó mở lòng hơn với người khác. Chánh niệm cho phép chúng ta sống trọn vẹn trong từng trải nghiệm, nhạy bén trước cảm xúc, nhu cầu của người khác.

Thông qua thiền và chánh niệm, Phật giáo không chỉ cho ta phương pháp để phát triển bản thân mà còn giúp có được một xã hội nhân ái. Những giá trị này chính là nền tảng cho một cuộc sống hài hòa, nơi mọi người chung sống với nhau trong sự tôn trọng và yêu thương. Thiền và chánh niệm không chỉ là những phương pháp tâm linh mà còn là chìa khóa mở ra cánh cửa kết nối sâu sắc. Qua việc nâng cao khả năng LNTC, xã hội hình thành một cộng đồng hòa bình, thấu hiểu hơn, nơi mà tình yêu thương, sự tôn trọng lẫn nhau được nuôi dưỡng và phát triển.

KẾT LUẬN

LNTC không chỉ là một kỹ năng giao tiếp mà còn là một hành động mang ý nghĩa sâu sắc trong Phật giáo. Đó là ánh sáng chữa lành, xoa dịu những vết thương lòng và là cầu nối tâm hồn giữa con người với nhau. Khi LNTC, ta đang thể hiện lòng từ bi, một phẩm chất cao quý nhất mà Phật giáo đề cao. Lòng từ bi không chỉ giúp chúng ta hiểu và chia sẻ nỗi đau của người khác mà còn giúp chúng ta tự chữa lành những vết thương sâu thẳm bên trong tâm hồn. Bằng cách lắng nghe, chúng ta tạo ra một không gian an toàn, nơi mà người khác có thể tự do bày tỏ cảm xúc và suy nghĩ của mình.

¹⁴ Thích Nhật Từ (Chủ biên) (2019), Đại lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc 2019, *Lãnh đạo chánh niệm và hòa bình*, Nxb. Tôn giáo, tr. 29.

Thực hành LNTC cũng giúp chúng ta phát triển trí tuệ. Khi lắng nghe, chúng ta học cách quan sát, phân tích và hiểu rõ hơn về bản chất của sự vật và con người. Điều này giúp chúng ta vượt qua những định kiến và phán xét, từ đó mở rộng lòng mình để đón nhận những quan điểm khác biệt. LNTC như một con đường dẫn đến giác ngộ. Khi thực sự lắng nghe và thấu hiểu người khác, chúng ta sẽ nhận ra tất cả chúng sinh đều có chung một bản chất và đều mong muốn hạnh phúc. Sự nhận thức này giúp ta giảm bớt sự ích kỷ, phát triển lòng vị tha, từ đó góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, hạnh phúc hơn.

Trong thời đại ngày nay, khi mà con người ngày càng trở nên cô đơn và xa cách, việc LNTC trở nên rất quan trọng, thiết thực. Bằng cách thực hành lắng nghe, ta không chỉ tạo ra những mối quan hệ tốt đẹp mà còn có được một xã hội đoàn kết và nhân ái hơn. Trong bối cảnh hiện đại, LNTC không chỉ là một nghệ thuật giao tiếp mà còn là một hành động chữa lành quý giá. Qua việc thực hành LNTC, ta không chỉ mở rộng lòng từ bi mà còn phát triển trí tuệ, giúp nhận diện và hiểu rõ hơn về nỗi khổ của bản thân và người khác. Điều này thúc đẩy sự kết nối sâu sắc và giảm thiểu đau khổ trong xã hội. Thiện và chánh niệm là những công cụ hữu hiệu để nâng cao khả năng lắng nghe, giúp ta sống trong khoảnh khắc hiện tại, mà không phán xét.

LNTC giúp xoa dịu những mâu thuẫn và xây dựng các mối quan hệ bền vững, mọi người được chấp nhận và thấu hiểu cho nhau. LNTC vừa nuôi dưỡng lòng từ bi vừa tạo ra một cộng đồng hòa bình, nhân ái. Như vậy, việc thực hành LNTC trở thành một phần không thể thiếu trong hành trình tu tập và phát triển bản thân, mang lại sự bình an nội tâm và hòa hợp xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tài liệu gốc

Kinh Tăng chi bộ – Chương Ba pháp – Phẩm Kusinàra, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/tang-kinh-kinh-tang-chi-bo-chuong-ba-phap-pham-kusinara/>

Kinh Trung bộ, Thích Minh Châu dịch, tập 2, 2012, Nxb. Tôn giáo, tr. 555.

Kinh Từ bi, Thích Thiện Châu dịch, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://thuvienhoasen.org/a10454/kinh-tu-bi-metta-sutta>.

Tăng nhất A-hàm, Thích Đức Thắng dịch, tập 1, 2021, Nxb. Phương Đông.

2. Tài liệu nghiên cứu

Đức Phật thu phục 3 anh em nhà Kassapa, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/duc-phat-thu-phuc-3-anh-em-nha-kassapa/>

Đức Quang, *Hạnh lắng nghe trong Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link:

<https://thuvienhoasen.org/a29475/hanh-lang-nghe-trong-phat-giao-nguyen-thuy-va-phat-trien>.

Kiều Trần Như, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/kieu-tran-nhu/>

Thích Nhất Hạnh (2010), *Nhật tụng thiền môn*, Nxb. Tôn giáo.

Thích Nhật Từ (Chủ biên) (2019), Đại lễ Phật đản Liên hiệp quốc 2019, *Lãnh đạo chánh niệm và hòa bình*, Nxb. Tôn giáo.

Thích Nhật Từ (2018), *Thiền chỉ, thiền quán và lợi ích của thiền*, Nxb. Hồng Đức.

Thích Quảng Độ dịch (2000), *Phật Quang đại từ điển 6*, Nxb. Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc.

Thích Tịnh Đạo, *Chánh niệm là gì?*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://thuvienhoasen.org/a37293/chanh-niem-la-gi>

Tích truyện Pháp cú – Phẩm Bà-la-môn: *Angulimàla, Vô Nã*, truy cập [ngày 11/12/2024] tại link: <https://theravada.vn/tich-truyen-phap-cu-pham-ba-la-mon-angulimala-vo-nao/>

MINH TRIẾT KHOAN DUNG CỦA PHẬT GIÁO VÀ GIÁ TRỊ HIỆN THỜI

PGS. TS. Nguyễn Thị Toan*

Tóm tắt:

Bài viết làm rõ nội hàm của khái niệm khoan dung từ các cách hiểu khác nhau, từ đó khẳng định tư tưởng khoan dung của Phật giáo được gọi là minh triết bởi góc độ tiếp cận thuật ngữ này tương đồng với quan niệm của UNESCO về khoan dung cùng những giá trị to lớn mà nó mang lại cho nhân loại trong suốt chiều dài lịch sử. Trên cơ sở thực tiễn và cơ sở lý luận của minh triết khoan dung trong Phật giáo; tác giả tập trung phân tích minh triết đó qua các khía cạnh: từ bi, tha thứ, tôn trọng sự khác biệt. Từ đó, bài viết khái quát bối cảnh của xã hội hiện đại với những mâu thuẫn, xung đột và những biểu hiện bất khoan dung để đi đến khẳng định, minh triết khoan dung của Phật giáo vẫn giữ nguyên giá trị, góp phần hóa giải mâu thuẫn, kiến tạo hòa bình, bảo vệ nhân quyền, xây dựng xã hội đoàn kết, hoà hợp.

Từ khóa: *khoan dung, minh triết khoan dung, từ bi, tha thứ, hòa bình, nhân quyền.*

I. MỞ ĐẦU

Trong cuộc sống, mỗi người là một cá thể độc lập với diện mạo, cá tính, hoàn cảnh sống... khác nhau, cần được tôn trọng. Ai cũng có lúc lỗi lầm cần sự cảm thông, bao dung của người khác và ngược lại. Khoan dung là một phẩm chất đáng trân trọng, giúp tâm hồn mỗi người thanh thản, nhẹ nhàng hơn đồng thời tạo dựng mối quan hệ thân thiện giữa con người với con người. Trong Phật giáo, lòng khoan dung là một giá trị quan trọng và cốt lõi, đóng vai trò quan trọng trong việc tu tập và phát triển tâm linh của các Phật tử đồng thời góp phần xây dựng xã hội đoàn kết, hoà hợp.

Khoan dung là một truyền thống tốt đẹp, góp phần tạo nên nét đặc sắc trong văn hóa Việt Nam. Ngày nay, trong bối cảnh toàn cầu hóa, khi các cá nhân, cộng đồng, xã hội ngày càng trở nên đa dạng hơn thì khoan dung chính là một yếu tố trung tâm, là động lực thúc đẩy đối thoại, tạo niềm tin và sự thấu hiểu lẫn nhau để kiến tạo một thế giới hòa bình, an lạc. Nhận thức sâu sắc tầm

* Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

quan trọng của văn hóa khoan dung, trở về tìm hiểu, khai thác giá trị đặc sắc trong minh triết khoan dung của Phật giáo là việc làm cần thiết.

II. KHÁI NIỆM KHOAN DUNG

Ở phương Tây, thuật ngữ La tinh *tolérance* - khoan dung xuất hiện sau những cuộc chiến tranh tôn giáo ở châu Âu thế kỷ XV, hàm nghĩa là sự chấp nhận, sự dung nạp và tha thứ. Ở phương Đông, thuật ngữ khoan dung lần đầu tiên xuất hiện trong Kinh thư, mang ý nghĩa là một đức tính của người quân tử, bên cạnh phẩm chất cung, tín, mẫn, huệ; khoan là tha thứ, dung là bao dung, rộng lượng; nội hàm của khoan dung thiên về sự tha thứ của người trên đối với kẻ dưới. Ở Việt Nam, *Từ điển tiếng Việt* của Hoàng Phê giải thích, khoan dung là “rộng lòng tha thứ cho người có lỗi lầm”.¹ Trong Hán - Việt từ điển của Đào Duy Anh, khái niệm khoan dung được mở rộng hơn, “khoan dung” và “bao dung” được sử dụng theo cùng một nghĩa, trong đó “khoan” là rộng rãi, “dung” là tiếp nhận, bao chứa.² Thuật ngữ khoan dung được sử dụng phổ biến hiện nay ở Việt Nam với nghĩa bao dung, khoan hồng, lượng thứ, vị tha.

Trong tiến trình phát triển, thuật ngữ khoan dung dần mang nội hàm phong phú vượt xa nội dung ban đầu của nó. Đó là sự chấp nhận ở người khác một cách suy nghĩ hoặc hành động khác với cái mà người ta đã khẳng định trong bản thân mình, là sự tôn trọng tự do của người khác về mặt tôn giáo, về các quan điểm triết học và chính trị. Sự khoan dung không đòi hỏi mỗi người từ bỏ niềm tin của mình, song không được kì thị và loại trừ niềm tin của người khác. Tuyên bố của UNESCO ngày 16/11/1995 về *Các nguyên tắc khoan dung* khẳng định:

Thứ nhất, “khoan dung là sự tôn trọng, chấp nhận và đánh giá cao sự đa dạng phong phú của các nền văn hóa trên thế giới, các hình thức biểu đạt và và những khả năng thể hiện cá tính của con người. Khoan dung được nuôi dưỡng bởi kiến thức, sự cởi mở, giao tiếp và tự do tư tưởng, lương tâm và niềm tin. Khoan dung là sự hài hòa trong sự khác biệt. Đó không chỉ là nghĩa vụ đạo đức mà còn là yêu cầu chính trị và pháp lý”.³ Thứ hai, khoan dung nghĩa là “một người được tự do tuân theo niềm tin của chính mình và chấp nhận rằng những người khác cũng tuân theo niềm tin của họ. Nó có nghĩa là chấp nhận thực tế rằng con người, vốn đa dạng về ngoại hình, hoàn cảnh, lời nói, hành vi và giá trị, đều có quyền sống trong hòa bình và được như chính con người họ”.⁴

Tuyên bố của UNESCO nêu rõ các biểu hiện cơ bản của khoan dung: 1. Tôn trọng và đánh giá tính đa dạng và phong phú của các nền văn hóa, sự cởi mở, giao tiếp, tự do tư tưởng và niềm tin; 2. Thực hiện “văn hóa hòa bình” thay cho “văn hóa chiến tranh” trên bình diện toàn cầu; 3. Thừa nhận các quyền của con người, trước hết là quyền sống, quyền tự do, chống mọi sự áp đặt hệ giá trị của mình lên người khác; 4. Hình thành cơ chế khuyến khích cá nhân sáng tạo, bác bỏ chủ nghĩa giáo điều và chuyên chế trong hoạt động của con người;

¹ Hoàng Phê, *Từ điển tiếng Việt*, Nxb. Đà Nẵng, 2007, tr.525.

² Đào Duy Anh, *Hán - Việt từ điển*, Nxb. Hồng Đức. 1992, tr.909.

³ Unesco.org, *Declaration of Principles on Tolerance*.

⁴ Unesco.org, nt.

5. Cộng hưởng và chấp nhận nhau để các dân tộc cùng chung sống và hướng đến tương lai tốt đẹp.

Nghiên cứu về tinh thần khoan dung của Phật giáo từ hàng ngàn năm trước, có thể thấy điểm gặp gỡ, tương đồng kì lạ với tinh thần khoan dung của UNESCO. Điều đó khiến chúng tôi gọi tinh thần khoan dung của Phật giáo là *minh triết khoan dung*⁵.

III. MINH TRIẾT KHOAN DUNG CỦA PHẬT GIÁO

3.1. Cơ sở của minh triết khoan dung trong Phật giáo

Minh triết khoan dung của Phật giáo có cội nguồn hiện thực từ xã hội phân biệt đẳng cấp khắc nghiệt bất khoan dung của Ấn Độ thời cổ đại. Đó là chế độ xã hội tồn tại trên sự phân biệt màu da, dòng dõi, nghề nghiệp, tôn giáo... hình thành trong quá trình người Aryan xâm lược, thống trị người Dravidian và quá trình phân hóa xã hội giữa quý tộc và thường dân Aryan. Trong chế độ đó, người thuộc đẳng cấp dưới phải tôn kính và phục tùng vô điều kiện đối với người thuộc đẳng cấp trên, đặc biệt là người Balamôn. Họ cho rằng, người Balamôn được Thượng đế ban cho “tinh thần thiêng”, có thể làm chủ cả thế giới nên phải được tôn trọng như một vị thần. “Cứ như là theo đà đi không thể tránh khỏi của số phận, đẳng cấp vẫn cứ nảy sinh lan tràn và chiếm nắm lấy hết mọi mặt của đời sống Ấn trong sự kìm chặt ngột ngạt của nó”.⁶ Sự xuất hiện của Phật giáo với khát vọng giải thoát và tinh thần khoan dung chính là một kiểu phản kháng mạnh mẽ đối với chế độ phân biệt đẳng cấp khắc nghiệt bất khoan dung này.

Khoan dung là tinh thần chủ đạo của Phật giáo, được xây dựng trên nền tảng của triết lý khổ - không - vô thường - vô ngã - duyên khởi...

Theo Phật giáo, mọi sự vật, hiện tượng (các pháp) đều nằm trong mối quan hệ ràng buộc, do nhân duyên mà thành hoặc diệt. Thế gian vô thường (*anitya*) trong dòng trôi chảy sinh - trụ - di - diệt không ngừng không nghỉ. Vì thế gian vô thường nên mọi vật đều vô tự tính, vô ngã (*Anatman*), nói cách khác không có một cái ngã thường hằng, ổn định tuyệt đối ở con người và ở tất cả mọi sự vật, hiện tượng trong vũ trụ. Thế xác và tinh thần của mỗi con người chỉ là sự kết hợp tạm thời của ngũ uẩn. Bản chất đích thực của thế gian là không (*Sunyata*). Vì Không nên về bản chất, mọi chúng sinh đều bình đẳng như nhau, không phân biệt. Sở dĩ con người khổ là do vô minh - *Avidya* không nhận thấy đời sống chỉ là ảo ảnh phù du, vì thế mà mãi mắc vào cái tôi biệt lập (chấp ngã), khao khát sự trường tồn vĩnh cửu, bám víu vào sự sống dưới mọi hình thức. Hành động chiêu theo dục vọng của cá nhân đã gây đau khổ cho cả kiếp này và kiếp sau (ngiệp báo luân hồi – *samsara karma*), khiến con người trôi nổi trong vòng sinh tử luân hồi vô cùng vô tận. Muốn thoát khỏi đau, dứt khỏi kiếp luân hồi bất tận, phải chặt mắt xích vô minh, diệt trừ ái dục bằng rèn giũa trí tuệ, tu luyện tâm linh, thực hành đạo đức. Trong đó, khoan dung là một phẩm chất cơ

⁵ Minh triết: hiểu biết thông tuệ, sâu sắc, sáng suốt; biết ứng dụng những hiểu biết đó vào cuộc sống một cách khôn ngoan và nhân ái.

⁶ J.Nehru (1990), *Phát hiện Ấn Độ*, Nxb. Văn học, Hà Nội.

bản trong hành trình giải thoát khổ đau để đạt tới Niết-bàn (*Nirvana*) thuần khiết, hạnh phúc và tự do.

3.2. Nội dung minh triết khoan dung của Phật giáo

Minh triết khoan dung của Phật giáo thể hiện tập trung qua các khía cạnh cơ bản: từ bi, tha thứ, tôn trọng sự khác biệt.

3.2.1. Từ bi

“Thương yêu chúng sinh, mang lại cho họ niềm an lạc vui sướng gọi là từ (*maitrya, maitri*). Đồng cảm nỗi khổ và thương xót chúng sinh, trừ bỏ nỗi khổ cho họ gọi là bi”.⁷ *Kinh Trường bộ* ghi: “Người (Phật) truyền ban lòng từ bi (*karunā*) thấm đẫm khắp cả bốn phương, tám hướng, trên dưới không phân biệt. Người không ngừng truyền ban lòng từ bi (*karunā*) tròn đầy, dồi dào, rộng khắp vũ trụ, vô hạn, vượt qua một cách khoan dung (*karunā*) mọi nhỏ nhen thù hận, gạt bỏ một cách khoan dung (*karunā*) mọi ý định xấu (bất - khoan dung), khắp mọi nơi, trên cao dưới thấp, mọi phương diện”.⁸ Tâm từ bi là một phần quan trọng trong triết lý và thực hành Phật giáo, hướng tới việc yêu thương, chấp nhận và giúp đỡ tất cả chúng sinh vô điều kiện, không phân biệt và không ràng buộc. Bốn yếu tố chính của tâm từ bi là: 1. tâm từ (*mettā*) là lòng yêu thương vô điều kiện đối với tất cả chúng sinh, mong muốn hạnh phúc và an lành cho mọi người, không phân biệt bất kì ai; 2. tâm bi (*karunā*) là lòng thương xót đối với những đau khổ của chúng sinh, từ đó mong muốn hành động để giảm bớt đau khổ và mang lại niềm vui cho người khác; 3. tâm hỉ (*muditā*) là niềm vui và sự hài lòng đối với hạnh phúc của người khác, cảm thấy vui mừng khi thấy người khác đạt được thành công và hạnh phúc; 4. tâm xả (*upekkhā*) là sự bình thản, không phân biệt, chấp trước, duy trì tâm trí bình an, không bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực hay tham dục. *Kinh Pháp cú* ghi: “Tung rải từ tâm khắp vũ trụ/ Mở rộng lòng thương không giới hạn/ Tầng trên, phía dưới và khoảng giữa/ Không vương mắc, oán thù, ghét bỏ”.⁹ Không dừng ở tâm từ bi, con người cần có hành động từ bi trong thực tế để hiện thực hóa và làm phong phú cho nội dung của tâm từ bi, thể hiện qua hạnh lợi tha: bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự (tứ nhiếp pháp). Bố thí về vấn đề kinh tế, hoặc là dùng sức lực lao động, thậm chí hi sinh đến thân mạng, gọi là tài thí; hướng dẫn, đem chính pháp để chỉ bày, khiến chúng sinh lìa ác hướng thiện, gọi là pháp thí. Ái ngữ là ngôn ngữ thân ái, khéo léo hài hòa, hoặc là những lời khuyên trách thật lòng, xuất phát từ tâm từ bi, để đối phương cảm nhận được thiện ý mà tình nguyện tiếp nhận. Lợi hành là đem phúc lợi đến cho mọi người. Đồng sự là đồng cam cộng khổ, bình đẳng trên phương diện cộng tác và phương diện hưởng thụ với mọi người. Bốn phương pháp này là phương pháp cơ bản để từ bi tế độ, hòa hợp với chúng sinh.

Từ bi có cơ sở từ lý thuyết duyên khởi trong Phật giáo. Duyên khởi/ lý nhân duyên nói về mối quan hệ tương hỗ, nương tựa tồn tại của các sự vật, hiện

⁷ Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phân viện Nghiên cứu Phật học (2012), *Từ điển Phật học Hán- Việt*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.1421.

⁸ *Kinh Trường bộ* (1991). Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.

⁹ *Kinh Từ bi* (1995), Thích Thiện Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.

tượng trong thế giới. Trong kinh điển Phật giáo hay sử dụng ví dụ: “Giống như đầm lau, tương hồ nương tựa để đứng vững”, giống như cây kiềng ba chân, gổn kết và nương tựa vào nhau nên đứng vững, nếu như bỏ đi chân nào thì hai chân còn lại sẽ lập tức đổ ngã. Thế gian duyên khởi cũng vậy. Vì người khác cũng như vì chính mình, muốn có lợi cho mình thì phải chú trọng tới lợi ích của người khác. Điểm chung giữa khổ đau của mình và của người là căn nguyên cơ bản nhất để phát khởi tâm từ bi. Đức Phật thuyết pháp duyên khởi, đồng thời cũng chính là nói vô ngã. Bởi từ duyên mà khởi, nên không có thực thể độc lập tồn tại, không có tự ngã tuyệt đối. Phủ định tự ngã tuyệt đối, cũng chính là không có tha nhân tuyệt đối. Mối quan hệ tương đối của mình và người, tương quan mật thiết, do đó tính từ bi đồng tình khởi phát một cách tự nhiên. Trong lý duyên khởi của Phật giáo, vòng luân hồi là vô thủy vô chung, vô cùng vô tận. Vì vậy, hết thảy chúng sinh từ vô vàn kiếp trước có thể đã là họ hàng thân thuộc của nhau. Có thể những mối lương duyên từ tiền kiếp đã gắn bó họ với nhau. Mặt khác, chúng sinh không chỉ có biệt nghiệp (nghiệp của từng cá nhân) mà còn có cộng nghiệp (nghiệp của cả cộng đồng), vì vậy “bảo hộ mình cũng là bảo hộ người, bảo hộ người cũng là bảo hộ mình”. Cái gì mình không muốn thì cũng đừng làm cho người bởi vì ta gieo nhân để người gặt quả trong hiện tại, nhưng ta lại phải gặt quả trong tương lai.

3.2.2. Tha thứ

Thể hiện lòng từ bi ở mức độ cao nhất là tha thứ, bỏ qua lỗi lầm của người khác hay từ bi đối với cả những người đã làm mình tổn thương. Các kinh của Phật giáo như *Kinh Từ bi* (*Karaniya Metta Sutta*), *Kinh Pháp cú* (*Dhammapada*), *Kinh Đại Bát-niết bàn* (*Mahaparinirvana Sutra*)... đều nhấn mạnh việc phát triển lòng từ bi và sự tha thứ đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt; cho rằng tha thứ là một phần quan trọng trong việc tu tập và giải thoát khỏi khổ đau, đạt được sự bình an trong tâm hồn. Những bộ kinh này đều cung cấp những bài học quý giá về lòng tha thứ và khuyến khích con người thực hành lòng từ bi và tha thứ để sống một cuộc đời an lạc và hạnh phúc.

Kinh *Vatthūpama* cụ thể hóa khoan dung thành những hành vi ứng xử nhân văn: “Không hận thù, bỏ qua hận thù; yêu thương, hướng tới yêu thương; ân cần nhân hậu, độ lượng, quan tâm chu đáo; hướng tới lòng trắc ẩn, lòng thiện; không ác ý, ác tâm; trong đó bỏ thù hận là gốc rễ của thiện (nghiệp)”¹⁰ Trong Phật giáo, tha thứ là một phần của tu tập và phát triển tâm linh, một bước quan trọng nhằm đạt được trạng thái an lạc, điều mà mỗi người mong muốn có được trong cuộc sống này. Tuy nhiên, tha thứ không có nghĩa là xóa đi, chối bỏ đi những điều xấu mà người khác gây ra cho mình mà là tìm cách thấu hiểu những hành động đó, khép lại những vết thương cũ, bình tâm quan sát chúng lặn lại. Sự tha thứ sẽ cho phép quá khứ trôi qua, không còn ảnh hưởng đến cuộc sống trong hiện tại, tương lai của mỗi con người. Đức Phật dạy rằng, cố chấp không tha thứ sẽ làm cho bản thân con người vô cùng đau khổ. Là con người, ai rồi cũng sẽ có những lúc sai lầm, sẽ có những lúc vô tình làm tổn thương những người khác. Bởi vậy, không nên oán trách, ghét bỏ hay cô lập mà hãy thông

¹⁰ *Kinh Trung bộ* (1995), HT. Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.

cảm, tha thứ cho những lúc người khác sai lầm, cũng là để tha thứ cho bản thân mình. Đạo Phật chỉ rõ rằng những suy nghĩ tiêu cực như thù ghét, giận dữ có ảnh hưởng lớn và lâu dài đến nghiệp. Chính vì thế, mỗi người cần tu dưỡng những ý niệm tốt đẹp, từ bi. Truyện kể rằng, vua Ba-tư-nặc nước Câu-tát-la và vua A-xà-thế của nước Ma-kiệt-đà mâu thuẫn với nhau. Vua Ma-kiệt-đà cho quân kéo đến nước Câu-tát-la. Vua Ba-tư-nặc đem quân đông gấp đôi ra chiến đấu và chiến thắng, bắt sống vua A-xà-thế chở đến chỗ Phật, cúi đầu lễ dưới chân Phật, nói rằng mặc dù vua A-xà-thế gây thù chuốc oán với mình nhưng mình không oán hận mà sẽ thả ông ta về nước. Phật bảo vua Ba-tư-nặc rằng, việc làm này sẽ đem lại an ổn, lợi ích lâu dài cho ông ta. Thế Tôn đọc kệ: “Cho dù sức tự tại/ Thường hay xâm lược người/ Sức tăng thì càng oán/ Bội thu lợi mình người”.¹¹ Ngài cũng có lời khuyên rằng: “Vui thay, chúng ta sống/ Không hận giữa hận thù/ Giữa những người thù hận/ Ta sống không hận thù”.¹² Tha thứ không phải là điều dễ thực hiện. Con người thường đòi hỏi sự hoàn hảo từ phía người khác, vướng kẹt vào cảm xúc muốn nhiều hơn những gì mình có. Càng vị kỷ thì càng không thể tha thứ. Vì vậy, dọn bớt những nhu cầu thỏa mãn ích kỷ thì trái tim mới có chỗ để chứa đựng người khác. Sự tha thứ luôn là linh dược có thể chữa trị mọi nỗi khổ, niềm đau cho kẻ được tha thứ và cả người tha thứ.

Tha thứ không chỉ cho người mà còn cho chính mình. Khoan dung không chỉ được biểu hiện qua ứng xử với người xung quanh mà còn là khoan dung với chính bản thân mình. Khoan dung với chính mình bắt đầu từ nhận thức về bản thân, hiểu rằng chúng ta không hoàn hảo, ai cũng có những khuyết điểm của riêng mình. Chỉ cần chúng ta cố gắng khắc phục khuyết điểm, phát huy ưu điểm, không khắt khe với bản thân, cuộc sống sẽ trở nên nhẹ nhàng, thanh thản hơn.

3.2.3. Tôn trọng sự khác biệt

Đây là nét đặc sắc trong tinh thần khoan dung của Phật giáo. Phật giáo cho rằng, con người dù khác về cơ thể sinh học, về hoàn cảnh sống song không khác biệt về bản chất, mọi chúng sinh đều có Phật tính (“nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật tính”), nhưng hoàn cảnh khác nhau thì cách thức, con đường tu tập khác nhau. Bởi vậy, có rất nhiều hình thức tu tập Phật giáo khác nhau song không chống đối nhau, cũng không có trường phái nào tự cho rằng mình độc quyền chân lý.

Khoan dung Phật giáo thể hiện trên tinh thần bình đẳng - một cuộc cách mạng trên lĩnh vực tư tưởng khi đức Phật tuyên bố: “Không có đẳng cấp trong máu cùng đỏ và trong nước mắt cùng mặn!”; “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành!”. Mọi chúng sinh đều có Phật tính, vậy mọi chúng sinh đều có khả năng thành Phật, không phân biệt đẳng cấp, nam nữ, già hay trẻ, tại gia hay xuất gia, có tội hay không có tội ... miễn là có lý tưởng và ý chí giải thoát. Phật Thích-ca ví các đẳng cấp khi đã xuất gia tu đạo thì không còn sự khác biệt đẳng cấp nữa mà đều được gọi là Sa-môn, giống như trăm sông đổ về một biển thì

¹¹ Kinh Tạp A-hàm, kinh số 1237 (1972), HT. Thích Đức Thắng dịch. <https://thuvienhoasen.org/>.

¹² Kinh Pháp cú (1995), HT. Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.

không còn tên sông nữa mà chỉ còn một vị mặn: “Ví như này, Pàhàràda, phàm các con sông lớn nào, ví như sông Ganga, sông Yamurà, sông Aciravati, sông Mahi, các con sông ấy chảy đến biển, liền bỏ tên họ trước, trở thành biển lớn. Cũng vậy, này Pàhàràda, có bốn giai cấp: Sát-đế-lị, Bà-la-môn, Phệ-xá, Thủ-đa, sau khi từ bỏ gia đình, xuất gia trong Pháp và Luật được Như Lai tuyên bố này, họ từ bỏ tên và họ của họ trước, họ trở thành những Sa-môn Thích tử.¹³ Với tinh thần bình đẳng và niềm tin vào khả năng tự giải thoát của mọi chúng sinh, trong giáo đoàn của Phật Thích-ca thu nạp đủ mọi loại người: từ vua chúa đến bình dân, từ nam đến nữ, thậm chí có cả kẻ giết người, tướng cướp, kĩ nữ, hành khất,...

Phật giáo tôn trọng tự do tư tưởng, không giáo điều, máy móc. Đây cũng là nét đặc thù của Phật giáo so với các tôn giáo khác. Điều này thể hiện trong niềm tin vào khả năng tự giải thoát của mọi chúng sinh, ở sự nỗ lực vươn lên kiếm tìm chân lý mà không lệ thuộc vào đẳng siêu nhiên như đã phân tích ở trên. Đồng thời, tinh thần đó thể hiện nổi bật trong quan niệm tránh thái độ bảo thủ, giáo điều. Trong *Kinh Tăng nhất A-hàm*, Phật Thích-Ca khuyên học trò không nên để bị lôi cuốn bởi những điều sau: 1. dư luận xã hội (“những lời thuật lại”, “những lời đồn”); 2. truyền thống; 3. uy quyền của kinh điển; 4. suy luận; 5. cảm tính (“sự xét đoán bề ngoài”, “thích thú trong những quan niệm võ đoán”, “những gì có vẻ đáng tin”)... Hãy nghe theo sự mạch bảo của tâm: khi nào con người tự biết rằng những cái gì đó là ác, sai, xấu, thì hãy dứt bỏ chúng; khi biết rằng những cái gì đó là thiện, là tốt thì hãy chấp nhận và theo chúng. Ngay cả đối với giáo lý của mình, Phật Thích-ca cũng khuyên học trò nên xét đoán lại rồi hãy tin. Ngài thường nói, giáo lý của Ngài là để “tự tin, tự giác, tự thể chứng” (tự biết, tự hiểu và tự thể nghiệm, kiểm chứng trong đời sống). Niềm tin này không phải là sự mê tín bởi vì nó có sự phân tích, suy xét của lý trí. Tuy nhiên khi đã tin rồi cũng không nên đi tới kết luận: “Chỉ đây mới là sự thật, và mọi điều khác đều là sai lầm”. Ngài khẳng định: đó là một xiềng xích trói buộc tư tưởng con người hơn mọi loại xiềng xích. Đó cũng là tinh thần bao dung, độ lượng, tôn trọng những giá trị tư tưởng văn hóa trong lịch sử tư tưởng nhân loại. Vì vậy, tư tưởng Phật giáo chính là sự kế thừa, dung hợp và hoàn thiện những tư tưởng của Veda, Upanishad, Bà-la-môn... Mặc dù vậy, Phật Thích-ca vẫn khiêm tốn nói rằng mình chỉ đi con đường người xưa đã từng đi, “người Bà-la-môn nói thế và ta cũng nói thế!”

3.3. Giá trị của minh triết khoan dung Phật giáo trong thời đại ngày nay

Ngày nay, khi tiến trình mở cửa, hội nhập đang diễn ra trên quy mô toàn cầu, các nền văn hóa đang có sự giao thoa ngày càng rộng rãi. Toàn cầu hóa đã làm gia tăng, mở rộng các mối quan hệ, khiến lịch sử phát triển nhanh hơn đồng thời cũng ẩn chứa nhiều hơn những nguy cơ xung đột gây nên những hậu quả tiêu cực cho con người. Một bộ phận nhân loại tiến bộ đã biết vượt qua những sai lầm của quá khứ để hướng về một tương lai tốt đẹp hơn; biết thừa nhận quyền con người, quyền dân tộc chân chính; biết tôn trọng các giá trị khác nhau của các nền văn hóa; biết tiếp nhận những thành quả vĩ đại của nhân loại để kiến tạo một tương lai không còn áp bức, bất công, con người thật sự tự

¹³ *Kinh Tăng chi bộ* (2016), Nguyễn Văn Tiến dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.

do, hạnh phúc. Tuy nhiên, hiện nay, trên thế giới vẫn đang diễn ra những cuộc chiến tranh xung đột đẫm máu về dân tộc, sắc tộc, tôn giáo... Nhiều người vẫn tự coi mình là độc tôn, kì thị tất cả cái gì không phải là mình, không giống với mình. Thái độ thiếu khoan dung sẽ làm xói mòn nguyên tắc dân chủ và là mối đe dọa tới hòa bình thế giới. Khi thế giới còn đang tồn tại sự cuồng tín và tàn bạo, nhân loại rất cần đến tinh thần khoan dung. Từ xu thế đối đầu trong thế kỷ XX chuyển sang xu thế đối thoại của thế kỷ XXI, khoan dung đang trở thành một phẩm chất không thể thiếu để ghi nhận tính nhiều về của giá trị con người, mở những con đường cho nhân loại chung sống hòa bình trong một thế giới “cộng sinh giữa cái riêng với cái chung, cái đơn nhất với cái đa dạng, cái nội sinh với cái ngoại lai, trên cơ sở triết lý nhân văn sâu sắc ở mọi nền văn hóa lớn nhỏ trên trái đất này”. Bởi vậy, nhiều quốc gia đã coi khoan dung là một giá trị cốt lõi. Minh triết khoan dung của Phật giáo có ảnh hưởng to lớn trong suốt chiều dài lịch sử và càng có giá trị đặc biệt to lớn đối với mỗi cá nhân, cộng đồng, dân tộc và nhân loại trong bối cảnh thời đại ngày nay.

3.3.1. Hoá giải mâu thuẫn

Trước hết, bài học về khoan dung giúp con người vượt qua được những rào cản của tư thù nhỏ hẹp, hóa giải mâu thuẫn, để đạt đến những cách ứng xử tốt đẹp đáng trân trọng. Khoan dung giúp con người phát triển các phẩm chất tốt đẹp như lòng từ bi, sự thấu hiểu và lòng nhân ái. Nó cũng giúp ta giải phóng khỏi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ và thù hận. Trong cuộc sống, mỗi người ở gia đình và ngoài xã hội, ít nhiều sẽ có những va chạm trái ý nghịch lòng với người khác, nguyên nhân do nóng giận, ích kỷ, cái tôi cá nhân,... gây ra những tổn thương về tinh cảm, các mối quan hệ, đưa đến sự mâu thuẫn, hiểu lầm nhau, đem lại những hậu quả đáng tiếc. Nếu chúng ta cứ chất chứa và không tha thứ được những lỗi lầm của người khác thì cuộc sống sẽ không có hạnh phúc đúng nghĩa. Khoan dung giúp cho con người khắc phục bệnh cố chấp, định kiến và mặc cảm, căn bệnh tiêu diệt tính đa dạng, sáng tạo, những yếu tố thiết yếu cho phát triển. Buông bỏ, bớt cố chấp để tâm ta được an lành, sống nhẹ nhàng. Thực hành tâm từ bi giúp ta đạt được sự bình an trong tâm hồn và xây dựng một cuộc sống ý nghĩa, hài hòa. Tha thứ giúp giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, oán hận và thù ghét. Khi tha thứ, không bị ám ảnh bởi những chuyện đã qua, không truy tìm quá khứ, không kì vọng tương lai, tâm hồn ta sẽ nhẹ nhàng, thanh thản hơn để sống thực sự trong từng sátna của hiện tại, tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn và đầy đủ hơn. Khoan dung khuyến khích đối thoại và hiểu biết.

3.3.2. Kiến tạo hòa bình

Khi mọi người biết tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt của nhau, xã hội trở nên hòa bình và ổn định hơn. Khoan dung góp phần giảm bớt xung đột và căng thẳng trong xã hội. Khi chúng ta sẵn lòng lắng nghe và hiểu quan điểm của người khác thì sẽ tạo điều kiện cho đối thoại và giải quyết xung đột một cách hòa bình. Việc hóa giải được mâu thuẫn cũng đồng thời giúp ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và hòa hợp với mọi người xung quanh, góp phần tạo nên một xã hội hài hòa và môi trường hòa bình, nhân ái. Ngày 16/11/1995, UNESCO đã khởi xướng Ngày khoan dung quốc tế, thông qua bản Tuyên bố về các

nguyên tắc của khoan dung với ý niệm về khoan dung có nhiều điểm tương đồng với minh triết khoan dung của Phật giáo: “Tôn trọng, chấp nhận và cảm thông đối với tính đa dạng của các nền văn hóa trên thế giới, các hình thức biểu hiện và các cách thức tồn tại của con người. Lòng khoan dung được nuôi dưỡng bởi kiến thức, sự cởi mở, sự giao tiếp, sự tự do tư tưởng, khả năng nhận thức và đức tin. Khoan dung là hài hòa trong khác biệt. Khoan dung vừa là một bốn phạm đạo đức, vừa là một đòi hỏi pháp lý và chính trị”.¹⁴ Theo đó, khoan dung không chỉ là một lối hành xử có văn hóa giữa các cá nhân trong một cộng đồng, giữa cộng đồng này với cộng đồng khác mà quan trọng hơn, khoan dung còn là một nghĩa vụ chính trị, thuộc phạm trù văn hóa chính trị mà tất cả các nhà nước đều phải có trách nhiệm thực hiện, bất cứ chủ thể chính trị tiến bộ nào cũng phải thấm nhuần và hiện thực hóa. Hiện nay, sự leo thang của các cuộc xung đột kéo dài và bế tắc địa chính trị giữa Nga và Ukraine, giữa Israel và phong trào Hamas, giữa Israel và Iran... đã phơi bày sự mong manh của trật tự toàn cầu, làm bùng phát nỗi lo ngại chiến tranh hạt nhân và thử thách khả năng phục hồi của các liên minh quốc tế. Xung đột sắc tộc, phân biệt đối xử và kì thị là những hình thức phổ biến của sự không khoan dung và cũng là nguồn cơn của biết bao bạo lực, khổ đau, thiệt thòi đang hàng ngày hàng giờ diễn ra trên thế giới. Trong một thế giới đầy biến động và xung đột, vì sử dụng bạo lực, khoan dung là một công cụ quan trọng giúp giải quyết các vấn đề một cách hòa bình, khuyến khích đối thoại và hiểu biết lẫn nhau.

3.3.3. Bảo vệ nhân quyền

Quyền con người/ nhân quyền là những bảo đảm pháp lý toàn cầu có tác dụng bảo vệ các cá nhân và các nhóm chống lại những hành động hoặc sự bỏ mặc, làm tổn hại đến nhân phẩm, những sự được phép và tự do cơ bản của con người. Tuyên ngôn quốc tế nhân quyền (1948) khẳng định: “Sự thừa nhận phẩm giá vốn có và các quyền bình đẳng và bất khả xâm phạm của tất cả các thành viên trong gia đình nhân loại là nền tảng của tự do, công lý và hòa bình trên thế giới”. Phạm trù quyền con người được xem xét chủ yếu dưới góc độ pháp lý, còn phạm trù khoan dung lại được xem xét chủ yếu dưới góc độ đạo đức. Tuy nhiên, giữa chúng có mối quan hệ biện chứng với nhau. Khoan dung công nhận những quyền con người phổ quát, quyền được sống, được tự do và mưu cầu hạnh phúc. Con người vốn khác nhau và chỉ có khoan dung mới có thể đảm bảo sự sống còn của các cộng đồng ở khắp nơi trên thế giới. Liên hợp quốc cũng đã khẳng định sẽ cam kết thúc đẩy các quyền con người thông qua hỗ trợ các hành động tăng cường sự khoan dung để làm giàu có hơn sự thống nhất và đa dạng. Quyền con người và khoan dung đều yêu cầu phải tôn trọng văn hóa, tôn giáo, chủng tộc và quan điểm. Điều này giúp giảm bớt xung đột và tạo ra môi trường sống hài hòa.

Vượt qua quan niệm thông thường về nhân quyền (quyền con người), vấn đề nhân quyền trong Phật giáo được hiểu trong chiều hướng vũ trụ, phổ quát, bao gồm cả quyền của các sinh vật khác như cây cỏ và thú vật. Asoka tuyên bố: “Ta tôn trọng mạng sống của những chúng sinh có hai chân, bốn chân,

¹⁴ Unesco.org, *Declaration of Principles on Tolerance*.

chim chóc, và những sinh vật dưới nước”. Và nếu chúng ta thực hiện được nhân quyền theo cách hiểu đó thì minh triết khoan dung của Phật giáo còn có giá trị to lớn trong việc bảo vệ môi trường. Một điểm cần phải suy xét thấu đáo nữa, nếu không hiểu tường tận về vô ngã trong Phật giáo, chúng ta cũng không thể hiểu được vấn đề nhân quyền trong tôn giáo này, thậm chí còn kết luận Phật giáo vi phạm nhân quyền khi phủ nhận cái ngã. Thực chất, quan điểm của Phật giáo về vô ngã không loại bỏ bản ngã của con người trong ý nghĩa tương đối, nghĩa là bản ngã chỉ hiện hữu trong tương quan với tha nhân chứ không thể có bản ngã vĩnh cửu và độc lập tuyệt đối. Cách hiểu sai lệch này dẫn tới sự chấp ngã, tự ái và tự tôn quá mức, dẫn tới những bi kịch do thiếu khoan dung mang lại. Xét dưới góc độ nhân quyền, minh triết khoan dung của Phật giáo là tiếng nói bảo vệ sự sống của chúng sinh (bao gồm con người và mở rộng đến muôn loài) thông qua luật *ahimsa* (bất sát/ bất bạo lực). Tôn trọng quyền của người khác và cuộc sống của họ là nền tảng của truyền thống *ahimsa* của Ấn Độ cổ đại, đã được Phật giáo kế thừa và phát triển lên một mức độ cao hơn. Không phải là sự phủ định con người mà trái lại, Phật giáo còn đề cao con người khi khẳng định rằng “Nhân thân nan đắc, Phật pháp nan phùng”,¹⁵ đặt niềm tin tuyệt đối nơi con người, thăng hoa con người thành Phật trên nền cái bi nhân thế. Khi buông bỏ mọi ràng buộc vào tín điều và giáo điều, Phật giáo cũng rộng đường cho tự do tư tưởng và sáng tạo – điều kiện quan trọng cho sự phát triển của con người.

3.3.4. Đoàn kết, hòa hợp tôn giáo và dân tộc

Khoan dung giúp xây dựng lòng tin giữa các cá nhân và cộng đồng. Khi mọi người cảm thấy được tôn trọng và chấp nhận, họ dễ dàng hợp tác với nhau hơn, từ đó tạo nên một xã hội đoàn kết và mạnh mẽ. Văn hóa khoan dung là một trong những đặc điểm văn hóa truyền thống của người Việt được thể hiện qua tính hòa đồng, đan xen, khoan dung tôn giáo. Tinh thần khoan dung, khai phóng của triều Trần đã mở ra những năng lực to lớn: tạo nên lối ứng xử và nhận thức biện chứng, mềm dẻo, linh hoạt; tạo sự đồng thuận xã hội, tổng hợp được sức mạnh của toàn dân tộc, thu phục nhân tâm, phát huy sĩ khí; tạo mối quan hệ bang giao hòa hiếu, giữ cho đất nước thái bình, độc lập; tạo sự đa dạng văn hóa... Tinh thần khoan dung, khai phóng cũng thể hiện bản lĩnh văn hóa, tầm cao trí tuệ, tâm hồn nhân ái, bao dung của những nhà cầm quyền, của trí thức thời đại bấy giờ. Truyền thống khoan dung cũng là một trong những nguyên nhân khiến cho Việt Nam có nhiều tôn giáo, tín ngưỡng, nhưng đã tránh được những cuộc xung đột tôn giáo, dẫn đến chiến tranh như đã từng diễn ra trong lịch sử và cũng đang tiếp diễn ra ở một số quốc gia. Có thể nói, truyền thống khoan dung là một trong những đặc trưng tiêu biểu giúp nền văn hóa Việt Nam tồn tại qua bao thăng trầm của lịch sử, góp phần khẳng định bản sắc văn hóa của dân tộc trong sự giao lưu, tiếp biến với các nền văn hóa khác trong khu vực và trên thế giới. Khoan dung ngày nay với hàm nghĩa sâu sắc là sự khoan hòa chấp nhận những khác biệt giữa con người nói chung, các cộng đồng dân tộc nói riêng, giúp chúng ta kiến lập được một trạng thái ổn định, hòa bình, phát triển trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau. Trong điều kiện mới, việc phát huy

¹⁵ Thân người khó được, Phật pháp khó gặp.

hơn nữa truyền thống khoan dung của văn hóa Việt Nam sẽ góp phần khẳng định bản sắc văn hóa dân tộc, nâng cao vị thế của Việt Nam trên trường quốc tế.

Ngày nay, Đảng ta coi phần đầu cho “Mục tiêu dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh là điểm tương đồng để gắn bó đồng bào các tôn giáo với sự nghiệp chung”. Trong văn kiện Đại hội XII của Đảng khẳng định: “Phát huy mạnh mẽ mọi nguồn lực, mọi tiềm năng sáng tạo của nhân dân để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; lấy mục tiêu xây dựng một nước Việt Nam hòa bình, độc lập, thống nhất, toàn vẹn lãnh thổ, “dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh” làm điểm tương đồng; tôn trọng những điểm khác biệt không trái với lợi ích chung của quốc gia - dân tộc; đề cao tinh thần dân tộc, truyền thống yêu nước, nhân nghĩa, khoan dung để tập hợp, đoàn kết mọi người Việt Nam ở trong và ngoài nước, tăng cường quan hệ mật thiết giữa Nhân dân với Đảng, Nhà nước, tạo sinh lực mới của khối đại đoàn kết toàn dân tộc”. Cố Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng đã từng phát biểu: “Xóa bỏ mặc cảm, định kiến về quá khứ, thành phần, giai cấp; chấp nhận những điểm khác nhau không trái với lợi ích chung của dân tộc để Mặt trận các cấp thực sự là trung tâm đoàn kết, tập hợp mọi lực lượng xã hội, đóng góp trí tuệ, công sức cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa”.¹⁶

Ngày nay, ở Việt Nam, giáo dục đạo đức, văn hóa trong đó khoan dung là một giá trị đạo đức, văn hóa cơ bản, đang là nhiệm vụ quan trọng và cấp thiết, nhất là trong bối cảnh xã hội đang có dấu hiệu xuống cấp về văn hóa, đạo đức. Trong nhà trường phổ thông, những biểu hiện thiếu khoan dung có xu hướng gia tăng ở một bộ phận học sinh. Ở một số em, “cái tôi” được nuông chiều quá mức dẫn đến thái độ ích kỷ, tự mãn, tự tôn và cố chấp. Có em chỉ công nhận, lắng nghe, thấy vui khi được người khác nói về những cái tốt, cái mạnh của mình nhưng khó chịu khi nghe thấy những điểm yếu, khuyết điểm của mình; thiếu văn hóa lắng nghe, học hỏi, chấp nhận sự khác biệt. Bạo lực học đường từ đó diễn ra với tính chất, mức độ ngày càng đáng lo ngại, có dấu hiệu gia tăng cả về số lượng cũng như mức độ nguy hiểm. Bồi dưỡng, phát triển và nâng cao văn hóa khoan dung đang là một yêu cầu cấp bách, trong đó văn hóa khoan dung Phật giáo là một giá trị tiêu biểu cho tinh thần khoan dung của thời đại hiện nay.

Vì vậy, giáo dục và tạo dựng lòng khoan dung nhằm mục đích chống lại những ảnh hưởng dẫn con người đến sự sợ hãi và có hành động loại trừ những người khác, giúp những người trẻ phát triển khả năng của chính mình, thực hiện quyết định độc lập trong suy nghĩ và có nhận thức đúng đắn về đạo đức. Sự đa dạng về tôn giáo, ngôn ngữ, văn hóa và dân tộc trên thế giới không phải là một cái cớ cho xung đột, mà đó chính là một kho báu làm phong phú thêm cho cuộc sống của tất cả chúng ta. Trong việc giải quyết các thách thức cấp bách trên toàn cầu, thế giới cần xây dựng những nhịp cầu mới để kết nối sự tin tưởng và lòng khoan dung. Nhân loại cần phải tôn trọng lẫn nhau, trong toàn bộ sự đa dạng về niềm tin, văn hóa và ngôn ngữ.

¹⁶ <https://plo.vn/chap-nhan-nhung-diem-khac-nhau-khong-trai-voi-loi-ich-dan-toc-post602065.html>

IV. KẾT LUẬN

Ra đời trong xã hội phân biệt đẳng cấp khắc nghiệt, bất khoan dung của Ấn Độ thời cổ đại, Phật giáo là tiếng nói từ bi, xót thương thân phận con người đau khổ, khẳng định quyền bình đẳng trong mỗi con người, tôn trọng những khác biệt trong muôn vàn cách tu và kiếp sống... Ngày nay, minh triết khoan dung của Phật giáo gặp gỡ quan điểm của UNESCO về khoan dung. Lòng khoan dung được nuôi dưỡng bởi kiến thức, sự tự do tư tưởng, sự hài hòa trong khác biệt. Khoan dung vừa là một bốn phạm đạo đức, vừa là một đòi hỏi pháp lý và chính trị, có giá trị to lớn trong việc hóa giải hận thù, xung đột, mâu thuẫn; kiến tạo hòa bình; bảo vệ nhân quyền; xây dựng xã hội kết đoàn, hòa hợp... Trong bối cảnh toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế nhiều biến động hiện nay, sự nghiệp phát triển đất nước của Việt Nam không thể tách rời minh triết khoan dung. Những giá trị của văn hóa khoan dung mà cha ông ta đã tạo dựng từ xa xưa, đến nay vẫn còn nguyên giá trị. Những vấn đề mang tầm thời đại và tính phổ quát của nhân loại ấy đã được đặc biệt đề cao, coi trọng và thực thi rất hiệu quả với những cách thức độc đáo ở Việt Nam từ truyền thống tới hiện đại. Từ ý nghĩa của khoan dung và tầm quan trọng cấp bách của việc giáo dục, nâng cao tinh thần khoan dung nhằm tạo ra sự đồng thuận trong một thế giới đầy biến động như hiện nay, chúng ta càng thấy rõ giá trị có tầm thời đại của văn hóa khoan dung Phật giáo. Văn hóa ấy định hướng cho mỗi người trong nhận thức và hành động, góp phần xây dựng một xã hội Việt Nam đoàn kết, nhân ái, một thế giới hòa bình, an lạc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đào Duy Anh (1992), *Hán – Việt từ điển*, Nxb. Hồng Đức.
- Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phân viện Nghiên cứu Phật học (2012), *Từ điển Phật học Hán- Việt*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Hoàng Phê, *Từ điển tiếng Việt*, Nxb. Đà Nẵng, 2007.
- J. Nehru (1990), *Phát hiện Ấn Độ*, Nxb. Văn học, Hà Nội.
- Kinh Pháp cú* (1995), HT. Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.
- Kinh Tăng chi bộ* (2016), Nguyễn Văn Tiến dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.
- Kinh Tập A hàm*, kinh số 1237 (1972), HT Thích Đức Thắng dịch. <https://thuvienhoasen.org/>.
- Kinh Trung bộ* (1995), HT. Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.
- Kinh Trường bộ* (1991), Thích Minh Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.
- Kinh Từ bi* (1995), Thích Thiện Châu dịch, <https://thuvienhoasen.org/>.
- Unesco.org, *Declaration of Principles on Tolerance*.

TỪ NUÔI DƯỠNG BÌNH AN NỘI TÂM ĐẾN HÒA BÌNH THẾ GIỚI TRONG “KHÔNG DIỆT KHÔNG SINH ĐỪNG SỢ HÃI” CỦA THÍCH NHẤT HẠNH

Hoàng Thị Thùy Dương*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích tư tưởng bình an nội tâm và hòa bình thế giới trong tác phẩm *Không diệt không sinh đừng sợ hãi* của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, sử dụng các phương pháp nghiên cứu như cấu trúc, xã hội học và phân tâm học. Tác phẩm trình bày quan điểm về sự sống và cái chết qua ba nguyên lý cốt lõi của Phật giáo: vô ngã, vô thường và vô úy. Qua việc nhìn sâu vào thực tại, con người có thể buông bỏ sợ hãi, đạt đến sự bình an trong tâm hồn. Thiền sư khẳng định sự bình an nội tâm là nền tảng cho hòa bình thế giới: khi con người không còn thù hận, họ sẽ sống yêu thương, chan hòa và bao dung với nhau. Bài viết nhấn mạnh mối quan hệ giữa cá nhân và cộng đồng, giữa nhân loại và môi trường sống, hướng đến sự đoàn kết và phát triển bền vững toàn cầu. Tác phẩm không chỉ truyền cảm hứng về đời sống tâm linh mà còn đưa ra những gợi mở thiết thực về cách sống bình an trong xã hội hiện đại, khơi gợi sự đồng cảm lớn lao nơi người đọc.

Từ khóa: *nội tâm, thế giới, diệt, sinh, Thích Nhất Hạnh.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Văn hóa là vấn đề mang tính chất cốt lõi của con người. Đó là những giá trị vật chất và tinh thần được lưu truyền qua nhiều thế hệ. Văn hóa có chức năng điều chỉnh quan hệ, thái độ, hành vi của con người; góp phần điều chỉnh trật tự và quan hệ xã hội; khích lệ con người phát triển giá trị của bản thân mình. Như vậy, một trong các vấn đề cốt lõi của văn hóa là hướng đến cuộc sống của con người, các giá trị văn hóa đã góp phần làm cho cuộc sống của con người trở nên tốt đẹp hơn. Trong văn hóa, tôn giáo là một trong các yếu tố quan trọng

* Trường Đại học Sư phạm TP.HCM.

nhất. Thế giới có nhiều tôn giáo khác nhau. Các tôn giáo có chung đặc điểm đều thể hiện nỗ lực của con người nhằm hiểu về bản thân con người, những bí ẩn của cuộc sống và vũ trụ, kết nối con người với thực tại, kết nối cuộc sống của con người với thế giới thiêng liêng bằng những trải nghiệm tâm linh. Theo công trình “Đại cương văn hóa phương Đông”, Phật giáo ra đời ở Ấn Độ từ thế kỉ VII – V trước công nguyên, do Phật Thích-ca Mâu-ni sáng lập. Tư tưởng căn bản của Phật giáo nguyên thủy là Tứ Thánh đế bao gồm khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế. Khổ đế là bản chất của mọi sự đau khổ trên đời. Tập đế là sự tích hợp những nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Trong đó, nguyên nhân chủ yếu là dục vọng. Diệt đế là cách thức diệt trừ mọi nguyên nhân của đau khổ; cụ thể là trừ khử ái dục và vô minh, từ bỏ tham, sân, si trong cuộc sống. Đạo đế là con đường tu dưỡng để thoát khỏi dục vọng và lầm lạc. Khi đó, con người sẽ tới được Niết-bàn. Không phải ở một cõi nào cao xa hay kiếp sau, Niết-bàn là trạng thái an lạc tuyệt đối của tinh thần. Phật giáo là một trong các tôn giáo lớn trên thế giới. Phật giáo cũng là một trong các tôn giáo lớn ở Việt Nam.

Thích Nhất Hạnh (1926-2022) là một danh Tăng Phật giáo thời hiện đại. Ông sinh ra ở Thừa Thiên Huế, sống và làm việc ở nhiều vùng của Việt Nam. Ông sống nhiều năm ở nước ngoài, là người sáng lập đạo tràng Mai thôn (Pháp), là người có ảnh hưởng lớn đến Phật giáo. Ông là thiền sư, nhà thơ, nhà văn, dịch giả, nhà hoạt động hòa bình... Ông không chỉ quan tâm đến cuộc sống tinh thần của mỗi cá nhân mà còn quan tâm đến hòa bình thế giới. Một các công trình đáng chú ý của ông về chủ đề bình an nội tâm và hòa bình thế giới là “*Không diệt không sinh đừng sợ hãi*” đã được tái bản lần thứ 12 (năm 2024). Công trình này gồm 9 chương: chương 1: Ta từ đâu tới? Ta đi về đâu?; chương 2: Cái sợ đích thực; chương 3: Thực tập nhìn sâu; chương 4: Chuyển hóa khổ đau và sợ hãi; chương 5: Bắt đầu lại; chương 6: Địa chỉ của hạnh phúc; chương 7: Tiếp tục biểu hiện; chương 8: Sợ hãi, chấp nhận và tha thứ. Phép thực tập địa xúc; Chương 9: Sống cạnh người hấp hối. Mỗi chương lại chia ra thành một số chủ đề.

Với mục đích tìm hiểu về chủ đề bình an nội tâm, hòa bình thế giới trong một công trình tiêu biểu của Thích Nhất Hạnh nói riêng, của Phật giáo nói chung; bài viết này trình bày kết quả nghiên cứu về chủ đề này trong “*Không diệt không sinh đừng sợ hãi*” của Thích Nhất Hạnh. Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu chính là phương pháp cấu trúc, phương pháp xã hội học, phương pháp phân tâm học. Phương pháp nghiên cứu cấu trúc được sử dụng để tìm hiểu các yếu tố tạo nên tác phẩm. Tác phẩm bao gồm nhiều yếu tố như là một bộ khung, có nhiều mối quan hệ. Việc phân tích cấu trúc chính là để làm sáng rõ các yếu tố tạo nên giá trị của tác phẩm. Phương pháp xã hội học được sử dụng vào nghiên cứu các tác phẩm văn học thường theo hai xu hướng: nghiên cứu sự tác động của xã hội đến văn học (xã hội học sáng tác); nghiên cứu sự tác động của văn học đến xã hội (xã hội học tiếp nhận). Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu xã hội học để tìm hiểu mối tương quan của tôn giáo, cụ thể ở đây là Phật giáo và đời sống con người. Phân tâm học là các hệ thống lý thuyết và phương pháp tâm lí học nhằm khám phá ý nghĩa của yếu tố tâm lí, đặc biệt là vô thức của con người. Bài viết sử dụng lý thuyết phân tâm học để tìm hiểu

những vấn đề cốt lõi trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”: sinh – tử, yêu thương – thù hận ... Bài viết sử dụng thao tác so sánh, phân tích, tổng hợp, thống kê, phân loại các yếu tố thể hiện chủ đề bình an nội tâm, hòa bình thế giới trong công trình của Thích Nhất Hạnh.

II. TỪ NUÔI DƯỠNG BÌNH AN NỘI TÂM ĐẾN HÒA BÌNH THẾ GIỚI TRONG “KHÔNG DIỆT KHÔNG SINH ĐỪNG SỢ HÃI” CỦA THÍCH NHẤT HẠNH

Bình an trong nội tâm và bình an trên trái đất có mối quan hệ chặt chẽ. Khi con người tìm được sự bình an trong chính mình, mối quan hệ giữa người và người trên thế giới này sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Thiền sư Thích Nhất Hạnh không đưa ra các nguyên tắc cho mỗi quốc gia, dân tộc; ông chỉ hướng dẫn cho mỗi người cách thực hành để có thể vượt qua nỗi sợ hãi, để có thể hiểu và thương nhau nhiều hơn khi cùng nhau biểu hiện bằng hình tướng con người trong cuộc sống này.

2.1. Nuôi dưỡng bình an nội tâm trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” của Thích Nhất Hạnh

Theo “*Từ điển tiếng Việt*”, “bình an”/ “bình yên” là “yên lành, không gặp điều gì tai họa, rủi ro”,¹ “nội tâm” là “tâm tư, tình cảm riêng của mỗi con người”.² Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, hành trình đạt được sự bình an nội tâm là một hành trình vừa đơn giản và khó khăn. Nhiều người luôn cảm thấy sự bình an trong tâm hồn mình bất cứ giờ phút nào. Nhiều người luôn cảm thấy sự bất an nên cần phải có sự hướng dẫn để có thể nhìn sâu và cảm nhận sự thể hiện của bản thân mình và của vạn vật. Từ sự thấu hiểu vô ngã và vô thường, con người sẽ có sự vô úy. Vô ngã, vô thường, vô úy không chỉ là đề mục của một số nội dung mà còn trải dài trong toàn bộ các chương trong “*Không diệt không sinh đừng sợ hãi*”.

2.1.1. Vô ngã

Vô ngã là kết quả của việc nhìn vào thực tại trong phương diện không gian. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh “Khi nói về ngã, ta muốn nói tới một thứ gì không thay đổi từ ngày này qua tháng khác”.³ Tuy nhiên, ông cho rằng trên đời này không có một sự vật, hiện tượng nào có sự tồn tại riêng lẻ và bất biến. Vì trên đời này không có gì riêng biệt và vĩnh viễn nên cũng không thể nào có cái ngã riêng biệt và thường hằng.

Kết quả của việc nhìn vào thực tại trong phương diện không gian là vô ngã bởi vì không có thứ gì có thể một mình mà hiện hữu được. Mọi sự vật đều có sự tương tức, nghĩa là bất cứ sự vật, hiện tượng nào cũng có sự liên quan mật thiết – ràng buộc với nhau. Nếu như không có sự vật này thì cũng không có sự vật kia và ngược lại. Sự hiện hữu của một sự vật là sự hội tụ của rất nhiều sự vật khác. Chẳng hạn, đối với một bông hoa, nó hiện hữu nhờ ánh sáng mặt trời, nhờ mưa, nhờ đất ... Hoa được hiện diện còn nhờ những yếu tố không phải là hoa, chứ không phải chỉ trông cậy vào chỉ bản thân nó. Tương tự, tờ giấy chỉ

¹ Hoàng Phê (2004): 69.

² Hoàng Phê (2004): 739.

³ Thích Nhất Hạnh (2024): 61.

có thể hiện hữu được nhờ có ánh sáng mặt trời, cây, đất, mây móc, người làm giấy... Nếu những yếu tố kia không có mặt thì tờ giấy cũng không thể có mặt.

Như vậy, không có một sự vật nào có cái ngã độc lập, có thể một mình hiện hữu được. Trong thế giới, các sự vật không tồn tại độc lập mà luôn ràng buộc lẫn nhau, phụ thuộc vào nhau. Các sự vật luôn có sự tác động, ảnh hưởng qua lại với nhau. Trong chiều kích không gian, mọi sự vật có mối quan hệ tương tức với nhau. Thế giới là một khối thống nhất trong sự liên hệ và tác động qua lại của sự vật.

2.1.2. Vô thường

Vô thường là kết quả của việc nhìn vào thực tại trong phương diện thời gian. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh “Vô thường có nghĩa là mọi sự đều thay đổi, không có sự vật nào bất biến trong hai thời điểm nối tiếp nhau. Vì nó thay đổi mỗi phút giây, nên chúng ta không thể mô tả một cách chính xác là lúc này nó giống hay khác với lúc trước đây”.⁴ Kết quả của việc nhìn vào thực tại theo chiều thời gian là vô thường bởi vì cuộc sống không có gì là bất biến, không có gì là vĩnh viễn. Sự thay đổi này thậm chí ở cấp độ tế bào của con người: bất kì lúc nào cũng có những tế bào bị chết, những tế bào khác xuất hiện. Sự vô thường mang lại lợi ích tích cực như con người sẽ ngày càng trưởng thành, cây cối sẽ đơm hoa kết trái... Sự vô thường này cũng khiến cho con người chìm vào nỗi sợ bản thân hoặc người thân một ngày nào đó sẽ chết đi. Con người sợ trở thành hư vô, sợ sự chia lìa. Tuy nhiên, chúng ta không thể ngăn cản được sự thật rằng mọi sự vật đều có sự thay đổi: con người đến rồi đi, mây rồi sẽ thành mưa... Khi đủ nhân duyên, sự vật sẽ biểu hiện. Khi không đủ nhân duyên, sự vật sẽ ngưng hiện hữu để có thể ẩn tàng hay nói cách khác là có thể xuất hiện trong những hình thức khác. Sự chấm dứt của một biểu hiện này sẽ là sự bắt đầu của một biểu hiện khác. Vì thế, vô thường là bản tính của vạn vật, nếu nhìn theo trục thời gian.

Vì bên cạnh tính vô ngã còn có tính vô thường nên thế giới không chỉ có mối liên hệ khăng khít giữa các sự vật với nhau mà còn có sự chuyển hóa của các sự vật từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Mọi vật có mối quan hệ tương tức với nhau nên sự vô thường của sự vật này sẽ kéo theo sự vô thường của sự vật khác. Bởi vì, khi chưa hội đủ nhân duyên, sự vật sẽ ẩn tàng; cho đến khi hội đủ nhân duyên, sự vật sẽ biểu hiện.

2.1.3. Vô úy

Vô úy là không sợ hãi, là tìm cách mang lại sự bình an cho bản thân mình. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, con người có thể nuôi dưỡng sự vô úy “Không sợ hãi là nền tảng của sự an vui. Khi nào còn sợ hãi thì chúng ta không thể có hạnh phúc”.⁵ Cách mang lại sự vô úy cho con người chính là phải tập nhìn sâu để thấu hiểu sự vô ngã và vô thường.

Cổ mẫu (*archetype*) là khái niệm do nhà tâm lý học Carl Gustav Jung đề xuất. Cổ mẫu hay còn được gọi là nguyên sơ tượng, mẫu gốc, siêu tượng... Cổ

⁴ Thích Nhất Hạnh (2024): 54.

⁵ Thích Nhất Hạnh (2024): 78.

mẫu là những biểu tượng chung của nhân loại, đã có từ thời nguyên thủy và tồn tại cho đến ngày nay. Trong đó, linh hồn, cái chết cũng là các cổ mẫu. Con người sợ hãi cái chết, sợ hãi linh hồn của người chết. Trong tâm thức nhiều người, hồn là một yếu tố tinh thần gắn liền với thể xác nhưng cũng có thể tồn tại độc lập với thể xác. Sau khi con người chết đi; hồn vẫn có sự tồn tại, có thể hoạt động, có thể di chuyển, có thể mượn một hình hài ảo ảnh của thân xác khi còn sống: “Hình ảnh hồn hiện về cụ thể hóa theo một kiểu nào đó và biểu trưng đồng thời sự sợ hãi những người đang sống trong một thế giới khác”;⁶ “Hồn hiện về cũng có thể là một sự hiện hình của cái tôi, một cái tôi không quen biết, hiện lên từ trong vô thức, gây một sự sợ hãi gần như kinh hoàng mà người ta cố đẩy lùi vào trong bóng tối”.⁷ Không gian âm phủ đã xuất hiện và tồn tại trong thế giới tâm linh con người từ rất lâu, ngay từ thời nguyên thủy. Người nguyên thủy sớm nhận thấy rằng khi đã lìa khỏi thân xác con người, khi không còn nhìn thấy ánh sáng mặt trời, không còn được hưởng bất kỳ phúc lộc nào trên thế gian này được nữa thì linh hồn đã rơi vào trạng thái bất hạnh đến mức tuyệt đối và vĩnh viễn, vô phương cứu chữa. Kẻ đã sa vào địa ngục sẽ vĩnh viễn chịu khổ đau trong một thế giới huyền bí vô tận, không ai có thể trở về để kể lể cho người đang sống. Cho nên, người cổ xưa tin rằng âm phủ là nơi không hề có sự sống, là nơi diễn ra những hình phạt khốc liệt dành cho nhiều linh hồn người. Miền địa ngục được cho rằng “chốn đó không ai nhìn thấy, vĩnh viễn không có lối ra (trừ đối với những ai tin vào sự hóa kiếp), chìm trong tối tăm lạnh lẽo, đầy ma quỷ, quái vật hành hạ những người chết”,⁸ “Những người được ân sủng đặc biệt, các vị anh hùng, hiền giả, những ai đặc đạo sẽ không xuống âm phủ thăm tối mà được tới những nơi khác như: quần đảo chân phúc, đền trang Elysée, ở đó tràn đầy ánh sáng và hạnh phúc”.⁹ Trong “*Không diệt không sinh đừng sợ hãi*”, thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết nhiều về vấn đề sinh – tử, hướng dẫn con người thực tập để có một tinh thần vô úy bằng chính những kinh nghiệm của bản thân ông. Ông cho rằng “bản chất thực sự của mọi vật là không sinh – không diệt, không đến – không đi”,¹⁰ mọi vật đều có sự biểu hiện ra cho người ta thấy (khi nhân duyên đầy đủ) và ẩn tàng khiến không ai có thể nhìn thấy (khi nhân duyên không còn đầy đủ). Nỗi sợ hãi lớn nhất của con người là cái chết. Bởi vì con người tin rằng sau khi chết, con người sẽ trở thành “không”; tin rằng cuộc đời con người bắt đầu vào lúc chào đời và chấm dứt khi chết; tin rằng cái chết sẽ biến con người thành hư vô. Thiền sư cho rằng sống và chết là những ý niệm không thể hiện một cách chính xác những gì đã và đang diễn ra của cuộc đời con người. Ông cho rằng khi một người qua đời thì không có nghĩa là họ mất đi, chẳng qua là sự thay đổi hình tướng của người đó mà thôi. Đó có thể là một sự giải thoát. Họ có thể tồn tại trong một hình tướng khác, họ có một sự biểu hiện khác, có thể là trong bản thân của những người còn sống. Vì thế, chúng ta không thể mất đi bất cứ ai trong chính cuộc đời này.

⁶ Chevalier và Gheerbrant (2002): 453.

⁷ Chevalier và Gheerbrant (2002): 453.

⁸ Chevalier và Gheerbrant (2002): 34.

⁹ Chevalier và Gheerbrant (2002): 43.

¹⁰ Thích Nhất Hạnh (2024): 78.

Không chỉ có con người, vạn vật đều có sự thay đổi hình tướng, bởi vì vạn vật đều vô ngã và vô thường. Nước có thể có nhiều hình tướng như suối, sông, sóng, biển và thậm chí là mưa, mây, sương, tuyết ... Một đám mây ngay lập tức có thể biến thành mưa nhưng bản chất của mây hay mưa đều là nước. Vì vậy, vạn vật không nên sợ hãi vì sự thay đổi hình tướng của mình. Một hình tướng này ngưng biểu hiện thì một hình tướng khác sẽ biểu hiện thay thế hoặc có thể ẩn tàng để chờ đủ nhân duyên sẽ tiếp tục biểu hiện.

Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, con người thường nhìn vào thực tại qua bình diện tương đối (qua tích môn) và bình diện tuyệt đối (bản môn). Những con sóng nhấp nhô trên mặt biển có thể có bắt đầu, kết thúc, sinh ra, hoại diệt và có thể so sánh cao thấp, lớn nhỏ, mạnh yếu, đẹp xấu với nhau. Con sóng có thể khổ đau vì lo lắng về sự thua kém, sự hủy diệt. Điều này cũng giống như những gì con người nhìn thấy trong cuộc sống của mình: sinh tử, mạnh yếu, đẹp xấu ... Con người cũng có thể khổ đau như con sóng trên mặt biển. Đó là sự quan sát ở góc độ tương đối (tích môn). Tuy nhiên, nếu nhìn nhận ở góc độ tuyệt đối (bản môn), con sóng dù thế nào thực ra bản chất cũng là nước. Sóng sẽ có lúc bị hủy diệt nhưng nước sẽ không bao giờ bị hủy diệt. Con người thường nhìn theo kiểu tích môn trong cuộc sống hằng ngày và nhìn theo kiểu bản môn trong cuộc sống tâm linh. Nếu nhìn kiểu bản môn, nhìn sâu vào bản thân mình, con người sẽ thấy mình bất sinh bất diệt. Như vậy, con người sẽ sống một cách bình an, không sợ hãi và không hối tiếc.

2.2. Hòa bình thế giới trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” của Thích Nhất Hạnh

Theo “*Từ điển tiếng Việt*”, “hòa bình” là “trạng không có chiến tranh”.¹¹ “Hòa bình thế giới” là không có thù địch hay xung đột giữa các nước vì mục đích chính trị hay quân sự. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, sự bình an nội tâm sẽ mang lại hòa bình thế giới. Khi mỗi người nhìn sâu và thấu hiểu sự vô ngã, vô thường thì sẽ không còn thù ghét hay oán hận lẫn nhau. Con người sẽ quý trọng sự sống của nhau và cùng chung tay để bảo vệ cho vạn vật trên thế gian này.

2.2.1. Đoàn kết

Mỗi con người không thể nào có sự độc lập một cách tuyệt đối. Sự hiện hữu của con người trong cuộc sống này đòi hỏi sự kết hợp của nhiều nhân duyên, không có cái ngã riêng biệt hay tự tính độc lập của mỗi sự vật. Mỗi quan hệ của vạn vật trên thế gian còn là sự tương tức. Vì thế, không còn cách nào khác, vạn vật luôn phải đoàn kết để bảo vệ cuộc sống của mình.

Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, xét về tự nhiên, thân thể của mỗi người là sự thừa kế từ cha mẹ, từ những đời trước; con người có sự thừa kế huyết thống mang tính di truyền. Xét về văn hóa, con người cũng được nuôi dưỡng về mặt tinh thần trong những môi trường gia đình và xã hội cụ thể.¹² Một con người được nuôi dưỡng trong môi trường nào thì sẽ chịu ảnh hưởng của môi trường đó. Vì thế, con người phải góp phần tạo ra môi trường lành mạnh để có thể

¹¹ Hoàng Phê (2004): 445.

¹² Thích Nhất Hạnh (2024): 64.

sống bình an tự tại. Cuộc sống luôn có tính kế thừa, con người phải tạo nên hạt giống của tình thương và hạnh phúc để những hạt giống này được tái sinh. Nếu cuộc sống không thực sự tốt đẹp, con người không thể nào sống bình an, hạt giống của sự xấu xa, thù hận sẽ tái sinh và điều đó vô cùng nguy hiểm đối với các thế hệ tương lai.

Do dân số trên trái đất không ngừng tăng lên, môi trường đang dần trở nên quá tải và con người bắt đầu nhận ra tầm quan trọng của sự phát triển bền vững. Liên Hợp Quốc đã đưa ra các Mục tiêu phát triển bền vững vào năm 2015, bao gồm 17 vấn đề cần được quan tâm hoặc cải thiện, bao gồm ba khía cạnh chính là môi trường, xã hội và kinh tế. Mục tiêu phát triển bền vững là mục tiêu mang tính chất toàn cầu nhằm kêu gọi tất cả các quốc gia trên thế giới tham gia vào một quá trình hướng đến sự chấm dứt tình trạng đói nghèo trên trái đất, bảo vệ môi trường sống của mọi sinh vật, đảm bảo hòa bình, thịnh vượng. Trong đó, một số mục tiêu hướng về môi trường sinh thái. Mục tiêu 14 là kêu gọi mọi người chung tay bảo tồn và sử dụng bền vững nguồn nước; cụ thể là đại dương, biển và nguồn lợi biển để đạt đến mục tiêu phát triển bền vững. Mục tiêu 15 là bảo vệ và phát triển tài nguyên rừng mang tính bền vững, bảo tồn sự đa dạng và phát triển của hệ sinh thái, đồng thời chống sa mạc hóa, ngăn chặn tình trạng suy thoái tài nguyên đất, đi đôi với việc khôi phục tài nguyên đất. Hiện tại, sự công nghiệp hóa, đô thị hóa diễn ra quá nhanh khiến cho môi trường sống bị ô nhiễm, tự nhiên bị đe dọa, cuộc sống con người bị ảnh hưởng nặng nề. Nhiều quốc gia trên thế giới đang phải đối mặt với vấn đề sinh thái, phải dành nguồn ngân sách lớn lao để bảo vệ nguồn tài nguyên. “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” của Thích Nhất Hạnh giống lên hồi chuông cảnh tỉnh “Súc vật, cây cỏ và đất đá cũng đau khổ vì lòng tham của con người. Đất, không khí và nước khổ đau vì chúng ta làm ô nhiễm chúng. Cây cối khổ vì ta phá rừng để kiếm lời. Một số sinh vật bị tuyệt chủng vì môi trường sinh sống của chúng trong thiên nhiên bị phá hủy...”¹³ Những vấn đề sinh thái này chỉ có thể được giải quyết khi con người trên thế giới này đoàn kết với nhau. Và như vậy, sự đoàn kết của con người và vạn vật được tạo dựng và mang lại sự bình an thực sự cho trái đất này. “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” thể hiện nỗ lực hợp tác toàn cầu vì trách nhiệm của mỗi con người đối với các mục tiêu phát triển bền vững.

2.2.2. Bao dung

Sự bao dung ở đây là sự thương yêu, độ lượng với chính bản thân mình và với người khác. Sự bao dung ở đây xuất phát từ sự vô ngã. Con người không có tự tính độc lập. Vạn vật xuất hiện nhờ sự hội tụ của nhiều mối nhân duyên. Bên cạnh đó, vạn vật còn có tính vô thường, có thể thay đổi hình tướng trong từng giai đoạn tồn tại, có thể ẩn tàng khi chưa hội đủ nhân duyên hoặc sẽ biểu hiện khi hội đủ nhân duyên. Mỗi con người có sự biểu hiện của nhiều thế hệ. Theo thiên sư Thích Nhất Hạnh, mỗi con người là sự thể hiện của tất cả thế hệ tổ tiên và cũng là nền tảng của các thế hệ tương lai. Thân thể con người là sự kế thừa của cha mẹ, ông bà, tổ tiên... và lại được kế thừa trong các thế hệ tương lai như con, cháu, chắt... sau này. Nếu nhìn sâu vào một người đối diện, con người sẽ

¹³ Thích Nhất Hạnh (2024): 184.

thấy người đó là sự hiện hữu của nhiều thế hệ. Một đời sống trong sáng, lành mạnh và có trách nhiệm là sự đối xử tử tế đối với bản thân mình, với các thế hệ của quá khứ và tương lai. Điều đó cũng có nghĩa con người cũng phải đối xử tử tế với người khác. Mọi sự thù địch, xung đột lẫn nhau sẽ dẫn đến việc làm hại đến sự tồn tại của nhau. Vô ngã, vô thường là nhận thức đưa đến thực tập sống tương tức – con người sống với nhau chan hòa, yêu thương.

“Giận nhau trong bản môn

Nhắm mắt nhìn mai sau

Trong ba trăm năm nữa

Người đâu và ta đâu”.¹⁴

Mang tính vô thường, vạn vật có thể có thể thay đổi hình tướng trong chốc lát. Con người có thể không còn thấy hình tướng của nhau bất cứ lúc nào. Con người có thể mất hết tất cả danh vọng, tài sản... khi thay đổi hình tướng. Vì thế, con người không nên xung đột để giành giật những vấn đề phù du. Các cảm xúc như giận dữ, chán ghét, thù hận... cũng là vô thường. Vì thế, con người đừng tự làm khổ chính mình và bản thân người khác chỉ vì những thứ không thể là mãi mãi. Sự tha thứ sẽ giúp cho con người có được sự bình an.

Bên cạnh đó, sự biểu hiện của mỗi con người còn bởi sự kết hợp của nhiều nhân duyên. Sự biểu hiện của con người không phải là sự vĩnh viễn. Vì tính vô ngã và tương tức, ta với người vốn không khác biệt. Tất cả đều chỉ là những mảnh vụn của cuộc sống vô tận. Vì thế, con người càng phải trân trọng bản thân mình và trân trọng lẫn nhau khi cùng biểu hiện trong cuộc sống này. Con người phải trân quý phút giây của hiện tại và trân quý vạn vật đang hiện hữu cùng với bản thân mình. Chỉ sự bình an trong tâm hồn mới mang lại hạnh phúc đích thực cho con người.

III. KẾT LUẬN

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người có ảnh hưởng lớn đối với Phật giáo. “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” là một trong các cuốn sách tiêu biểu của ông, được tái bản nhiều lần, nhận được sự đồng cảm lớn lao của người đọc. Ông đã sáng tác dựa trên những trải nghiệm và sự quan sát sâu sắc đối với hiện thực. Ông viết về con người đầy mới mẻ nhưng cũng rất thân quen.

Bài viết này thể hiện kết quả nghiên cứu về vấn đề bình an nội tâm và hòa bình thế giới trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”. Cuốn sách này bàn về sự sống, cái chết - những vấn đề cốt lõi luôn khiến con người cảm thấy bất an. Thiền sư đã chỉ ra cách nhìn sâu để có thể thấu hiểu sự vô ngã, vô thường của vạn vật. Từ đó, con người có sự vô úy – bình thản đối với vấn đề sinh tử của đời người. Từ sự bình an nội tâm, con người hướng đến hòa bình thế giới dựa trên sự đoàn kết và sự bao dung. Đề cập đến những vấn đề cốt lõi của con người, của nhân loại một cách sâu sắc và đồng cảm; tác phẩm đã nhận được sự đồng cảm lớn lao của người đọc.

¹⁴ Thích Nhất Hạnh (2024): 58. .

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu giấy

Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (2002), *Từ điển biểu tượng văn hóa thế giới: huyền thoại, chiêm mộng, phong tục, cử chỉ, dạng thể, các hình, màu sắc, con số* (Phạm Vĩnh Cư, Nguyễn Xuân Giao, Lưu Huy Khánh, Nguyễn Ngọc, Vũ Đình Phòng, Nguyễn Văn Vỹ dịch). Đà Nẵng: Nxb. Đà Nẵng.

Hoàng Phê (2004), *Từ điển tiếng Việt*. Đà Nẵng: Nxb. Đà Nẵng.

Lương Duy Thứ (chủ biên) (1998), *Đại cương văn hóa phương Đông*. Hà Nội: Nxb. Giáo dục.

Thích Nhất Hạnh (2024), *Không diệt không sinh đừng sợ hãi* (Chân Huyền dịch). Hà Nội: Nxb. Thế giới.

Tài liệu mạng

Quỳnh Trang tổng hợp, *Hành động vì các mục tiêu phát triển bền vững (SDG)* <https://hcmussh.edu.vn/news/item/23575> (truy cập ngày 12-11-2024).

TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO CỦA TIẾN SĨ B.R.AMBEDKAR VỀ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA NÓ TỚI SỰ CHUYỂN BIẾN XÃ HỘI ẤN ĐỘ

TS. Tống Thị Quỳnh Hương*

Tóm tắt:

Phật giáo không chỉ là một tôn giáo, đó còn là một hệ tư tưởng và triết học về nhân sinh quan và thế giới quan. Mục tiêu cơ bản của Phật giáo là hòa bình, từ bình an của nội tâm đến hòa bình thế giới là hành trình giác ngộ của con người để đạt đến hạnh phúc. Trong lịch sử thế giới, những tư tưởng của Phật giáo về hòa bình đã có tác động rất lớn sự cải biến xã hội của nhiều quốc gia, trong đó có quê hương của Phật giáo là Ấn Độ và các quốc gia Đông Nam Á nơi Phật giáo có nhiều ảnh hưởng quan trọng đến đời sống xã hội. Tiến sĩ B.R. Ambedkar, một nhà cải cách xã hội Ấn Độ nổi tiếng và là kiến trúc sư chính của Hiến pháp Ấn Độ. Ông sinh ra trong một gia đình Hindu giáo nhưng đã dành 20 năm cuộc đời mình để nghiên cứu Phật giáo và đi theo Phật giáo. Ông cũng là một trong những nhân vật khởi xướng và là lãnh tụ của phong trào chấn hưng Phật giáo Ấn Độ trong những thập niên đầu thế kỷ XX. Trong triết lý Phật giáo của mình, ông dành nhiều tâm huyết cho việc lý giải và thực hành Phật giáo.

Bài viết dưới đây phân tích những tư tưởng về cách thức đi tới hòa bình thế giới của Tiến sĩ B.R.Ambedkar dựa trên những nghiên cứu của ông về Phật giáo. Từ đó, lý giải những ảnh hưởng của di sản tư tưởng Phật giáo về hòa bình thế giới của Ambedkar tới những chuyển biến của đời sống xã hội Ấn Độ trong hơn một thế kỷ và dự báo những xu hướng tương lai cho sự quay trở lại mạnh mẽ của Phật giáo tại Ấn Độ vì những mục tiêu phát triển bền vững của nhân loại.

Từ khóa: B.R.Ambedkar, Phật giáo, hòa bình thế giới, bình an nội tâm.

I. MỞ ĐẦU

Phật giáo là một tôn giáo hòa bình, gắn liền với bất bạo động. Đức Phật Thích-ca Mâu-ni được coi là một sứ giả của hòa bình, tư tưởng của đức Phật hướng tới thông qua việc khắc phục sự bất an và dao động của nội tâm, bệnh

* Khoa Lịch sử - Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

thái và khuyết hãm để đạt đến bình an nội tại, từ đó đạt tới giải thoát tự do, trở thành người hạnh phúc và giác ngộ. Vì thế, Phật giáo luôn coi hòa bình là giá trị cần yếu của nhân loại. Mục tiêu cơ bản của Phật giáo là hòa bình, không chỉ hòa bình trên thế giới này mà là hòa bình trên tất cả các thế giới.

Tiến sĩ B.R. Ambedkar, một nhà cải cách xã hội Ấn Độ nổi tiếng và là kiến trúc sư chính của Hiến pháp Ấn Độ, là một người sinh ra trong Hindu giáo nhưng đã dành nhiều năm nghiên cứu và theo Phật giáo vào cuối đời. B.R. Ambedkar cũng là người khởi xướng việc phục hưng Phật giáo Ấn Độ vào những thập niên 30 - 60 của thế kỷ XX. Ông đã cùng các nhà cải cách khác đem Phật giáo với tư cách là một tôn giáo trở về Ấn Độ sau một thời gian dài Phật giáo vắng bóng ở đất nước này bởi nhiều nguyên nhân. Ambedkar đã tạo ra một phong trào cải đạo vĩ đại từ Hindu giáo sang Phật giáo từ những năm 1930 cho đến khi ông qua đời, tạo nên sự chuyển biến mạnh mẽ trong đời sống tinh thần, xã hội Ấn Độ trong nhiều thập niên sau đó. Trong những di sản tư tưởng ông để lại, những hiểu biết sâu sắc của ông về Phật giáo có ý nghĩa đặc biệt đối với hòa bình thế giới. Ông lý giải hòa bình thế giới thông qua sự bình đẳng, nhân phẩm, bình an nội tâm, lòng từ bi và trao truyền giáo dục,...

II. NỘI DUNG

2.1. Triết lý Phật giáo của Tiến sĩ B.R. Ambedkar về hòa bình nhấn mạnh vào bình đẳng và nhân phẩm

Ý nghĩa chung của “hòa bình” là một trạng thái tĩnh lặng, an toàn, không bị áp bức, bất an trong ý nghĩ, hài hòa trong các liên hệ cá nhân; một hiệp ước, một giai đoạn có sự đồng ý giữa các chính phủ; một hiệp ước thỏa thuận chấm dứt sự đối kháng giữa những người đang chiến tranh hay đang có thái độ thù nghịch; một yêu cầu yên tĩnh, sự chào đón hân hoan (*Từ điển Webster*). Theo định nghĩa trên thì ý nghĩa nổi bật nhất của hòa bình ở đây là sự tĩnh lặng, yên ổn.¹ Đức Phật dạy rằng bước đầu tiên trên con đường đến hòa bình là hiểu được nguyên nhân của hòa bình. Khi chúng ta hiểu được điều gì tạo nên hòa bình, chúng ta biết hướng nỗ lực của mình vào đâu. Tư tưởng Phật giáo cũng cho rằng tâm thanh tịnh dẫn đến lời nói thanh tịnh và hành động thanh tịnh. Nếu tâm chúng sinh thanh tịnh, thế giới sẽ thanh tịnh.

Diễn giải của TS. B.R. Ambedkar về Phật giáo hòa bình nhấn mạnh các nguyên tắc bình đẳng, tự do và tình anh em. Ông tin rằng sự tập trung của Phật giáo vào phẩm giá con người và công lý xã hội có thể giải quyết được những bất bình đẳng và bất công sâu xa trong xã hội. Bằng cách ủng hộ quyền của các đẳng cấp thấp, những người cùng đinh trong xã hội, triết lý Phật giáo của Ambedkar hướng tới thúc đẩy một thế giới hòa bình và rộng lớn hơn.

Năm 1908, lần đầu tiên B.R. Ambedkar được tiếp xúc với những tư tưởng của Phật giáo khi ông trúng tuyển vào trường Đại học Bombay và được một người thầy tặng cho một cuốn sách nói về đức Phật, tác phẩm này đã làm

¹ Dẫn theo Thích Nữ Phước Nghĩa (2023), *Quan niệm Phật giáo về vấn đề hòa bình trong xu hướng toàn cầu hóa*. Nguồn: <https://tapchinhienucuphathoc.vn/quan-niem-phat-giao-ve-van-de-hoa-binh-trong-xu-huong-toan-cau-hoa.html>

thay đổi tư tưởng tôn giáo của Ambedkar. Tìm hiểu về cuộc đời đức Phật, B.R.Ambedkar hiểu rằng, khi xưa đức Phật đã từng bác bỏ chế độ đẳng cấp. Bản thân đức Phật cũng từ bỏ thân phận quý tộc của mình để hiến dâng cho lý tưởng bình đẳng. Vì thế, ông đã áp dụng tinh thần của Phật giáo vào việc kêu gọi cách mạng xã hội và làm sống dậy Phật giáo vốn đã ngủ yên ở Ấn Độ trong một thời gian dài. B. R. Ambedkar đã nhận định: “Tôn giáo của đức Phật là đạo đức. Phật giáo bao trùm lấy đạo đức. Phật giáo không có nghĩa gì nếu không có đạo đức. Chắc chắn rằng Phật giáo không tôn thờ Thượng đế. Thượng đế ngự trị trong đạo đức. Đạo đức mà Thượng đế đặt vào trong các tôn giáo khác là Phật giáo”.² Với nhận định này, ông đã đặt Phật giáo vào một vị trí như là yếu tố cốt lõi của các tôn giáo khác, đó là đạo đức tôn giáo.

Sau nhiều năm nghiên cứu, B.R.Ambedkar khẳng định phải cải cách xã hội và tôn giáo để giúp con người thoát ra khỏi bất công trong xã hội, đạt đến sự bình đẳng, đó là điều kiện quan trọng của tinh thần dân tộc, của nền hòa bình. Ông đã nghiên cứu Phật giáo, so sánh và đối chiếu Phật giáo với rất nhiều tôn giáo khác để tìm ra một tôn giáo phù hợp nhất với những người thuộc đẳng cấp thấp trong xã hội. Từ đó, ông hô hào những người tiện dân hãy trở về với Phật giáo vì đó là con đường có thể giải thoát cho họ.

Năm 1918, tại Nagpur, B.R.Ambedkar đã tham gia hội nghị của những đẳng cấp bị áp bức trong xã hội. Trong suốt quá trình sinh sống tại Bombay, ngoài việc tổ chức các hoạt động kêu gọi sự bình đẳng, trả lại quyền lợi cho những người cùng đinh thì B.R.Ambedkar còn viết các tờ báo nhằm mục đích đòi quyền lợi cho đẳng cấp của mình. Năm 1927, ông cho ra đời tờ báo “*Bahishkit Bharast*” (Ấn Độ của đẳng cấp cùng đinh). Nội dung của tờ báo này nhằm đòi quyền bình đẳng xã hội, đòi được sử dụng vòi nước công cộng và được dự lễ ở các đền thờ Hindu giáo. Mặc dù không có tác động nhiều đối với các đẳng cấp trên song nó lại có tiếng vang rất lớn trong quần chúng nhân dân.

Năm 1930, B.R.Ambedkar đã đại diện cho những người cùng đinh ở Ấn Độ, tham dự Hội nghị Bàn tròn lần thứ nhất được tổ chức tại London. Trong Hội nghị lần 1, mặc dù vấn đề của đẳng cấp cùng đinh được bàn rất sôi nổi song lại không có sự có mặt của Đảng Quốc đại. Đến năm 1931, khi Hội nghị Bàn tròn lần 2 được tổ chức, một lần nữa B.R.Ambedkar lại đưa ra vấn đề của đẳng cấp mình. Trải qua rất nhiều cuộc đấu tranh tư tưởng với các lãnh đạo cấp cao trong Đảng Quốc đại, B.R.Ambedkar luôn giữ tư tưởng đấu tranh chống lại chế độ đẳng cấp và đòi quyền bình đẳng. Tuy nhiên, trong hoàn cảnh lịch sử Ấn Độ lúc này, lãnh tụ Mahatma Gandhi tuy ủng hộ Phật giáo lại không đồng ý với quan điểm xóa bỏ chế độ đẳng cấp. B.R.Ambedkar và M.Gandhi đã cố gắng để tìm ra hướng đi chung nhưng cả hai nhà chính trị đều không đồng nhất quan điểm về xóa bỏ chế độ đẳng cấp.

Trong những thập niên 1930, TS. B.R.Ambedkar đã tham gia nhiều hội nghị về Phật giáo trên thế giới để tuyên truyền tư tưởng bình đẳng và các triết lý của đức Phật. Năm 1949, ông tham dự Hội nghị Phật giáo thế giới tổ chức

² Dr Babasaheb Ambedkar (1979), *Writings and Speeches*, vol.1. Education Dept., Govt., Maharashtra, Bombay. p.57.

tại Kathmandu, Nepal. Tại Hội nghị này, ông đã thuyết trình đề tài “Chủ nghĩa Mác và Phật giáo”. Năm 1950, ông tham gia Đại hội “Tinh hữu nghị Phật tử thế giới” do Hội Thanh niên Phật giáo ở Sri Lanka tổ chức tại thành phố Kady. Sau mỗi lần tham dự hội nghị Phật giáo, Ambedkar không những đưa ra quan điểm về Phật pháp của mình mà còn được trao đổi về tư tưởng và nội dung của Phật giáo với nhiều học giả khác. Ông tin vào đức Phật và những tư tưởng mà Ngài đem ra để răn dạy con người. Đức Phật không bao giờ “dụ dỗ” người khác đến với Ngài bằng niềm tin mù quáng, mà ngược lại khuyến khích họ hãy tìm hiểu trước. B.R.Ambedkar đã đến với đức Phật bằng con đường lý trí, bằng sự tin tưởng và hi vọng một cuộc sống khác, ông từng nói: “Con người nên luôn nuôi dưỡng hoài bão đóng góp gì đó cho cuộc đời. Họ sẽ vượt lên như những gì họ phấn đấu”.³Sau khi Ấn Độ giành lại được độc lập, TS. B.R.Ambedkar đã được chính phủ mới cử là người biên soạn chính cho bản Hiến pháp đầu tiên của dân tộc. Ông đã áp dụng cách nghị sự và biểu quyết trong Tăng đoàn thời Phật giáo Nguyên thủy vào sinh hoạt Quốc hội. Với tư cách là Bộ trưởng Bộ Tư pháp đầu tiên của Ấn Độ độc lập, ông là “kiến trúc sư” chính xây dựng nên Hiến pháp Ấn Độ. B.R.Ambedkar đã đưa vào trong Hiến pháp những quyền tự do dân sự với công dân bao gồm quyền tự do tôn giáo, bãi bỏ sự phân biệt giai cấp, quyền bình đẳng cho phụ nữ,... Bản Hiến pháp này đã được Quốc hội thông qua ngày 26/11/1949. Trong đó, B.R.Ambedkar đã đưa những tư tưởng của Phật giáo Nguyên thủy về bình đẳng xã hội với mong muốn có thể xóa bỏ hệ thống đẳng cấp. Lúc biên soạn, ông đã trình bày trước Quốc hội rằng: “Đức Phật đã tuyên bố về sự công bằng và đức Phật là người mạnh mẽ chống lại chế độ đẳng cấp”.⁴ Vì thế, B.R.Ambedkar muốn đưa sự bình đẳng xã hội mà đức Phật đã tuyên bố vào bản Hiến pháp này.

B.R.Ambedkar cũng cho rằng: “Đức Phật đại diện cho tự do xã hội, tự do trí tuệ, tự do kinh tế và tự do chính trị. Ngài dạy về sự bình đẳng, bình đẳng không chỉ giữa nam và nam mà còn giữa nam và nữ”.⁵ Quan điểm này xuất phát từ *Kinh Pháp hoa* dạy rằng nam giới và nữ giới bình đẳng cả về giác ngộ và thực hành “Tất cả phụ nữ đều có quyền được hạnh phúc. Họ phải trở nên hạnh phúc mà không được thất bại”. Vùng đất mà cô gái rồng được đề cập trong *Kinh Pháp hoa* đạt được Phật quả và dẫn dắt những người khác trở nên hạnh phúc được gọi là “thế giới không tì vết”. Điều này cho thấy rằng khi một người phụ nữ đạt được giác ngộ, điều đó khiến môi trường xung quanh cô ấy biến thành một thế giới thanh tịnh và tươi đẹp.⁶ Như vậy, trong triết lý Phật giáo của TS. B.R.Ambedkar không chỉ đề cập đến bình đẳng giữa các đẳng cấp trong xã hội, mà ông còn cho rằng là bình đẳng về giới là một phần không tách rời trong quan điểm của Phật giáo. Bình đẳng giới và hạnh phúc của người phụ nữ trong sự bình đẳng cũng là cốt lõi của một thế giới hòa bình, tốt đẹp.

Trong bài viết “*The Buddha and the Future of his Religion*” (Đức Phật và

³ Dhananjay Keer (1990), *Dr. Ambedkar: Life and Mission*, Popular Prakashan, Mumbai. p.234.

⁴ Sangharakshita (1986), *Ambedkar and Buddhism*, Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi. p.56.

⁵ Reena Sablok (2017), *Classical Buddhism – As an inspiration for Ambedkar’s Buddhism*, Humanities and Social Sciences Review, CD-ROM. ISSN: 2165-6258: 07(01), pp.237–254.

⁶ Reena Sablok (2017), sdd, pp.237–254.

tương lai tôn giáo của Ngài) được trích từ Tạp chí Đại Giác (The Maha Bodhi Journal) xuất bản tại Calcutta vào tháng 4 - 5, tập 58, B.R.Ambedkar đã bày tỏ quan điểm cá nhân về những mối liên hệ giữa Phật giáo với đạo đức con người, khẳng định sự tồn tại của Phật giáo là một điều quan trọng. Trong một bài viết khác trên tạp chí “Society Mahabodhi” (xuất bản năm 1950), B.R.Ambedkar đã tóm tắt quan điểm của mình về tôn giáo và Phật giáo. Ông đã đưa ra bốn quan điểm về sự tồn tại của một tôn giáo:

Thứ nhất, xã hội cần phải có hai đạo luật, đó là đạo luật qui định về luật pháp và đạo luật qui định về đạo đức. Một xã hội tồn tại phải có sự kết hợp song song chứ không thể mất đi một yếu tố nào.

Thứ hai, trong quan điểm về mối quan hệ giữa tôn giáo với khoa học, tôn giáo phải phù hợp với khoa học. Nếu tôn giáo không phù hợp với khoa học, chắc chắn nó không còn được tôn trọng và từ chỗ không được tôn trọng, nó sẽ mất đi năng lực “điều động sự sống” và có thể bị sụp đổ.

Thứ ba, B.R.Ambedkar nhấn mạnh vào vấn đề đạo đức trong xã hội. Với ông, tôn giáo như là một đạo luật của đạo đức xã hội cần phải nhận chân những giá trị cơ bản về tự do, bình đẳng và tình hữu nghị. Nếu tôn giáo nào không công nhận ba nguyên lý cơ bản của đời sống xã hội này, tôn giáo ấy tất bị huỷ diệt.

Thứ tư, B.R.Ambedkar khẳng định tôn giáo không cần phải thần thánh hóa hay đề cao vị thế của mình. Những người sống trong giàu sang chỉ cần từ bỏ những ham muốn trần tục, sang giàu thì có thể có cuộc sống tĩnh tâm, an nhàn. Nhưng cảnh nghèo túng không bao giờ có trạng thái an lạc ấy. Tôn giáo nào tuyên bố sự nghèo nàn đạt được trạng thái an lạc là tôn giáo đi lạc đường, là duy trì sự đối bại và tội ác, là đồng ý biến trần gian thành địa ngục sống⁷.

Trên hành trình phục hưng lại Phật giáo tại Ấn Độ, những quan điểm cốt lõi của TS. B.R.Ambedkar đề cập tới đều tập trung vào mục tiêu đạt được bình đẳng xã hội, điều ông coi là cốt lõi của một xã hội hòa bình, ổn định và thịnh vượng.

2.2. Triết lý Phật giáo về hòa bình của Tiến sĩ B.R.Ambedkar là con đường bất bạo động và lòng từ bi

Tổng kết quá trình thuyết pháp của đức Phật, Ngài đã tuyên bố rõ ràng là Ngài chỉ dạy hai vấn đề: khổ và diệt khổ, ngoài ra không dạy gì nữa. Chiến tranh đem đến đau khổ. Hòa bình nghĩa là chấm dứt đau khổ. Đức Phật khuyến khích các đệ tử của Ngài du hành để thuyết pháp và giải thích đời sống phạm hạnh, vì hạnh phúc và an lạc của chúng sinh, vì lòng thương cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc của chư Thiên và loài người. Đức Phật cũng nêu rất rõ ràng mục đích thuyết pháp của Ngài là không tranh luận với các nhà lãnh đạo tôn giáo khác và không cạnh tranh với các lý thuyết đối nghịch. Không có sự tranh chấp trong sự thuyết pháp của Ngài. Ngài chỉ trình bày con đường dẫn đến giác ngộ và giải thoát mọi khổ đau. Ngài luôn luôn tràn đầy lòng từ bi đối với tất cả loài hữu tình và thuyết pháp cũng chỉ vì tình thương của Ngài đối với mọi loài.⁸ Những lời dạy cốt lõi

⁷ Dhananjay Keer (1990), sdd, p.49.

⁸ Thích Minh Châu (1995), *Những lời dạy của đức Phật về hòa bình và giá trị con người*, Viện Nghiên cứu Phật học ấn hành.

của Phật giáo về bất bạo động (*ahimsa*) và lòng từ bi (*karuna*) cũng là trọng tâm trong tư tưởng của TS. B.R.Ambedkar về hòa bình thế giới. Ông lập luận rằng những nguyên tắc này có thể giúp giải quyết xung đột và thúc đẩy sự hòa hợp giữa các cộng đồng khác nhau. Bằng cách nuôi dưỡng một nền văn hóa đồng cảm và hiểu biết, những hiểu biết sâu sắc về Phật giáo của B.R.Ambedkar khuyến khích sự chung sống hòa bình thay vì bạo lực và chiến tranh.⁹ Vì vậy, tư tưởng chi phối con đường truyền bá và chấn hưng Phật giáo của B. R. Ambedkar là chủ trương ôn hòa, bất bạo động và đấu tranh kiên trì, nhẫn nại.

Trong quá trình học tập tại đại học, B.R.Ambedkar đã may mắn gặp được người thầy Shiri K.A.Keluskar. Khi tiếp xúc với B.R.Ambedkar, người thầy này đã biết được hoàn cảnh và cảm thông cho thân phận của một đứa trẻ sớm phải chịu bất hạnh. Thầy đã tặng cho Ambedkar một cuốn sách có tên "*Life of Gautama Buddha*" (*Cuộc đời của đức Phật Gautama*). Nội dung của cuốn sách nói về cuộc đời của đức Phật Gautama đi tìm chân lý cho những con người nghèo khổ thoát khỏi bể khổ. Khi tặng cuốn sách này cho B.R.Ambedkar, người thầy muốn cậu học trò tiếp cận với nội dung của cuốn sách để tìm ra được con đường giải thoát cho bản thân và những người thuộc đẳng cấp của ông. Tác phẩm đó đã có tác động rất lớn đến tư tưởng của B.R.Ambedka, bởi khi đọc xong nội dung, dường như ông đã hiểu chỉ có Phật giáo mới giúp con người thoát khỏi nỗi khổ, đồng thời hình dung ra được con đường mình phải đi để giúp những con người thuộc đẳng cấp tiện dân thoát khỏi bể khổ. B.R.Ambedkar như tìm thấy trong mình chân lý mới, đường đi mới. Đây chính là cơ sở đầu tiên khiến ông bắt đầu hình thành tư tưởng Phật giáo và cố gắng tìm ra cho mình hướng đi để thay đổi tín ngưỡng.

Từ tư tưởng tự giác ngộ đó nên trong suốt cuộc đời hoạt động của mình, B.R.Ambedkar kiên trì theo đuổi con đường nhẫn nại, hiến thân cho đạo Pháp một cách ôn hòa để đạt được mục tiêu chấn hưng Phật giáo. Ông luôn tin rằng tinh thần của Phật giáo là đạo đức, nên bằng trí tuệ và đạo đức của một Phật tử làm cho người Ấn Độ hiểu và tin theo, cải đạo sang Phật giáo chứ không phải bằng con đường ép buộc, hay là dùng vũ lực để người khác làm theo mình. Đức Phật không bao giờ "dụ dỗ" người khác đến với Ngài bằng niềm tin mù quáng, mà ngược lại khuyến khích họ hãy tìm hiểu trước. B.R.Ambedkar đã tiếp cận Phật giáo bằng con đường của lý trí. Ông học Phật nên đương nhiên không bao giờ bắt người khác phải tin mình, theo mình. Ông nói với những người cùng đi theo ông rằng, đừng có nhảy vào lửa chỉ vì ông bảo họ làm thế, mà phải suy nghĩ. Cũng thế, đừng có theo Phật giáo chỉ vì ông làm thế. Có như vậy thì họ mới có thể trở thành những Phật tử đúng nghĩa.

Năm 1951, biên tập viên Tạp chí Calabro của Hiệp hội Mahabodhi đã yêu cầu B.R.Ambedkar viết một bài báo cho số Vaishak. Trong bài báo này, Ambedkar cũng chỉ ra rằng đối với Phật giáo thế giới hiện đại là tôn giáo duy nhất có thể tự cứu mình. Phật giáo tiến triển chậm thực tế là do các văn bản

⁹ P. Kesava Kumar (2008), *Political Philosophy of B.R. Ambedkar: A Critical Understanding*, International Research Journal of Social Sciences, Vol.1 No.2, Pondicherry University, Puducherry, pp.193-210.

Phật giáo quá rộng lớn đến nỗi không ai có thể đọc được toàn bộ. Nó không có thứ gọi là kinh thánh như Kitô giáo, đây là khiếm khuyết lớn. Đây cũng chính là động lực thôi thúc ông viết tác phẩm “*Đức Phật và giáo pháp của Ngài*” để giúp đông đảo người dân hiểu về những điểm cốt lõi trong giáo lý của đức Phật.

B.R.Ambedkar cũng khẳng định đức Phật không thần thánh hóa vai trò hay những nội dung của đạo Phật mà chỉ mang đến cho con người đạo đức, lòng từ bi để có một cuộc sống hạnh phúc hơn. Đức Phật luôn sống từ tâm linh của mình chứ không phải sống để tin vào sự tạo hóa của một đấng tối cao và sau đó quyết định sẵn cuộc đời của họ như những người Balamôn vẫn nói.

Trong quá trình truyền bá tư tưởng, B.R.Ambedkar đã khẳng định lại, Phật giáo không phải là một tôn giáo bi quan, bởi lẽ chưa có một tôn giáo nào dạy về mục đích của đời sống một cách nhân bản hơn Phật giáo, đó là sự loại trừ nỗi đau khổ cho nhân loại. Ông tìm thấy nhiều đặc điểm tích cực của Phật giáo hơn các tôn giáo khác và kết luận Phật giáo chắc chắn là một tôn giáo mang lại tự do, hoà bình, bình đẳng cho nhân loại hơn mọi tôn giáo trên thế giới này. Khi lòng tin của những người dân cùng đình đối với B.R.Ambedkar và Phật giáo lên cao, nhu cầu theo đạo Phật càng lớn. Để đáp ứng nguyện vọng của quần chúng nhân dân, ngày 14/10/1956, B.R.Ambedkar đã tổ chức lễ quy y tập thể lớn nhất trong lịch sử Ấn Độ tính đến thời điểm đó. Buổi lễ đã được tổ chức tại Nagpur trước sự chứng kiến và tham gia của hàng trăm nghìn người. Đặc biệt, trong buổi lễ quy y, ông đã thu hút hơn 500.000 người cả trai, gái, lớn, bé, già, trẻ tập trung xin quy Tam Bảo theo mình.¹⁰ Trong buổi lễ quy y trọng đại này, B.R.Ambedkar đã thẳng thắn khẳng định với mọi người việc từ bỏ Hindu giáo để theo Phật giáo của ông là vô cùng đúng đắn, đồng thời cũng khẳng định lại Phật giáo không phải là hóa thân của thần Vishnu. Ông đã phát biểu: “Nhờ từ bỏ tôn giáo cũ (Hindu giáo), một tôn giáo dựa trên sự bất bình đẳng và áp bức, hôm nay tôi được tái sinh. Tôi không tin vào triết lý Thượng đế tái sinh. Thật là một sai lầm và quái gở khi cho rằng đức Phật là hóa thân của Vishnu. Tôi không còn là tín đồ của Thượng đế hay bất cứ nữ thần nào của Hindu giáo. Tôi sẽ không làm lễ Sraddha nữa. Tôi sẽ tuyệt đối sống theo bát thánh đạo của đức Phật, Phật giáo là một tôn giáo đúng đắn. Trí tuệ, từ bi và chánh đạo là các nguyên lý soi đường của Phật giáo.”¹¹ Tất cả những thành quả có được trong quá trình này chính là sự chuẩn bị rất kỹ lưỡng và chu đáo của B.R.Ambedkar. Hàng ngàn người theo lời kêu gọi của ông từ khắp nơi trở về Nagpur từ nhiều ngày trước lễ quy y. Họ tổ chức diễu hành, múa hát để tỏ sự mừng vui như được sinh lại lần nữa. Họ sáng tác ra bài hát dành cho ngày này và đồng ca với nhau bất tận ngày và đêm. Nhiều biểu ngữ được dương lên và treo khắp các đường phố thành phố Nagpur như: “Đức Phật chiến thắng. Cha hiền Ambedkar chiến thắng”, “Cuộc sống mới đã bắt đầu”, “Cha lành kêu gọi mọi người hãy trở về với đạo Phật”...¹² Ngày hôm sau, ngày 15/10/1956 có khoảng 100.000 người

¹⁰ Singh, Sanghasen (ed.) (1990), *Ambedkar on Buddhist Conversion and Its Impact*, Eastern Book Linkers, New Delhi.

¹¹ Singh, Sanghasen (ed.) (1990), *Ambedkar on Buddhist Conversion and Its Impact*, Eastern Book Linkers, New Delhi.

¹² Sangharakshita (1986), sđd, p.80

đến thành phố Nagpur quá trẻ, không tham dự được lễ quy y hôm trước...¹³ vì vậy B.R. Ambedkar đã phải tổ chức thêm một lễ Quy y Tam bảo cho họ và cầu thỉnh chư Tăng truyền tam quy ngũ giới cho những người này để có thể giúp họ thỏa mãn tâm nguyện.

Sau lễ quy y, TS. B.R. Ambedkar đã thực hiện công cuộc tuyên truyền Phật giáo đến mọi tầng lớp nhân dân ở Ấn Độ và các khu vực lân cận. Ông đã đến Delhi để nói chuyện Phật giáo với những người có cùng chí hướng và đồng đạo nhân dân nghe. Tiếp đó, ông đã tham dự Hội nghị Phật giáo thế giới tại Kathmandu lần thứ IV. Trong Hội nghị này, Ambedkar đã trình bày bài phát biểu mang tên “The Buddha and Karl Marx” (Đức Phật và Karl Marx). Nội dung của bài phát biểu khẳng định tôn giáo là vô cùng quan trọng trong xã hội, song ông nhấn mạnh không phải tôn giáo nào cũng có giá trị. Với ông, tôn giáo phải liên quan đến đời sống thực tế của con người chứ không phải những giáo lý giáo điều thần thánh không có thật, buộc con người vào những nguyên tắc thần thánh nhằm mang lại quyền lợi cho một hệ thống giai cấp nào đó. Ambedkar còn khẳng định việc đưa ra các vị thần làm trung tâm của vũ trụ là hoàn toàn sai trái và nhấn mạnh con người và đạo đức, lòng từ bi, lòng yêu thương... mới là trung tâm vũ trụ.

Trong bài phát biểu cuối cùng của mình tại Bombay vào ngày 24/5/1956, B.R. Ambedkar đã nhận xét: “Hindu giáo tin vào thần linh. Phật giáo không có thần linh. Hindu giáo tin vào linh hồn. Theo Phật giáo, không có linh hồn. Hindu giáo tin vào Chaturvarnya và hệ thống đẳng cấp. Phật giáo không có chỗ cho hệ thống đẳng cấp và Chaturvarnya”. Với quan điểm này, rõ ràng là B.R. Ambedkar đã coi Phật giáo là một tôn giáo lý trí, duy vật hơn nhiều so với Hindu giáo, mà đúng hơn là tôn giáo lý trí nhất. Ông khen ngợi Phật giáo vì đã bác bỏ thần linh và linh hồn và nhấn mạnh đến đạo đức. Theo ông, *prajna* (hiểu biết chống lại mê tín dị đoan và siêu nhiên), *karuna* (tình yêu thương) và *samata* (bình đẳng), mà chỉ riêng Phật giáo dạy, là tất cả những gì con người cần cho một “cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc”.¹⁴

2.3. Triết lý Phật giáo về hòa bình của Tiến sĩ B.R. Ambedkar xuất phát từ sự bình an nội tâm và chuyển đổi xã hội

Quan điểm của Phật giáo nói chung là lấy không giận để thắng giận, trong nhiều bài kinh thuyết giảng, đức Phật dẫn dụ và khuyến cáo mọi người không nên hận thù, không thù địch, không ác ý,... Con người phải yêu thương sống trong hòa thuận. Đức Phật còn dạy chúng ta đi từ hòa bình nội tâm và hoà bình ngoại thân.

Hòa bình nội tâm thường được gọi là tâm bình an. Tâm bình an là trạng thái tinh thần tự tại, không chi phối bởi xúc cảm, không nặng trĩu lo âu. Bình an là điều kiện tiên quyết cho hòa bình bên ngoài, trong đó bao gồm những mối quan hệ cá nhân. Một người được cho là có hòa bình thì bên ngoài họ sống hài hòa với đồng loại của mình. Hòa bình bên ngoài bao gồm hòa bình của toàn cầu, của từng cộng đồng và tự nhiên. Phật giáo tin rằng hòa bình liên quan đến những cá nhân với nhau. Như vậy, hòa bình bên ngoài và hòa bình nội

¹³ Sangharakshita (1986), sđd, p.80

¹⁴ Reena Sablok (2017), sđd, pp.237–254.

tâm sẽ tạo ra sự bình an giúp cho chúng ta kết nối với những mối quan hệ bên ngoài. Hòa bình còn là cấp độ biểu hiện không còn sự xung đột. Đức Phật còn dạy: “Hòa bình không chỉ quay về hiện diện nơi con người mà còn có những người xung quanh, kể cả động vật và môi trường tự nhiên cũng được ứng xử trong thái độ hòa bình. Vì thế, không còn sự mâu thuẫn giữa con người với con người, con người với thiên nhiên, với môi trường sống”.¹⁵ Như phân tích ở trên, Tiến sĩ B.R. Ambedkar đi theo Phật giáo bắt nguồn sâu sắc từ hành trình tìm kiếm công lý và bình đẳng xã hội của ông. Vì vậy, cách ông diễn giải Phật giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của sự bình yên nội tâm như một phương tiện để đạt được sự hòa hợp giữa cá nhân và xã hội. Ông tin rằng bằng cách tuân theo các nguyên tắc của Phật giáo, chẳng hạn như lòng từ bi, bất bạo động và chánh niệm, các cá nhân có thể vun đắp sự bình yên nội tâm và đóng góp cho một xã hội công bằng và bình đẳng hơn. Triết lý của B.R.Ambedkar cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự phản ánh và theo đuổi kiến thức. Ông khuyến khích mọi người đặt câu hỏi và hiểu được nỗi đau khổ của chính mình và nỗi đau khổ của người khác, và nỗ lực giảm bớt nỗi đau khổ đó thông qua hành vi đạo đức và kỷ luật tinh thần.¹⁶ Trong bài “The Buddha and Karl Marx”, ông phân tích chỗ giống chỗ khác và chỉ ra rằng cả chủ nghĩa Marx và Phật giáo đều làm rõ bản chất nỗi khổ niềm đau của con người (ở phạm vi và mức độ khác nhau). Về căn bản, cả hai đều có ý nghĩa nhân bản. Chủ nghĩa Marx xác định nỗi khổ nằm ở tư hữu, bóc lột và áp bức (tức mâu thuẫn căn bản giữa các giai cấp). Đối với Phật giáo, B.R.Ambedkar chú ý đến khái niệm *Dukkha*, xem đó là căn nguyên khổ não trầm luân của nhân sinh. Nhưng ông không đồng ý khái niệm này gồm cả sự tái sinh, luân hồi. Bởi theo nhận thức của B.R.Ambedkar, đức Phật không luận thuyết dựa trên các thế lực siêu nhiên. *Dukkha* đối với ông là sự khốn cùng/ sự chịu đựng khổ đau, tức là nhắm thẳng vào thực tiễn khổ đau mà con người đang chịu đựng ngay giây phút hiện tại – tức khổ đế. Cũng với chiều hướng như vậy, ông giải thích lại một số lời dạy của đức Phật, đặc biệt các giáo lý liên quan đến giai cấp, bình đẳng trong Tăng đoàn, bình đẳng xã hội.¹⁷ Về bản chất, Phật giáo của Tiến sĩ B.R.Ambedkar là con đường dẫn đến sự bình yên nội tâm gắn liền với các mục tiêu rộng lớn hơn về cải cách xã hội và phẩm giá con người. Những lời dạy của ông tiếp tục truyền cảm hứng cho nhiều người trong cuộc sống cá nhân và xã hội của họ.

Có thể nhận thấy, xuất phát từ triết lý đó của Phật giáo, trong các bài viết và tác phẩm của mình, B.R.Ambedkar cũng thể hiện niềm tin rằng hòa bình thực sự chỉ có thể đạt được thông qua sự kết hợp giữa hòa bình nội tâm và chuyển đổi xã hội. Ông nhấn mạnh tầm quan trọng của sự phát triển tinh thần cá nhân cùng với những nỗ lực tạo ra một xã hội công bằng và bình đẳng. Cách tiếp cận toàn diện này đối với hòa bình nhấn mạnh sự kết nối giữa hạnh phúc cá nhân và sự hòa hợp của xã hội.

¹⁵ Thích Phước Đạt (2021), *Bài giảng Tôn giáo và các vấn đề toàn cầu*, Học Viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội ấn hành.

¹⁶ P. Kesava Kumar (2008), sđd, pp.193-210

¹⁷ Võ Quốc Việt (2023), *Chủ nghĩa bình đẳng của Bhimrao Ambedkar*, Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Vol.20 No.8, tr. 1415 – 1427.

2.4. Triết lý Phật giáo hòa bình của Tiến sĩ B.R.Ambedkar tập trung thúc đẩy giáo dục và trao quyền cho con người

Tiến sĩ B.R.Ambedkar vốn xuất thân từ một đẳng cấp thấp trong xã hội, ông đã vươn lên nhờ thụ hưởng nền giáo dục tiến bộ. Vì thế, ông luôn chú ý đến giá trị và ý nghĩa của việc cải cách giáo dục xã hội. Sau thời gian dài đấu tranh và nhất là từ khi tham gia chính phủ Ấn Độ, B.R.Ambedkar càng đề cao vai trò cải cách giáo dục. Ông đặt niềm tin tuyệt đối vào sức mạnh chuyển đổi của giáo dục. Ông coi giáo dục là phương tiện trao quyền cho cá nhân và cộng đồng, giúp họ thách thức sự áp bức và hướng tới một thế giới hòa bình hơn. Bằng cách thúc đẩy tư duy phản biện và nhận thức, những hiểu biết sâu sắc về Phật giáo của B.R.Ambedkar ủng hộ một công dân có hiểu biết và năng động hơn.

Tiến sĩ B.R.Ambedkar cho rằng nên quan tâm đến lợi ích vật chất cụ thể trong các cuộc đấu tranh hơn là những hứa hẹn về mặt tinh thần. Người bị áp bức cần tỉnh táo trước các quyền lợi chính trị và nên phát huy sức mạnh của chính giai cấp mình, để cải thiện đời sống, có cơm ăn áo mặc, con cái được học hành, được chăm sóc y tế và các phúc lợi công cộng.¹⁸ B.R.Ambedkar hướng quần chúng vào những quyền lợi thiết thực. Nhân sự kiện nhận tiền quyền góp, ngày 16/1/1949 tại Manmad, ông đã phát biểu rằng: “Nhân dân của ông sẽ thiết lập chủ nghĩa xã hội thực sự trên đất nước này dưới sự nắm quyền của nông dân và công nhân. Ông cũng nhấn mạnh với đám đông người nghe rằng sự tiến bộ của một cộng đồng phụ thuộc vào sự tiến bộ của họ trong giáo dục”.¹⁹ Giáo dục phải là tiền đề, là bước khởi đầu của tất cả mọi cuộc cách mạng và cải cách xã hội. Bởi giáo dục là sự chuẩn bị về con người, tức là chuẩn bị cho một thời đại mới. Thời đại tiến bộ bình đẳng khởi đi từ nền giáo dục bình đẳng tiến bộ.

Tiến sĩ B.R.Ambedkar không chỉ nỗ lực không ngừng nghỉ trong công cuộc chấn hưng Phật giáo, đấu tranh không mệt mỏi vì sự bình đẳng xã hội, mối quan tâm của ông còn ở việc phải giáo dục đào tạo tầng lớp “tiền dân” để họ thực sự đạt được bình đẳng và hạnh phúc. Ông nhận thấy đây là điểm yếu, là sự lạc hậu dẫn đến tình trạng bị áp bức của tầng lớp này. Giáo dục và việc đảm bảo quyền được học tập dành cho tầng lớp “tiền dân” cũng là một trong những mặt trận sôi nổi mà B.R.Ambedkar dành nhiều tâm huyết. Ông đã thành lập tổ chức The Depressed Classes Education Society (Hội Giáo dục các tầng lớp bị áp bức) nhằm truyền bá và tổ chức học tập cho giai cấp của mình. Mặc dù nhận được một số trợ giúp nhưng ông vẫn nhận thấy đảm bảo quyền được giáo dục học tập dành cho tầng lớp “tiền dân” vẫn sẽ gặp nhiều trở ngại. Từ đó, ông khẳng định rằng: không thể tách rời quyền dân sự (trong đó có quyền được học tập, quyền sở hữu...) và hoạt động chính trị. Một khi bình đẳng chính trị, tức quyền chính trị của tầng lớp “tiền dân” được bảo đảm thì quyền dân sự trong đó có quyền giáo dục tự động sẽ được giải quyết một cách chủ động hơn.²⁰

¹⁸ Dr Babasaheb Ambedkar (1979), sđd, p.83

¹⁹ Dr Babasaheb Ambedkar (1979), sđd, p.395

²⁰ Võ Quốc Việt (2023), sđd, tr.1415 – 1427.

III. KẾT LUẬN

Tiến sĩ B.R.Ambedkar đã dành cả cuộc đời của mình để đấu tranh cho công bằng, độc lập và phát triển của nước Ấn Độ thống nhất. Trong suốt nhiều thập niên đầu thế kỷ XX, ông đã hiến dâng cả sự nghiệp của mình cho quá trình chấn hưng Phật giáo ở Ấn Độ, đem những giá trị tư tưởng cao quý của Phật giáo vào Hiến pháp để tạo ra một công cụ pháp lý vững chắc cho việc xây dựng một đất nước phát triển trên cơ sở nền độc lập dân tộc giành được bằng con đường hòa bình. Tinh thần nhất quán trong suốt cuộc tranh đấu trường kì của B.R.Ambedkar là hướng tới sự bình đẳng, hòa bình, thịnh vượng của người dân Ấn Độ. Những triết lý sâu sắc về Phật giáo của Tiến sĩ Ambedkar trên nhiều phương diện đã cho thấy một tầm nhìn toàn diện về những cách thức con người có thể để đạt được hòa bình thế giới. Bằng cách nhấn mạnh đến bình đẳng xã hội, bình đẳng giới, bất bạo động, hòa bình nội tâm và giáo dục, triết lý của ông đã tập trung vào những giá trị thực tiễn để giải quyết các thách thức toàn cầu về nền hòa bình đương đại. Tầm nhìn của Tiến sĩ B.R.Ambedkar về một xã hội công bằng và từ bi tiếp tục truyền cảm hứng cho những nỗ lực hướng tới việc tạo ra một thế giới hòa bình hơn trong hiện tại và tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dhananjay Keer (1990), *Dr. Ambedkar: Life and Mission*, Popular Prakashan, Mumbai.
- Dr Babasaheb Ambedkar (1979), *Writings and Speeches*, vol.1. Education Dept., Govt., Maharashtra, Bombay.
- P. Kesava Kumar (2008), *Political Philosophy of B.R. Ambedkar: A Critical Understanding*, International Research Journal of Social Sciences, Vol.1 No.2, Pondicherry University, Puducherry, pp.193-210
- Reena Sablok (2017), *Classical Buddhism – As an inspiration for Ambedkar's Buddhism*, Humanities and Social Sciences Review, CD-ROM. ISSN: 2165-6258: 07(01):237–254.
- Sangharakshita (1986), *Ambedkar and Buddhism*, Windhorse Publications.
- Sangharakshita (1986), *Ambedkar and Buddhism*, Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi.
- Singh, Sanghasen (ed.) (1990), *Ambedkar on Buddhist Conversion and Its Impact*, Eastern Book Linkers, New Delhi.
- Thích Minh Châu (1995), *Những lời dạy của Đức Phật về hòa bình và giá trị con người*, Viện Nghiên cứu Phật học ấn hành.
- Thích Nữ Phước Nghĩa (2023), *Quan niệm Phật giáo về vấn đề hòa bình trong xu hướng toàn cầu hóa*. Nguồn: <https://tapchinhiencuuphathoc.vn/quan-niem-phat-giao-ve-van-de-hoa-binh-trong-xu-huong-toan-cau-hoa.html>
- Thích Phước Đạt (2021), *Bài giảng Tôn giáo và các vấn đề toàn cầu*, Học Viện

Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội ấn hành.

Võ Quốc Việt (2023), *Chủ nghĩa bình đẳng của Bhimrao Ambedkar*, Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Vol.20 No.8, 1415 – 1427.

**TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG:
TRÁCH NHIỆM CHUNG VÌ SỰ
PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI**



TỪ BI VÀ HÒA BÌNH

HT. Thích Hải Ấn*

Tóm tắt:

Bài viết luận bàn sâu sắc về hai khái niệm cốt lõi trong Phật giáo: từ bi và hòa bình, xem đây là nền tảng để xây dựng một thế giới an lạc và phát triển bền vững. Từ bi là hành động cụ thể của lòng trắc ẩn, là khả năng ban vui, cứu khổ cho mọi chúng sinh. Hòa bình được chia thành hòa bình tâm lý và hòa bình xã hội – không chỉ là sự vắng mặt chiến tranh mà là một trạng thái nội tâm yên ổn, thiện lành. Qua các dẫn chứng Phật học và thực tiễn, như câu chuyện về dòng sông Rohini hay Angulimāla, bài viết khẳng định sức mạnh chuyển hóa của từ bi đối với con người và xã hội. Phật giáo không xem hòa bình là kết quả từ bên ngoài, mà khởi nguồn từ chính hành vi, nghiệp thiện của mỗi cá nhân. Nếu xã hội được vận hành bởi từ bi và trí tuệ, con người sẽ biết sống hòa thuận, giảm bớt khổ đau và tiến gần đến giác ngộ. Bài viết cũng kêu gọi mỗi người hãy hành xử từ bi trong cuộc sống hằng ngày, sống thiện nghiệp để góp phần kiến tạo cộng nghiệp an lành cho toàn xã hội.

Từ khóa: từ bi, hòa bình, thiện nghiệp, Vesak, Phật giáo.

I. Ý NGHĨA CỦA TỪ BI TRONG PHẬT GIÁO

Nhân ngày đại lễ Vesak 2025 tại Việt Nam, cũng gọi Lễ Tam hợp¹, chúng tôi nêu ra 2 vấn đề: từ bi và hòa bình. Trước hết, xin chấp tay cầu nguyện cho Đạo pháp tồn tại lâu dài, thế giới hòa bình, chúng sanh an lạc. Cầu mong cho tất cả hữu tình chúng sanh đều được an lạc và không còn khổ đau (*Kinh Từ bi*). Có thể nói từ bi và hòa bình là hai khái niệm rất khó diễn tả thấu đáo được, vì nó thuộc lãnh vực của tâm. Thường gọi: tâm từ bi; tánh hòa bình. Ở đâu có từ bi, ở đó có hòa bình; ở đâu có hòa bình, chưa chắc ở đó có từ bi. Do đó, tìm hiểu và thực hành phần nào trong 2 tâm tánh này tức là chúng ta đã đóng góp phần nào cho sự thành công đại lễ Vesak hôm nay.

Từ bi có nghĩa: đem an vui cho người gọi từ; cứu khổ não² cho người gọi bi. Có lòng trắc ẩn (kampetvā) đối với sự ban vui – cứu khổ ấy gọi là ‘tâm từ bi’.

* Viện trưởng Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Huế.

¹ Lễ Tam hợp là 3 ngày hợp lại: ngày Phật ra đời, ngày Phật thành đạo và ngày Phật Niết-bàn.

² Khổ não: khổ đau và não hại, khổ đau cả thân lẫn tâm; não tức là phiền não có hại cho mình và người.

Tâm từ bi này ai cũng có nhưng vì người ấy nuôi dưỡng tâm sân hận, oán thù, ghen ghét, tị hiềm, hiềm ác... nên tâm từ bi không có cơ hội phát khởi³. Bồ-tát Long Thọ (Nāgārjuna) chỉ rõ: ‘Từ là ái niệm chúng sanh; thường tìm việc vui thích an ổn làm lợi ích cho chúng sanh. Bi là miễn niệm chúng sanh phải chịu mọi sự thân khổ, tâm khổ ở trong năm đường’⁴. ‘Không từ bi thì không điều ác gì không làm. Không biết thân tâm mình đang khổ thì không biết nỗi khổ thân tâm người khác. Thấy người khổ mà lòng không động là kẻ cực ác. Giàu mà ăn chứ không cho ai tí gì. Thông minh mà không từ bi thì nguy hiểm cho gia đình và xã hội vô cùng...’⁵

1.1. Từ Bi trong đời sống dân gian Việt Nam

Trong đạo Phật dân gian Việt Nam, từ bi là tánh tình hiền hậu, từ tế; ăn hiền ở lành; hoặc sự bù trừ, khổ tâm trước bất hạnh, khổ đau của người... Nói đơn giản hơn: đạo Phật là đạo Từ bi; không từ bi không phải đạo Phật; đạo Phật là đạo ‘ban vui – cứu khổ’, không ban vui – cứu khổ không phải đạo Phật. Lại nữa ‘cửa chùa là cửa từ bi’; ‘của người Bồ-tát - của ta lặt buột’, hay những lời Ca dao như, ‘Nghiêng vai khẩn vái Phật trời, đương cơn hoạn nạn độ người trăm luân’; ‘Lần tràng hạt niệm nam mô Phật, cửa từ bi công đức biết là bao’⁶. Vì vậy, người VN đến với đạo Phật, tự họ đã biết thực hành từ bi như: ăn chay, hiếu thuận, lương thiện... dù họ chưa biết gì về từ bi trong Phật giáo. Chứng tỏ từ bi đã phổ cập trong cộng đồng, đã ăn sâu vào quần chúng rất rộng và ngấm sâu vào đời sống của người Việt Nam như thiền sư Phước Huệ thường nói ‘trăm năm còn lại tấm lòng từ bi’.

1.2. Giáo lý Phạm trú và sức mạnh chuyển hóa của Từ Bi

Ngoài ra, giáo lý Bốn Phạm-trú: từ, bi, hỷ, xả (*cattāro-brahma-vihāra*) tuy nó là của Bà-la-môn, giáo đã có trước Phật giáo khá lâu. Như: ‘vua Makhādeva và Sudassana do vì tu tập Bốn Phạm trú, sau khi chết được sanh vào cõi trời Phạm Thiên... nhưng Bốn Phạm trú (*cattāro-ceto-appamaññāyo*) từ, bi, hỷ, xả của Phật giáo hoàn toàn khác biệt. Từ bi là tâm thương tưởng chúng sanh vô lượng, không thể đo lường (*appamaññāyo anukampake*)’. Nó luôn kèm với Bát chính đạo mới có thể đưa đến giải thoát, giác ngộ, Niết-bàn⁷. ‘Tu tập tâm từ bi trở thành vô lượng, vô biên, biến mãn khắp không cùng tận... thấy rõ mình và người, hết thấy các pháp đều tương quan tương duyên sinh tồn. Rồi Phật hỏi:

- Vậy giải thoát như thế nào?
- Giải thoát là mục đích
- Kết quả như thế nào?
- Cứu độ chúng sanh là kết quả.’⁸

Điều này hàm ý một người tu tập tâm từ bi là một vị Bồ-tát cứu khổ. Chữ

³ Kinh Pháp cú, phẩm Kodhavagga.

⁴ Luận Đại trí độ I, chương 30, Nxb. Hồng Đức, 2016, tr. 670-680

⁵ Luận Đại trường phụ, Nxb. Hồng Đức, 2021, tr. 83.

⁶ Dương Quảng Hàm, Việt Nam thi văn hợp tuyển, 1968, tr. 178.

⁷ Kinh Trung bộ, số 83.

⁸ Kinh Tiểu bộ, Suttanipāta, Māgha.

cứu khổ ở đây có nghĩa là giải cứu sự sân si, thù hận, ‘tàn ác...’ cao ngất, phủ bọc lấy loài người đau khổ. Mà chống lại lòng tàn ác thì chỉ có lòng từ bi...’ (báo Giác Ngộ, số 1025, tr. 17). Hơn nữa, từ bi luôn đi kèm với bố thí: tài thí, pháp thí, vô úy thí, ngay cả bố thí thân mạng để cứu khổ. Ngọn lửa từ bi của Bồ-tát Thích Quảng Đức trong Lịch sử Phật giáo Việt Nam đã minh chứng điều đó.

Tóm lại, một đất nước mà sự sống không có tí gì về lòng từ bi có thể mất tất cả: các di sản văn hóa, phong hóa, tập tục, truyền thống và giống nòi; mất luôn cả tự tính của một dân tộc như lịch sử, học thuật, nghệ thuật, chùa chiền, đền thờ, đình làng, xóm miếu... Ngược lại, nếu có từ bi thì sự sống chắc chắn hàm tàng tất cả những gì vừa nêu và tràn đầy muôn vẻ đẹp gấm vóc giang sơn của nó nữa.

II. KHÁI NIỆM HÒA BÌNH TRONG PHẬT GIÁO

Hòa bình có 2 loại: không chiến tranh vũ trang và hòa bình tâm lý.

2.1. Liên hệ vấn đề chiến tranh vũ trang.

Chuyện đó nó đã xảy ra giữa 2 dân tộc Sākya bên này và Koliya bên kia. Ở giữa là dòng sông Rohini hiền lành, xinh đẹp. Nước bắt nguồn từ dãy núi cao Hy-mã-lạp chảy dài giữa hai dân tộc, đem lại nhiều tài nguyên và lợi ích môi sinh cho sự sống của muôn dân. Vậy mà bên này tự ý xây đập ngăn sông để dẫn nước tưới ruộng. Còn ruộng nương đất nước bên kia bị khô héo... Vì vậy chiến tranh nổ ra để tranh giành nước tưới... Dân chúng đánh nhau chết chóc tang thương cả hai. Một hôm nghe tin đức Phật du hóa gần đó, dân chúng hai bên sông đồng loạt tới xin Phật giải quyết: ‘làm sao cho dân chúng con hết khổ’. Đức Phật lặng yên một hồi lâu... rồi bảo họ về mời hai vua hai bên tới gặp Phật mới bàn cách cứu khổ được. Sau đó hai vua cùng quan chức tới gặp Phật, ngồi xuống và lắng nghe Phật hỏi:

Máu người và nước sông cái nào quý giá hơn?

Vua hai bên đều trả lời: máu người quý giá hơn.

Vậy tại sao lại đi tranh giành cái không quý mà bỏ mất cái quý giá?

Hai bên trả lời do muốn chiếm nước tưới ruộng.

Đức Phật khuyên họ phải bỏ lòng tham chiếm hữu, bỏ tính ham chiến, gây chiến mới có thể tỉnh táo, bình tâm. Có bình tâm mới biết thông cảm: thương mình và thương người. Rồi muốn xây đập, phải chia nước đồng đều cho cả hai. Bằng cách ấy, chia nước sông chảy vào ruộng bên này 3 ngày và chảy vào ruộng bên kia 3 ngày. Cứ như vậy, chắc chắn cả hai bên đều có nước cho dân dùng và chung sống với nhau yên ổn – hòa bình⁹.

Trường hợp khác, trong nước của vua Ba-tư-nặc có tướng cướp Angulimāla nổi lên, gây khổ nhiều người, giết hại nhiều người, cũng có thể giết luôn mẹ mình. Nghe thấy cảnh như vậy, đức Phật với tâm từ bi không chút gì sợ hãi (vô úy), lặng lẽ tới gặp tướng cướp trực tiếp và khuyên nên dừng lại việc ác. Tướng cướp vâng lời, liền bỏ đao kiếm theo Phật. Vua Ba-tư-nặc nghe tin liền tới gặp Phật. Đức Phật khuyên vua không nên dùng quân đội khống chế hay bắt bỏ tù

⁹ *Kuṇḍala Jātaka*, số 536.

tướng cướp. Vì hiện tại tướng cướp đã quy y theo Phật và trở thành người tốt. Nhờ đó dân chúng hết khổ nạn bị chém giết, được hưởng an ổn – hòa bình¹⁰.

Cứ vào chuyện vừa kể trên, chúng ta thấy giữa cái ác và thiện đang tự đấu tranh trong lòng, đột nhiên hình bóng người mẹ hiện ra trước mặt tướng cướp, đồng thời tình mẹ khởi lên, lòng từ bi cũng khởi lên, tâm hiếu thuận cũng khởi lên. Con người khác thú vật chính là còn biết đến tình thương cha mẹ. Và ngay thời điểm tình này khởi lên cũng chính là lúc tướng cướp gặp đức Phật. Điều đó lại là một nhân duyên hy hữu, thù thắng khác. Ngoài lương tâm, nghiệp cảm của chính tướng cướp, không phải ai cũng có mà không phải ai cũng không có. Và buông bỏ đao kiếm cũng tức là tướng cướp xả bỏ mọi tham vọng điên cuồng, ma chướng lăm lăm lâu đời lâu kiếp để trở thành bậc thánh Tăng... Cũng vậy, đức Phật dạy: ‘tự thắng mình là chiến sĩ vĩ đại nhất. Muốn thắng mình, chính mình phải từ bỏ mọi tham vọng¹¹’, đạt được hòa bình nội tâm tức thanh tịnh Phật quốc độ, nơi mình đang sống trong cõi đời này.

Lại nữa, sau đức Phật nhập diệt khoảng hơn 200 năm, Vua A-Dục thắng chiến trận tại xứ Kalinga. Đó là trận chiến ác liệt nhất, chết nhiều người nhất. Cuối cùng đã thống nhất được đất nước Ấn độ, mở mang bờ cõi rộng lớn, lên làm vua và đã quy y Tam Bảo, tôn ngài Mục-liên-tử-đế-tu (Moggaliputta-tissa) làm thầy, trở thành Phật tử. ‘Vua khuyên dân không được giết người và vô cớ giết hại sinh vật. Thiết lập hòa bình không phải chỉ có người với người mà còn đối với muôn loài và thiên nhiên’¹².

2.2. Hòa bình tâm lý: đối với cá nhân, gia đình, xã hội

2.2.1. Đối với cá nhân

Đã là người Việt Nam, ai ai cũng muốn hòa bình, khát vọng hòa bình và chống chiến tranh với bất cứ hình thức nào. Đó là bản sắc của một dân tộc Việt Nam, cũng có thể gọi người Việt Nam là người yêu chuộng hòa bình, dân tộc Việt Nam là dân tộc yêu chuộng hòa bình. Ca dao Việt Nam có câu: ‘Bầu ơi thương lấy bí cùng, tuy rằng khác giống nhưng chung một dòng’; ‘một giọt máu đào, hơn ao nước lã’. Từ thiếu nhi cho đến cụ già Việt Nam không ai không thuộc nằm lòng các câu này. Tuy nhiên, đó vẫn là đặc tính chung chung, còn nhận thức về hòa bình, ý thức và trách nhiệm về hòa bình đối với chính mình và mọi người chung quanh cũng vẫn còn là vấn đề nan giải.

Thật sự muốn hòa bình cá nhân, phải không đánh mất sự ‘hòa thuận – yên bình nội tâm’, nghĩa là không bao giờ được chống đối bất cứ đối tượng, dù chủ quan hay khách quan, dù thuận ứng hay nghịch ứng. Cũng vậy, người hòa bình là tự hòa mình vào và thuận theo (như nước chảy, mây trôi) với mọi đối tượng để cõi lòng được yên bình. Người hòa bình tỏ rõ thái độ sống của họ rất rộng lượng và trong sáng, biểu hiện qua các hành động của thân và lời nói của họ rất ôn hòa. Ví dụ: bạn tham gia giao thông mà vượt đèn đỏ; bạn đi du lịch mà hái hoa, bẻ cành của công viên; say sưa, hút thuốc, xả rác nơi công cộng... biết

¹⁰ Kinh Trung bộ, số 86.

¹¹ Kinh Pháp cú, câu số 103, 104, 105.

¹² Rock Edict XIII.

chắc người đó chưa một phút giây nào để tự nhận thấy lòng mình hòa bình. Một cá nhân chưa được yên bình, chắc chắn gia đình đó khó yên bình. Do đó, để nghị sự giáo dục thai nhi, gia đình, học đường và toàn xã hội phải thường xuyên quan tâm đến sự hòa hiếu, thuận thảo với mọi người. Phải bình yên tận đáy lòng cho đến hành vi, thái độ và nhịp độ sống của từng cá nhân trong đơn vị tập thể. Xin nhắc lại, chắc chắn cá nhân là một tế bào rất quan trọng đóng góp phần lớn cho sự nghiệp gia đình và xã hội.

2.2.2. Đối với gia đình và xã hội

Nói về gia đình và xã hội nghĩa là nói về tính tập thể, có các mối liên hệ nhân duyên, tương quan sinh tồn. “Cái này có tức là cái kia có; cái này không tức là cái kia không.”¹³ Thiết nghĩ mỗi gia đình là một tế bào quan trọng của xã hội, là trụ cột vững chắc của xóm làng. Không thể tách rời nhau mà phải chung sống với nhau một cách hòa bình – thân thiện, dù đó là cá nhân hay tập thể, xã hội hay tổ quốc giữa quốc gia này và các quốc gia khác. Trong một thế giới đa cực như hiện nay, vấn đề hòa bình theo nhận thức tương quan – tương duyên sinh tồn là cần thiết hơn bao giờ hết. Do đó, hòa hợp và bình yên trong gia đình sẽ giúp cho kinh tế gia đình không suy kiệt, con cháu trong gia đình sẽ có cơ hội học hành và thương mến quan tâm giúp đỡ lẫn nhau. Nói về đạo đức gia đình, Mrs. Rhys Davids viết “về tình thương và hiền lành giữa người với người, với môi trường thiên nhiên, với luân lý gia đình và xã hội thì kinh điển Phật giáo đã và đang đóng góp nhiều chi tiết hơn bất cứ nơi nào khác. Nó bao dung, trong sáng và hiền lành đến nỗi hiện nay nó vẫn còn cần thiết như thời Phật còn tại thế”¹⁴.

Phải thừa nhận thế giới hiện nay đang tìm kiếm hòa bình dựa vào kinh tế và vũ trang quân sự, mà rất ít chú trọng đến con người. Trong khi đạo Phật chú trọng vào con người và hành vi của con người, lấy con người làm chủ nhân của sự sống. Và tìm kiếm hòa bình – yên ổn dựa vào nghiệp (hành vi của thân, khẩu, ý) thiện hay ác để kiểm chứng. Nếu cá nhân, gia đình và xã hội sống bằng nghiệp thiện, chắc chắn sẽ đạt được hòa bình – yên ổn. Ngược lại, sống với nghiệp ác, ắt phải chịu khổ đau¹⁵. Rõ ràng đạo Phật nêu cao tinh thần tự giác chịu trách nhiệm cho tất cả hành vi (nghiệp) của chính mình. Thật rõ ràng, thế giới hôm nay vẫn có nhiều người thông minh và sáng suốt như các bậc thánh hiền, minh triết đời xưa, đủ để hướng dẫn, dẫn dắt tất cả mọi người chọn các hành vi hướng thượng và hướng thiện. Để đạt được hòa bình – an lạc, các nhà khoa học nên thuyết phục mọi người chuyển đổi mọi hành vi sống với nghiệp thiện, xa rời sống với các điều ác. Cũng không nên lạm dụng khoa học để đáp ứng mọi tiện nghi nhằm thỏa mãn dục vọng của con người¹⁶. Hẳn ai cũng biết rõ dục vọng của con người chỉ lấp đầy bằng chiến tranh, chết chóc và khổ đau.

III. KẾT LUẬN

Để đúc kết bài viết này, chúng tôi nghĩ rằng: từ bi và hòa bình không phải ở

¹³ Trường bộ, kinh số 14.

¹⁴ *Digha Nikāya*, 13, Lời tựa.

¹⁵ *Kinh Thập thiện nghiệp đạo*, chương II & III.

¹⁶ *Kinh Pháp cú* 186 & 187.

đầu xa mà biểu hiện ngay trong chính mỗi người chúng ta. Thế giới đang trình hiện đầy đủ những gì gọi là ‘nghiệp’ của chính chúng ta và ngược lại ‘nghiệp riêng’ của mỗi người cũng là những gì mà ‘nghiệp chung’ toàn thế giới đang trình hiện. Kinh Phật gọi là ‘biệt nghiệp’ và ‘cộng nghiệp’. Chắc chắn ‘biệt nghiệp’ không thể tách rời ‘cộng nghiệp’ và ngược lại cũng vậy, vì định luật tương quan sinh tồn như đã dẫn trên.

Hãy lặng yên để nhìn toàn cảnh của thế giới hiện nay, từ bi và hòa bình hình như rất ít và nếu có cũng rất mong manh. Bên cạnh đó thiên tai, dịch bệnh, chiến tranh, nghèo đói, môi sinh ô nhiễm, tài nguyên và khoáng sản cạn kiệt... vẫn liên tiếp diễn ra và cũng đang gây thảm họa cho con người nhiều hơn. Có thể tâm tư và nghiệp cảm của chính chúng ta phải tự trả lời và tìm ra phương pháp để tự giải quyết. Giả sử: Nếu thân-miệng-ý của số đông nhân loại hiện nay sống với hành vi thiện, chắc sẽ an ổn và hòa bình hơn nhiều và nếu ngược lại... hòa bình không mấy hy vọng và sẽ khó có được. Hiển nhiên thiện và ác luôn có mặt, nhưng chọn sống với ‘thiện nghiệp’ nhiều hơn ‘ác nghiệp’ vẫn là ước mơ và hy vọng. Muốn biến ước mơ và hy vọng ấy trở thành hiện thực là thuộc về mọi người và đặc biệt là những người đang nhận lương bổng chịu trách nhiệm với sự sống con người.

Rất nhiều lời Phật dạy ghi lại trong kinh điển Phật giáo như các dữ liệu vừa nêu ra ở trên, nào là từ - bi - hỷ - xả, bố thí, thiên định, 4 nhiếp pháp, 6 phép hòa kính, 8 chính đạo... tất cả nhằm chỉ cho con người và thế giới của con người ấy nhận ra đâu là ác nghiệp, khổ đau. Và nhận ra đâu là thiện nghiệp, an vui, hòa bình. Lý tưởng trong thế giới Phật giáo hoàn toàn cụ thể: ‘bất ly thế gian giác’, không thể nào xa rời cõi đời này mà tìm cầu giải thoát. Nghĩa là không ai có thể sống mà không cần đến mọi người và các sự vật chung quanh. Nếu ai hiểu chiến vì sân hận, tham gia tiêu cực, quấy phá khắp nơi mình cũng có phần liên lụy. Nếu quốc gia nào có chiến tranh, chết chóc mình cũng khổ theo.

Dĩ nhiên, tự lợi cũng phải luôn cần đến lợi tha, lợi tha cũng phải cần đến tự lợi. Không thể ích kỷ làm giàu cho riêng mình, cho gia đình mình mà quên hẳn nhiều người trong xã hội và môi trường tự nhiên chung quanh ta. Nếu tự lợi và ích kỷ, có thể sớm muộn gì cũng bị diệt vong. Đề nghị có một nghiên cứu khoa học rộng hơn, sâu hơn về ‘Vai trò tự lợi và lợi tha đối với người Phật tử hiện nay’.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dương Quảng Hàm. *Việt Nam thi văn hợp tuyển*. Sài Gòn: Nxb. Bộ Quốc gia Giáo dục, 1968, tr. 178.

Kinh Pháp cú, phẩm Kodhavagga.

Kinh Pháp cú, các câu kệ số 103, 104, 105, 186, 187.

Kinh Trung bộ, kinh số 83 và số 86.

Kinh Tiểu bộ, *Suttanipāta*, bài *Māgha*.

Kinh Thập thiện nghiệp đạo, chương II & III.

Kuṇāla Jātaka, truyện số 536.

Luận Đại trí độ, tập I, chương 30. Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2016.

Luận Đại trường phu. Hà Nội: Nxb. Hồng Đức, 2021.

Rock Edict XIII (trích từ tài liệu lịch sử Phật giáo Ấn Độ).

Trường bộ kinh, kinh số 14 (*Dīgha Nikāya*), cùng lời tựa kinh số 13.

CHÍNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC PHẬT GIÁO VÌ TƯƠNG LAI NHÂN ÁI VÀ BỀN VỮNG

ĐD. TS. Thích Quảng Hợp*

Tóm tắt:

Như chúng ta đã biết, đức Phật xuất hiện ở đời vì một mục đích khai thị chúng sinh ngộ nhập Phật tri kiến (chỉ rõ cho chúng sinh biết được tri kiến, tính giác, Phật tâm thanh tịnh tại lòng mình), chứ không tìm đâu xa. Trong xã hội xưa cũng như ngày nay, phải chăng mỗi chúng sinh khổ đều do nghiệp chướng sâu dày, không biết đạo giải thoát của Thích-ca Mâu-ni Phật, lại cũng không biết về chính niệm là gì. Bởi sống trong cõi Sa-bà ngũ trược ác thế này vui khổ lẫn lộn, nếu chúng ta không có tu, không có chính niệm, thì thích làm gì thì làm, gieo nhân mà không sợ quả, rất nguy hiểm. Nhờ có đức Phật ra đời thuyết giảng về chính niệm trong *Kinh Tứ niệm xứ*, thuộc *Trung bộ Kinh* trong Phật giáo. Nhờ thế mà pháp chính niệm (tuệ tri) giúp Tỷ-kheo tu để thân về với tâm, biết rõ mình đang làm gì trong hiện tại, bậc hành giả sống biết *đời vô thường* tinh thức trong tạo tác, vững vàng an lạc trong từng hơi thở ra vào. Người có chính niệm thì thực hành công việc sẽ đạt kết quả, an lạc. Bài viết này tác giả xin trình bày *bài viết*: “Chính niệm trong giáo dục Phật giáo vì tương lai nhân ái và bền vững”. Giáo dục chuyên sâu về chính niệm nhiều thì người tu sẽ bình an, có lòng nhân ái, tuệ tri càng xa thì cuộc sống càng bền vững an lạc.

Từ khóa: *Chính niệm, giáo dục Phật giáo, nhân ái.*

DẪN NHẬP

Thật vinh dự cho đất nước Việt Nam, Giáo hội Phật giáo Việt Nam được đăng cai Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025 lần thứ tư tại Việt Nam, ba lần trước tổ chức tại miền Bắc Việt Nam, lần thứ tư này sẽ được tổ chức tại miền Nam, Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh. Một lần nữa, khẳng định vị thế tầm quan trọng của đạo Phật là giáo lý Khoa học, chân thật, từ bi và trí tuệ, góp phần ổn định, phát triển, hòa bình thế giới vững vàng. Trong nhịp cầu hối hả của cuộc đời vốn vô thường mà mọi người cứ cho là thường hằng bất biến, nhận khổ làm vui, nhận vui là khổ, nhầm lẫn rất nhiều, khổ đau của con

* Chùa Song Quỳnh thị trấn Gia Bình, huyện Gia Bình, tỉnh Bắc Ninh.

người nhiều hơn an lạc. Để góp phần vào Hội thảo Khoa học lần này thêm sinh động, có sắc lại thêm hương, tác giả xin chia sẻ sự hiểu biết của mình về vấn đề: “Chính niệm trong Giáo dục Phật giáo vì tương lai nhân ái và bền vững”.

NỘI DUNG

Để giải quyết vấn đề trong bài này, tác giả dùng những phương pháp như: Lịch sử, Triết học, liệt kê, phân tích, chứng minh... về chính niệm trong giáo dục của Phật ảnh hưởng lớn tới tương lai nhân loại, bền vững.

I. ĐỨC PHẬT THÍCH-CÁ THUYẾT PHÁP VỀ CHÍNH NIỆM TRONG MỘT SỐ KINH ĐIỂN

Như chúng ta đã biết, Phật Thích-ca (Gautama), khi chưa thành đạo, Ngài là một thái tử tên Tất-đạt-đa¹ (nhất thiết nghĩa thành, thành tựu chứng sinh), sinh năm 624 TCN, con vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và hoàng hậu Ma-da (Māyā). Vì nghe lời cha mẹ, báo hiếu mẹ cha, tìm bạn đời, sinh con trai nhằm nối dõi, chứng tỏ như người bình thường nhưng vẫn ấp ủ chí lớn, sau đó Ngài đã xuất gia tầm sư học đạo. Sau cùng, Ngài tự phát nguyện ngồi dưới gốc cây bồ-đề, tu quán chiếu vô thường. Nhờ nghe tiếng đàn của một vị tiên thiên, Ngài hiểu được rằng tiếng đàn căng quá thì đứt, tiếng đàn chùng quá thì không hay, chỉ có tiếng đàn vừa phải mới tạo ra âm thanh du dương, vi diệu. Tiếng đàn vừa phải chính là giáo pháp trung đạo, đưa con người thoát khỏi nhị biên và cố chấp. Khi đức Phật giác ngộ hoàn toàn, tức là Ngài đã đạt tuệ giác, có con mắt tuệ, chính kiến, chính niệm rõ ràng, nên Ngài quyết định chuyển bánh xe pháp tại vườn Nai.

Chính niệm trong giáo dục Phật giáo chỉ lời dạy chân chính của Phật, giảng dạy cho chúng đệ tử biết quán chiếu tuệ tri rõ ràng về các pháp, biết thực tướng của các pháp như thật, không sai khác, nhằm đạt đến chứng ngộ, Niết-bàn trong cuộc đời.

Chính niệm là gì? Chính niệm (P. *sammāsati*, S. *samyak-smṛti*, C. 正念, E. *Right Mindfulness*). Trong đó, *sammā* nghĩa là đúng đắn, không sai, chân thật; *sati* là niệm, nhớ nghĩ rõ ràng về các pháp. *Điều đặc biệt của chữ Hán cổ là cách diễn đạt dễ hiểu: 正 (chính) nghĩa là ngay thẳng, chân chính, rõ ràng; 念 (niệm) là nhớ nghĩ trong hiện tại, biết rõ ràng thực tại, quán đương thể tức thấy không, vô tướng. Khi tâm không còn lao xao tìm kiếm bên ngoài, an vui sẽ hiện hữu ngay trong giây phút hiện tại. Chữ niệm gồm hai bộ phận: “kim” (今) là hiện tại, và “tâm” (心) là ý thức tư duy, tức là sự tỉnh giác rõ ràng ngay trong hiện tại, chứ không phải tìm kiếm đâu xa.²*

Thứ nhất, bài pháp đầu tiên đức Phật giảng là *Kinh Chuyển pháp luân*, với nội dung về Tứ đế và Bát chính đạo. Bát chính đạo gồm: chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm và chính

¹ Tất-đạt-đa sinh năm 624 TCN tại vườn Lâm-tỳ-ni xứ Ấn Độ. Nay thuộc nước Nepal gần chân Hi-mã-lạp sơn cách thành Ca-tỳ-la-vệ khoảng 15 km, xuất gia năm Ngài 29 tuổi, thành đạo lúc 35 tuổi, thuyết pháp 49 năm, nhập Niết-bàn năm 544 TCN, thọ 80 tuổi.

² Thích Nhật Từ (chủ biên) (2019), *Giáo dục đạo đức Phật giáo trong trường học và xã hội*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 277 - 280.

định. Trong đó, chính niệm là chi phần thứ bảy. Khi nghiên cứu sâu hơn, ta thấy các chi phần trong Bát chính đạo có sự liên kết mật thiết, không thể tách rời. Việc tách rời chỉ là tạm thời để thuận tiện cho việc nghiên cứu, tu tập và thực hành chính niệm nhằm giác ngộ, vượt khỏi mọi chấp thủ về hữu pháp và vô pháp. Đức Phật từng chính niệm và giảng dạy rằng: thực tướng của các pháp là vô tướng, tức là do nhân duyên sinh mà thành, bản thể không có tướng cố định. Các pháp chỉ là giả tạm, như mộng, như huyễn, như sương, như ánh chớp... (theo *Kinh Kim cang*).

Chính niệm là sự tỉnh giác chân thực, biết rõ các pháp một cách trọn vẹn, nhận thức rõ những gì đang diễn ra ngay trong hiện tại. Chính niệm chính là pháp cốt tủy của đạo Phật. Đức Phật chứng ngộ chính niệm dưới gốc cây Bồ-đề, khi Ngài quán chiếu pháp duyên sinh vô ngã: “Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không, cái này diệt thì cái kia diệt.” Bản thể các pháp vốn thanh tịnh, bất sinh bất diệt. Khi chứng ngộ điều này, tâm Ngài rộng rang, trong sáng như ngọc không tỳ vết. Ngài thấy rõ quy luật vô thường của đời người: sinh, lão, bệnh, tử; cũng như quy luật vũ trụ: thành, trụ, hoại, không. Tất cả đều vận hành theo nguyên lý vô thường, duyên sinh và vô ngã.

Thứ hai, như Phật từng dạy chúng đệ tử tu ý căn có chính niệm trong *Pháp cú*, kệ 1 dạy rằng:

“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ ý tạo
Nếu với ý ô nhiễm
Nói năng hay hành động
Khổ não bước theo sau
Như xe, chân vật kéo.”³

Bài kệ này nhấn mạnh rằng, nếu tâm ý ô nhiễm, tà vạy, lời nói và hành động cũng theo đó mà trở nên bất thiện, dẫn đến khổ đau, như bánh xe lăn theo vật kéo.

Hay, *Pháp cú*, kệ 2 dạy rằng:

“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ ý tạo
Nếu với ý thanh tịnh
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình.”⁴

Ở đây, đức Phật dạy rằng, nếu tâm có chính niệm, ý thanh tịnh, gieo nhân lành, làm việc thiện, không nuôi dưỡng ác ý hay hành động bất thiện, thì an lạc sẽ theo sau như hình với bóng. (theo triết lý duyên sinh về chính niệm). Như chúng ta biết, gieo nhân nào thì gặt quả đó. Trong trường hợp này, đức Phật dạy rằng cần chính niệm về tâm ý (nghệ thuật đầu tiên), vì nó là yếu tố quan trọng

³ *Kinh Tiểu bộ* (2021), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

⁴ *Sdd.*

nhất. Chính vì vậy, cần cần trọng trong chính niệm và ý thức rõ ràng.

Có người hỏi: Nếu bạn viết bài sai, mà có người chỉ ra lỗi để bạn sửa thành đúng, vậy bạn sẽ làm gì? Nếu bạn dùng tuệ tri chính niệm để xem xét góp ý ấy, rồi sửa lỗi sai, thì đó chính là quá trình chuyển đổi từ không chính niệm thành chính niệm. Người đệ tử Phật có chính niệm thì công việc sẽ hanh thông, giác ngộ, và đạt đến Niết-bàn.

Trong các loài chúng sinh, con người là chúng sinh bậc cao có tư duy bài bản nhất, dễ tu giác ngộ thành Phật nhất. Cũng vậy, trong *Pháp cú*, kệ 183 ghi:

“Không làm các điều ác
Năng làm các việc lành
Giữ tâm ý trong sạch
Ấy lời chư Phật dạy.”⁵

Bài kệ này đã thấu tóm tinh thần tư tưởng Phật giáo, mục đích của đạo Phật, nhắc nhở mọi người cần chính niệm rõ ràng về hành động tạo tác của chính bản thân mình, hướng thiện, làm thiện, lợi đạo ích đời, góp phần vào hòa bình vĩnh cửu.

Theo *Từ điển Phật học Hán Việt* cho biết: Chính niệm là một trong tám chi phần của Bát chính đạo, lia bỏ tà phân biệt, niệm thực tính của pháp.⁶ *Luận Khởi Tín* của Bồ-tát Mã Minh - Ấn Độ nói: “Nếu tâm tán loạn thì nên thu lại trụ ở chính niệm”. *Quán Kinh Sớ* của ngài Tuệ Viễn – Trung Quốc cho rằng “xả tướng nhập thực gọi là chính niệm”. Xả là buông bỏ, không chấp trước vào các tướng của các pháp; nhập thực là nhận rõ tướng chân như diệu hữu, thanh tịnh, vô ngã của các pháp (sự vật, hiện tượng).

Thứ ba, khi Phật Thích-ca giảng *Kinh Tứ niệm xứ* tại Kuru (Câu-lâu), ở đô thị Kammassadhamma (Kiểu-ma-sắt-đầm), đức Phật đã gọi các Tỷ-kheo tới và nhắc nhở cần tu tập quán chính niệm về bốn pháp: thân, thọ, tâm, pháp. Nếu có tuệ tri, có chính niệm thì sẽ chế ngự được phiền não, tham, sân, si, dễ đạt tới chứng ngộ, Niết-bàn.⁷

Niết-bàn là trạng thái mà người tu Phật không còn bị phiền não gây hại. Nói cách khác, Niết-bàn là cảnh giới thanh tịnh, không bị pha tạp bất kỳ điều gì. Hay nói theo một nghĩa khác, Niết-bàn là cảnh giới vô tướng. Khi chúng sinh tu đạo giác ngộ triết lý duyên sinh vô ngã, thấy rõ thực tướng các pháp là vô tướng, thì sẽ thấy Niết-bàn.

Vậy có thể hiểu rằng, theo giáo lý Phật giáo, chính niệm chính là sự nhận biết rõ ràng (tuệ tri) những gì đang có mặt, đang xảy ra trong hiện tại, dựa trên tinh thần pháp duyên sinh thanh tịnh, bình đẳng.

Chính niệm gồm bốn thứ cơ bản:

- Chính niệm về thân: Sự hiểu biết về thân thể, quá trình hô hấp, sự hình

⁵ *Sđđ.*, tr. 55.

⁶ Phân viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam (2004), *Từ điển Phật học Hán - Việt*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 234.

⁷ *Trung bộ Kinh* (1992), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 131 - 133.

thành và hoại diệt của thân do đủ hay thiếu các nhân duyên.⁸

- Chính niệm về thọ cảm: Nhận thức về sự cảm thọ qua tư duy, suy nghĩ của người con Phật về buồn - vui, nóng - lạnh, tham, sân, si. Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, sinh ra lục thức, chính nhờ thiền quán chính niệm mà ta có thể nhận biết rõ ràng các pháp.

- Chính niệm về tâm (ý): Theo kinh sách nhà Phật, tâm như người họa sĩ vẽ nên thế giới muôn màu. Các cảnh giới như ngạ quỷ hay cõi Phật đều do các nhân duyên hòa hợp mà thành, thực thể vốn vô tướng (theo *Kinh Pháp cú*).

- Chính niệm về pháp: Khi thấy năm triền cái che lấp tâm như: dục vọng, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hoặc, ta phải quán sát biết rõ rằng các pháp ấy đều do nhân duyên hòa hợp mà thành, muôn hình vạn trạng nhưng bản thể vốn thanh tịnh.⁹

Dựa vào *Chư Kinh Nhật tụng*, ta thấy ngài A-nan – đệ tử đa văn bậc nhất – đã nhớ lại lời Phật giảng *Kinh A-di-đà* tại chùa Kỳ Viên, nước Xá-vệ (Kỳ thụ Cấp Cô Độc viên). Đức Phật, với chính niệm, đã phương tiện thuyết giảng pháp môn Tịnh độ, chỉ dạy về cõi Tây phương Cực Lạc.¹⁰ Nếu có chúng sinh nào muốn vãng sinh về Tây phương Cực Lạc thì cần phải có chính niệm, nhất tâm bất loạn, thường xuyên niệm danh hiệu Phật, không để lãng quên. Bình thường thì tâm được an, khi mệnh chung sẽ được Phật A-di-đà cùng Thánh chúng tiếp dẫn về Tây phương một cách dễ dàng.

Như đức Phật Thích-ca, Người tự đưa câu hỏi ra làm lý do, và tự trả lời, như Người đã từng giác ngộ biết rõ các pháp, biết rõ sự tướng bệnh khổ của các chúng sinh hiện tại và sau này chúng sinh vẫn cần nương tựa vào giáo pháp tịnh độ niệm Phật chính niệm để tu: “Xá-lợi-phất, bị độ hà cố danh vi cực lạc? Kỳ quốc chúng sinh vô hữu chúng khổ, đản thụ chư lạc cố danh cực lạc”¹¹ (Tức là: “Xá-lợi-phất, tại sao gọi cõi ấy là Cực Lạc? Vì cõi nước ấy không có chúng sinh nào chịu khổ đau, chỉ hưởng toàn điều vui, nên gọi là Cực Lạc.”).

Nếu không dùng chính niệm để thiền quán lời Phật dạy, không dùng định để quán chiếu, thì ta khó có thể nhận ra thực tướng của cõi Tây phương Cực Lạc cách mười vạn ức cõi Phật kia. Theo đức Phật Thích-ca, Tây phương Cực Lạc là cõi vô tướng, là cảnh giới thanh tịnh của chính tâm mình. Khi ai nhìn bằng tuệ nhãn của Phật thì sẽ thấy rằng, các pháp vốn không, chỉ do duyên hợp mà thành. Thực tướng của mọi sự là vô tướng, nên Tây phương Cực Lạc là cảnh giới vô tướng, vô phân biệt. Ai tiếp cận được cảnh vô tướng, bất phân thì sẽ đạt đến tâm tự tại, tiêu dao giữa Tây phương.

Cũng trong *Chư Kinh Nhật tụng*, ta thấy rằng đức Phật A-di-đà đang thuyết pháp ở phương Tây. Các loài chim như bạch hạc, khổng tước... cũng đều diễn pháp về ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chính đạo¹². Trong đó, chính niệm

⁸ Thích Nhật Từ (chủ biên) (2019), *Giáo dục đạo đức Phật giáo trong trường học và xã hội*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. tr. 231 - 233.

⁹ *Trung bộ Kinh* (1992), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 131 - 134.

¹⁰ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2009), *Chư kinh nhật tụng*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 9.

¹¹ *Sđđ.*, tr. 10.

¹² Bát chính đạo: chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tiến,

thuộc chi phần thứ bảy của bát chính đạo, được giải thích là tư duy hay cái nhìn nhân chính rõ ràng về các pháp đang hiển bày. Khi nghiên cứu kỹ hơn, ta thấy các loài chim bạch hạc, khổng tước, anh vũ đều đang ở trong định, không phân biệt. Chúng thuyết pháp từ hữu tướng đến vô tướng trong trạng thái trí tuệ ba-la-mật, điều mà chỉ những bậc đại trí như Xá-lợi-phất hay chư Phật mới có thể hiểu thấu. Chúng sinh ngày nay, nếu có căn cơ sâu dày, cũng có thể lĩnh hội; còn những bậc hạ căn, không thấu triệt chính niệm mà lại tùy tiện bàn luận, có thể biến pháp Phật thành phi pháp, gây hại cho đạo và đời.

Trải qua bao thế kỷ, đức Phật đã thị hiện cõi đời với thân ngũ uẩn chỉ vồn vẹn 80 năm. Nhưng trong 45 năm thuyết pháp, Ngài đã tùy theo căn cơ và nghiệp lực của chúng sinh mà giảng dạy pháp như một loại thuốc quý, giúp con người hiểu rõ chính niệm về cuộc đời. Nhờ đó, con người biết làm việc lành, tránh xa điều ác, sống với trái tim nhân ái, tôn trọng tam bảo, giúp đỡ mọi người cùng tu tập, để bản thân được an tâm, đồng thời góp phần làm cho đạo pháp và xã hội trở nên bình đẳng, an lạc và ổn định.

II. CHÍNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC PHẬT GIÁO DUY TRÌ NHÂN ÁI LAN TỎA BỀN VỮNG

Để giáo lý chính niệm trong Phật giáo được phát triển bền vững trong tương lai, Giáo hội Phật giáo Quốc tế cần quan tâm hơn nữa. Các quốc gia, trong đó có Giáo hội Phật giáo Việt Nam, cần tích cực quảng bá giáo lý này thông qua các Hội thảo Khoa học, đặc biệt vào các dịp lễ hội Phật giáo, để mọi người trên thế giới có thể hiểu rõ hơn về giáo lý của Phật-đà nói chung và triết lý chính niệm nói riêng. Chính niệm là sự nhớ nghĩ rõ ràng trên lập trường duyên sinh vô ngã, giúp con người đạt được sự bình an trong cuộc sống.

Những thành viên trong Giáo hội Phật giáo Quốc tế, từ các tổ chức Phật giáo cho đến các Phật tử xuất gia và tại gia, cần thực hành giáo lý của Phật Thích-ca, thấu hiểu về giáo lý nhân quả thông qua chính niệm. Khi nghiên cứu về Thiền học, ta càng thấm thấu sâu sắc hơn về chính niệm; khi thực hành thiền định, ta càng rõ hơn về Khoa học Phật giáo, nhận biết từng hơi thở ra vào như thực.

Đức Phật là bậc Giác ngộ, sống một đời sống tràn đầy hỷ lạc. Chúng ta chỉ là những người đang trên con đường tu tập, nên để ứng dụng giáo lý Phật, cần thực hành và nghiên cứu nghiêm túc. Không nên chạy theo số lượng, không nên ham danh hão huyền mà bỏ bê việc tu tập. Đạo Phật không chấp nhận mê tín dị đoan, cũng không khuyến khích việc nói một đằng làm một nẻo. Trong hệ thống giáo dục Phật giáo Việt Nam, phương châm “Duy tuệ thị nghiệp” được đề cao, nhấn mạnh rằng trí tuệ và tuệ tri chính là sự nghiệp trong cuộc sống tu hành, giúp giáo hóa chúng sinh từ mê lầm đến giác ngộ.

Để góp phần xây dựng một xã hội an bình và phát triển đạo pháp bền vững, mỗi tu sĩ Phật giáo cần học và thực hành chính niệm một cách nghiêm túc. Chính niệm giúp ta nhớ nghĩ chính xác, làm điều thiện, sửa những sai lầm theo đúng Giáo pháp Phật dạy, đồng thời điều chỉnh phù hợp với thực tế hiện nay.

Trong Giới luật Phật giáo, có nguyên tắc khai, giá, trì, phạm – tức là có sự điều

chính Giới luật phù hợp với thời gian, không gian và căn cơ của chúng sinh, miễn là không đi ngược lại tinh thần từ bi và trí tuệ của Phật. Các giảng sư Phật giáo ngày nay không chỉ giảng dạy về chính niệm trong phạm vi giảng đường mà còn sử dụng nền tảng trực tuyến để lan tỏa Giáo pháp trên toàn thế giới. Khi giảng dạy về chính niệm, cần làm với tâm từ bi, mềm dẻo, không giả dối, không tham, không nóng giận, không si mê. Người tu cần tinh tấn, thực hành hạnh chân thật, cung kính, khiêm tốn, hướng đến sự phát triển trí tuệ và đạo đức.

Trong *Kinh Niệm xứ*, đức Phật dạy rằng người đệ tử Phật cần quán chiếu sâu sắc về bốn thánh đế (khổ, tập, diệt, đạo) để tuệ tri được: đây là Khổ; đây là Khổ tập; đây là Khổ diệt; đây là Con đường đưa đến khổ diệt. Các đệ tử Phật cần phải quán chiếu pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế rõ ràng như thế, thì sẽ có sự an lạc, giải thoát thực sự.¹³

Dù là Phật tử tại gia hay xuất gia, cần được giáo dục và tu tập bằng tâm từ bi, thương yêu muôn loài, thực hành giữ giới, không làm việc ác, mà tích cực làm việc thiện từ nhỏ đến lớn. Đặc biệt, chính niệm giúp ta quán chiếu các pháp theo nguyên lý duyên sinh vô ngã, nhờ đó đạt được sự an tâm, nhận thức rõ bản chất bất sinh bất diệt của chính mình, và thực hành độ sinh trong đời sống một cách tốt đẹp hơn.

Theo TT. Thích Nhật Từ thì nội dung và phương pháp giáo dục Triết học Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống. Đức Phật Thích-ca thường giảng dạy bằng một số phương pháp như: phương pháp lấy người dạy làm trung tâm, phương pháp người học làm trung tâm, phương pháp lặp lại nội dung, phương pháp tương tác. Đồng thời đức Phật giáo dục chân lý nhằm giúp cho đệ tử hiểu về chính niệm trong Tứ đế, thập nhị nhân duyên, giáo dục chính niệm về đạo đức hướng con người làm việc lành lánh việc ác¹⁴.

Chính niệm trong giáo dục Phật giáo có ý nghĩa thiết yếu. Tu sĩ cần nương tựa vào tứ niệm xứ để quán chiếu về đời sống, góp phần xây dựng một xã hội bình đẳng, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau, sống lương thiện, tránh xa tà kiến và bài trừ mê tín dị đoan. Người tu cần dựa vào tam vô lậu học để hiểu sâu về chính niệm, từ đó đạt được an lạc trong hiện tại.

Muốn có chính niệm thì một Tỷ-kheo cần quán chiếu và giữ giới thanh tịnh, tụng kinh, nghiên cứu, thực hành thiền định vào buổi sáng, trưa và tối. Nhờ đó, chính niệm sẽ dễ dàng được tiếp cận, giúp hành giả tuệ tri các pháp, như một ngọn đèn soi sáng con đường tương lai, mang lại sự bình an và bền vững cho xã hội.

Chư Phật, Bồ-tát, các hành giả và trí thức là những tấm gương sáng giúp chúng sinh noi theo, tinh tấn tu tập, tôn trọng sự bình đẳng, đạt được sự tự do, và quán chiếu về vô thường. Khi hiểu rõ vô thường, ta mới đạt được an lạc đích thực. “Tâm ta có Phật, Phật ở trong tâm ta. Tâm ta làm thiện, thực tướng là vô ngã. Ấy chính là tâm Phật.” Đức Phật dạy các Tỷ-kheo rằng, dù trong tâm có

¹³ *Trung bộ Kinh* (1992), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 148.

¹⁴ Thích Nhật Từ (chủ biên) (2019), *Giáo dục đạo đức Phật giáo trong trường học và xã hội*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 27 - 44.

ái dục hay không, thì vị ấy vẫn cần quán chiếu chính niệm và tuệ tri rằng thực tướng là vô tướng. Đó chính là cách quán chiếu sâu sắc mà đức Phật đã truyền dạy cho hậu thế.

Nhờ chính niệm, đức Phật Thích-ca đã giác ngộ. Ngài quán chiếu và thấy rõ rằng vũ trụ này đều do nhân duyên hòa hợp mà thành, đủ duyên thì hợp, hết duyên thì tan, thực thể của các pháp là vô tướng. Chỉ khi thực hành chính niệm trong đời sống, chúng ta mới có thể đạt được tâm an lạc và thực sự làm lợi ích cho chúng sinh.

III. KẾT LUẬN

Tóm lại, đức Phật ra đời chỉ nhằm khai thị chúng sinh ngộ nhập Phật tri kiến, giúp họ biết rõ khổ để tu tập đạt được an vui. Ngài dạy người Phật tử hiểu về chính niệm (tuệ tri), và người tu cần quán chiếu rõ ràng về tứ niệm xứ để có chính niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong *Kinh Tứ niệm xứ*, thuộc *Trung bộ kinh*, đức Phật từng khẳng định: “Này các Tỳ-kheo¹⁵, ở đây Tỳ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời...”¹⁶ Việc quán chiếu về thọ, tâm, pháp cũng tương tự như vậy. Đức Phật là bậc giác ngộ, nên Ngài chỉ dẫn lại cho chúng sinh con đường tu tập. Chúng ta, những hậu sinh, cần tin hiểu và thực hành bằng thiền quán, tư duy chính niệm về các pháp, thấy đúng các pháp như thật. Khi nhận rõ thực thể của các pháp là vô tướng, ta có thể chế ngự phiền não tham, sân, si, thành tựu chính trí, giác ngộ và giải thoát.

Như cuốn *Tỳ-khiêu giới bản* (2000) của Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Hà Nội – NXB Tôn Giáo ghi lời đức Phật từng dạy chính niệm như sau:

“Tâm mạc tác phóng dật
Thánh pháp đương cần học
Như thị vô ưu sầu
Tâm định nhập Niết-bàn”.

Ở đây, đức Phật khai thị, nhắc nhở chúng đệ tử phải giữ chính niệm, cẩn trọng trong tứ oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Hành giả cần theo dõi hơi thở ra vào với tuệ tri, biết rõ như thật. Nhờ thực hành chính niệm, thân - tâm con người luôn khế hợp, giúp tam nghiệp – thân, khẩu, ý - được kiểm soát và điều chỉnh đúng đắn. Khi đó, mọi hành động sẽ được quán chiếu, so sánh, phân tích để đưa ra quyết định mang lại lợi ích cho đạo pháp và dân tộc, cũng như lợi lạc cho quần sinh. Nếu làm sai, thì cần sám hối, nhận lỗi, sửa chữa để trở nên đúng. Nếu làm đúng, thì cần tinh tấn hơn, giữ vững chính niệm, phát tâm tu lục ba-la-mật, hành Bồ-tát đạo để lợi lạc quần sinh.

Người tiếp nhận giáo dục chính niệm sẽ tăng trưởng sự hiểu biết, quán chiếu rõ ràng pháp yếu thương, từ bi và trí tuệ đối với chúng sinh, hướng đến chính trí và Niết-bàn. Khi ấy, hành giả sẽ tuệ tri được rằng: “Thân - tâm không giải thoát, tức giải thoát thực sự.” Là Phật tử, cần tinh tấn trong nhà Như Lai,

¹⁵ Tỳ-kheo hay Tỳ-khiêu là từ chỉ đệ tử Phật xuất gia đã thọ giới chuyên tâm tu tập, hướng tới giác ngộ Niết-bàn.

¹⁶ *Trung bộ Kinh* (1992), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 132.

hành đạo theo chính niệm, mang lại lợi ích cho đạo và đời, giáo hóa chúng sinh, giúp họ hết khổ được vui ngay trong hiện tại.

Nhân dịp này, tác giả nguyện cầu Tam bảo gia hộ quý Ngài luôn bình an, tuệ tri trong việc tổ chức chương trình Đại lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc Vesak 2025 tại Học viện Phật giáo Việt Nam – TP. Hồ Chí Minh, lần thứ tư, được thành tựu viên mãn. Nguyên cho lời vàng của đức Phật lan tỏa khắp nơi, góp phần đoàn kết và ổn định hòa bình thế giới một cách bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2009), *Chư kinh nhật tụng*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Kinh Tiểu Bộ (2021), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Phân viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam (2004), *Từ điển Phật học Hán - Việt*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

Thích Nhật Từ (chủ biên) (2019), *Giáo dục đạo đức Phật giáo trong trường học và xã hội*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Trung bộ Kinh (1992), tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

ỨNG DỤNG PHẬT GIÁO VÀO PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG ĐẤT NƯỚC

Nguyễn Thị Minh Ngọc*

Tóm tắt:

Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong đời sống xã hội Việt Nam từ khi du nhập đến nay. Phật giáo không chỉ là một tôn giáo mà còn là nền tảng truyền thống văn hóa và tôn giáo. Với giáo lý từ, bi, hỷ, xả và hướng thiện, Phật giáo góp phần giáo dục con người sống đạo đức, biết yêu thương và chia sẻ, từ đó xây dựng một xã hội hòa hợp và nhân văn. Các giá trị Phật giáo như sự giản dị, trách nhiệm và lòng vị tha đã trở thành kim chỉ nam để giải quyết các vấn đề đạo đức, khủng hoảng giá trị cuộc sống và lối sống tiêu cực trong xã hội hiện đại. Bên cạnh đó, Phật giáo còn tích cực tham vào các hoạt động từ thiện, hỗ trợ người nghèo, giúp đỡ các nhóm yếu thế, và đóng góp vào việc giảm bất bình đẳng xã hội. Trong lĩnh vực bảo vệ môi trường, nhiều tổ chức Phật giáo đã phát động các phong trào như trồng rừng, sử dụng năng lượng tái tạo và nâng cao ý thức bảo vệ thiên nhiên. Ngoài ra, các lễ hội và nghi lễ Phật giáo cũng là dịp để gắn kết cộng đồng, duy trì và phát huy các hệ thống truyền thống văn hóa có giá trị. Bài viết này đi sâu phân tích việc ứng dụng các giá trị tư tưởng Phật giáo vào ba chiều cạnh cơ bản của phát triển bền vững đất nước: xã hội, kinh tế, và môi trường. Những phân tích này sẽ khẳng định thêm vai trò, đóng góp của Phật giáo và khẳng định phương châm “đồng hành cùng dân tộc” của Phật giáo Việt Nam trong sự nghiệp phát triển bền vững đất nước.

Từ khóa: vai trò, Phật giáo, phát triển bền vững, ứng dụng Phật giáo.

I. MỞ ĐẦU

Hiện nay, định hướng phát triển bền vững đã trở thành một trong những mục tiêu hàng đầu của nhiều quốc gia và tổ chức trên toàn cầu. Phát triển bền vững đặt ra yêu cầu không chỉ chú trọng đối với tăng trưởng kinh tế mà cùng với phát triển kinh tế là phát triển hài hòa ba yếu tố: kinh tế, xã hội và môi trường. Thực hiện mục tiêu này cần sử dụng hiệu quả nguồn lực tự nhiên, tác động tiêu cực từ phát triển kinh tế đến môi trường phải được giảm thiểu tối

* Viện Xã hội học Viện Hàn lâm KHXH VN.

đa, bảo vệ đa dạng sinh học và ứng phó với biến đổi khí hậu. Bên cạnh đó, phát triển bền vững còn hướng tới việc nâng cao chất lượng cuộc sống, ngăn ngừa bất bình đẳng xã hội, hướng tới xây dựng xã hội thịnh vượng, an toàn và công bằng. Hiện nay, chiến lược phát triển bền vững trên toàn cầu gia tăng ứng dụng công nghệ xanh, khuyến khích sử dụng năng lượng tái tạo. Đây là cơ sở quan trọng để đảm bảo một sự phát triển vững chắc cho các hệ mai sau.

Phật giáo, với triết lý từ bi, trí tuệ và lối sống hài hòa với thiên nhiên, đã đóng góp quan trọng vào việc thúc đẩy phát triển bền vững đất nước trên nhiều phương diện. Trước hết, Phật giáo đề cao tinh thần tôn trọng sự sống, khuyến khích con người sống giản dị, giảm bớt lòng tham và tránh khai thác tài nguyên thiên nhiên một cách bừa bãi, từ đó góp phần bảo vệ môi trường và giữ đa dạng sinh học. Bên cạnh đó, nguyên tắc “duyên khởi” của Phật giáo nhấn mạnh sự kết nối và phụ thuộc giữa con người và thiên nhiên, khơi gợi ý thức trách nhiệm trong bảo vệ môi trường tự nhiên. Hướng tới xã hội, giáo lý Phật giáo giúp xây dựng một cộng đồng bền vững, công bằng và hòa hợp, giảm bất bình đẳng và xung đột. Ngoài ra, nhiều tổ chức và tự viện Phật giáo đã và đang tích cực tham gia vào hoạt động thúc đẩy như trồng rừng, phát triển năng lượng tái tạo, giáo dục ý thức bảo vệ môi trường và hỗ trợ các nhóm yếu thế, góp phần vào mục tiêu phát triển bền vững đất nước.

Có thể thấy rằng, tư tưởng Phật giáo có ảnh hưởng sâu sắc đến phát triển bền vững thông qua các giá trị cốt lõi như từ bi, trí tuệ và lối sống hài hòa với tự nhiên. Trước đó, tư tưởng “duyên khởi” trong Phật giáo khẳng định mọi sự vật hiện tượng đều có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, bảo vệ môi trường tự nhiên là một phần quan trọng không thể tách rời của phát triển bền vững. Triết lý này khơi dậy ý thức trách nhiệm nhằm duy trì cân bằng sinh thái và giảm thiểu các tác động tiêu cực tới môi trường. Ngoài ra, Phật giáo khuyến khích con người sống giản dị, hạn chế lòng tham từ đó thực hiện các hành vi sử dụng tài nguyên hiệu quả và bền vững. Tư tưởng từ bi và lòng vị tha của Phật giáo thúc đẩy sự hòa hợp trong cộng đồng, giảm bất bình đẳng và tạo dựng mối quan hệ xã hội tốt đẹp. Bên cạnh đó, Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong giáo dục Phật tử và người dân tăng cường ý thức bảo vệ môi trường qua các hoạt động như trồng cây, sử dụng năng lượng tái tạo, và không sát sinh để bảo vệ đa dạng sinh học. Những giá trị đạo đức thiết thực này giúp cho tư tưởng Phật giáo trở thành giá trị, chuẩn mực cho chiến lược và hành động phát triển bền vững.

Bài viết này đi sâu phân tích đóng góp của Phật giáo đối với phát triển bền vững đất nước trên các chiều cạnh: xã hội, kinh tế, và môi trường. Chúng tôi hy vọng những phân tích của bài viết là đóng góp cho việc khẳng định vai trò của Phật giáo trong đời sống xã hội Việt Nam đương đại.

II. NHỮNG CHIỀU CẠNH CƠ BẢN CỦA PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG HIỆN NAY

Phát triển bền vững là một phương thức phát triển tổng hợp. Phát triển bền vững là định hướng phát triển, là xu thế tất yếu của sự phát triển toàn cầu hiện nay. Tiêu chí cơ bản của phát triển bền vững là đáp ứng các nhu cầu hiện tại nhưng không làm/ giảm thiểu tới đa tổn hại đến khả năng đáp ứng nhu cầu của các thế hệ tương lai. Nội dung cơ bản của phát triển bền vững gồm ba trụ cột chính được đưa ra trong Hội nghị thượng đỉnh thế giới về phát triển bền

vững tổ chức ở Johannesburg (Cộng hòa Nam Phi) năm 2002:¹ Thứ nhất, trụ cột kinh tế. Phát triển bền vững về kinh tế là đảm bảo tăng trưởng kinh tế mà các giá trị kinh tế được tạo ra trong quá trình phát triển không mang lại những tác động tiêu cực đến môi trường và xã hội. Để làm được điều này, nguồn tài nguyên phải được sử dụng hiệu quả nhất, công nghệ từng bước thay thế bằng công nghệ xanh, thúc đẩy nền kinh tế xanh. Kỷ nguyên 4.0 với sự phát triển khoa học kỹ thuật, nhiều lĩnh vực kinh tế có điều kiện để phát triển đột phá. Nền kinh tế tiêu dùng để thỏa mãn nhu cầu ngày càng gia tăng can thiệp vào môi trường bằng các phương thức đa dạng khai thác tài nguyên thiên nhiên quá mức kiểm soát. Sự mất cân bằng trong phát triển kinh tế nhằm đáp ứng nhu cầu và thỏa mãn nhu cầu đã tạo nên các hình thức ô nhiễm: ô nhiễm do thừa thải và ô nhiễm do đói nghèo. Như vậy, tiêu chí của phát triển bền vững về kinh tế là phát triển nhanh nhưng an toàn, chất lượng đặc biệt không tàn phá tự nhiên và hệ sinh thái. Như vậy, để thúc đẩy phát triển kinh tế, con người cần nguồn tài nguyên. Tuy nhiên việc sử dụng các nguồn tài nguyên cho hoạt động kinh tế cần tính đến tính bình đẳng giữa con người và tự nhiên. “Phát triển bền vững kinh tế gồm một số nội dung cơ bản: giảm mức tiêu phí năng lượng và tài nguyên thông qua công nghệ tiết kiệm và thay đổi lối sống; thay đổi nhu cầu tiêu thụ không gây hại đến đa dạng sinh học và môi trường; bình đẳng trong tiếp cận nguồn tài nguyên; xóa đói giảm nghèo tuyệt đối; sử dụng công nghệ sạch và sinh thái hóa công nghiệp”.² Thứ hai, trụ cột xã hội. Phát triển bền vững về xã hội bao gồm việc nâng cao chất lượng cuộc sống, giảm bất bình đẳng và tạo cơ hội phát triển một cách công bằng cho mọi người. Đối với phát triển bền vững xã hội, các yếu tố đóng vai trò quan trọng gồm: giảm nghèo, cung cấp việc làm, đảm bảo quyền lợi người lao động, giáo dục, y tế. Tiêu chí đặt ra trong phát triển bền vững xã hội cụ thể: hệ số bình đẳng thu nhập HDI, tiêu chí về giáo dục, y tế, phúc lợi xã hội, hưởng thụ văn hóa. Ngoài ra, đảm bảo đời sống xã hội hài hòa, đảm bảo bình đẳng giữa các giai tầng xã hội, bình đẳng giới, thu hẹp khoảng cách phân tầng xã hội; thu hẹp chênh lệch vùng miền là những nội dung hướng tới của phát triển bền vững xã hội. Trong các tiêu chí này, tiêu chí chỉ số phát triển con người HDI là quan trọng nhất. Tiêu chí này gồm các thành tố cụ thể: thu nhập bình quân đầu người, trình độ dân trí, giáo dục, sức khỏe, tuổi thọ, mức hưởng thụ văn hóa, văn minh. Công bằng xã hội trong phát triển bền vững đặt ra yêu cầu tạo điều kiện thuận lợi cho tất cả mọi người có cơ hội phát triển năng lực bản thân để có thể đảm bảo điều kiện sống tối thiểu. Phát triển bền vững xã hội đồng thời đề cao sự tham gia của người dân vào các quá trình ra quyết định. Điều này nâng cao tính dân chủ trong phát triển bền vững.

Thứ ba, trụ cột môi trường. Đây là một nội dung quan trọng của phát triển bền vững đặt ra trên quy mô toàn cầu. Để duy trì cuộc sống, con người từ xa xưa đã thực hiện các hoạt động khai thác thiên nhiên, biến vật tài sản thiên nhiên thành những vật phẩm phục vụ cuộc sống. Không chỉ khai thác, để tạo

¹ Liên hợp quốc. (2002, 9 4). Hội nghị thượng đỉnh thế giới về phát triển bền vững. Retrieved from <https://iefworld.org/wssd.htm>.

² Liên hợp quốc. (2002, 9 4). Tlđđ.

điều kiện thuận lợi hơn cho chính mình, con người đồng thời tiến hành cải tạo thiên nhiên. Trong quá trình khai thác và cải tạo tự nhiên, con người không tính tới mối quan hệ biện chứng, cộng sinh giữa con người và tự nhiên. Xã hội công nghiệp đòi hỏi nguồn năng lượng mới, vật liệu mới cũng như phát minh mới về kỹ thuật sản xuất, đáp ứng nhu cầu này, con người đã can thiệp một cách thô bạo vào tự nhiên. Sự phát triển xã hội công nghiệp chỉ ra rằng sự phát triển xã hội không còn đồng hành với các quá trình diễn biến của tự nhiên. Để tăng năng suất, nhiều phát minh đã vắt kiệt nguồn lực tự nhiên, khiến tự nhiên không kịp tái tạo bù đắp những gì con người lấy đi phục vụ tiến trình phát triển. Vấn đề môi trường có thể nói là được khơi nguồn từ chính quá trình phát triển không kiểm soát, không tính đến sự hài hòa với tự nhiên. Con đường để giải quyết mâu thuẫn giữa môi trường và phát triển nằm trong chính quá trình phát triển đó là phát triển làm sao để phải cân đối không tác động tiêu cực tới môi trường. Tác động làm biến đổi môi trường trong quá trình phát triển là khó tránh khỏi, vấn đề là tác động đó cần điều tiết để môi trường có điều kiện tự phục hồi, duy trì được khả năng cung ứng cho con người trong chu kỳ tái tạo. Có thể thấy rằng, bảo vệ và bảo tồn tài nguyên thiên nhiên là một giá trị cốt lõi của phát triển bền vững.

Bên cạnh đó, phát triển bền vững là xu thế phát triển toàn cầu. Bởi thế, trong phát triển bền vững, cần có sự hợp tác quốc tế, sáng tạo trong quản lý và sử dụng hiệu quả tài nguyên, cũng như sự phối hợp giữa các tổ chức chính phủ, doanh nghiệp và cộng đồng.

Chương trình Môi trường Liên Hợp Quốc (UNEP) được thành lập ngày 15/12/1972 theo Nghị quyết 2997 của Đại hội đồng Liên hợp quốc “đưa ra đường lối chỉ đạo và các chương trình hành động toàn cầu nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống mà không gây tổn hại cho thế hệ tương lai; đóng vai trò xúc tác, điều phối, cung cấp tư vấn kỹ thuật, pháp lý và cơ cấu tổ chức cho các chính phủ nâng cao khả năng xây dựng thể chế và các sáng kiến phát triển bền vững”.³ Chín nguyên tắc phát triển bền vững⁴ gồm:

1. “Thứ nhất, tôn trọng và quan tâm đến cuộc sống cộng đồng
2. Thứ hai, nâng cao chất lượng cuộc sống của con người
3. Thứ ba, bảo vệ sức sống và tính đa dạng sinh học của trái đất
4. Thứ tư, hạn chế đến mức thấp nhất việc làm suy giảm các nguồn tài nguyên không tái tạo
5. Thứ năm, giữ vững trong khả năng chịu đựng được của trái đất
6. Thứ sáu, thay đổi thái độ và hành vi của con người
7. Thứ bảy, để cho các cộng đồng tư quản lý môi trường của mình
8. Thứ tám, xây dựng một khuôn mẫu quốc gia thống nhất, thuận lợi cho sự phát triển và bảo vệ

³ United Nations. (2018, 4 27). *Chương trình Môi trường Liên hợp quốc (UNEP)*. Retrieved from <https://tulieuvankien.dangcongsan.vn/ho-so-su-kien-nhan-chung/to-chuc-quoc-te/chuong-trinh-moi-truong-lien-hop-quoc-unep-united-nations-environment-programme-unep-140>.

⁴ Nguyễn Hoàng Đức. (2007). 9 nguyên tắc phát triển bền vững. *Tạp chí Tài nguyên và môi trường*, số 3.

9. Thứ chín, xây dựng một khối liên minh toàn cầu trong việc bảo vệ môi trường”⁵

Phát triển bền vững là một mục tiêu quan trọng của Việt Nam. Đảng và Nhà nước Việt Nam ban hành Chiến lược phát triển bền vững đất nước thể hiện trong hệ thống văn kiện Đại hội Đảng XI, XII, XIII. Cụ thể, nội dung phát triển bền vững được nêu trong văn kiện Đại hội XIII của Đảng như sau: “Tiếp tục đổi mới mạnh mẽ tư duy, xây dựng, hoàn thiện đồng bộ thể chế phát triển bền vững về kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội, môi trường, ... tháo gỡ kịp thời những khó khăn, vướng mắc, khơi dậy mọi tiềm năng và nguồn lực, tạo động lực mới cho sự phát triển nhanh và bền vững đất nước”.⁶ Thực tế cho thấy, Việt Nam đã từng bước đạt được thành tựu trong 3 trụ cột: kinh tế, xã hội và môi trường. Số liệu Tổng cục thống kê chỉ ra năm 2022, nền kinh tế đã phục hồi mạnh mẽ, GDP đạt tỉ lệ tăng trưởng 8,02%. Chỉ số giá tiêu dùng bình quân năm 2022 tăng 3,15% so với 2021, chuyển dịch cơ cấu kinh tế đang thực hiện theo hướng tăng cường sự đổi mới, sáng tạo và ứng dụng công nghệ trong sản xuất và kinh doanh, từng bước thay phụ thuộc vào nguồn lực thiên nhiên. Các nội dung phát triển xã hội như chính sách an sinh xã hội, trợ giúp người có công cũng cho các chỉ báo tích cực.⁷

III. ĐÓNG GÓP CỦA PHẬT GIÁO VÀO PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG ĐẤT NƯỚC

3.1. Tư tưởng giáo lý căn bản Phật giáo ứng dụng vào các chiều cạnh của phát triển bền vững

3.1.1. Triết lý nhân quả

Tư tưởng Phật giáo có từ hơn 2000 năm về trước, tuy nhiên, mỗi thời đại, tư tưởng Phật giáo được ứng dụng khéo léo để tùy nghi thích ứng với bối cảnh kinh tế, văn hóa, xã hội. Với con người Việt Nam, tư tưởng Phật giáo gần gũi, phù hợp với lối sống, văn hóa người Việt mà trong đó giáo lý nhân quả là một tư tưởng nền tảng. Giáo lý nhân quả đã ăn sâu vào tư tưởng của mọi giai tầng xã hội. Nó không chỉ ảnh hưởng trên lý thuyết thông qua những bài giảng, qua kinh sách mà được thể hiện rõ nét trong cuộc sống, qua ý thức thực hành một cách tự nhiên, hình thành triết lý, lối sống cho con người Việt Nam.

Triết lý nhân quả biểu hiện một quy luật chung của tự nhiên. Theo quan điểm Phật giáo, con người và vạn vật đều bị chi phối bởi luật nhân quả. Ba phạm trù cơ bản trong triết lý nhân quả là nhân, duyên và quả. Ba yếu tố này có mối quan hệ biện chứng với nhau, chuyển hóa cho nhau. “Khi nói đến nhân, Phật giáo cho đây là cái làm khởi lên, tạo ra cái khác. Tuy nhiên Phật giáo nhấn mạnh nhân phải được hiểu là tổng nhân, hợp nhân”.⁸ Yếu tố nhân còn cần được

⁵ Nguyễn Hoàng Đức. (2007). Tlđđ.

⁶ Đảng Cộng sản Việt Nam. (2021). Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII. Hà Nội: Nxb. Chính trị quốc gia sự thật.

⁷ Nguyễn Tấn Khoa. (2024). Quan điểm của Đảng về phát triển bền vững tại Việt Nam: thực trạng và giải pháp. <https://kinhtevadubao.vn/quan-diem-cua-dang-ve-phat-trien-ben-vung-tai-viet-nam-thuc-trang-va-giai-phap-29355.html>.

⁸ Nguyễn Tiến Nghị. (2016). Quan niệm về nhân quả trong triết học Phật giáo. *Nghiên cứu Phật học*, 26-30.

nhìn nhận bao hàm sự hài hòa của các nhân khác để hợp thành một nhân đủ khả năng tạo thành quả. Theo thuyết duyên khởi, các pháp hữu vi đều do nhân duyên hòa hợp mà thành. Như vậy, bất kỳ sự vật hiện tượng nào cũng đều nương vào các điều kiện nhân duyên mà sinh khởi, tồn tại, tăng trưởng và diệt vong. Triết lý nhân quả là một triết lý quan trọng của Phật giáo. Đức Phật đã chỉ dạy, “kẻ nào thấy được lý duyên khởi là thấy pháp. Người nào thấy pháp, là người đó thấy Phật”.⁹ Thấu hiểu triết lý nhân quả là sáng tỏ quy luật vô thường, vô ngã. Tiến trình diễn tiến từ nhân đến quả không phải xảy ra một cách đơn giản mà là một chuỗi biến đổi phức tạp đầy tính biện chứng. Duyên mà một nhân có thể tạo nên nhiều quả khác nhau trong tiến trình nhân quả. Cơ sở hình thành nhân quả chịu sự chi phối của nghiệp. Như vậy, nhân quả nghiệp báo là một tiến trình tạo tác do chính con người tạo ra và đó là tiền đề quyết định con người có được cuộc sống hạnh phúc hay khổ đau. Con người là chủ nhân tạo tác và đóng vai trò trung tâm trong mỗi tiến trình nhân quả của mình. “Người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc”.¹⁰

Quan điểm Phật giáo cho rằng, nhân là nguyên nhân, quả là kết quả. Nếu nhân là hạt giống thì quả là sự đơm hoa kết trái. Nhân nào thì quả đó, hay còn nói trống cam thì được cam mà trồng đậu thì được đậu. Nhân quả không cố định, mỗi hiện tượng vừa là nhân mà cũng vừa là quả. Mối tương quan nhân thể hiện sự vận hành qua thuyết duyên khởi. Tiến trình từ nhân đến quả hay từ quả lại trở thành nhân chịu sự tác động và ảnh hưởng của yếu tố duyên theo các bước nhân- duyên- quả. Sự tạo thành quả sớm hay muộn, thậm chí nhân có thành quả hay bị quy định bởi sự tác động mạnh hay yếu, thuận hay nghịch của các duyên. Tiến trình nhân quả có thể xảy ra không chỉ trong kiếp sống hiện tại. Bởi vậy, có quả xảy ra ngay trong một đời người mà có quả lại hình thành từ các nhân trong đời quả khứ.

Người Việt Nam ít nhiều đều ảnh hưởng triết lý nhân quả. Đây là một tư tưởng có ảnh hưởng tới nhiều chiều cạnh khác nhau của đời sống xã hội như văn học, nghệ thuật, thậm chí trong cả triết lý kinh doanh của nhóm doanh nhân Phật tử. Bởi nhân quả là do chính con người tạo tác. Bởi vậy, muốn tạo thiện nghiệp cần nhân thiện. Như vậy, tư tưởng nhân quả định hướng con người tới hành vi thiện, điều chỉnh bản thân sửa chữa các sai lầm. Tư tưởng nhân quả thấm thấu trong lối sống người Việt Nam như đạo lý “ở hiền gặp lành”, “gieo gió gặt bão”.

3.1.2. Tư tưởng từ bi

Theo quan điểm Phật giáo, từ (*Metta*) là tâm từ, là lòng yêu thương và thiện ý vô điều kiện hướng đến tất cả chúng sinh. Tâm từ là một trong “tứ vô lượng tâm”. Từ bi là sức mạnh tinh thần để con người vượt qua bản ngã, mở rộng lòng

⁹ Thích Minh Tâm. (2019). *Lý duyên khởi*. Tuệ Tâm Thiền thư quán, <https://thuvienhoasen.org/images/file/QSYLIOXG2QgQAISR/ly-duyen-khoi-thich-minh-tam.pdf>, tr. 5.

¹⁰ Thích Nhận Ân. (2024, 18). <https://phatgiaobaclieu.com/aanh-huong-cua-giao-ly-nhan-qua-trong-doi-song-van-hoa-dan-toc/>. Retrieved from Ảnh hưởng của giáo lý nhân quả trong đời sống và văn hóa dân tộc.

yêu thương và sự cảm thông đến muôn loài, không phân biệt và đòi hỏi đền đáp. Thực hiện tâm từ trước hết là hướng lòng từ bi đến bản thân mình; thứ hai, là hướng tâm từ bi đến người thân, bạn bè; thứ ba, là hướng tâm từ bi tới những người không quen biết, những người từng gây tổn thương cho chính mình; cuối cùng là hướng tâm từ bi đến toàn thể chúng sinh không phân biệt thân sơ, chủng loại (nhân/ phi nhân) ... Như vậy, mọi loài dù hữu tình hay vô tình đều có quyền mưu cầu hạnh phúc và an lạc. Việc thực hành tâm từ giúp con người vượt qua sự ích kỷ, sân hận và tham vọng cá nhân, tạo ra mối liên kết gắn gũi với mọi loài và môi trường tự nhiên. Sự suy thoái môi trường hiện nay nguyên nhân chính là sự vô tâm và lòng tham không giới hạn của con người biểu hiện qua các hành vi khai thác tận diệt hủy hoại tự nhiên và hệ sinh thái.

Tư tưởng từ bi là một trong những giá trị cốt lõi và đặc trưng của đạo Phật, được xem là nguyên tắc đạo đức căn bản trong công việc hướng dẫn con người sống một đời sống hạnh phúc, hòa hợp với bản thân, xã hội và vạn vật. Từ bi được xem là biểu hiện của trí tuệ và giác ngộ. Trong kinh điển Phật giáo, đức Phật nhấn mạnh rằng giác ngộ chân chính không chỉ nhằm giải thoát bản thân mà phải hướng đến công việc giúp đỡ chúng sinh thoát khổ. Tư tưởng từ bi của đạo Phật khuyến khích xây dựng một xã hội an lạc và hòa hợp. Khi con người biết yêu thương và chia sẻ, họ sẽ giảm bớt sự tranh chấp, xung đột, đồng thời sống có trách nhiệm hơn với bản thân, gia đình và cộng đồng. Từ bi là chìa khóa mở ra con đường hạnh phúc đích thực. Thực hành tâm từ bi là phương thức để xã hội đạt được bình an. “Bốn pháp vô lượng là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả, nghe có vẻ đơn giản; nhưng sự thật nếu thực hiện được tinh ba của pháp này, thì thực trạng bất an của con người và xã hội sớm được giải quyết”.¹¹

Từ bi là một phẩm chất thuộc tâm thức, hệ quả của tâm giải thoát, tuệ giải thoát, có công năng làm cho con người được giải phóng khỏi cái khổ của cuộc đời, sống đời sống giác ngộ. Đó là một loại năng lực tích cực để chuyển hóa tự thân và chuyển hóa cuộc đời đi đến an lạc. Cuộc đời đức Phật là hiện thân của trí tuệ và từ bi. Trí tuệ là nền tảng cho tâm từ bi khởi tạo. Triết lý đạo Phật mà đức Phật trao truyền chỉ nhằm mục tiêu duy nhất là dùng tình thương yêu/ tâm từ bi để hóa giải mọi khổ đau trên cuộc đời. Người con Phật hiểu rõ căn nguyên khổ đau khởi phát tâm từ bi, thể hiện qua công hạnh bố thí, trì giới, hành thiện nghiệp, nhiếp phục tam độc (tham, sân, si), nỗ lực đi trên con đường giải thoát đức Phật trao truyền để giải thoát đau khổ chính mình và tạo dựng hạnh phúc cho người xung quanh.

3.1.3. Triết lý thiếu dục tri túc

“Thiếu dục là mong muốn ít, tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là lòng mong muốn vừa đủ, thỏa mãn với những gì mình đang có, không tham cầu những thứ khác bằng mọi cách”.¹² Tham dục theo giáo lý Phật giáo chủ yếu là tham ngũ uẩn: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Hậu quả khi bị tham dục chi phối là mất tự chủ, làm nô lệ cho chính lòng tham dục đó. Lòng tham khiến con người chìm vào đau khổ trong hiện kiếp và vị lai kiếp vì đưa con người堕 vào tam đồ ác đạo.

¹¹ Thích Trí Quảng. (2008). *Phật giáo nhập thế và phát triển, tập 1*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo, tr. 279.

¹² Thích Quang Nhuận. (2004). *Phật học khái lược*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo, tr. 51

Thiểu dục là “mong muốn ít hoặc không có mong muốn, dễ dàng hài lòng, khiêm tốn, bằng lòng. Người ít dục là người được đức Phật trình bày là người có tâm giống như biển lớn tham dục không thể thiếu đốt tâm họ, như người thợ giày với bào họ làm da thành lớp bọc bảo vệ bàn chân cũng vậy là tham dục không thể xâm hại được tâm người ít dục. Tri túc mang ý nghĩa hài lòng, mãn nguyện, thấy đủ. Người biết đủ, là người có con mắt trí tuệ có thể nhìn đúng sự thật, con mắt thấu hiểu, biết rõ bản thân thật sự cần gì và cái nào chỉ là mong muốn của lòng tham”¹³. Sống thiểu dục tri túc không phải là ép xác khổ hạnh hay mê đắm hưởng thọ dục lạc mà là con đường trung đạo tiến đến sự an tịnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết bàn chấm dứt đau khổ.

Thiểu dục, tri túc là công cụ để đối trị lòng tham. *Kinh Thủy sám* viết: “người biết đủ tuy nằm dưới đất vẫn lấy làm an vui, người không biết đủ dù ở thiên đường cũng không vừa ý”.¹⁴ Triết lý thiểu dục, tri túc là lời chỉ dẫn lối sống không dính mắc dục vọng. Thiểu dục là ít ham muốn, tri túc là biết đủ. Như vậy nếu biết tiết chế ham muốn, biết thỏa mãn/ hài lòng với những gì đang có thì sẽ không rơi vào trạng thái khổ đau. “Thiểu dục là đối với những vật chưa có được không khởi tâm tham muốn quá phần; tri túc là đối với những vật đã có được thì không chê ít, không sinh tâm hối hận. Thiểu dục tri túc là điều kiện cốt yếu của việc tu đạo. *Lược câu xá* coi đó là 1 trong 3 nhân làm cho thân thanh tịnh (tam tịnh nhân); *Kinh Bát-nhã niệm* trong *Trung A-hàm* quyển 18 và *Kinh Bát đại nhân giác* lấy đó làm 2 pháp đầu tiên trong 8 điều giác ngộ của bậc Đại nhân”.¹⁵ Lối sống thiểu dục tri túc theo Hòa thượng Thích Trí Quảng “không có nghĩa là sống hèn hạ, an phận, thiếu hiểu biết, thiếu nỗ lực vươn đến sự phát triển; trái lại, đó là cách sống sáng suốt và cao thượng, hạn chế lòng vị kỷ, sống hài hòa với thiên nhiên, không làm hư hoại môi sinh, vì nhận biết được những gì nên khai thác và khai thác đến mức độ nào, những gì cần bảo vệ để cho con em thế hệ kế tiếp khai thác. Ngược lại, tham muốn quá nhiều gom về cho cá nhân hay phe nhóm, khiến con người trở nên mù quáng, tàn bạo một cách phi lý. Họ sẵn sàng giao chiến, gây chết chóc, bệnh tật, nghèo đói, tiêu hủy mầm sống của các loài, khiến cho môi sinh trên địa cầu ngày càng thêm xấu. Hoặc bằng mọi cách, họ chiếm cho được món lợi khổng lồ, không quan tâm, hay không biết đến sự tác hại của việc khai thác bừa bãi, làm cạn kiệt tài nguyên, xả những chất độc hại vào không khí, vào dòng nước, vào lòng đất, làm ô nhiễm môi sinh, mất cân bằng sinh thái”.¹⁶

Lòng tham là không kiểm soát dẫn dắt con người tới nhân bất thiện để rồi luôn chìm trong những khát khao bất thành mà khổ đau. Nếu biết thiểu dục hay tiết chế dục vọng, kiểm soát dục vọng để từ đó đạt tri túc, nhờ đó con

¹³ Thích Trí. (2024). Thiểu dục tri túc - Một góc nhìn về chủ nghĩa tiêu thụ và bảo vệ môi trường của Phật giáo. *Phật sự online*, <https://phatsunonline.vn/thieu-duc-tri-tuc-mot-goc-nhin-ve-chu-ngia-tieu-thu-va-bao-ve-moi-truong-cua-phat-giao-31>.

¹⁴ Sa môn Thích Tịnh Hạnh. (2000). *Pháp từ bi thủy sám, quyển hạ*. Đài Bắc: Hội Văn hóa Giáo dục Liên sơn Đài Bắc, tr. 784.

¹⁵ Thích Tịnh Uyên. (2021). Thiểu dục tri túc theo quan điểm Phật giáo. *Tạp chí Văn hóa Phật giáo*, <https://tapchivanhoaphatgia.com/luu-tru/11781>.

¹⁶ Thích Tịnh Uyên. (2021). Tlđd.

người sẽ được an lạc. Cắt đứt ràng buộc của tham dục chính là cắt đứt nhân của khổ. “Đạo Phật dạy tri túc thiếu dục là đem lại cho chúng ta có một nguồn sống yên vui, hạnh phúc. Thật sự như vậy, Phật dạy đừng thân cận dục, đừng thân cận ác pháp. Như vậy, rõ ràng là phải sống thiếu dục tri túc. Nếu chúng ta thiếu dục tri túc thì sẽ không phóng dật, nghĩa là chúng ta tiến đến giải thoát. Chính vì con người chưa biết thiếu dục tri túc nên thường đau khổ”.¹⁷ Tham muốn không được thỏa mãn mang tới bao nhiêu khổ đau thì thiếu dục tri túc mang lại bấy nhiêu hạnh phúc. Đó là triết lý nhân quả. Triết lý thiếu dục tri túc là để ngăn chặn lòng tham không kiểm soát không phải là hạn chế sự phát triển, tiến hóa của con người theo hướng tích cực. “Người mong muốn nhiều, cầu lợi nhiều thì khổ não cũng nhiều”.¹⁸ Thiếu dục tri túc là một trong những phương tiện để thực hành trung đạo.

3.2. Đóng góp của Phật giáo đối với phát triển xã hội

Phật giáo đã có nhiều đóng góp đáng kể cho sự phát triển của xã hội trên nhiều khía cạnh từ lịch sử đến hiện đại. Một số chiều cạnh cơ bản Phật giáo đóng góp cho sự phát triển xã hội bền vững có thể kể đến như sau:

Thứ nhất, giáo dục. Phật giáo luôn đề cao giáo dục. Mục tiêu của giáo dục Phật giáo là đưa con người tới giác ngộ và đạt được cuộc sống an lạc. Các chùa Phật giáo là nơi giảng dạy cho cộng đồng những tư tưởng, giá trị, chuẩn mực Phật giáo. Các trường học Phật giáo tại nhiều quốc gia tham gia vào hoạt động giáo dục hoằng dương các giá trị, chuẩn mực Phật giáo như lòng nhân ái và trí tuệ, đóng góp cho việc phát triển nhân cách và giáo dục xã hội. Tại Việt Nam, Phật giáo chưa tham gia vào hệ thống giáo dục quốc dân. Tuy nhiên, giáo dục dành cho phật tử, đặc biệt thanh thiếu niên phật tử trong các khóa học thường xuyên (các bài giảng pháp hàng tuần, hàng tháng; khóa tu một ngày an lạc, bát quan trai giới, thiền...) cũng như thường niên (khóa tu mùa hè) đóng góp những giá trị tích cực đối với giáo dục cộng đồng. Thực tế cho thấy, các khóa tu mang lại nhiều lợi ích cho phật tử ở mọi nhóm tuổi cả ở sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như kết nối xã hội. Hệ thống giáo lý cơ bản của Phật giáo được truyền dạy trong các khóa giảng pháp định kỳ giúp những phật tử yêu thích Phật giáo có điều kiện học hỏi giáo lý và cách thức ứng dụng giáo lý Phật giáo và đời sống hàng ngày.

Thứ hai, đạo đức và lối sống. Giáo lý Phật giáo mang nhiều giá trị, chuẩn mực đạo đức và lối sống tốt đẹp như lòng bi, vị tha, dũng cảm, khiêm tốn, và tinh thần tự giác. Điều này khuyến khích mọi người sống đúng đắn, giảm ích kỷ, tham lam và bạo lực. Nhiều nguyên tắc đạo đức của Phật giáo như ngũ giới, thập thiện, lục độ, từ bi... Triết lý nhân quả của Phật giáo là tư tưởng được ứng dụng rộng rãi vào đời sống xã hội trên mọi chiều cạnh. Về bản chất, giáo lý nhân quả là những bài học mang tính giáo dục nhân văn. Đó chính là những bài học hình thành con người có nhân cách, đạo đức tốt.” Từ nhận thức với những mức độ khác nhau và từ phép ứng dụng thiết thực thuyết nhân quả vào cuộc sống, đạo đức làm người được tôn vinh, vượt lên trên tất cả những giá trị vật

¹⁷ Thích Tịnh Uyên. (2021). Tlđd.

¹⁸ Thích Quang Nhuận. (2004). *Phật học khái lược*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo. P54

chất khác. Tất nhiên, đạo đức làm người giữa bao phong trần biến đổi không phải chỉ có bấy nhiêu, nhưng một bộ phận cấu thành có nguồn gốc từ triết lý nhân quả là điều không thể phủ nhận”.¹⁹ Sự phát triển nhanh mạnh, đặc biệt trong xã hội 4.0 khiến đời sống vật chất con người không ngừng cải thiện và ngày càng tiện nghi. Chính ham muốn đua tranh phát triển dẫn tới lòng tham muốn, mong cầu vô độ của con người trong xã hội tiêu dùng. Sự thúc đẩy của tham dục, nhu cầu và sự chi phối bởi các yếu tố danh, lợi khiến cuộc sống con người lao vào vòng xoáy tiền tài, vật chất tạo nên không biết bao phiền não. Tham dục càng nhiều, phiền não càng lớn. Bởi hoàn cảnh chi phối, bởi xu thế xã hội thôi thúc cá nhân chạy theo lối sống xô bồ, chộp giật... đã khiến đạo đức xã hội suy giảm. Lối sống thiếu dục, tri túc của Phật giáo là phương thuốc đối trị giải quyết tình trạng suy thoái đạo đức xã hội ngày nay. “Nếu con người hiện đại xem nhẹ danh lợi, không tính toán, sống qua ngày với thái độ một cháo một cơm, thì sẽ thấy dư dả trong sự đạm bạc, thấy tâm tự tại, cõi lòng tĩnh lặng như không có gì vướng bận”.²⁰ “Trong cuộc sống con người biết kiềm chế sự ham muốn và các dục thì có một cuộc sống yên ổn và tự tại, không phiền não bởi vì ham muốn giống như nước biển càng uống thì càng khát. Ham muốn quá nhiều mà không tiết chế sẽ biến thành lòng tham và tâm sẽ bị khống chế, trói chặt tâm trí”.²¹ Thứ ba, y tế, từ thiện. Hoạt động từ thiện là một trong những nội dung quan trọng của Phật giáo Việt Nam. Giáo hội Phật giáo Việt Nam tổ chức nhiều loại hình hoạt động từ thiện như: nuôi dưỡng trẻ mồ côi; nuôi dưỡng người già cô đơn không nơi nương tựa; tổ chức các lớp học tình thương; tư vấn, chăm sóc người nhiễm HIV/AIDS; nuôi dưỡng, chăm sóc người nhiễm chất độc màu da cam; các hoạt động trợ giúp người nghèo khó, người mắc bệnh hiểm nghèo, người chịu ảnh hưởng của thiên tai, dịch bệnh... Về hoạt động y tế, Giáo hội Phật giáo Việt Nam có hệ thống Tuệ Tĩnh đường cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tư vấn miễn phí cho cộng đồng. Điều này không chỉ giúp giảm bớt gánh nặng cho xã hội mà còn cung cấp tinh thần chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau.

Thứ tư, Phật giáo đóng góp vào hòa bình và ổn định xã hội. Phật giáo khuyến khích sống hòa bình, tránh xung đột và bạo lực. Một xã hội ổn định về mặt tinh thần là nền tảng quan trọng để phát triển kinh tế bề mặt. “Thiếu dục tri túc là một phương pháp tốt để giữ hòa bình thế giới. Mỗi người tự sống biết đủ thì xã hội sẽ thái bình, nhân loại sẽ không còn chiến tranh nữa.”²²

3.3. Đóng góp của Phật giáo đối với phát triển kinh tế

Phật giáo đã có nhiều đóng góp tích cực cho sự phát triển kinh tế, đặc biệt là thông tin qua các giá trị đạo đức, văn hóa và tinh thần mà tôn giáo này mang lại.

¹⁹ Thích Nhận Ân. (2024, 1 8). <https://phatgiaobaclieu.com/aanh-huong-cua-giao-ly-nhan-quả-trong-doi-song-van-hoa-dan-toc/>. Retrieved from Ảnh hưởng của giáo lý nhân quả trong đời sống và văn hóa dân tộc.

²⁰ Đoàn Trung Còn hiệu đính. (2010). *Chư kinh tập yếu*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.

²¹ Thích Nữ Huệ Đàm. (2021). Thực hành “thiếu dục tri túc” trong thời đại 4.0. *Nghiên cứu Phật học*, <https://www.tapchinghiencuuphatoc.vn/thuc-hanh-thieu-duc-tri-tuc-trong-thoi-dai-4-0.html>.

²² Thích Quang Nhuận. (2004). *Phật học khái lược*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo. P55

Thứ nhất, Phật giáo thúc đẩy lối sống giản dị và tiêu dùng bền vững. Giáo lý của Phật giáo khuyến khích con người sống giản dị, biết đủ (tri túc), hạn chế lòng tham và tiêu dùng lãng phí. Lối sống này góp phần xây dựng một xã hội phát triển vững chắc, giảm thiểu các hoạt động tiêu cực đến môi trường và tài nguyên thiên nhiên. Lối sống này thúc đẩy sự phát triển của nền kinh tế xanh. Tư tưởng không chạy theo dục vọng cũng giúp giảm áp lực tài chính, từ đó tạo nền tảng cho sự phát triển cân bằng giữa kinh tế và đời sống cá nhân. Hiện nay, chủ nghĩa tiêu dùng đang chi phối đời sống kinh tế xã hội. Một số quan điểm cho rằng “một quốc gia tiêu thụ hàng hóa và dịch vụ lớn sẽ có lợi cho nền kinh tế. Bên cạnh sự khuyến khích kinh tế phát triển nhanh chóng, đôi khi, chủ nghĩa tiêu dùng được gọi là một chính sách khuyến khích lòng tham vì nó thường ủng hộ việc mua sắm các sản phẩm mới nhất mà không để ý quá nhiều đến nhu cầu sử dụng.”²³ Phát triển kinh tế bằng khai thác cạn kiệt tài nguyên chỉ là hình thức phát triển kinh tế thiếu bền vững. Bởi lẽ, tài nguyên thiên nhiên có loại không thể tái tạo khi cạn kiệt con người không thể tiếp tục khai thác; còn lại những tài nguyên có thể tái tạo nhưng nếu khai thác nhanh, nhiều trong thời gian ngắn sẽ không đủ khả năng tái tạo và cạn kiệt. Trong tương lai, sự cạn kiệt nguồn tài nguyên thiên nhiên sẽ là nhân tố cản trở sự phát triển kinh tế. Do đó, triết lý Phật giáo với quan điểm thiểu dục tri túc hướng tới sự phát triển kinh tế bền vững, phát triển hiện nay và phát triển trong tương lai trong sự hài hòa với môi trường tự nhiên.

Thứ hai, Phật giáo thúc đẩy phát triển kinh tế bằng cách đóng góp vào hoạt động tốt hơn và mang lại lợi ích cho xã hội. Những hoạt động thúc đẩy giá trị cộng đồng, đặc biệt những hoạt động trợ giúp người nghèo, nhóm dễ bị tổn thương gián tiếp thúc đẩy kinh tế bằng cách giảm nghèo, gia tăng cơ hội tiếp cận dịch vụ giáo dục, y tế cho bộ phận dễ bị tổn thương trong xã hội. Những hoạt động này gián tiếp hỗ trợ nâng cao chất lượng nguồn nhân lực cho nền kinh tế.

Thứ ba, Phật giáo tác động vào hoạt động kinh tế thông qua phát triển du lịch tâm linh. Các di tích, chùa chiền và lễ hội Phật giáo là điểm đến hấp dẫn đối với khách du lịch trong và ngoài nước. Điều này mang lại nguồn thu lớn cho ngành du lịch, đồng thời tạo ra việc làm cho người dân địa phương.

Thứ tư, Phật giáo đóng góp cho nền kinh tế bằng xây dựng đạo đức kinh doanh, văn hóa kinh doanh lành mạnh cho doanh nghiệp. Các giá trị như lòng từ bi, sự trung thực, và tinh thần trách nhiệm xã hội giúp đỡ đưa văn hóa kinh doanh tích cực, tạo niềm tin cho doanh nghiệp trong hoạt động của mình từ đó gia tăng lợi nhuận và uy tín cho doanh nghiệp.

Phật giáo đóng góp vào việc xây dựng tinh thần làm việc và phát triển con người. Đây là yếu tố nền tảng của hoạt động kinh tế. Phật giáo nhấn mạnh vào rèn luyện trí tuệ, ý chí và lòng từ bi. Những người thực hành theo Phật giáo thường có tinh thần làm việc hiền từ, tâm hồn bình an, từ đó đóng góp tích cực

²³ Tích Trí. (2024). Thiếu dục tri túc - Một góc nhìn về chủ nghĩa tiêu thụ và bảo vệ môi trường của Phật giáo. *Phật sự online*, <https://phatsunonline.vn/thieu-duc-tri-tuc-mot-goc-nhin-ve-chu-nghia-tieu-thu-va-bao-ve-moi-truong-cua-phat-giao-31>.

vào việc nâng cao chất lượng nguồn nhân lực. Bên cạnh đó, Phật giáo hướng dẫn cách quản lý căng thẳng và phát triển tâm thức giúp người lao động gia tăng khả năng cân bằng giữa cuộc sống và công việc.

Thứ sáu, Phật giáo tham gia vào các hoạt động hỗ trợ phát triển cộng đồng, đặc biệt cộng đồng nông thôn. Trong lịch sử, các chùa Phật giáo từng là trung tâm giáo dục, hỗ trợ kỹ thuật nông nghiệp và nơi lưu trữ hạt giống. Ngày nay, chùa vẫn là nơi tổ chức các chương trình giảng dạy nghề, hỗ trợ khởi nghiệp cho người dân địa phương.

Nhìn chung, Phật giáo không chỉ đóng góp về mặt tinh thần mà còn tạo động lực phát triển kinh tế thông qua các hoạt động xã hội, văn hóa và đạo đức kinh doanh.

3.4. Đóng góp của Phật giáo đối với bảo vệ môi trường

Phật giáo đã có những đóng góp quan trọng trong việc bảo vệ môi trường thông qua giáo lý và thực hành đạo đức, khuyến khích con người sống hài hòa với thiên nhiên. Các đóng góp này có thể thực hiện nhiều khía cạnh.

Thứ nhất, tư tưởng Phật giáo thể hiện quan điểm về sự tương tác hài hòa giữa con người và thiên nhiên. Thực tế cho thấy, bởi con người tác động mạnh mẽ vào môi trường tự nhiên, nên cũng chính con người đang phải gánh chịu hậu quả khi khai thác tự nhiên không giới hạn. Khai phá rừng bừa bãi, đặc biệt phá hủy hệ thống rừng phòng hộ, đốt phá cỏ cây, săn bắn động vật quá mức, xả thải từ hoạt động sản xuất công nghiệp tạo hiệu ứng nhà kính... chính là nguyên nhân đưa đến các thảm họa thiên tai như hạn hán, lũ lụt, động đất, sóng thần... Ô nhiễm môi trường, biến đổi khí hậu, sự nóng lên của trái đất khiến con người đối mặt không ngừng với thiên tai và bệnh tật là do con người chưa hiểu rõ tính chất nhân quả trong mối quan hệ với tự nhiên. Đạo Phật đã khẳng định con người là trung tâm của vũ trụ, bởi thế con người phải tự chịu trách nhiệm với những ứng xử của mình với tự nhiên, vũ trụ.

Thứ hai, lối sống giản dị, thiểu dục tri túc của Phật giáo thể hiện lối sống không tàn phá môi trường tự nhiên. Theo quan điểm Phật giáo, tham, sân, si là những nguyên nhân dẫn tới việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên một cách sai lầm. Giáo lý Phật giáo khuyến khích con người sống đơn giản, biết đủ (tri túc) và tránh chạy theo lòng tham, từ đó hạn chế khai thác tài nguyên thiên nhiên vượt quá khả năng tự phục hồi của tự nhiên. Sự thực hành tiêu dùng thông minh nhằm giảm thiểu rác thải, tiết kiệm năng lượng và giảm áp lực lên môi trường. Thiểu dục tri túc là một phương pháp kiểm soát lòng tham được xem là một trong những giải pháp hữu hiệu để giải quyết tận gốc vấn đề ô nhiễm môi trường. Lối sống thiểu dục tri túc giảm bớt ảnh hưởng của chủ nghĩa tiêu dùng với sức tiêu thụ hàng hóa vượt ngoài nhu cầu cơ bản khiến các nhà sản xuất tận dụng, khai thác tối đa nguồn tài nguyên mang lại những hậu quả gây hại cho thiên nhiên. Xã hội tiêu dùng con người vì lòng tham mà khai thác tận diệt tài nguyên thiên nhiên bất chấp hậu quả môi trường. Có thể nói rằng, lòng tham chính là nguyên nhân nội tại dẫn tới sự lan tỏa, phát triển của chủ nghĩa tiêu dùng và ô nhiễm môi trường. Những hành động sai trái gây hại môi trường có thể được thay thế bằng hành động sử dụng nguồn tài nguyên hợp lý, có giới

hạn. Không tham, không sân, không si là giá trị định hướng cho hành động thân thiện tự nhiên. Tiêu dùng hợp lý đi liền với việc sử dụng nguồn cung từ tự nhiên để đáp ứng nhu cầu cơ bản và mang lại cuộc sống tốt hơn cho con người. Tuy nhiên, khai thác tự nhiên cần tính tới đảm bảo các yếu tố cho sự phục hồi của tự nhiên. Giảm thiểu việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên, vật liệu độc hại cũng như phát thải chất thải gây ô nhiễm môi trường là một cách tiêu dùng hợp lý để bảo tồn không gian sống cho thế hệ tương lai.

Thứ ba, triết lý từ bi là sự thể hiện trách nhiệm của Phật giáo đối với muôn loài, bảo vệ muôn loài. Lòng từ bi trong Phật giáo không chỉ dành riêng cho con người mà còn mở rộng đến tất cả chúng sinh, bao gồm cả động vật và thực vật. Điều này khuyến khích bảo vệ đa dạng sinh học và hạn chế các hành động phức tạp. Tôn trọng tự nhiên, quan tâm tới muôn loài tránh làm tổn hại hệ sinh thái là lời dạy của đức Phật. “Ta sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay Ta sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy”.²⁴ Sự tôn trọng muôn loài cũng được thể hiện trong kinh Phạm Võng với lời dạy “Giới không phóng hỏa” theo đó không được đốt lửa làm cháy rừng gây hại tới sinh vật sống.²⁵ Sự hiện diện của vạn vật trong vũ trụ đều là bình đẳng và có vị thế riêng của mình. Con người không thể vì lợi ích riêng mình mà làm mất cân bằng, hài hòa hệ sinh thái. Những gì đi trái quy luật tự nhiên, theo nguyên lý nhân quả đều bị trả giá bằng hình thức này hay hình thức khác. Bởi vậy, bảo vệ thiên nhiên là trách nhiệm của con người. “Bảo vệ sự sống ở nơi đây còn có nghĩa bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sự dinh dưỡng trong lành của đất nước, cỏ cây hoa lá, bảo vệ sự trong sạch của bầu khí quyển khỏi bị ô nhiễm, để nuôi dưỡng sự sống con người. Chỉ bằng cách bảo vệ hữu hiệu môi trường sống mới có khả năng bảo đảm sự sống của muôn loài và sự sống của hành tinh chúng ta”.²⁶ Thực hành tâm từ được biểu hiện qua từng hành động cụ thể. Mỗi hành động bằng tâm từ đều góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, an lạc. Tâm từ giúp phát triển mối quan hệ hài hòa, tôn trọng giữa con người và tự nhiên. Mọi sự sống đều quý giá, con người chỉ có thể tồn tại bền vững khi biết sống hòa hợp với tự nhiên. Thực hành tâm từ là cách thức thể hiện trách nhiệm của con người đối với hệ sinh thái. Hành động cụ thể được thể hiện qua việc tiêu thụ sản phẩm có ý thức, giảm thiểu các hành vi gây hại đến thiên nhiên, đến việc tham gia vào các hoạt động bảo vệ môi trường, tìm cách chung tay duy trì và phục hồi sự sống của các loài đang gặp nguy hiểm. Những hành động đó là sự thể hiện của lòng biết ơn đối với sự sống, với lòng từ bi và ý thức trách nhiệm, hành động đó sẽ lan tỏa một năng lượng tích cực không chỉ đến với môi trường mà còn đến cộng đồng. Tâm từ bi với môi trường còn là sự cam kết bảo vệ sự sống, gìn giữ, bảo tồn tài nguyên thiên nhiên cho thế hệ mai sau. Có thể thấy rằng, tâm từ không chỉ là một phương pháp tu tập mà còn là một công cụ để chuyển hóa bản thân và kết nối với thế giới, là ngọn đèn soi đường cho sự sống bền vững.

²⁴ Thích Minh Châu dịch. (2012). *Trung bộ kinh, tập 1, Kinh Thừa tự pháp*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo. P32.

²⁵ Thích Trí Tịnh dịch. (2022). *Kinh Phạm võng Bồ-tát giới*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo, tr. 31-34

²⁶ Thích Minh Châu dịch. (2012). *Sđđ*, tr. 129-130

Thứ tư, Phật giáo góp phần truyền bá ý thức bảo vệ môi trường thông qua nghi lễ và giáo dục. Các bài học đạo, nghi lễ Phật giáo thường xuyên truyền tải thông điệp về tầm quan trọng của công việc bảo vệ thiên nhiên. Nhiều lễ hội Phật giáo còn gắn liền với các hoạt động như trồng cây, giữ gìn vệ sinh môi trường, không xả rác bừa bãi gây ô nhiễm... Các chương trình giáo dục của Phật giáo, đặc biệt trong các trường học và cộng đồng, nhấn mạnh ý thức trách nhiệm bảo vệ môi trường của người Phật tử.

Phật giáo đã triển khai nhiều hoạt động đóng góp vào việc giảm thiểu hậu quả của biến đổi khí hậu. Phật giáo khuyến khích sử dụng năng lượng tái tạo và giảm phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch thông qua lối sống tiết kiệm và bảo vệ tài nguyên thiên nhiên. Các phong trào Phật giáo trên thế giới, chẳng hạn như “Tăng đoàn Một Trái đất” hay các hội nghị Phật giáo về biến đổi khí hậu, đã đưa ra nhiều giải pháp và cam kết hành động bảo vệ tinh. Phật giáo phát động nhiều chương trình bảo vệ rừng và nguồn nước như phong trào “Phật giáo xanh”. Tại Việt Nam, nhiều chùa như chùa Bái Đính (Ninh Bình), chùa Thiên Mụ (Huế) đã tổ chức các phong trào bảo vệ môi trường thông qua việc giảm sử dụng nhựa, trồng rừng và các hoạt động giáo dục cộng đồng. Các lễ hội Phật giáo hiện nay cũng mang lại sức mạnh hạn chế rác thải, không sử dụng đồ nhựa dùng một lần.

Như vậy, Phật giáo không chỉ góp phần nâng cao ý thức bảo vệ môi trường mà còn xây dựng các hành động thực tế để giảm thiểu tác động tiêu cực đến thiên nhiên. Những giá trị này đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một doanh nghiệp phát triển bền vững.

IV. KẾT LUẬN

Xã hội hiện đại ngày nay đang đối mặt với nhiều vấn đề nghiêm trọng, đòi hỏi sự quan tâm và giải quyết kịp thời từ các cá nhân, tổ chức và chính phủ. Một trong những chủ đề nổi bật là ô nhiễm môi trường và biến đổi khí hậu, hậu quả của công việc khai thác tài nguyên của quá trình công nghiệp hóa không kiểm soát và tiêu dùng lãng phí. Bên cạnh đó, bất bình đẳng xã hội ngày càng gia tăng, sự chênh lệch giàu nghèo trở nên sâu sắc và các nhóm yếu thế vẫn bị bỏ lại phía sau. Vấn đề đạo đức và khủng hoảng giá trị sống cũng đang hình thành biểu hiện ở hiện tượng nhiều người trong vòng xoáy của chủ nghĩa tiêu dùng và lối sống cá nhân hóa, dẫn đến sự suy giảm kết nối trong cộng đồng. Hơn nữa, các vấn đề về sức khỏe tinh thần như trầm cảm, lo âu và căng thẳng ngày càng phổ biến, đặc biệt trong bối cảnh áp lực công việc và xã hội hiện đại. Cuối cùng, sự phát triển nhanh chóng của công nghệ cũng đặt ra các thách thức mới, khi thông tin giả mạo và sử dụng mạng xã hội làm tăng sự mất niềm tin, chia sẻ và xung đột trong xã hội. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống mà còn cản trở sự phát triển lành mạnh của xã hội.

Thực tế cho thấy, Phật giáo đã đạt được nhiều thành tựu nổi bật trong công việc đóng góp cho phát triển bền vững đất nước hiện nay. Về lĩnh vực bảo vệ môi trường, các cộng đồng và tổ chức Phật giáo đã đi đầu trong công việc bảo vệ rừng, giảm thiểu ô nhiễm môi trường, cung cấp năng lượng tái tạo và lan tỏa lối sống xanh. Về lĩnh vực xã hội, giáo lý từ bi và bình đẳng của Phật giáo đã truyền cảm hứng cho các chương trình hỗ trợ người nghèo, nâng cao quyền

bình đẳng giới và xây dựng cộng đồng hài hòa, đoàn kết. Phật giáo cũng đóng vai trò quan trọng trong công việc giáo dục ý thức bảo vệ thiên nhiên và duy trì sự cân bằng sinh thái thông qua các hoạt động giảng dạy và thực hành đạo đức. Ngoài ra, các nguyên tắc Phật giáo về tiết chế, tri túc và trách nhiệm đã góp phần định hướng con người hướng tới cuộc sống bền vững, giảm tiêu dùng quá khả năng và hạn chế khai thác tài nguyên. Với sự hỗ trợ những giá trị nhân văn và hành động thiết thực, Phật giáo đã tạo nên những giá trị lâu dài, góp phần xây dựng một thế giới phát triển bền vững, nhân văn và hòa bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đảng Cộng sản Việt Nam. (2021). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*. Hà Nội: Nxb. Chính trị quốc gia sự thật.
- Đoàn Trung Còn hiệu đính. (2010). *Chư kinh tập yếu*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.
- Liên hợp quốc. (2002, 9 4). Hội nghị thượng đỉnh thế giới về phát triển bền vững. Retrieved from <https://iefworld.org/wssd.htm>.
- Nguyễn Hoàng Đức. (2007). 9 nguyên tắc phát triển bền vững. *Tạp chí Tài nguyên và môi trường*, số 3.
- Nguyễn Tấn Khoa. (2024). Quan điểm của Đảng về phát triển bền vững tại Việt Nam: thực trạng và giải pháp. <https://kinhtevadubao.vn/quan-diem-cua-dang-ve-phat-trien-ben-vung-tai-viet-nam-thuc-trang-va-giai-phap-29355.html>.
- Nguyễn Tiến Nghị. (2016). Quan niệm về nhân quả trong triết học Phật giáo. *Nghiên cứu Phật học*, 26-30.
- Sa-môn Thích Tịnh Hạnh. (2000). *Pháp từ bi thủy sám*, quyển hạ. Đài Bắc: Hội Văn hóa Giáo dục Linh sơn Đài Bắc.
- Tích Trí. (2024). Thiếu dục tri túc - Một góc nhìn về chủ nghĩa tiêu thụ và bảo vệ môi trường của Phật giáo. Phật sự online, <https://phatsuoonline.vn/thieu-duc-tri-tuc-mot-goc-nhin-ve-chu-nghia-tieu-thu-va-bao-ve-moi-truong-cua-phat-giao-31>.
- Thích Minh Châu dịch. (2012). *Trung bộ kinh*, tập 1, *Kinh Thừa tự pháp*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.
- Thích Minh Châu. (1998). *Hãy tự mình thấp xuống lên mà đi*. Tp Hồ Chí Minh: Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.
- Thích Minh Tâm. (2019). *Lý duyên khởi*. Tuệ Tâm Thiên thư quán, <https://thuvienhoasen.org/images/file/QSYLIOXG2QgQAISR/ly-duyen-khoi-thich-minh-tam.pdf>.
- Thích Nữ Huệ Đàm. (2021). Thực hành “thiếu dục tri túc” trong thời đại 4.0. *Nghiên cứu Phật học*, <https://www.tapchinhienchiencuphathoc.vn/thuc-hanh-thieu-duc-tri-tuc-trong-thoi-dai-4-0.html>.
- Thích Nhận Ân. (2024, 1 8). <https://phatgiaobaclieu.com/aanh-huong-cua->

giao-ly-nhan-qua-trong-doi-song-van-hoa-dan-toc/. Retrieved from Ảnh hưởng của giáo lý nhân quả trong đời sống và văn hóa dân tộc.

Thích Quang Nhuận. (2004). *Phật học khái lược*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.

Thích Tịnh Uyên. (2021). Thiếu đức tri túc theo quan điểm Phật giáo. *Tạp chí Văn hóa Phật giáo*, <https://tapchivanhoaphatgiao.com/luu-tru/11781>.

Thích Trí Quảng. (2008). *Phật giáo nhập thế và phát triển*, tập 1. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.

Thích Trí Tịnh dịch. (2022). *Kinh Phạm võng Bồ-tát giới*. Hà Nội: Nxb. Tôn giáo.

United Nations. (2018, 4 27). Chương trình Môi trường Liên hợp quốc (UNEP). Retrieved from <https://tulieuvankien.dangcongsan.vn/ho-so-su-kien-nhan-chung/to-chuc-quoc-te/chuong-trinh-moi-truong-lien-hop-quoc-unep-united-nations-environment-programme-unep-140>.

PHẬT GIÁO VIỆT NAM VỚI AN SINH XÃ HỘI: THỰC TRẠNG VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶT RA

PGS.TS. Nguyễn Văn Mạnh*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích vai trò và đóng góp của Phật giáo Việt Nam trong công tác an sinh xã hội, một lĩnh vực ngày càng được quan tâm trong phát triển bền vững. Với truyền thống từ bi, nhập thế và đồng hành cùng dân tộc, Phật giáo đã thực hiện nhiều hoạt động thiết thực như cứu trợ thiên tai, nuôi dưỡng trẻ mồ côi, người già neo đơn, khám chữa bệnh miễn phí, hỗ trợ cộng đồng và lan tỏa giá trị tinh thần an lạc. Tác giả chia an sinh xã hội thành bốn lĩnh vực chính: từ thiện cứu trợ, trợ giúp xã hội, hỗ trợ cộng đồng và nâng cao đời sống tinh thần cho con người. Bên cạnh việc nêu bật những đóng góp lớn, bài viết cũng thẳng thắn chỉ ra một số bất cập như tính thời vụ, thiếu sự kết nối giữa các cấp Giáo hội, và chưa quan tâm đầy đủ đến hoạt động giáo dục chuyển hóa nhận thức. Từ đó, tác giả đề xuất các giải pháp thiết thực như đổi mới phương thức tổ chức, tăng cường liên kết với các tổ chức chính trị xã hội, chuyên nghiệp hóa công tác từ thiện, nhằm nâng cao hiệu quả và mở rộng ảnh hưởng của Phật giáo đối với đời sống xã hội hiện đại.

Từ khóa: *An sinh xã hội, Phật giáo Việt Nam, thực trạng, vấn đề đặt ra ...*

I. MỞ ĐẦU

An sinh xã hội (Social Security) hiểu theo nghĩa rộng là toàn bộ các hoạt động của cộng đồng xã hội nhằm bảo đảm quyền sống của mỗi một con người, là trạng thái duy trì cho cá nhân, cộng đồng xã hội sinh tồn ổn định và tốt đẹp hơn. Do vậy, giải quyết tốt vấn đề an sinh xã hội (ASXH) sẽ góp phần đảm bảo sự phát triển bền vững xã hội.

Ở nước ta, trong những năm qua bằng sự nỗ lực của Đảng, Chính phủ và toàn thể các tổ chức chính trị xã hội đã thực hiện có hiệu quả các hoạt động ASXH, chăm lo cải thiện không ngừng cuộc sống của người dân; trong đó

* Trưởng phòng KH-CN và HTQT, Đại học Khoa học Huế, 77 Nguyễn Huệ, Huế.

Phật giáo Việt Nam là một trong những tổ chức xã hội có nhiều hoạt động tích cực, có hiệu quả việc thực hiện công tác ASXH. Theo đó, một số bài viết, công trình nghiên cứu liên quan đến ASXH của Phật giáo Việt Nam đã được công bố rộng rãi, như Quang Điện Dương (2020), *Phật giáo với vấn đề an sinh xã hội*; Nguyễn Ngọc Dung (2020), *Phật giáo Việt Nam với an sinh xã hội – Giáo lý và thực tiễn*; TS. Vũ Trường Giang (2020), *Nguồn lực tôn giáo ở Việt Nam hiện nay*, trong “*Nguồn lực tôn giáo - Kinh nghiệm trên thế giới và ở Việt Nam*”; đại sư Tịnh Vân (2014), *Phật giáo với các vấn đề xã hội*; đại sư Ấn Thuận (2014), *Quan niệm của Phật giáo đối với các vấn đề xã hội quan tâm*,...

Tuy nhiên, các nghiên cứu nêu trên chủ yếu đề cập đến giáo lý Phật giáo liên quan đến ASXH, tình hình hoạt động về lĩnh vực này của Phật giáo..., còn hướng tiếp cận đến ASXH, đánh giá những ưu điểm và hạn chế cũng như bàn luận các giải pháp để thúc đẩy các hoạt động có hiệu quả hơn về lĩnh vực này của Phật giáo Việt Nam lại ít được đề cập. Bài viết này, trên cơ sở sử dụng các nguồn tư liệu thành văn và phương pháp phân tích và tổng hợp, tập trung nêu bật các nội dung cơ bản sau đây: Phân loại các lĩnh vực Phật giáo với an sinh xã hội; thực trạng, những vấn đề đặt ra và bàn luận các giải pháp có tính định hướng cho hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam.

II. PHÂN LOẠI CÁC LĨNH VỰC AN SINH XÃ HỘI CỦA PHẬT GIÁO

ASXH theo nội hàm của khái niệm được hiểu theo hai nghĩa: nghĩa rộng là hoạt động xã hội nhằm đảm bảo cho con người quyền được có cuộc sống ổn định, yên bình và tốt đẹp; nghĩa hẹp, là sự bảo vệ mà xã hội thực hiện đối với các thành viên của mình thông qua một loạt các biện pháp công cộng để chống lại sự cùng quẫn về kinh tế và xã hội dẫn đến sự chấm dứt hay giảm sút đáng kể về thu nhập do ốm đau, thai sản, tai nạn lao động, mất việc làm, mất sức lao động, tuổi già hoặc cái chết; những dịch vụ về chăm sóc y tế và những quy định về hỗ trợ đối với những gia đình có con nhỏ gặp phải khó khăn trong cuộc sống.¹

Đối với Phật giáo, có thể hiểu ASXH là tổng thể các hoạt động trợ giúp các thành viên trong cộng đồng khi họ gặp những khó khăn, bất trắc trong cuộc sống cần được trợ giúp. Việc trợ giúp có thể hiểu với nhiều hoạt động đa dạng, như quyên góp cứu trợ xã hội về mặt vật chất, mở các trung tâm bảo trợ trẻ em mồ côi, người già không nơi nương tựa, và rộng ra là trợ giúp con người/ gia đình trong các hoàn cảnh khó khăn, như ốm đau, tang ma, gặp tai ương, ... Và như vậy, hiểu theo nghĩa đó, ASXH của Phật giáo không thuần túy cứu trợ xã hội về mặt vật chất, mà còn nhiều lĩnh vực trợ giúp về mặt tinh thần sâu sắc, mang giá trị lâu bền hơn về mặt vật chất.

Có thể phân loại các hoạt động ASXH của Phật giáo thành 4 lĩnh vực cơ bản:

1) ASXH gắn với cứu trợ/ từ thiện xã hội: đây là hoạt động bằng nhiều nguồn kinh phí và vật chất khác nhau, Phật giáo tổ chức cứu trợ những người yếu thế trong xã hội khi gặp thiên tai, dịch bệnh, đói nghèo...; hình thức cứu

¹ ILO, năm 1948, dẫn theo Đặng Đức San, Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội, về khái niệm an sinh xã hội. [https://thongtinphapluatdansu.edu.vn/2008/10/08/1793/\(TC.Ngày 23/10/2019](https://thongtinphapluatdansu.edu.vn/2008/10/08/1793/(TC.Ngày%2023/10/2019).

trợ này chủ yếu bằng vật chất (tiền và vật phẩm cụ thể).

2) ASXH gắn với việc trợ giúp xã hội: Đây là hoạt động nhằm trợ giúp các đối tượng yếu thế trong xã hội bằng việc thành lập các trung tâm/ cơ sở nuôi dạy trẻ mồ côi, lớp học tình thương, mái ấm tình thương cho người già không nơi nương tựa, các phòng khám an lạc giúp đỡ người nghèo chữa trị bệnh tật, ...

3) ASXH gắn với hỗ trợ cộng đồng: Đây là hoạt động nhằm hỗ trợ cộng đồng trong các hoạt động xã hội, như hỗ trợ các gia đình có tang ma, người ốm nặng hoặc gia đình gặp tai ương trong cuộc sống, ...

4) ASXH gắn với quyền được sống yên bình và tốt đẹp của con người: Đây là những hoạt động tinh thần của Phật giáo góp phần mang đến cho con người cuộc sống an lạc, vui tươi; để cảnh trí chùa chiền, mái chùa là nơi che chở, nương tựa, vỗ về con người; để bóng áo cà-sa của các Tăng, Ni động viên, an ủi, vỗ về những mảnh đời bất hạnh, ...

III. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG AN SINH XÃ HỘI CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Phát huy truyền thống gần bó, đồng hành cùng dân tộc, với phương châm “nhập thế giúp đời”, Phật giáo Việt Nam luôn tham gia tích cực vào các hoạt động ASXH. Sự tham gia của Phật giáo vào hoạt động này ngày càng sâu rộng, với nhiều hình thức phong phú, linh hoạt, đạt hiệu quả cao.

Trước đây, Phật giáo chủ yếu tham gia vào các hoạt động nhân đạo, từ thiện; hình thức chủ yếu là quyên góp tiền bạc để trợ giúp cho đồng bào chịu thiên tai, lũ lụt. Việc trợ giúp thường xuyên chủ yếu dành cho một số cơ sở từ thiện (Trung tâm bảo trợ, Tuệ Tĩnh đường),...

Hiện nay, phạm vi ASXH của Phật giáo Việt Nam tham gia vào tất cả các nội dung chính của hoạt động này ở những mức độ khác nhau, bao gồm: cứu trợ xã hội (tham gia vào nội dung nhân đạo, từ thiện và hình thức chủ yếu là quyên góp kinh phí để trợ giúp cho đồng bào bị thiên tai, lũ lụt, đói nghèo, ...); trợ giúp xã hội cho những người có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn bằng việc thành lập các trung tâm/ cơ sở nuôi dạy trẻ mồ côi, lớp học tình thương, mái ấm tình thương, cho người già không nơi nương tựa, khám chữa bệnh cho người nghèo, ...; hỗ trợ cộng đồng trong các hoạt động xã hội, như hỗ trợ các gia đình có tang ma, người ốm nặng, ...; các phạm vi hoạt động đó được thể hiện như sau:

1) Về cứu trợ xã hội: đây là hoạt động cứu trợ những người yếu thế trong xã hội khi gặp thiên tai dịch bệnh đói nghèo, ... bằng vật chất (tiền và vật phẩm cụ thể). Trong lĩnh vực này, Giáo hội Phật giáo Việt Nam luôn phát huy truyền thống dân tộc, gần bó, đồng hành cùng nhân dân. Theo đó, chỉ tính riêng trong năm 2019 công tác phòng chống thiên tai, dịch bệnh Covid-19, Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam cùng các Tăng, Ni, Phật tử đã kết nối, kêu gọi các tổ chức từ thiện trong nước và nước ngoài ủng hộ kinh phí giúp đỡ các gia đình bị thiệt hại do lũ lụt, đã tập trung cung cấp trang thiết bị chống dịch cho nhân dân và hàng ngàn suất ăn miễn phí cho các cơ sở cách ly trên địa bàn với tổng số tiền từ thiện xã hội của Giáo hội Phật giáo Việt Nam là hơn 2.200 tỷ đồng.²

² Huy Sơn (2017). Giáo hội Phật giáo: Năm 2015 làm từ thiện xã hội trên 1.164 tỷ đồng. Báo VOV

Năm 2020, theo thống kê chưa đầy đủ, chỉ với 5 tỉnh (Thanh Hóa, Nghệ An, Quảng Nam, Sơn La, Sóc Trăng), Ban Từ thiện Xã hội của Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã quyên góp được 28 tỷ đồng dành cho 5 tỉnh nói trên. Tổng kinh phí huy động cho công tác từ thiện, xã hội trong 35 năm qua của Giáo hội ước tính khoảng 7.000 tỷ đồng”,³...

2) Về hoạt động bảo trợ xã hội: những năm qua trên địa bàn toàn tỉnh, các hoạt động Phật sự luôn đảm bảo đúng quy định của Giáo hội Phật giáo Việt Nam và pháp luật của Nhà nước. Trong đó, công tác xã hội luôn được phát huy, trong thời gian qua các cơ sở Phật giáo trên địa bàn cả nước đã có nhiều hoạt động xây nhà tình nghĩa, thực hiện các chương trình khuyến học, hằng năm đều tổ chức chương trình vui tết trung thu và tặng quà đến các em thiếu nhi, thành lập các trung tâm/ cơ sở nuôi dạy trẻ mồ côi, lớp học tình thương, mái ấm tình thương, cho người già không nơi nương tựa, các trung tâm, phòng khám chữa bệnh cho người nghèo, ... Theo đó, ở mỗi tỉnh thành hầu hết đều có những tổ chức Phật giáo làm công tác bảo trợ xã hội cho những nhóm người cơ nhỡ, khó khăn. Đơn cử tại Đà Nẵng, chùa Quang Châu do Sư cô Thích Nữ Minh Tịnh Trụ trì, chuyên nhận nuôi dưỡng trẻ em mồ côi; Tuệ Tĩnh đường Pháp Lâm của Thành hội Phật giáo, Tuệ Tĩnh đường chùa Hoà Nam thuộc Giáo hội Nam tông Phật đường Minh sư đạo... các cơ sở bác ái này đã khám chữa bệnh cho hàng chục nghìn lượt người, đa số là đồng bào nghèo khó.⁴

Theo đó, trong nhiệm kỳ III của Giáo hội Phật giáo Việt Nam, toàn quốc có 25 cơ sở Tuệ Tĩnh đường, 655 phòng thuốc chẩn trị y học dân tộc hoạt động có hiệu quả, đã khám và phát thuốc trị giá trên 9 tỷ đồng. Nổi bật nhất là lớp học y học cổ truyền của Thành hội Phật giáo Hà Nội, các Tuệ Tĩnh đường chùa Pháp Hoa, tịnh xá Trung tâm Thành phố Hồ Chí Minh, chùa Diệu Đế, Thừa Thiên Huế, Kiên Giang, Sóc Trăng, Cần Thơ, Cà Mau, Đồng Nai, Bình Dương, Vĩnh Long, Long An, Tiền Giang, Ninh Thuận, Bà Rịa - Vũng Tàu, Quảng Nam, Đà Nẵng... Nhiệm kỳ IV, toàn quốc có 126 cơ sở Tuệ Tĩnh đường, 1/5 phòng thuốc chẩn trị y học đã khám, chữa bệnh và phát thuốc với tổng trị giá trên 9 tỷ đồng hộ gia đình, trẻ em đi học, điều trị bệnh tật rất hiệu quả⁵,...

Nhìn chung, các cơ sở bảo trợ xã hội của Phật giáo Việt Nam khá khang trang, tiện ích. Hoạt động bảo trợ xã hội thường xuyên của Phật giáo đã đi vào nề nếp và mang lại hiệu quả cao.

Về hoạt động hỗ trợ cộng đồng: hoạt động hỗ trợ cộng đồng của Phật giáo Việt Nam chủ yếu tập trung hỗ trợ cộng đồng khắc phục những khó khăn, giúp các gia đình có tang ma, người ốm nặng, các gia đình gặp tai ương trong cuộc sống, giúp đỡ cho người già cô đơn không nơi nương tựa, người nghèo, trẻ mồ côi,... Bên cạnh đó, các Phật tử đã tích cực tham gia phát triển kinh tế - xã hội,

online, ngày 13/01/2017.

³ TS. Vũ Trường Giang, Nguồn lực tôn giáo ở Việt Nam hiện nay trong cuốn Nguồn lực tôn giáo - Kinh nghiệm trên thế giới và ở Việt Nam, Nxb. Tôn giáo, H. 2020, tr. 453-454.

⁴ Đào Quang Vinh (2019). An sinh xã hội ở Việt Nam: Những thành tựu, thách thức và định hướng phát triển. Viện Khoa học lao động và xã hội (Bộ Lao động Thương binh và Xã hội).

⁵ <https://ghpgvn.vn/nghe-quyet-hoi-nghe-ky-3-khoa-ix-hoi-dong-tri-su-ghpgvn/>

xây dựng đời sống văn hóa khu dân cư, luôn phát huy truyền thống phụng sự đạo pháp và dân tộc, góp phần xây dựng quê hương ngày càng khởi sắc.

ASXH gắn với quyền được sống yên bình và tốt đẹp của con người: ở lĩnh vực này, ASXH được thể hiện ở cảnh trí của các chùa chiền, niệm Phật đường trong cả nước. Hiện nay, trên đất nước ta có 18.491 ngôi chùa⁶ được phân bố rộng khắp mọi miền đất nước. Nơi đó với kiến trúc chủ yếu là chùa mái cong hình thuyền, hình mũi hài hòa với không gian thiên nhiên thơ mộng, với bóng áo cà sa mang tâm hồn thanh tịnh của Tăng, Ni Phật tử, ...; tất cả đã mang đến cho con người tinh thần an lạc, vui tươi; để họ cảm thấy được che chở, nương tựa, vỗ về, ...

Như vậy, hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam không chỉ nhân đạo/ từ thiện, mà còn mở rộng ra nhiều lĩnh vực khác nhau, gắn với các chương trình ASXH khác, như cứu trợ xã hội, bảo trợ xã hội, hỗ trợ cộng đồng, ASXH gắn với quyền được sống yên bình và tốt đẹp của con người, ...

IV. NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶT RA TRONG HOẠT ĐỘNG AN SINH XÃ HỘI CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Có thể khẳng định rằng, các hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam ngày càng mở rộng, thể hiện tính linh hoạt trong cách thức tổ chức. Quá trình hoạt động đã có sự phối hợp với chính quyền, Mặt trận Tổ quốc và các đoàn thể chính trị - xã hội. Đặc biệt, đã thu hút được sự tham gia không chỉ của Tăng, Ni, Phật tử mà còn của đông đảo người dân, doanh nghiệp, góp phần chia sẻ gánh nặng với Nhà nước trong việc giải quyết vấn đề an sinh, phúc lợi xã hội; cùng Nhà nước và xã hội chung tay vì mục tiêu mọi người dân có cuộc sống hạnh phúc.

Tinh thần ASXH của Phật giáo Việt Nam không chỉ đến với những người gặp khó khăn về sức khỏe nơi bệnh viện thông qua các bữa cháo từ thiện; đến với người già, neo đơn qua tấm áo tình thương; đến với người nghèo khó qua những đồ sinh hoạt thường ngày, đến với trẻ em vùng cao qua áo ấm, qua những lớp học, những ngôi nhà tình nghĩa, đến với đồng bào gặp thiên tai, lũ lụt, người bị tai nạn giao thông..., mà còn còn đặc biệt quan tâm tới công tác giáo dục, hướng thiện, tránh ác, dẫn dắt người dân đặc biệt là tầng lớp thanh thiếu niên sống có trách nhiệm, có ích cho xã hội.

Tuy nhiên, sự tham gia của Phật giáo Việt Nam vào hoạt động ASXH hiện vẫn còn một số vấn đề đặt ra/ bất cập, như:

1) Tính kết nối giữa Giáo hội Phật giáo trung ương với Giáo hội, Ban trị sự các tỉnh đối với hoạt động ASXH chưa cao, trình độ tổ chức của đội ngũ làm công tác bảo trợ xã hội còn hạn chế, ...

2) Hoạt động ASXH mang tính thời vụ tự phát, mạnh ai nấy làm, khi lũ bão đến các địa phương lại rộ lên một phong trào cứu trợ xã hội của các tổ chức Phật giáo nhưng sau khi thiên tai, dịch bệnh đi rồi phong trào cứu trợ lại lắng xuống.

⁶ https://phatgiao.org.vn/co-bao-nhieu-ngoi-chua-o-viet-nam-d48214.html#google_vignette.

3) Hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam thời gian qua còn thiên về một miếng khi đói mà không chú trọng đến các hoạt động nhằm trợ giúp cho người dân biến đổi nhận thức tích cực để từ họ vươn lên xóa đói giảm nghèo, vươn lên vượt qua những khó khăn thử thách của thiên tai, hoàn cảnh.

4) Hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam trong thời gian qua chưa có sự kết hợp chặt chẽ với các tổ chức chính trị xã hội nên một số trường hợp không phát huy hết tác dụng, nhiều khi còn ngăn cản, phản tác dụng, như chính quyền địa phương không đồng tình với những đoàn cứu trợ Phật giáo đến địa phương mình, hay việc phân chia quà cứu trợ không được nhất quán gây nên những phản ứng trái chiều trong xã hội...

5) ASXH của Phật giáo Việt Nam trong thời gian qua chưa thực sự chú trọng đến các hoạt động tinh thần để cho con người quyền được sống yên bình và tốt đẹp. Cảnh trí chùa chiền, mái chùa chưa trở thành nơi che chở, vỗ về, nương tựa của những tâm hồn còn nhiều loạn, bất an; chưa kết nối thường xuyên với nhu cầu tâm linh của con người; không ít người đến với chùa chiền vì mưu lợi vật chất mà không phải vì nhu cầu tinh thần; và cả đâu đó bóng áo cà sa còn vẫn đục những suy tính thiệt hơn,...

V. GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ VỀ HOẠT ĐỘNG AN SINH XÃ HỘI CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Vì vậy, để phát huy hơn nữa vai trò của Phật giáo Việt Nam trong công tác ASXH, đòi hỏi Giáo hội cần đổi mới các hoạt động của mình; những đổi mới đó thiết nghĩ cần theo các vấn đề sau đây:

1) Hoạt động ASXH của Phật giáo bên cạnh quyền góp vật chất để cứu trợ người nghèo người có hoàn cảnh khó khăn, cần phải lồng ghép giáo dục đạo đức, nhân cách và nghị lực sống cho các tầng lớp trong xã hội vào các giáo lý, lễ nghi của Phật giáo, như mở lớp học đạo tràng, hoằng đạo, thuyết pháp giáo lý Phật giáo trong ngày vu lan, ngày Phật đản, ... Các hoạt động giáo dục đó không chỉ tổ chức trong khuôn viên chùa chiền mà còn ngoài xã hội, ở các trung tâm văn hóa, nhà văn hóa của thôn, xã, hay tổ chức các lớp học tu tập, để nâng cao nhận thức cho người dân, để họ tự tiếp nhận, suy ngẫm và biến đổi lối sống theo xu hướng tích cực coi trọng đạo đức, nghị lực/ ý chí vươn lên vượt qua những khó khăn.

2) Các hoạt động ASXH của Phật giáo cần phải có một chiến lược kế hoạch tổ chức lâu dài được xác định nhiệm vụ của từng quý, từng năm và phải thống nhất kế hoạch từ Giáo hội trung ương đến Giáo hội địa phương, các chùa chiền, các khuôn viên Phật giáo. Cần phải thực hiện các chương trình có tính xã hội quy mô lớn để quyền góp các nhà hảo tâm trong và ngoài nước để thực hiện các hoạt động ASXH trong y tế, giáo dục, xóa đói giảm nghèo, như hoạt động ASXH để chữa trị mắt cho người nghèo, chương trình hỗ trợ mổ tim, chữa hàm ếch cho những người bị dị tật bẩm sinh, chương trình y tế học đường, ...

3) ASXH của Phật giáo cần phải có sự liên kết chặt chẽ với các tổ chức xã hội, như đoàn đội, hội phụ nữ, hội cựu chiến binh, hội phụ lão, cũng như hệ thống các trường học, các thôn/ bản, ... Có như vậy, ASXH của Phật giáo mới có điều kiện ảnh hưởng sâu rộng đến cộng đồng. Ví như, Phật giáo nên có sự

liên kết với các đoàn đội, hội phụ nữ, hội cựu chiến binh, hội phụ lão để mục tiêu đạt được của hoạt động này thêm sâu rộng và mang tính đồng thuận cao; liên kết với các trường phổ thông để tổ chức các buổi ngoại khóa thuyết pháp về giáo lý, lễ nghi của Phật giáo theo từng chủ đề, như bảo vệ môi trường, yêu thương ông bà cha mẹ và quê hương, giúp đỡ người nghèo...; hay liên kết với các thôn/ bản để thực hiện các hoạt động cứu trợ xã hội, như giúp đỡ các gia đình có người bị ốm đau, có người mất, gia đình gặp hoạn nạn, nghèo khổ, hỗ trợ công tác đền ơn đáp nghĩa,...

4) Cần chú ý điều chỉnh một số hoạt động ASXH theo nghĩa rộng ở các chùa chiền, như giúp đỡ/ chữa trị người ốm đau bệnh tật, người gặp hoạn nạn, khó khăn trong cuộc sống... nhưng bị lợi dụng vào các mục đích buôn thần bán thánh, mưu lợi vật chất làm vẩn đục đạo đức giáo lý lễ nghi Phật giáo. Hiện tượng này không nhiều nhưng đã và đang tồn tại với những biểu hiện đậm nhạt khác nhau cần phải có những giải pháp mang tính nguyên tắc để ngăn chặn kịp thời.

5) Cần lồng ghép hoạt động ASXH với công tác xóa đói giảm nghèo ở các cộng đồng dân cư, như vận động người dân xóa bỏ các hủ tục lạc hậu, những tiêu dùng tốn kém trong cúng tế tang ma cưới hỏi, làm nhà, hướng dẫn người dân tiếp nhận kỹ thuật mới, cách làm ăn mới. Các hoạt động này cần kết hợp vào trong những sinh hoạt giáo lý, lễ nghi của Phật giáo ở các gia đình Phật tử, các chùa chiền và mọi hoạt động của giáo hội Phật giáo ở các địa phương và trung ương.

6) Giáo hội Phật giáo cần tổ chức các lớp tập huấn, hướng dẫn cụ thể về nghiệp vụ làm công tác từ thiện xã hội. Hoạt động từ thiện xã hội là một nghề và ngày càng có tính chuyên nghiệp. Vì vậy những Tăng, Ni, Phật tử và cơ sở làm công tác từ thiện xã hội phải được đào tạo nghiệp vụ. Đặc biệt, Giáo hội cũng cần quy hoạch đào tạo nhân sự để người làm công tác này có kiến thức chuyên môn về ASXH..

7) Cần chú ý các hoạt động ASXH về mặt tinh thần để thường xuyên kết nối mọi người đến với chùa chiền, tham gia các sinh hoạt giáo lý, lễ nghi Phật giáo nhằm đáp ứng nhu cầu tâm linh, như tổ chức lao động công ích, lớp tu cuối tuần, lớp tu mùa hè, lễ hỷ thuận,...; với tất cả điều đó, góp phần lan tỏa tâm hồn an lạc, từ bi của Phật giáo đến mọi người.

VI. KẾT LUẬN

Rõ ràng, hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam trong thời gian qua đã có nhiều thành quả nhất định, thể hiện tinh thần nhập thế của Phật giáo “ích đạo, lợi đời”. Những hoạt động ASXH đó không chỉ góp phần xoa dịu những nỗi đau, những mảnh đời bất hạnh trong cuộc sống mà còn làm cho văn hóa Phật giáo càng lan tỏa sâu rộng trong đời sống của mỗi người dân trong tình. Tuy nhiên, bên cạnh những thành công đáng khích lệ, hoạt động ASXH của Phật giáo Việt Nam vẫn còn đó những bất cập, hạn chế. Thiết nghĩ với tinh thần không bằng lòng với những cái đã đạt được và để đáp ứng yêu cầu, đòi hỏi của người dân, Giáo hội Phật giáo Việt Nam, cũng như các tổ chức Phật giáo ở các địa phương, các cơ sở chùa chiền khắp cả nước cần suy nghĩ đổi mới hình thức thực hiện ASXH để hoạt động này ngày càng sâu rộng và có hiệu quả hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đại sư Ấn Thuận (2014), *Quan niệm của Phật giáo đối với các vấn đề xã hội quan tâm*, Nxb. Thời đại.
- Đại sư Tịnh Vân (2014), *Phật giáo với các vấn đề xã hội*, Nxb. Hồng Đức.
- Đào Quang Vinh (2017), *An sinh xã hội ở Việt Nam: Những thành tựu, thách thức và định hướng phát triển*. Viện Khoa học lao động và xã hội (Bộ Lao động Thương binh và Xã hội) xuất bản.
- Nguyễn Ngọc Dung (2020), *Phật giáo Việt Nam với an sinh xã hội – giáo lý và thực tiễn*, *Tạp chí Khoa học Đại học Thủ Dầu Một*, Số 2(45).
- Quang Điện Dương (2020), *Phật giáo với vấn đề an sinh xã hội*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội.
- Thích Trí Quảng (2008), *Phật giáo nhập thế và phát triển*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- TS. Vũ Trường Giang (2020), *Nguồn lực tôn giáo ở Việt Nam hiện nay trong “Nguồn lực tôn giáo - Kinh nghiệm trên thế giới và ở Việt Nam”*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG: TRÁCH NHIỆM CHUNG VÌ SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

Mai Trọng An Vinh*

Tóm tắt:

Bài tham luận tập trung vào vai trò của từ bi trong Phật giáo như một phẩm hạnh cốt lõi, không chỉ mang giá trị tâm linh mà còn là động lực thực tiễn nhằm thúc đẩy sự phát triển con người và xã hội. Từ bi được định nghĩa là sự kết hợp giữa lòng thấu cảm sâu sắc và hành động cụ thể để giảm nhẹ nỗi khổ đau của chúng sinh, vượt qua ranh giới bản ngã và được nuôi dưỡng bởi trí tuệ thông qua quá trình rèn luyện tâm trí. Đây là giá trị không chỉ hướng đến hòa hợp xã hội mà còn dẫn dắt hành giả đạt được giải thoát và giác ngộ. Nghiên cứu phân tích vai trò của từ bi trên hai phương diện: cá nhân và xã hội. Trong đời sống cá nhân, từ bi giúp phát triển lòng vị tha và ý thức trách nhiệm. Trên bình diện xã hội, từ bi trở thành nguyên lý nền tảng để xây dựng môi trường làm việc, bảo vệ môi trường, và thực hiện các hoạt động thiện nguyện. Tuy nhiên, từ bi đang đối mặt với nhiều thách thức như rào cản cá nhân và rào cản xã hội. Để vượt qua những rào cản đó, nghiên cứu đề xuất các giải pháp toàn diện, bao gồm: nâng cao nhận thức cá nhân thông qua giáo dục và thực hành thiền định; xây dựng môi trường xã hội hỗ trợ giá trị từ bi; tích hợp từ bi vào hệ thống giáo dục; cải thiện chính sách kinh tế và xã hội để tạo điều kiện công bằng; và tận dụng công nghệ hiện đại nhằm lan tỏa giá trị này. Cuối cùng, bài nghiên cứu kết luận rằng thực hành từ bi cần sự chuyển hóa đồng bộ từ cá nhân đến cộng đồng và các hệ thống chính sách. Đây không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà còn là trách nhiệm tập thể, đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội bền vững và nhân văn.

Từ khóa: từ bi, Phật giáo, phát triển con người, trách nhiệm xã hội, trí tuệ.

* Công ty Luật TNHH Trí Nhân Trí.

I. GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh thế giới hiện nay, khi con người phải đối mặt với hàng loạt thách thức như bất bình đẳng xã hội, biến đổi khí hậu, khủng hoảng đạo đức, sự suy thoái về giá trị nhân văn, ... Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến từng cá nhân mà còn đe dọa sự ổn định và phát triển bền vững của xã hội loài người. Để giải quyết những vấn đề này một cách hiệu quả, cần có một tư duy mới mẻ kết hợp giữa trí tuệ và đạo đức, trong đó từ bi Phật giáo giữ vai trò cốt lõi. Từ bi Phật giáo không chỉ dừng lại ở lòng thương yêu mà còn là một động lực hành động nhằm giảm thiểu khổ đau, nuôi dưỡng hạnh phúc và thúc đẩy sự phát triển toàn diện cho con người. Trong thời đại mà sự ích kỷ và cạnh tranh thường lấn át tinh thần hợp tác và sẻ chia, từ bi trở thành nền tảng quan trọng để hướng dẫn hành động. Nghiên cứu đề tài này là cấp thiết để khám phá cách áp dụng từ bi vào các lĩnh vực cụ thể như giáo dục, y tế, phát triển kinh tế và bảo vệ môi trường. Ngoài ra, từ bi còn là chìa khóa để giải quyết các xung đột và những bất đồng trong xã hội. Khi được thực hành trong hành động, từ bi không chỉ giúp làm giảm sự phân hóa giữa các cá nhân và cộng đồng mà còn góp phần tạo dựng sự hòa hợp, đoàn kết. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh toàn cầu hóa, khi mà mối liên kết giữa con người ngày càng trở nên phức tạp hơn. Vì thế, tôi cho rằng việc chọn vấn đề: “Từ bi Phật giáo trong hành động: trách nhiệm chung vì sự phát triển của con người” để làm đề tài cho bài tham luận của mình, không chỉ mang lại giá trị lý luận mà còn có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc. Vì nó còn giúp thúc đẩy trách nhiệm chung, khuyến khích mỗi cá nhân, cộng đồng cùng nhau chung tay hành động vì sự phát triển bền vững, xây dựng một thế giới công bằng, nhân ái, hòa bình và văn minh.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ TỪ BI TRONG PHẬT GIÁO

2.1. Khái niệm từ bi trong Phật giáo

Từ bi là hai trong bốn phẩm hạnh cao quý, được gọi là tứ vô lượng tâm¹, bao gồm từ², bi³, hỷ⁴ và xả⁵. Trong tác phẩm *An lạc từng bước chân*, Thích Nhất Hạnh

¹ Trong Phật giáo, “tứ vô lượng tâm” (*brahmavihāra*), còn gọi là tứ vô lượng, tứ vô biên tâm, là bốn trạng thái tâm cao quý, rộng lớn, vô hạn mà người tu tập cần phát triển để đạt được sự thanh tịnh, từ bi và trí tuệ. Đây là những phẩm chất tâm linh cốt lõi để giúp hành giả sống một cách tinh thức, từ ái và hòa hợp với mọi chúng sinh.

² Từ (*Mettā*): là lòng thương yêu, mong muốn cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc và an vui. Tâm từ không phân biệt, không ích kỷ, không vụ lợi. Người thực hành tâm từ luôn tìm cách mang lại lợi ích cho người khác, giống như tình thương của cha mẹ dành cho con cái nhưng rộng lớn hơn, bao trùm tất cả mọi loài.

³ Bi (*Karūṇā*): là lòng bi mẫn, thương cảm trước nỗi khổ của chúng sinh và mong muốn giúp họ thoát khổ. Tâm bi không chỉ là cảm giác thương xót, mà còn là hành động giúp đỡ và sẻ chia. Người tu tập tâm bi học cách nhìn sâu vào nỗi đau của người khác để hiểu rõ nguyên nhân và tìm cách xoa dịu.

⁴ Hỷ (*Muditā*): là lòng hoan hỷ, vui với niềm vui và hạnh phúc của người khác. Tâm hỷ giúp loại bỏ sự ganh ghét, đố kỵ, và phát triển sự tôn trọng, đồng cảm với sự thành công của mọi người. Khi người khác đạt được hạnh phúc hay thành công, người tu tập tâm hỷ cảm thấy vui mừng như chính mình được lợi lạc.

⁵ Xả (*Upekkhā*): Là tâm bình thản, không phân biệt, không chấp trước, giữ lòng quân bình giữa vui và buồn, giữa được và mất. Tâm xả giúp con người vượt qua sự dính mắc hay chán ghét, duy trì sự thanh tịnh và sáng suốt trước mọi hoàn cảnh. Đây là trạng thái buông bỏ mà không thờ ơ, lạnh nhạt, mà là sự thấu hiểu sâu sắc bản chất vô thường của mọi sự vật.

cho rằng, “Từ bi là khả năng cảm nhận nỗi khổ của người khác như của chính mình, đồng thời mong muốn và hành động để giảm thiểu những khổ đau ấy”⁶. Từ bi không chỉ là trạng thái cảm xúc mà còn bao hàm hành động cụ thể, có mục tiêu. Đây là lòng thương yêu không giới hạn, vượt qua mọi ranh giới của bản ngã, được thực hành thông qua sự thấu cảm và hỗ trợ người khác một cách vô điều kiện. Đối với ông từ bi là lòng thương yêu rộng lớn, vượt qua mọi ranh giới cá nhân. Còn đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler cho rằng, “từ bi là nền tảng không thể thiếu trong việc phát triển trí tuệ và đạo đức”, “Chỉ khi lòng từ bi được phát triển đồng hành với trí tuệ, con người mới có thể vượt qua những giới hạn ích kỷ và đạt được sự hiểu biết sâu sắc về thực tại”⁷. Lòng từ bi trong Phật giáo không mang tính cảm tính mà là kết quả của quá trình rèn luyện tâm trí và nhận thức về mối liên hệ chặt chẽ giữa tất cả chúng sinh. Cuối cùng, Nyanaponika Thera nhấn mạnh: “Từ bi không chỉ là lòng thương yêu mà còn là sự giải phóng khỏi bản ngã, đạt đến trạng thái vô ngã”⁸. Ông diễn giải thêm, từ bi là động lực dẫn dắt chúng ta rời xa những dính mắc cá nhân, nuôi dưỡng tinh thần vị tha và hướng đến sự giải thoát toàn diện.

Từ ba khái niệm vừa nêu, chúng ta đúc kết được rằng:

Từ bi là sự kết hợp giữa cảm xúc và hành động: vì từ bi không chỉ dừng lại ở việc cảm nhận nỗi đau của người khác mà còn thúc đẩy hành giả hành động để làm giảm nhẹ những khổ đau ấy. Điều này làm cho từ bi khác biệt so với trạng thái thương xót hoặc đồng cảm thông thường.

Vượt qua ranh giới bản ngã: vì từ bi là lòng thương yêu rộng lớn, không giới hạn, không bị chi phối bởi cái tôi hay sự phân biệt cá nhân, giúp hành giả vượt qua sự ích kỷ và dính mắc cá nhân.

Từ bi đi kèm trí tuệ: vì đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler đã nhấn mạnh trong khái niệm của mình rằng, từ bi không thể tồn tại bền vững nếu thiếu trí tuệ. Khi được phát triển cùng trí tuệ, từ bi giúp con người hiểu sâu sắc về thực tại, mối liên hệ giữa mọi chúng sinh, và nhận thức rõ bản chất vô thường của cuộc sống.

Từ bi là kết quả của rèn luyện tâm trí: từ bi không phải trạng thái tự nhiên hoàn toàn mà là kết quả của quá trình tu tập và rèn luyện tâm thức. Con người phát triển từ bi qua thiền định, tỉnh thức, và việc thực hành vị tha.

Từ bi hướng đến sự giải thoát: trong khái niệm của mình, Nyanaponika Thera đưa ra quan điểm, từ bi không chỉ là lòng thương yêu mà còn là động lực giúp hành giả thoát khỏi bản ngã, nuôi dưỡng tinh thần vị tha, và đạt được sự giải thoát toàn diện, trạng thái vô ngã.

Tóm lại, từ bi là phẩm hạnh cốt lõi trong Phật giáo, không chỉ tạo ra sự hòa hợp và an lạc cho chúng sinh mà còn giúp con người đạt được giác ngộ thông

⁶ Thích Nhất Hạnh (2009), *An lạc từng bước chân*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 42.

⁷ Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler (Pema Rinchen & Như Tận dịch, 2023), *Nghệ thuật sống hạnh phúc*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 52.

⁸ Nyanaponika Thera (Thành Khang & Diễm Quỳnh dịch, 2015), *Trái tim của thiền định Phật giáo*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 54.

qua tình thương yêu vô điều kiện và trí tuệ sâu sắc. Hay nói cách khác, từ bi trong Phật giáo là lòng thương yêu và sự thấu cảm sâu sắc trước nỗi khổ của chúng sinh, đi kèm với hành động cụ thể nhằm giảm thiểu đau khổ, vượt qua mọi ranh giới của bản ngã. Đây là phẩm hạnh được phát triển thông qua trí tuệ và rèn luyện tâm thức, hướng đến sự vị tha và giải thoát toàn diện.

2.2. Vai trò của từ bi trong đời sống cá nhân và xã hội

Vai trò của từ bi trong đời sống cá nhân: từ bi là yếu tố quan trọng trong việc nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và phát triển nhân cách. Theo Thích Nhất Hạnh, “Khi thực hành từ bi, cá nhân học cách thấu hiểu và đối diện với những nỗi khổ của chính mình, từ đó đạt được sự giải thoát khỏi các cảm xúc tiêu cực như sân hận và ganh ghét”. Thông qua thiền định và quán chiếu lòng từ bi, con người có thể giảm căng thẳng, cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc, và xây dựng lòng yêu thương tự nhiên đối với bản thân và những người xung quanh. Ngoài ra, từ bi còn giúp cá nhân rèn luyện trí tuệ, tạo sự kết nối hài hòa giữa cảm xúc và nhận thức. Vì theo đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler, “Từ bi không chỉ là một trạng thái cảm xúc mà còn là phương tiện dẫn dắt cá nhân đến sự tỉnh thức và hiểu biết sâu sắc về mối liên hệ giữa tất cả chúng sinh”¹⁰.

Vai trò của từ bi trong xã hội: từ bi đóng vai trò thiết yếu trong việc xây dựng một xã hội hòa bình bền vững. Ở cấp độ cộng đồng, thực hành từ bi thúc đẩy sự thấu cảm và tinh thần hợp tác giữa các cá nhân, góp phần giảm thiểu xung đột và bất đồng. Vì lòng từ bi có khả năng xóa bỏ ranh giới giữa các nhóm người, mang lại sự hòa hợp và đồng cảm trong các mối quan hệ xã hội. Hơn nữa, từ bi cũng là động lực thúc đẩy các hành động vì lợi ích chung. Các nhà lãnh đạo và tổ chức xã hội có thể áp dụng từ bi để thiết kế các chính sách phát triển, hỗ trợ người yếu thế và giảm bất bình đẳng. Như đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Victor Chan đã chỉ ra, “Một xã hội được xây dựng trên nền tảng từ bi là một xã hội trong đó mọi người sống vì nhau, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau để phát triển toàn diện”¹¹.

Tóm lại, từ bi không chỉ là một giá trị đạo đức, mà còn là một công cụ mạnh mẽ để thay đổi đời sống cá nhân và xã hội. Khi mỗi cá nhân thực hành từ bi, họ không chỉ cải thiện cuộc sống của chính mình mà còn góp phần lan tỏa sự hòa hợp và tiến bộ trong cộng đồng. Cho đến ngày nay, có nhiều nghiên cứu đã khẳng định vai trò không thể thay thế của nó trong việc góp phần xây dựng một thế giới công bằng và phát triển bền vững.

III. TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG

3.1. Thực hành từ bi trong đời sống hàng ngày

Thực hành từ bi trong đời sống hàng ngày là một khía cạnh thiết yếu của đạo Phật, nó không chỉ giới hạn trong khuôn thời gian thiền định, thực hành

⁹ Thích Nhất Hạnh (2009), *An lạc từng bước chân*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 56.

¹⁰ Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler (Pema Rinchen & Như Tận dịch, 2023), *Nghệ thuật sống hạnh phúc*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 82.

¹¹ Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Victor Chan (Như Lôi dịch, 2022), *Trí tuệ của sự từ bi - The wisdom of compassion*, Nxb. Thế Giới, Hà Nội.

các nghi lễ, mà còn thể hiện qua những lời nói, hành động và suy nghĩ của chúng ta trong đời sống hàng ngày.

Thực hành từ bi qua lời nói: thực hành từ bi qua lời nói là một phần quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ hài hòa và xã hội an bình. Theo Phật giáo, lời nói không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn phản ánh tâm từ bi và trí tuệ của người thực hành. Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh rằng, “Lời nói từ bi là những lời có khả năng chữa lành, mang lại niềm vui và giảm bớt đau khổ cho người khác”¹². Lời nói từ bi cần dựa trên nguyên tắc “chánh ngữ” trong bát chánh đạo¹³, nghĩa là lời nói chân thật, không sai lệch, không lừa dối, không phỉ báng, không gây chia rẽ, không thêu dệt lời nói nhằm làm tổn hại đến người khác. Đó là lời nói mang tính xây dựng, trung thực và đầy từ bi. Vì khi lời nói xuất phát từ lòng từ bi, chúng không chỉ truyền đạt thông tin mà còn tạo nên sự đồng cảm và kết nối sâu sắc giữa con người. Thực hành từ bi qua lời nói không chỉ giới hạn ở việc tránh những lời nói tiêu cực, mà còn đòi hỏi sự chủ động trong việc động viên, khen ngợi, và khích lệ người khác. Vì một lời nói từ bi có sức mạnh vượt xa lời nói bình thường, vì nó gieo mầm thiện lành vào tâm trí người nghe. Do đó, thực hành từ bi qua lời nói không chỉ giúp cải thiện mối quan hệ cá nhân mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng tràn đầy sự yêu thương và thấu cảm.

Thực hành từ bi qua hành động: thực hành từ bi qua hành động là biểu hiện cụ thể của lòng từ bi trong đời sống hàng ngày, nhằm mang lại lợi ích thiết thực cho người khác và cộng đồng. Theo đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Victor Chan, “Hành động từ bi là những việc làm xuất phát từ sự hiểu biết và yêu thương, có khả năng làm giảm bớt khổ đau và mang lại hạnh phúc”¹⁴. Hành động từ bi bao gồm từ những việc nhỏ như giúp đỡ cụ ông, cụ bà đi qua đường, chia sẻ thức ăn với người nghèo, hay dành thời gian để lắng nghe người khác,... Có thể khẳng định rằng, hành động từ bi là cách thực hành từ bi hiệu quả nhất, bởi nó vượt qua ranh giới của suy nghĩ và lời nói, tạo nên sự thay đổi cụ thể trong cuộc sống. Ngoài ra, từ bi qua hành động còn đòi hỏi sự nhẫn nại và tinh thần trách nhiệm. Vì khi hành động từ bi được thực hiện với sự chánh niệm và lòng vị tha, nó không chỉ giúp ích cho người khác mà còn nâng cao đạo đức và sự phát triển tâm linh của chính bản thân người thực hành. Như vậy, thực hành từ bi qua hành động không chỉ giúp giảm khổ đau cho người đối diện, mà còn lan tỏa tình yêu thương đến mọi người, qua đó góp phần xây dựng một xã hội nhân ái, hòa hợp và văn minh.

Thực hành từ bi qua suy nghĩ: thực hành từ bi thông qua suy nghĩ là một cách tiếp cận hiệu quả để nuôi dưỡng tâm hồn và cải thiện sự hài lòng trong cuộc sống. Vì lòng từ bi tự thân bắt đầu từ việc thay đổi các suy nghĩ tiêu cực thành những tư duy mang tính xây dựng và chấp nhận bản thân. Trong công

¹² Thích Nhất Hạnh (2009), *An lạc từng bước chân*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 79.

¹³ Trong Phật giáo, “Chánh ngữ” là một trong tám yếu tố của Bát Chánh Đạo, là con đường dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát. Chánh ngữ liên quan đến việc sử dụng lời nói một cách đúng đắn, không gây tổn hại, mà thay vào đó là phát ngôn mang lại lợi ích, hòa bình và an lạc cho chính mình và người khác.

¹⁴ Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Victor Chan (Như Lôi dịch, 2022), *Trí tuệ của sự từ bi - The wisdom of compassion*, Nxb. Thế Giới, Hà Nội, tr. 97.

trình nghiên cứu, *Self - Compassion : Stop Correcting Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, tác giả Kristin Neff nhấn mạnh rằng, suy nghĩ từ bi bao gồm ba yếu tố chính: lòng từ tế, tính nhân văn và sự chánh niệm¹⁵. Việc tự nhìn lại hành vi của bản thân mình, để điều chỉnh những hành vi tiêu cực của bản thân thành những hành vi tích cực sẽ giúp suy nghĩ của chúng ta hướng đến sự bao dung và tích cực hơn. Thực hành từ bi qua suy nghĩ cũng liên quan đến việc nhận diện và giảm thiểu các định kiến mang nhận thức tiêu cực, các nghiên cứu thực nghiệm của các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, thực hành tư duy từ bi sẽ làm giảm mức độ căng thẳng và tăng cường sự kiên nhẫn cho con người. Như vậy, từ suy nghĩ, lòng từ bi có thể trở thành phương tiện dẫn đến sự cân bằng nội tâm và hạnh phúc dài lâu.

3.2. Từ bi trong môi trường công việc và trong cộng đồng

Từ bi đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng các mối quan hệ lành mạnh tại môi trường công việc và cộng đồng. Từ bi không chỉ đơn thuần là sự thương cảm mà còn bao gồm sự cam kết hành động vì lợi ích của người khác, ... lòng từ bi cần được thể hiện qua hành động cụ thể, từ việc lắng nghe sâu sắc đến việc hỗ trợ người khác giải quyết khó khăn. Trong môi trường công việc, từ bi góp phần tạo nên không gian làm việc hài hòa, nâng cao sự gắn kết và hiệu suất làm việc. Vì khi lãnh đạo thể hiện lòng từ bi, như việc thấu hiểu những khó khăn, thách thức mà nhân viên của mình đang đối mặt, thì họ sẽ tạo điều kiện, hỗ trợ người nhân viên về tinh thần, cũng như vật chất khi cần thiết để giúp người nhân viên đó vượt qua được những khó khăn, trở ngại đang gặp phải, qua đó, thúc đẩy sự trung thành, sáng tạo của nhân viên. Ngoài ra, sự từ bi cũng giúp cho con người tăng cường được khả năng giải quyết xung đột tại nơi làm việc bằng những biện pháp ôn hòa, thấu hiểu lẫn nhau hơn, từ đó làm giảm thiểu áp lực tinh thần của con người trong môi trường công việc. Trong cộng đồng, từ bi thể hiện qua việc tham gia vào các hoạt động xã hội, vì lợi ích chung, giúp đỡ những người yếu thế. Qua đó, xây dựng mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng, hiểu biết, thấu cảm lẫn nhau. Vì lòng từ bi có nguồn gốc từ bản năng sinh tồn của con người, giúp tăng cường sự kết nối xã hội và hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng.

Thực hành từ bi trong môi trường công việc và cộng đồng không chỉ mang lại lợi ích cá nhân mà còn góp phần xây dựng xã hội tốt đẹp hơn. Chánh niệm, một yếu tố không thể thiếu trong thực hành từ bi, giúp cải thiện nhận thức và hành động của cá nhân đối với nhu cầu của cộng đồng. Hơn nữa, từ bi trong hành động yêu cầu sự cân bằng giữa lòng tốt và trí tuệ, nếu lòng từ bi thiếu đi trí tuệ, nó dễ dẫn đến sự nuông chiều hoặc lạm dụng cảm xúc. Vì vậy, việc thực hành từ bi cần kết hợp sự hiểu biết sâu sắc về tình huống cụ thể và nhu cầu thực tế của người khác.

Tóm lại, lòng từ bi Phật giáo, khi được thực hành trong môi trường công việc và cộng đồng, không chỉ cải thiện quan hệ xã hội mà còn là nền tảng cho sự phát triển bền vững và hạnh phúc chung. Vì từ bi không chỉ là lý thuyết mà

¹⁵ Kristin Neff (2011), *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, HarperCollins Publishers, New York, United States of America, page. 107.

cần được chuyển hóa thành hành động cụ thể và có ý nghĩa trong cuộc sống hàng ngày.

3.3. Phật giáo với việc bảo vệ môi trường

Từ bi không chỉ mang tính cá nhân mà còn có ý nghĩa bao trùm lên cộng đồng và môi trường sống. Trong bối cảnh khủng hoảng môi trường toàn cầu như hiện nay, Phật giáo đóng vai trò như một kim chỉ nam cho việc thúc đẩy mối quan hệ hài hòa giữa con người và thiên nhiên, dựa trên tinh thần từ bi và trí tuệ. Trước hết, Phật giáo nhìn nhận môi trường tự nhiên không chỉ là nơi sống mà còn là một phần của mạng lưới duyên khởi¹⁶, trong đó mọi sự vật, hiện tượng đều tương thuộc lẫn nhau. Quan điểm này khuyến khích sự tôn trọng và bảo vệ thiên nhiên, bởi vì phá hủy môi trường đồng nghĩa với phá hủy mối liên kết cơ bản giữa các sinh thể. Đức Phật từng nhấn mạnh vai trò của thiên nhiên như một nguồn cảm hứng và hỗ trợ thiền định. Rừng, sông, núi không chỉ là cảnh vật mà còn là không gian thiêng liêng, nơi con người có thể hòa mình với sự tĩnh lặng nội tâm. Hành động bảo vệ môi trường theo tinh thần Phật giáo không chỉ dừng lại ở những lời khuyên đạo đức, mà cần được thực hiện qua các hành vi cụ thể. Đạo Phật cũng đặt nặng trách nhiệm cá nhân trong việc giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường. Thực hành chánh niệm¹⁷ giúp cá nhân nhận thức rõ ràng hơn về hậu quả từ hành động của mình đối với môi trường, từ việc tiêu thụ hàng hóa đến quản lý rác thải. Lối sống tỉnh thức này không chỉ giảm thiểu những thiệt hại mà con người gây ra mà còn nuôi dưỡng mối quan hệ hài hòa với thiên nhiên.

Tóm lại, từ bi trong hành động, thông qua việc bảo vệ môi trường, không chỉ là một nhiệm vụ đạo đức mà còn là sự thể hiện sâu sắc của trí tuệ Phật giáo về mối liên kết không thể tách rời giữa con người và thế giới tự nhiên. Chỉ khi nào sống với lòng từ bi thực sự, con người mới có thể kiến tạo một tương lai bền vững, nơi mà môi trường và các sinh thể cùng tồn tại hài hòa.

3.4. Phật giáo với công việc thiện nguyện, giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn

Phật giáo từ khi ra đời, đã là một phương pháp sống hướng đến từ bi và lợi ích xã hội. Triết lý “từ, bi, hỷ, xả” trong giáo lý Phật giáo thúc đẩy các Phật tử thực hiện nhiều công việc thiện nguyện để hỗ trợ những người có hoàn cảnh khó khăn. Hành động từ bi này không chỉ là biểu hiện của lòng nhân ái mà còn là phương thức cụ thể hóa giáo pháp của đức Phật trong đời sống thực tiễn.

Từ bi trong Phật giáo là nền tảng của thiện nguyện, khái niệm từ bi là một trong những trụ cột của tư tưởng Phật giáo, được nhấn mạnh nhiều trong *Kinh*

¹⁶ Duyên khởi (pratityasamutpāda) là một trong những nguyên lý cốt lõi và sâu sắc nhất trong triết lý Phật giáo, mô tả bản chất tương liên của mọi hiện tượng trong vũ trụ. Theo duyên khởi, không có sự vật hay hiện tượng nào tồn tại một cách độc lập hay tự thân; tất cả đều phát sinh, tồn tại, thay đổi và diệt mất dựa trên sự phụ thuộc lẫn nhau. Nói cách khác, duyên khởi là nguyên lý “cái này có, thì cái kia có; cái này sinh, thì cái kia sinh; cái này không, thì cái kia không”.

¹⁷ Trong Phật giáo, chánh niệm (tiếng Pali là sati) là một trong tám yếu tố của Bát Chánh Đạo, đóng vai trò quan trọng trong việc dẫn dắt con người đến giải thoát và giác ngộ. Chánh niệm có thể được hiểu là sự tỉnh thức trọn vẹn và chú tâm vào giây phút hiện tại, không bị chi phối bởi các suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai, cũng như các cảm xúc tiêu cực.

Tứ niệm xứ, Kinh Bát đại nhân giác, ... và nhiều kinh điển khác. Từ bi không chỉ bao hàm lòng thương xót mà còn yêu cầu hành động cụ thể để giảm bớt khổ đau cho chúng sinh. Lòng từ bi đã thúc đẩy các tổ chức Phật giáo, cũng như các cá nhân, tập thể thường xuyên thực hiện nhiều hoạt động mang tính thiện nguyện. Việc cung cấp thực phẩm, xây dựng nhà ở cho người nghèo, hỗ trợ nạn nhân thiên tai hay giúp đỡ người bệnh, ... đều là các hình thức cụ thể của triết lý từ bi trong hành động. Tại Việt Nam, từ xưa đến nay, các chương trình như phát cơm từ thiện, xây dựng cầu miễn phí ở khu vực vùng sâu vùng xa, trao học bổng cho học sinh nghèo, ... vẫn được các tổ chức Phật giáo, các mạnh thường quân thực hiện thường xuyên tại ba miền đất nước. Các hoạt động này không chỉ giúp đỡ người có hoàn cảnh khó khăn, mà thông qua đó, còn tạo cơ hội để người dân tiếp cận với giáo lý nhà Phật theo cách thực tiễn nhất. Các hoạt động thiện nguyện Phật giáo không chỉ giải quyết nhu cầu cấp bách về vật chất mà còn góp phần chữa lành tâm lý cho những người nhận được sự giúp đỡ. Qua đó, góp phần thúc đẩy hòa bình, giảm bớt căng thẳng xã hội và xây dựng sự đoàn kết trong cộng đồng. Ngoài ra, ở chiều ngược lại, việc tham gia công tác thiện nguyện cũng giúp người thực hiện phát triển tâm từ bi, giảm thiểu được phần nào sự ích kỷ của bản thân, gia tăng hạnh phúc nội tâm. Đây cũng là một phần của quá trình tu tập theo tinh thần của Phật giáo, chuyển hóa những khổ đau cá nhân và xã hội thông qua các hành động thực tế, thiết thực.

Tóm lại, Phật giáo với triết lý từ bi làm nền tảng, đã và đang đóng góp tích cực vào việc hỗ trợ những hoàn cảnh khó khăn trong xã hội. Các hoạt động thiện nguyện không chỉ mang lại lợi ích trực tiếp cho người nhận mà còn góp phần chuyển hóa tâm thức và xây dựng xã hội hòa ái hơn. Qua đó, giúp chúng ta nhận thức rõ hơn vai trò của Phật giáo trong việc giải quyết các vấn đề xã hội đương đại.

IV. TRÁCH NHIỆM CHUNG VÌ SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI QUA LĂNG KÍNH TỪ BI PHẬT GIÁO

4.1. Từ bi và trách nhiệm cá nhân

Từ bi không chỉ dừng lại ở sự đồng cảm với nỗi đau của người khác mà còn mang tính hành động nhằm giảm thiểu khổ đau cho mọi chúng sinh. Qua lăng kính từ bi, trách nhiệm cá nhân không chỉ là nghĩa vụ đạo đức mà còn là động lực thiết yếu để hướng đến sự phát triển toàn diện của con người và xã hội. Khái niệm này được đặt trong mối quan hệ biện chứng giữa cá nhân và tập thể, trong đó hành động của một cá nhân có thể lan tỏa và đóng góp vào sự thay đổi tích cực của cộng đồng. Nguyên tắc duyên khởi trong Phật giáo nhấn mạnh rằng mọi hiện tượng đều tương thuộc, và sự tồn tại của một cá nhân không thể tách rời khỏi cộng đồng. Điều này có nghĩa rằng trách nhiệm cá nhân không chỉ giới hạn ở việc tự hoàn thiện mình mà còn đòi hỏi sự đóng góp vào phúc lợi chung. Từ bi, trong bối cảnh này, là động lực thúc đẩy cá nhân hành động vì lợi ích của người khác, từ việc hỗ trợ những người yếu thế đến việc bảo vệ môi trường sống, vốn là điều kiện cần thiết cho sự phát triển bền vững của nhân loại.

Trách nhiệm cá nhân, qua lăng kính từ bi, cần được thực hiện trên ba cấp độ chính, đó là:

Trách nhiệm với chính mình: cá nhân phải nhận thức và chuyển hóa những khổ đau của bản thân thông qua thực hành chánh niệm và trí tuệ. Điều này không chỉ giúp họ đạt được sự an lạc nội tâm mà còn trở thành tấm gương cho người khác.

Trách nhiệm với cộng đồng: cá nhân cần đóng góp vào sự phát triển xã hội thông qua hành động từ bi, chẳng hạn như hỗ trợ những người yếu thế, chia sẻ kiến thức, và thúc đẩy công bằng xã hội.

Trách nhiệm với môi trường: Phật giáo khuyến khích bảo vệ thiên nhiên, xem đó là biểu hiện của sự từ bi đối với tất cả chúng sinh.

Tuy nhiên, Phật giáo cũng nhấn mạnh rằng trách nhiệm cá nhân không chỉ dựa trên sự ép buộc từ bên ngoài mà phải xuất phát từ sự giác ngộ nội tâm. Khi cá nhân thực sự hiểu rằng khổ đau của người khác cũng là khổ đau của chính mình, thì từ bi sẽ tự nhiên trở thành động lực để họ hành động.

Tóm lại, từ bi và trách nhiệm cá nhân không chỉ là nền tảng đạo đức mà còn là giải pháp thiết yếu cho sự phát triển bền vững của con người và xã hội. Khi mỗi cá nhân ý thức được vai trò của mình trong mạng lưới duyên khởi, họ sẽ góp phần kiến tạo một thế giới hài hòa, nơi từ bi trở thành động lực chung cho sự phát triển toàn diện.

4.2. Trách nhiệm của gia đình và cộng đồng

Trong Phật giáo, gia đình và cộng đồng không chỉ là những cấu trúc xã hội cơ bản mà còn là môi trường quan trọng giúp mỗi cá nhân phát triển về mặt đạo đức, trí tuệ và tâm linh. Qua lăng kính từ bi, trách nhiệm của gia đình và cộng đồng được định hình như một nhiệm vụ tập thể nhằm hỗ trợ và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của con người, từ đó xây dựng một xã hội hòa bình, hài hòa và bền vững.

Trách nhiệm của gia đình: gia đình là nền tảng đầu tiên trong việc hình thành nhân cách và đạo đức của mỗi cá nhân. Theo giáo lý Phật giáo, một gia đình lý tưởng được vận hành dựa trên các nguyên tắc từ bi, trí tuệ và hài hòa. Phật giáo nhấn mạnh rằng cha mẹ có trách nhiệm không chỉ chăm sóc đời sống vật chất cho con cái mà còn phải giáo dục chúng về đạo đức, sự tôn trọng lẫn nhau và lòng từ bi đối với mọi chúng sinh. Trong *Sigālovāda Sutta* (*Kinh Thi Ca La Việt*)¹⁸, đức Phật đã dạy rằng cha mẹ cần hướng dẫn con cái sống một đời sống đạo đức và khuyến khích chúng thực hành các giá trị nhân văn, như lòng biết ơn, trung thực và trách nhiệm¹⁹. Ngược lại, con cái cũng có bốn phận tòn kính cha mẹ, phụng dưỡng họ khi già yếu, và tiếp nối các giá trị cao đẹp mà gia đình đã truyền lại. Như vậy, trách nhiệm trong gia đình không phải là nghĩa vụ một chiều mà là mối quan hệ tương hỗ, dựa trên tinh thần từ bi và lòng biết ơn.

¹⁸ *Kinh Sigālovāda Sutta*, còn được gọi là *Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt*, là một bài kinh trong *Trường bộ kinh* (*Dīgha Nikāya*) của hệ *Kinh tạng Pāli*. Đây là một trong những bài kinh quan trọng trong Phật giáo, vì nó tập trung vào các giáo lý về đạo đức, trách nhiệm và mối quan hệ xã hội, thay vì những khía cạnh thuần túy tâm linh. Bài kinh được đức Phật thuyết giảng nhằm hướng dẫn cách sống tốt đẹp trong đời sống gia đình và xã hội, thích hợp cho người tại gia hành đạo.

¹⁹ John Powers (Bùi Xuân Trường dịch, 2023), *Thế giới Phật giáo*, Nxb. Hà Nội, tr. 575.

Trách nhiệm của cộng đồng: cộng đồng, từ quan điểm Phật giáo, là một “tăng đoàn mở rộng”, nơi mọi thành viên cùng chung sức vì lợi ích của toàn thể. Đức Phật từng khẳng định rằng sự phát triển của một cá nhân phụ thuộc rất lớn vào sự hỗ trợ từ cộng đồng. Trách nhiệm của cộng đồng là tạo ra một môi trường sống hòa bình, nơi mọi người được khuyến khích phát triển trí tuệ, đạo đức và từ bi. Điều này bao gồm việc tổ chức các hoạt động từ thiện, giáo dục đạo đức, bảo vệ những người yếu thế, và xử lý các xung đột một cách công bằng và đầy lòng nhân ái. Quan trọng hơn, cộng đồng cần xây dựng các giá trị chung dựa trên tinh thần duyên khởi, nhận thức rằng mọi thành viên đều có mối quan hệ tương thuộc lẫn nhau. Khi một người đau khổ, cả cộng đồng bị ảnh hưởng; khi một người hạnh phúc, niềm vui lan tỏa khắp nơi.

Qua lăng kính từ bi Phật giáo, gia đình và cộng đồng không chỉ là nơi bảo vệ và nuôi dưỡng con người mà còn là động lực chính giúp con người phát triển toàn diện. Khi cả hai cùng thực hiện trách nhiệm của mình một cách hài hòa và từ bi, chúng ta không chỉ xây dựng được một xã hội phát triển bền vững mà còn hiện thực hóa lý tưởng “lợi lạc quần sinh”²⁰ của đạo Phật.

4.3. Vai trò của tổ chức xã hội và chính phủ

Trong triết lý Phật giáo, sự phát triển của cá nhân không thể tách rời khỏi sự phát triển của cộng đồng và xã hội. Trong bối cảnh đó, vai trò của các tổ chức xã hội và chính phủ được nhìn nhận như những nhân duyên thiết yếu để thúc đẩy sự phát triển bền vững và toàn diện của con người. Qua lăng kính từ bi, trách nhiệm của các tổ chức này không chỉ là thực hiện chức năng quản trị hay cung cấp dịch vụ mà còn tạo ra môi trường hỗ trợ con người phát triển cả về đạo đức, trí tuệ và an lạc.

Vai trò của tổ chức xã hội:

Các tổ chức xã hội, như các tổ chức từ thiện, phi chính phủ hoặc các cộng đồng tôn giáo, đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện các giá trị từ bi vào đời sống. Theo tinh thần Phật giáo, các tổ chức này cần thực hiện nhiệm vụ:

Hỗ trợ người yếu thế: các tổ chức xã hội cần tập trung vào việc chăm sóc những nhóm dễ bị tổn thương, như người nghèo, trẻ em, người già và người khuyết tật. Điều này phản ánh tinh thần từ bi, không phân biệt đối xử và hướng tới giảm thiểu khổ đau.

Giáo dục đạo đức và bảo vệ môi trường: bằng cách tổ chức các chương trình giáo dục về trách nhiệm cá nhân và tập thể, tổ chức xã hội có thể giúp nâng cao nhận thức cộng đồng về giá trị của sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên.

Và thúc đẩy tinh thần đoàn kết: qua việc tổ chức các hoạt động từ thiện hoặc hỗ trợ cộng đồng, các tổ chức xã hội tạo nên mạng lưới liên kết, giúp mọi người nhận thức rõ hơn về mối quan hệ tương thuộc²¹ trong xã hội.

²⁰ Trong Phật giáo, “lợi lạc quần sinh” là một khái niệm quan trọng, mang ý nghĩa sâu sắc về sự phụng sự và mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh. Trong đó, “lợi lạc”, có nghĩa là đem lại lợi ích, niềm an vui và hạnh phúc. Còn “quần sinh”, là chỉ toàn bộ chúng sinh trong vũ trụ, bao gồm con người, động vật và tất cả mọi sinh vật khác.

²¹ Mối quan hệ tương thuộc trong xã hội là khái niệm nhấn mạnh rằng các cá nhân, nhóm người và

Vai trò của chính phủ:

Trong Phật giáo, chính phủ được xem là một thực thể có trách nhiệm lớn lao trong việc bảo vệ và phát triển phúc lợi cho toàn xã hội. Vai trò của chính phủ có thể được định nghĩa qua ba nhiệm vụ chính như sau:

Xây dựng chính sách công bằng: Chính phủ phải ban hành các chính sách kinh tế, xã hội, và môi trường đảm bảo lợi ích cho mọi tầng lớp nhân dân. Từ bi trong chính sách là việc giảm bất bình đẳng, hỗ trợ người yếu thế và đảm bảo quyền sống cơ bản của mọi người.

Thúc đẩy hòa bình và công bằng xã hội: Chính phủ cần giải quyết các xung đột, ngăn chặn bạo lực, và xây dựng một xã hội hòa bình thông qua đối thoại và sự tôn trọng lẫn nhau.

Bảo vệ môi trường và nguồn tài nguyên: để bảo vệ sự sống của các thế hệ tương lai, chính phủ cần áp dụng các chính sách quản lý tài nguyên bền vững, phù hợp với tinh thần từ bi đối với thiên nhiên và các chúng sinh khác.

Nhìn chung, qua lăng kính từ bi Phật giáo, vai trò của tổ chức xã hội và chính phủ không chỉ giới hạn ở việc quản trị hay cung cấp phúc lợi mà còn cần hướng đến việc giảm thiểu khổ đau, thúc đẩy sự phát triển toàn diện của con người và xã hội. Khi các tổ chức này thực hiện trách nhiệm một cách từ bi và trí tuệ, họ không chỉ góp phần xây dựng một thế giới hòa bình mà còn hiện thực hóa lý tưởng “lợi lạc quần sinh” của Phật giáo.

4.4. Từ bi trong giáo dục và phát triển con người

Trong triết lý Phật giáo, từ bi không chỉ là sự đồng cảm trước nỗi đau của người khác mà còn là hành động tích cực nhằm giảm thiểu khổ đau và tạo điều kiện cho sự phát triển toàn diện của con người. Khi áp dụng vào lĩnh vực giáo dục, từ bi trở thành một nguyên tắc cốt lõi, định hướng cho việc xây dựng các phương pháp giáo dục nhân văn, thúc đẩy sự phát triển trí tuệ, đạo đức và tinh thần của cả người học lẫn người dạy.

Từ bi trong giáo dục:

Từ bi trong giáo dục không chỉ dừng lại ở việc cung cấp kiến thức, mà còn chú trọng đến việc phát triển các giá trị đạo đức và phẩm chất nhân bản. Đức Phật, qua các bài kinh như *Kinh Giáo huấn*²² và *Kinh Hạnh phúc*²³, đã nhấn mạnh rằng giáo dục không chỉ giúp cá nhân nhận thức rõ bản chất của cuộc

tổ chức trong một xã hội không tồn tại hoặc hoạt động độc lập mà luôn phụ thuộc và ảnh hưởng lẫn nhau. Mỗi quan hệ này có thể được hiểu thông qua sự kết nối chặt chẽ trong các khía cạnh kinh tế, xã hội, văn hóa, môi trường và tinh thần. Trong triết lý Phật giáo, khái niệm này được diễn giải qua nguyên lý duyên khởi, vốn khẳng định rằng tất cả mọi hiện tượng đều sinh khởi và tồn tại dựa trên các điều kiện và mối quan hệ liên kết.

²² *Kinh Giáo huấn* (*Sigālovāda Sutta*), là một bài kinh trong *Trường bộ kinh* (*Dīgha Nikāya*) của Phật giáo. Bài kinh này trình bày những lời dạy của đức Phật cho thanh niên Sigāla, một cư sĩ trẻ. Nội dung kinh nhấn mạnh đến các mối quan hệ xã hội và trách nhiệm đạo đức của người tại gia đối với gia đình, cộng đồng và xã hội.

²³ *Kinh Hạnh phúc* (*Mangala Sutta*), là một bài kinh nổi tiếng trong *Tiểu bộ kinh* (*Khuddaka Nikāya*) của Phật giáo. Đây là một trong những bài kinh ngắn, súc tích và dễ hiểu, đưa ra những chỉ dẫn cụ thể về các yếu tố mang lại hạnh phúc và sự an lạc cho con người.

sống, mà còn định hình nhân cách và khả năng đóng góp tích cực vào xã hội.

Đối với người dạy, từ bi đòi hỏi sự tận tâm trong việc truyền đạt kiến thức, không vì mục đích lợi ích cá nhân mà vì sự phát triển của người học. Giáo viên cần hiểu rằng mỗi học sinh là một cá thể duy nhất, có những nhu cầu và khả năng riêng biệt. Điều này đòi hỏi một cách tiếp cận linh hoạt và nhạy bén, thay vì áp dụng phương pháp giáo dục cứng nhắc và áp đặt.

Còn đối với người học, giáo dục dựa trên từ bi không chỉ rèn luyện khả năng trí tuệ mà còn thúc đẩy lòng biết ơn, sự tôn trọng và tinh thần học tập vì lợi ích chung. Đây là quá trình phát triển nhân cách toàn diện, đưa người học từ nhận thức cá nhân đến ý thức trách nhiệm với cộng đồng.

Giáo dục vì sự phát triển con người:

Phát triển con người qua lăng kính từ bi không chỉ tập trung vào lợi ích cá nhân, mà còn nhấn mạnh mối quan hệ tương thuộc giữa cá nhân và xã hội. Trong *Kinh Chuyển luân Thánh vương*²⁴, đức Phật chỉ ra rằng giáo dục và phát triển phải nhằm vào việc giảm thiểu khổ đau, tăng cường hòa bình và xây dựng một xã hội công bằng. Nghĩa là đạo đức và trí tuệ song hành, giáo dục không thể tách rời việc rèn luyện đạo đức. Người học không chỉ cần kiến thức để thành công mà còn cần trí tuệ để nhận thức được trách nhiệm của mình với xã hội và môi trường. Và luôn khuyến khích sự hợp tác thay vì cạnh tranh, một hệ thống giáo dục từ bi cần tạo điều kiện cho sự hợp tác và đoàn kết giữa người học, giúp họ nhận ra rằng thành công cá nhân không thể tách rời khỏi sự phát triển chung của cộng đồng.

Nhìn chung, từ bi trong giáo dục không chỉ là sự thương yêu mà còn là trách nhiệm nuôi dưỡng và phát triển tiềm năng con người theo hướng toàn diện. Đây là con đường giúp xây dựng một xã hội bền vững, nơi mọi cá nhân không chỉ đạt được hạnh phúc cá nhân mà còn góp phần vào lợi ích chung. Qua lăng kính Phật giáo, giáo dục từ bi chính là phương tiện tối ưu để hiện thực hóa sự phát triển bền vững và nhân văn cho toàn nhân loại.

V. CÁC THÁCH THỨC TRONG VIỆC THỰC HÀNH TỪ BI VÌ SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

5.1. Rào cản cá nhân

Từ bi còn là động lực thúc đẩy sự phát triển của con người trên cả phương diện cá nhân và xã hội. Tuy nhiên, việc thực hành từ bi thường bị cản trở bởi nhiều yếu tố nội tại thuộc về cá nhân. Những rào cản này không chỉ làm hạn chế khả năng nhận diện và đáp ứng khổ đau của người khác, mà còn khiến con người bị mắc kẹt trong những trạng thái tâm lý bất thiện và không thể phát triển trọn vẹn. Cụ thể, những rào cản đó là:

²⁴ *Kinh Chuyển luân Thánh vương (Cakkavatti-Sihanāda Sutta)* là một bài kinh quan trọng thuộc Trường bộ kinh (*Dīgha Nikāya*), một phần trong *Kinh tạng Pali* của Phật giáo Nguyên thủy. Bài kinh này mang ý nghĩa sâu sắc về sự lãnh đạo đúng đắn, trách nhiệm của người trị vì và những giá trị đạo đức cần thiết để duy trì một xã hội thịnh vượng, công bằng và hòa bình.

Bám víu vào cái tôi (chấp ngã²⁵): một trong những rào cản lớn nhất đối với việc thực hành từ bi là tâm lý chấp ngã, tức là sự bám víu vào “cái tôi” như một thực thể độc lập và quan trọng hơn tất cả. Khi một người quá tập trung vào lợi ích cá nhân hoặc sự an toàn của bản thân, họ có xu hướng xem nhẹ hoặc thậm chí phớt lờ khổ đau của người khác. Chấp ngã cũng khiến con người dễ dàng rơi vào trạng thái so sánh, ganh tị và tranh đấu, dẫn đến sự hạn chế khả năng mở rộng lòng từ bi.

Thiếu trí tuệ và nhận thức sâu sắc (vô minh²⁶): vô minh, hay sự thiếu hiểu biết đúng đắn về bản chất của thực tại, là một yếu tố cản trở quan trọng trong việc thực hành từ bi. Con người thường không nhận ra rằng mọi chúng sinh đều tương thuộc lẫn nhau và rằng khổ đau của người khác cũng chính là khổ đau của mình. Thay vào đó, sự nhận thức sai lầm về sự phân biệt giữa “ta” và “người khác” khiến lòng từ bi bị giới hạn trong những phạm vi hẹp, chỉ dành cho những người thân quen hoặc có lợi ích trực tiếp với bản thân.

Sự chi phối của cảm xúc tiêu cực: cảm xúc tiêu cực, đặc biệt là sân hận²⁷ và nỗi sợ hãi, là những rào cản đáng kể đối với từ bi. Khi một cá nhân bị cảm xúc sân hận chi phối, họ dễ dàng rơi vào trạng thái bài xích, ác cảm hoặc thù hận, khiến việc thấu hiểu và cảm thông với nỗi đau của người khác trở nên khó khăn. Tương tự, nỗi sợ hãi, chẳng hạn như nỗi sợ bị tổn thương hoặc bị lợi dụng khiến cho con người e ngại khi mở lòng và hành động vì lợi ích của người khác.

Sự thờ ơ và vô cảm: trong nhịp sống hiện đại, nhiều người dễ dàng rơi vào trạng thái vô cảm trước khổ đau của người khác. Sự bận rộn, áp lực công việc và những ưu tiên cá nhân khiến họ không đủ thời gian và năng lượng để nhận diện và thấu hiểu nỗi đau xung quanh. Lâu dần, điều này hình thành nên một tâm lý thờ ơ, khiến từ bi trở thành một khái niệm trừu tượng hơn là một thực hành thực tế.

Tham ái²⁸ và ham muốn ích kỷ: tham ái, hay sự ham muốn đối với vật chất và lạc thú, cũng là một rào cản lớn. Khi tâm trí bị chi phối bởi những ham muốn ích kỷ, con người thường đặt trọng tâm vào việc thỏa mãn nhu cầu cá nhân hơn là quan tâm đến người khác. Sự ưu tiên này làm suy yếu khả năng hành động vì lợi ích chung hoặc thực hiện các hành động từ bi.

²⁵ Theo lời dạy của đức Phật, chấp ngã là sự bám víu, tin tưởng sai lầm rằng có một “cái tôi” hoặc “cái ta” cố định và độc lập, tồn tại tách biệt với thế giới. Điều này dẫn đến các hành vi và cảm xúc như ích kỷ, tham lam, sân hận, ganh tị và sợ hãi, bởi vì con người luôn muốn bảo vệ hoặc nâng cao “cái tôi” mà họ tưởng tượng ra.

²⁶ Trong Phật giáo, vô minh (tiếng Pali là *avijjā* trong) là một khái niệm trung tâm, biểu thị sự thiếu hiểu biết, sai lầm trong nhận thức và không nhận thức rõ chân lý. Đây là gốc rễ của tất cả khổ đau (*dukkha*) và là nguyên nhân chính dẫn đến vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Sự vô minh không đơn thuần là không biết, mà là hiểu sai về bản chất của thực tại và con đường giải thoát.

²⁷ Sân hận (*Dosa*): là trạng thái tâm lý tiêu cực, bao gồm sự tức giận, ghét bỏ, thù hận, hoặc cảm giác muốn làm hại người khác khi đối diện với những điều trái ý.

²⁸ Tham ái là lòng khao khát mãnh liệt, sự bám víu vào những đối tượng mà con người yêu thích hoặc muốn sở hữu. Tham ái không chỉ giới hạn trong vật chất như tài sản, tiền bạc mà còn bao gồm các mong cầu về danh tiếng, quyền lực, tình cảm, hoặc những lạc thú giác quan.

Thiếu kỷ luật và năng lượng tinh thần: việc thực hành từ bi đòi hỏi một mức độ nỗ lực và kỷ luật cao, bởi nó yêu cầu con người phải vượt qua sự lười biếng, tri hoãn và những khuynh hướng bất thiện khác. Tuy nhiên, nhiều cá nhân thiếu ý chí hoặc năng lượng tinh thần cần thiết để thực hiện những hành động từ bi, đặc biệt khi điều đó đòi hỏi hy sinh thời gian, tiền bạc, hoặc các nguồn lực khác.

Quá khứ cá nhân và chấn thương tâm lý: những trải nghiệm đau thương hoặc tiêu cực trong quá khứ cũng có thể trở thành rào cản trong việc thực hành từ bi. Một cá nhân từng trải qua tổn thương tâm lý, bị phản bội hoặc lạm dụng thường khó mở lòng và tin tưởng người khác. Họ có xu hướng bảo vệ bản thân bằng cách hạn chế lòng từ bi, thậm chí phát triển thái độ nghi ngờ hoặc chống đối xã hội.

Tóm lại, các rào cản cá nhân đối với việc thực hành từ bi trong Phật giáo không chỉ là vấn đề của một cá nhân đơn lẻ mà còn phản ánh những trạng thái tâm lý phổ quát. Những yếu tố như chấp ngã, vô minh, cảm xúc tiêu cực và quá khứ cá nhân không chỉ làm hạn chế lòng từ bi mà còn góp phần duy trì khổ đau trong chính cuộc sống của người thực hành. Việc nhận diện những rào cản này là bước đầu tiên để hiểu rõ các thách thức trong việc xây dựng một xã hội từ bi và phát triển con người toàn diện.

5.2. Rào cản xã hội

Từ bi trong quan niệm của Phật giáo luôn nhấn mạnh sự thấu cảm và hành động nhằm giảm bớt khổ đau của người khác. Tuy nhiên, trong bối cảnh xã hội hiện đại, việc thực hành từ bi phải đối mặt với những rào cản xã hội phức tạp và đa chiều. Những rào cản này không chỉ làm suy yếu khả năng thực hành từ bi ở cá nhân, mà còn giới hạn sự lan tỏa của nó như một giá trị chung vì sự phát triển con người:

Thứ nhất, chủ nghĩa cá nhân cực đoan và sự phân mảnh xã hội đã tạo ra một môi trường mà từ bi khó có thể thực hành một cách rộng rãi. Trong nhiều xã hội hiện đại, các giá trị như cạnh tranh, thành công cá nhân và sự độc lập được đề cao hơn mối quan tâm đến cộng đồng. Điều này dẫn đến việc con người ngày càng xa lánh lẫn nhau, thiếu sự thấu hiểu và gắn kết xã hội. Những mối quan hệ xã hội bị phân mảnh này làm giảm khả năng của các cá nhân trong việc nhận diện khổ đau của người khác, dẫn đến sự thờ ơ và vô cảm, những thái độ trái ngược hoàn toàn với bản chất của từ bi.

Thứ hai, định kiến và phân biệt xã hội là một rào cản lớn đối với việc thực hành từ bi. Các hệ thống xã hội thường duy trì các hình thức phân biệt, chẳng hạn như giai cấp, sắc tộc, giới tính hoặc tôn giáo. Những định kiến này tạo ra sự chia rẽ trong xã hội, khiến con người khó có thể thực hành từ bi một cách vô điều kiện. Từ bi, trong bối cảnh này, thường bị giới hạn trong một phạm vi hẹp, chỉ dành cho những người “giống mình”, thay vì hướng đến tất cả chúng sinh, như tinh thần Phật giáo đề cao.

Thứ ba, áp lực kinh tế và sự bất bình đẳng xã hội cũng làm suy giảm khả năng thực hành từ bi. Trong các xã hội chịu ảnh hưởng nặng nề bởi bất bình đẳng, việc sinh tồn thường trở thành ưu tiên hàng đầu, đẩy lùi các giá trị nhân

văn và lòng từ bi vào vị trí thứ yếu. Áp lực kinh tế cũng làm gia tăng sự căng thẳng và cạnh tranh, khiến các cá nhân khó lòng dành thời gian, năng lượng và nguồn lực để hỗ trợ người khác.

Cuối cùng, ảnh hưởng của truyền thông và văn hóa đại chúng thường xuyên củng cố các giá trị phi từ bi. Nhiều phương tiện truyền thông, đặc biệt là nhiều trang mạng xã hội lại tập trung vào việc lan truyền thông tin tiêu cực, kích thích sự sợ hãi và sự chia rẽ thay vì thúc đẩy lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu. Đồng thời, văn hóa đại chúng, với xu hướng tôn vinh vật chất và thành công cá nhân, thường bỏ qua hoặc coi nhẹ giá trị của từ bi như một yếu tố cốt lõi cho sự phát triển con người.

Những rào cản xã hội này không chỉ làm phức tạp hóa việc thực hành từ bi, mà còn đặt ra thách thức lớn trong việc kiến tạo một xã hội hòa hợp và nhân văn, nơi từ bi có thể đóng vai trò như một động lực phát triển bền vững.

5.3. Những hạn chế trong chính sách của hệ thống giáo dục

Từ bi trong Phật giáo không chỉ là một phẩm chất tâm linh mà còn là nguyên lý thực tiễn hướng tới sự phát triển toàn diện của con người. Tuy nhiên, khi từ bi được áp dụng trong bối cảnh giáo dục, một trong những lĩnh vực quan trọng nhất để định hình nhân cách và giá trị của cá nhân, thì những hạn chế trong chính sách của hệ thống giáo dục đã tạo ra những rào cản đáng kể. Những hạn chế này không chỉ làm giảm hiệu quả của việc tích hợp từ bi vào giáo dục, mà còn phản ánh sự bất cập trong cách hệ thống giáo dục hiện đại tiếp cận với sự phát triển con người:

Thứ nhất, sự ưu tiên quá mức vào thành tích và kết quả đo lường được là một trong những trở ngại cơ bản. Chính sách giáo dục hiện đại, ở nhiều quốc gia, tập trung quá nhiều vào các tiêu chuẩn đánh giá dựa trên điểm số, thứ hạng, và các thành tích học thuật. Điều này tạo ra áp lực cạnh tranh cao, không chỉ đối với học sinh mà còn với giáo viên và quản lý giáo dục. Trong một môi trường như vậy, lòng từ bi, vốn đòi hỏi sự chú trọng đến cảm xúc, mối quan hệ và sự hỗ trợ lẫn nhau, thường bị xem nhẹ hoặc bị loại bỏ khỏi chương trình giảng dạy và các ưu tiên chính sách.

Thứ hai, chính sách thiếu tập trung vào phát triển cảm xúc và đạo đức cũng làm suy yếu tiềm năng thực hành từ bi. Nhiều hệ thống giáo dục hiện nay đặt trọng tâm vào các môn học “cứng” như toán học, khoa học, và ngôn ngữ, nhưng không đầu tư đủ nguồn lực vào việc giảng dạy các kỹ năng mềm, giá trị đạo đức, và phát triển cảm xúc xã hội. Điều này tạo ra một khoảng trống trong việc xây dựng năng lực từ bi ở cả học sinh và giáo viên, làm giảm khả năng phát triển sự thấu cảm và kết nối nhân văn trong môi trường học đường.

Thứ ba, sự thiếu đồng bộ trong chính sách giáo dục về nhân văn và giá trị con người làm cản trở việc thực hành từ bi. Nhiều chính sách giáo dục thường mang tính cục bộ, ngắn hạn, và không xem xét đến yếu tố phát triển con người một cách toàn diện. Trong khi một số trường học hoặc khu vực tích hợp được các giá trị nhân văn và từ bi vào chương trình giảng dạy, thì ở các nơi khác, những giá trị này hoàn toàn bị bỏ qua. Sự thiếu nhất quán này làm suy yếu khả năng xây dựng một nền giáo dục đồng nhất, nơi từ bi có thể trở thành giá trị cốt lõi.

Cuối cùng, sự thiếu hỗ trợ từ chính sách đối với giáo viên và nhà quản lý giáo dục cũng là một hạn chế quan trọng. Giáo viên là những người đóng vai trò trung tâm trong việc truyền đạt và thực hành từ bi, họ thường không nhận được sự hỗ trợ cần thiết để phát triển kỹ năng và thực hành các giá trị nhân văn. Các chính sách hiện tại thường bỏ qua nhu cầu phát triển cảm xúc, tâm lý, và tinh thần của giáo viên, khiến họ khó có thể tạo ra một môi trường học đường dựa trên từ bi.

Những hạn chế này không chỉ giới hạn khả năng tích hợp từ bi vào giáo dục, mà còn phản ánh sự mất cân bằng trong các mục tiêu và phương pháp tiếp cận của hệ thống giáo dục đối với trách nhiệm chung vì sự phát triển con người.

VI. GIẢI PHÁP VƯỢT QUA CÁC THÁCH THỨC TRONG VIỆC THỰC HÀNH TỪ BI VÌ SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

Từ bi, không chỉ là một phẩm chất tâm linh mà còn là động lực thực tiễn nhằm giảm thiểu khổ đau và thúc đẩy sự phát triển con người toàn diện. Tuy nhiên, trong bối cảnh hiện đại, từ bi đang phải đối mặt với nhiều thách thức đến từ cả cấp độ cá nhân và cả xã hội. Để vượt qua những thách thức này, cần có các giải pháp toàn diện, mang tính cấu trúc và liên kết, được xây dựng trên nền tảng lý thuyết Phật giáo kết hợp với những tiến bộ trong nghiên cứu xã hội và tâm lý học hiện đại. Những giải pháp cụ thể như sau:

(1) Chuyển hóa nhận thức cá nhân

Một trong những nguyên nhân chính của sự suy giảm thực hành từ bi là nhận thức sai lệch hoặc thiếu hiểu biết về giá trị này. Do đó, bước đầu tiên là nâng cao nhận thức của cá nhân về bản chất và vai trò của từ bi trong đời sống:

Học tập và tự quán chiếu: việc giáo dục cá nhân thông qua các chương trình học tập về Phật pháp, tâm lý học từ bi, và các giá trị nhân văn là một giải pháp quan trọng. Sự thực hành các phương pháp thiền định từ bi²⁹ có thể giúp cá nhân nuôi dưỡng lòng trắc ẩn đối với chính mình và mọi người.

Tự từ bi: các nghiên cứu của Kristin Neff³⁰ đã chỉ ra rằng khả năng tự từ bi là nền tảng để con người thực hành từ bi với người khác. Do đó, cần hướng dẫn cá nhân học cách đối xử tử tế với chính mình, chấp nhận những bất toàn và phát triển một tâm lý cân bằng.

(2) Cải thiện môi trường xã hội

Các rào cản xã hội, chẳng hạn như chủ nghĩa cá nhân, định kiến, và áp lực

²⁹ Trong Phật giáo, thiền định từ bi (tiếng Pali là *Metta Bhavana*) là một phương pháp thực hành tâm linh nhằm phát triển lòng từ bi (*karuṇā*) và tình thương yêu không điều kiện (*metta*) đối với tất cả chúng sinh. Đây là một phương pháp quan trọng trong truyền thống Phật giáo, đặc biệt được nhấn mạnh trong Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa.

³⁰ Kristin Neff là một nhà tâm lý học nổi tiếng, hiện là Phó Giáo sư tại Đại học Texas, Austin (University of Texas at Austin), Hoa Kỳ. Bà được xem là người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu về tự từ bi (*self-compassion*) và đã đóng góp đáng kể vào việc phát triển khái niệm này trong tâm lý học hiện đại. Với nền tảng chuyên sâu về tâm lý học lâm sàng và thực hành thiền chánh niệm, Kristin Neff kết hợp giữa khoa học thực nghiệm và triết lý Phật giáo để tạo ra một cách tiếp cận toàn diện đối với sức khỏe tinh thần và phát triển cá nhân.

kinh tế, đòi hỏi những giải pháp nhằm xây dựng một môi trường xã hội khuyến khích và hỗ trợ thực hành từ bi:

Thúc đẩy giáo dục giá trị cộng đồng: các chương trình giáo dục và truyền thông nên tập trung vào việc xây dựng nhận thức cộng đồng về sự gắn kết và trách nhiệm chung. Những chiến dịch xã hội nhấn mạnh vào sự thấu cảm và lòng nhân ái có thể khuyến khích sự đoàn kết xã hội.

Xóa bỏ định kiến: để vượt qua rào cản phân biệt đối xử, cần thực hiện các chính sách hỗ trợ bình đẳng và tạo không gian đối thoại liên văn hóa, liên tôn giáo. Từ bi trong hành động phải được mở rộng đến tất cả các nhóm xã hội, bất kể giai cấp, sắc tộc hay tôn giáo.

(3) Tích hợp từ bi vào hệ thống giáo dục

Hệ thống giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và giá trị của con người. Do đó, việc tích hợp từ bi vào chính sách giáo dục là một giải pháp chiến lược:

Thiết kế chương trình giảng dạy dựa trên từ bi: các chương trình giáo dục cần tập trung vào việc giảng dạy các giá trị nhân văn, lòng trắc ẩn, và kỹ năng cảm xúc xã hội. Điều này bao gồm việc dạy học sinh và giáo viên cách nhận diện cảm xúc của bản thân và người khác, từ đó khuyến khích sự hỗ trợ lẫn nhau.

Đào tạo giáo viên: giáo viên cần được trang bị các kỹ năng thực hành từ bi để họ không chỉ trở thành người truyền đạt kiến thức mà còn là hình mẫu về lòng trắc ẩn.

(4) Chuyển hóa các hệ thống chính sách và kinh tế

Áp lực kinh tế và bất bình đẳng là những yếu tố lớn cản trở thực hành từ bi. Để vượt qua, cần có sự điều chỉnh về chính sách nhằm tạo ra một môi trường hỗ trợ:

Chính sách kinh tế nhân văn: các chính sách kinh tế nên đặt con người làm trung tâm, giảm thiểu bất bình đẳng và cung cấp các hỗ trợ cần thiết cho những nhóm yếu thế. Một hệ thống kinh tế công bằng sẽ tạo điều kiện để con người thực hành từ bi mà không bị áp lực sinh tồn chi phối.

Xây dựng chính sách hỗ trợ sức khỏe tâm lý: các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm lý tại nơi làm việc hoặc trong cộng đồng là một yếu tố cần thiết. Điều này giúp giảm thiểu tình trạng kiệt quệ cảm xúc và căng thẳng, từ đó gia tăng khả năng thực hành từ bi.

(5) Vai trò của công nghệ và truyền thông

Công nghệ và truyền thông hiện đại, nếu được sử dụng đúng cách, có thể trở thành công cụ mạnh mẽ để lan tỏa từ bi:

Phát triển nội dung truyền thông tích cực: thay vì tập trung vào các thông tin tiêu cực hoặc gây chia rẽ, truyền thông nên được sử dụng để lan tỏa những câu chuyện truyền cảm hứng về lòng trắc ẩn và sự thấu cảm.

Ứng dụng công nghệ trong giáo dục từ bi: Các ứng dụng di động và nền tảng trực tuyến có thể cung cấp các khóa học về thiền định, thực hành từ bi và phát triển kỹ năng xã hội.

(6) Thúc đẩy thực hành từ bi trong tổ chức và cộng đồng

Các tổ chức, từ doanh nghiệp đến tổ chức tôn giáo và cộng đồng, có vai trò thúc đẩy từ bi trong các mối quan hệ và hành động hàng ngày:

Lãnh đạo từ bi: những người lãnh đạo trong tổ chức cần thực hành và khuyến khích văn hóa từ bi, nơi các giá trị nhân văn được đặt lên hàng đầu.

Thực hành từ bi tập thể: cộng đồng cần tổ chức các hoạt động chung, như tình nguyện hoặc hỗ trợ xã hội, để tạo cơ hội thực hành từ bi một cách thực tế và hiệu quả.

Tóm lại, để vượt qua các thách thức trong việc thực hành từ bi, cần có sự chuyển hóa đồng bộ từ cấp độ cá nhân, xã hội đến các hệ thống chính sách và kinh tế. Thực hành từ bi không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà còn là trách nhiệm tập thể, đòi hỏi sự cam kết và nỗ lực liên tục từ mọi thành phần trong xã hội. Khi từ bi được áp dụng một cách sâu sắc và toàn diện, nó sẽ trở thành nền tảng vững chắc cho sự phát triển con người và xã hội bền vững.

VII. KẾT LUẬN

Từ bi không chỉ là phẩm hạnh tâm linh mà còn là động lực thực tiễn, hướng đến giảm thiểu khổ đau và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của cá nhân và xã hội. Qua sự phân tích đa chiều từ cơ sở lý luận Phật giáo đến các lĩnh vực ứng dụng cụ thể, bài nghiên cứu này đã làm rõ mối liên hệ sâu sắc giữa từ bi và trách nhiệm chung của con người trong bối cảnh đương đại. Trước hết, từ bi được trình bày như một nguyên tắc nền tảng trong Phật giáo, là sự kết hợp giữa lòng trắc ẩn, trí tuệ và hành động cụ thể. Điều này không chỉ giúp vượt qua những giới hạn của bản ngã, mà còn hướng đến sự giải thoát và giác ngộ, làm sáng tỏ mối liên hệ giữa từ bi với sự hòa hợp, an lạc, và phát triển bền vững của con người. Từ bi, khi được nuôi dưỡng qua trí tuệ và thực hành tâm linh, trở thành một động lực mạnh mẽ giúp con người xây dựng mối quan hệ hài hòa với bản thân, với cộng đồng, và với thiên nhiên. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng việc thực hành từ bi không hề dễ dàng, đặc biệt là trong bối cảnh xã hội hiện đại đầy rẫy những thách thức. Các rào cản cá nhân như tính ích kỷ, sự kiệt quệ cảm xúc, và những hạn chế trong nhận thức cá nhân đã hạn chế khả năng thực hành từ bi một cách sâu sắc. Đồng thời, các rào cản xã hội như chủ nghĩa cá nhân, định kiến, bất bình đẳng kinh tế và áp lực cạnh tranh cũng tạo ra những điều kiện không thuận lợi cho việc lan tỏa từ bi trong cộng đồng. Những yếu tố này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển cá nhân mà còn làm suy yếu mối quan hệ giữa các cá thể trong xã hội, dẫn đến sự gia tăng khổ đau tập thể. Một điểm nhấn quan trọng của nghiên cứu là sự phân tích về những hạn chế trong chính sách của hệ thống giáo dục, nơi các giá trị nhân văn như từ bi chưa được đặt đúng vị trí trong việc định hình nhận thức và nhân cách của con người. Hệ thống giáo dục hiện tại thường tập trung quá mức vào thành tích cá nhân và các kỹ năng thực dụng, trong khi bỏ qua các giá trị cốt lõi giúp con người phát triển toàn diện về tâm linh và đạo đức. Điều này tạo ra những thế hệ không đủ khả năng đối mặt với áp lực xã hội và thiếu lòng trắc ẩn trong hành động hàng ngày. Bên cạnh đó, nghiên cứu đã phân tích một cách toàn diện các giải pháp nhằm vượt qua các thách thức này. Từ việc chuyển hóa nhận

thức cá nhân, cải thiện môi trường xã hội, tích hợp từ bi vào hệ thống giáo dục, đến việc xây dựng các chính sách kinh tế và xã hội nhân văn, tất cả đều được đề xuất như những phương hướng liên kết và bổ sung lẫn nhau. Những giải pháp này không chỉ mang tính lý thuyết mà còn có giá trị thực tiễn cao, phù hợp với bối cảnh hiện đại và những tiến bộ trong khoa học tâm lý, xã hội học và giáo dục học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

- Analayo (Nguyễn Tiến Văn dịch, 2019), *Từ bi và tính không trong tư tưởng Phật giáo sơ kỳ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Vưu Trí Biếu – Khenpo Sodargye (Tâm Quang & Tâm Như Thủy dịch, 2022), *Phật giáo và Khoa học*, Nxb. Dân Trí, Hà Nội.
- Bhikkhu Bodhi (Thích Thiện Chánh dịch, 2023), *Bát chánh đạo – Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Thích Minh Châu (2022), *Tâm từ mở ra khổ đau khép lại*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Ngô Văn Doanh & Nguyễn Hùng Hậu (2007), *Phật giáo – Những vấn đề triết học*, Nxb. Văn hóa thông tin, Hà Nội.
- Daisetz Teitaro Suzuki (Thích Nguyên Hiệp dịch, 2022), *Đại cương Phật giáo đại thừa*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Đạt-Lai Lạt Ma XIV (Võ Quang Nhân dịch, 2024), *Tứ diệu đế - Nền tảng những lời Phật dạy*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Victor Chan (Như Lôi dịch, 2022), *Trí tuệ của sự từ bi - The wisdom of compassion*, Nxb. Thế Giới, Hà Nội.
- Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV & Howard C. Cutler (Pema Rinchen & Như Tạn dịch, 2023), *Nghệ thuật sống hạnh phúc*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Edward Conze (Phạm Thị Bích Lệ dịch, 2023), *Đạo Phật bản chất và phát triển*, Nxb. Tri thức, Hà Nội.
- Fabrice Midal (Hoàng Phong dịch, 2012), *Phật giáo nhập môn*, Nxb. Phương Đông, Thành phố Hồ Chí Minh.
- Hồng Dương Nguyễn Văn Hai (2017), *Nguyên tắc lý do đủ - Lý duyên khởi*, Nxb. Thuận Hóa, Thừa Thiên Huế.
- Thích Nhất Hạnh (2009), *An lạc từng bước chân*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Henri De Lubac (Mai Yên Thi dịch, 2023), *Các khía cạnh của Phật giáo*, Nxb. Tri thức, Hà Nội.
- John Powers (Bùi Xuân Trường dịch, 2023), *Thế giới Phật giáo*, Nxb. Hà Nội.
- Junjiro Takakusu (Tuệ Sỹ dịch, 2023), *Tinh hoa triết học Phật giáo*, Nxb. Đà Nẵng, Đà Nẵng.

Lama Yeshe (Thái An dịch, 2014), *Trở thành đức Phật từ bi*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Chân Nguyên (chủ biên), Nguyễn Tường Bách & Thích Nhuận Châu (2015), *Từ điển Phật học*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

Noah Rashete (Trang Thùy Nhung dịch, 2023), *Phật giáo dễ hiểu*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Nyanaponika Thera (Thành Khang & Diễm Quỳnh dịch, 2015), *Trái tim của thiền định Phật giáo*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Osho (Hồ Thị Việt Hà dịch, 2020), *Từ Bi – Trên cả trắc ẩn và yêu thương*, Nxb. Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM.

Osho (Lê Xuân Khoa dịch, 2021), *Đức Phật – Cuộc đời và giáo huấn*, Nxb. Hà Nội, Hà Nội.

Richard F. Gombrich (Thọ Hân & Bảo Tâm dịch, Thích Thiện Chánh hiệu đính, 2024), *Nguồn gốc Phật giáo: Bối cảnh hình thành những giáo lý ban đầu*, Nxb. Đại học quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

Rupert Gethin (Thích Thiện Chánh dịch, 2019), *Nền tảng Phật giáo*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Saddhammajotika, Shwe Zan Aung & Jintaro Takakusu (Giác Nguyên dịch, 2014), *Tìm hiểu triết học Phật giáo*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Thích Huệ Thông (2014), *Đức Phật và con đường tuệ giác*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

Thích Nhật Từ (2020), *Đại Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Tiếng nước ngoài

Bhikkhu Nyanatiloka (2024), *The Word of the Buddha*, Porirua Publishing, Wellington, New Zealand

Kristin Neff (2011), *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, HarperCollins Publishers, New York, United States of America.

LÃNH ĐẠO QUỐC GIA THÁI BÌNH, THỊNH TRỊ VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG QUA TUỆ GIÁC CỦA PHẬT GIÁO

TT. TS. Thích Thông Huệ*

Tóm tắt:

Tuệ giác Phật giáo là nền tảng giúp cá nhân và xã hội phát triển vượt bậc. Bài viết trình bày cách Phật giáo từ lâu đã đóng góp vào sự tiến bộ của nhân loại qua nhiều lĩnh vực như kinh tế, chính trị, văn hóa, giáo dục và đạo đức, ví như hạt sen nhỏ nảy mầm thành đóa sen rực rỡ. Khi hạt giống tuệ giác được gieo vào tâm thức, nó không chỉ giúp con người vượt qua đau khổ mà còn đem lại giác ngộ và hạnh phúc. Tuệ giác được ví như la bàn tâm linh, chỉ dẫn con người đi đến những giá trị chân chính, hiểu rõ bản chất vô thường, và vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống. Đồng thời, bài viết nhấn mạnh rằng tuệ giác không chỉ giúp cá nhân mà còn góp phần xây dựng xã hội văn minh, bảo vệ môi trường và tạo nền tảng đạo đức vững chắc. Trong bối cảnh hiện đại với những thách thức về sự suy thoái đạo đức, xung đột xã hội và chiến tranh, bài viết đưa ra bài học lịch sử từ dòng họ Thích-ca, nhấn mạnh rằng nếu có đủ tuệ giác, những xung đột này có thể được hóa giải. Từ đó, bài viết kêu gọi áp dụng giáo lý Phật giáo để rèn luyện đạo đức, xây dựng gia đình văn minh, xã hội phát triển và thế giới hòa bình. Kết luận, bài viết không chỉ khẳng định vai trò của tuệ giác Phật giáo mà còn đưa ra các kiến nghị ứng dụng thiết thực nhằm giải quyết mâu thuẫn xã hội, đem lại lợi ích lâu dài cho sự phát triển toàn diện của cộng đồng.

Từ khóa: tuệ giác Phật giáo, phát triển, bền vững, hòa bình, xã hội văn minh.

I. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO: NGỌN ĐÈN SOI SÁNG CHO MỘT THẾ GIỚI ĐẦY BIẾN ĐỘNG

1. Cơ sở lý luận chung về tuệ giác

Tuệ giác, trong Phật giáo, được hiểu là sự giác ngộ sâu sắc về bản chất của sự vật, sự việc, về khổ đau và con đường giải thoát khỏi khổ đau. Đó là một ngọn

* Ủy viên thường trực Ban Pháp chế TƯ GHPGVN; Giảng viên Học viện PGVN tại Tp. HCM; Giảng viên Trường Trung cấp Phật học Tp. Đà Nẵng.

đèn soi sáng, giúp con người vượt qua những mê lầm và khổ đau để đạt đến giác ngộ. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, chúng ta đang chứng kiến những vấn đề nan giải ngày càng gia tăng: đạo đức suy đồi, xung đột bạo lực, môi trường ô nhiễm, bất bình đẳng xã hội... Những vấn đề này có nguyên nhân sâu xa từ sự thiếu hụt tuệ giác, từ những tham vọng cá nhân, sân hận và chấp ngã của con người.

Trong tư tưởng phương Tây, đặc biệt là Ki-tô giáo, họ xem trí tuệ cũng là một phần nào đó của tuệ giác được hiểu theo nghĩa rộng, trí tuệ là ánh sáng soi đường cho tâm hồn con người đến gần Thiên Chúa hơn. Nó không chỉ đơn thuần là kiến thức lý thuyết mà còn là một trải nghiệm sống động, kết quả từ việc kết hợp đức tin, lý trí và kinh nghiệm sống. Trí tuệ không chỉ giúp những con chiên của Chúa hiểu biết về giáo lý mà còn hướng dẫn chúng ta sống một đời sống đạo đức, xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp và ra đi loan báo tin mừng.

Trên lập trường quan điểm về duy vật biện chứng, các nhà triết học lập luận rằng tuệ giác không phải là một khái niệm siêu nhiên mà là kết quả của quá trình nhận thức và thực tiễn của con người. Điều đó được hình thành qua việc tích lũy kinh nghiệm, học hỏi và trải nghiệm thực tế. Nó không phải là một chân lý tuyệt đối mà luôn thay đổi và phát triển theo sự thay đổi của xã hội và của bản thân mỗi người. Duy vật biện chứng cho rằng tuệ giác có cơ sở vật chất cụ thể, liên quan đến hoạt động của não bộ và các giác quan.¹ Việc rèn luyện tuệ giác không chỉ đơn thuần là việc đọc sách hay suy ngẫm mà còn đòi hỏi sự tham gia tích cực vào các hoạt động thực tiễn. Qua đó, con người không chỉ tích lũy kiến thức mà còn kiểm nghiệm và bổ sung những hiểu biết của mình.

Phương Đông của chúng ta, ngoài các nhà hiền triết như đức Khổng Tử, Lão Tử thì Chủ tịch Hồ Chí Minh cũng quan tâm về tuệ giác, mặc dù không trực tiếp đề cập đến khái niệm “tuệ giác” theo nghĩa Triết học, nhưng tư tưởng của Người lại chứa đựng những giá trị cốt lõi góp phần hình thành nên một tư duy sắc bén và sâu sắc - có thể coi đó là một dạng trí tuệ trong tuệ giác của đức Phật theo cách hiểu rộng.² Qua các tác phẩm của người đã cho thấy rõ tầm quan trọng của việc học tập không ngừng, sáng tạo, kết hợp lý luận với thực tiễn, dân chủ và khoa học. Những yếu tố này khi được kết hợp hài hòa sẽ giúp con người nâng cao nhận thức, vượt qua những giới hạn của tư duy và tìm ra những giải pháp sáng tạo cho các vấn đề của xã hội. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa lý trí và tình cảm, giữa cá nhân và cộng đồng, không chỉ cho thời đại hôm nay mà còn cho những giai đoạn thế hệ mai sau.

Cách đây 2.500 về trước, các nhà Bà-la-môn với trí tuệ siêu phàm tinh thông kinh điển Vệ-dà cho đến khi đức thái tử Tất-đạt-đa thành Chánh giác, những lời dạy đầy lòng từ bi trí tuệ của đức Phật Thích-ca đã được các nhà khoa học ca ngợi, các nhà tâm linh thế giới cũng không ngừng tán thán về tuệ giác của Phật Thích-ca Mâu-ni. Con đường trung đạo chứng ngộ dựa trên bản chất của trí tuệ là con đường đi ngược lại hết thảy các giáo lý cầu nguyện, tin tưởng

¹ Yongtaek Oh, Christine Chesebrough, Brian Erickson, Fengqing Zhang, John Kounios. (2020), *An Insight-Related Neural Reward Signal*. NeuroImage, Vol. 214. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116757>.

² *Hồ Chí Minh toàn tập* (2011), tập 5, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr. 275, 289, 275.

vô căn cứ của các giáo phái từ Bà-la-môn cho đến tất cả tôn giáo thời điểm hiện tại chính là sự sáng tỏ không bao giờ tắt của ngọn đèn tuệ giác đức Phật. Từ tuệ giác của đức Phật đã soi rõ cho nhân loại sự bình đẳng giữa con người và con người, giữa các sắc tộc và giữa các quốc gia với nhau, không nên phân biệt, bởi tất cả mọi người đều được thừa hưởng quyền bình đẳng và mỗi người đều có Phật tánh như nhau. Hơn nữa để loại bỏ các cảm xúc sân hận, thù oán, ích kỉ thì quán chiếu sâu sắc về các pháp thế gian là do duyên hợp mà có nên nó là giả danh, là không có tự tánh, là vô ngã... Đạo Phật với tuệ giác vượt bậc xuyên không gian, thời gian không chỉ của đức Phật mà còn của các vị đệ tử toàn giác, của chư Tổ, của chư vị Tôn đức là một kho tàng tri thức vô giá chứng minh cho náo bộ và trí tuệ của con người là vô hạn mà cho đến ngày nay, các trường Đại học lớn trên toàn thế giới như đại học Harvard, Massachuset, Columbus... đều luôn nghiên cứu và ứng dụng làm lợi ích cho toàn nhân loại, làm nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của toàn thế giới.

2. Chức năng của Tuệ giác

Tuệ giác là một khái niệm đã có mặt từ thời kỳ Veda, khi các nhà hiền triết Ấn Độ tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống và vũ trụ. Các *Upanishad*, một phần quan trọng của *Kinh Veda*, đã đề cập đến khái niệm *Atman* (bản ngã) và *Brahman* (vũ trụ), từ đó đặt nền móng cho tư tưởng về sự thống nhất của tất cả mọi sự vật. Đến khi thái tử Tất-đạt-đa nhận thức ra sự vô thường đau khổ, Ngài đã trải qua nhiều năm học tập dưới sự hướng dẫn của các bậc hiền triết vĩ đại thời đó cho đến khi Ngài tự thiền quán và tìm ra con đường trung đạo riêng của mình và giác ngộ. Được tôn xưng là Phật, Ngài Gotama Buddha – Thích-ca Mâu-ni đã đạt được sự vô thượng trí tuệ dưới gốc cây Bồ-đề và từ đó truyền bá giáo lý về Tứ Thánh đế và Bát chánh đạo. Tuệ giác trong Phật giáo được hiểu là sự nhận thức rõ ràng về bản chất vô thường, khổ đau và vô ngã của cuộc sống, từ đó giúp con người giải thoát khỏi khổ đau.

Hận thù, tham lam và si mê là gốc rễ của các vấn đề mâu thuẫn không thể dễ dàng xóa bỏ, cũng chính là những vết thương thù hận khó chữa lành, là nguyên nhân gây ra sự đau khổ và chiến loạn. Đức Phật, bằng tuệ giác chánh biến tri của mình, Ngài đã không những chỉ dạy cho các bậc xuất gia tu học mà còn cho cả nhân loại lời dạy xuyên không gian, vượt thời gian của Ngài mà còn hiện rõ trong nhiều bộ kinh lớn nhỏ khác nhau, trong đó có *Kinh Tăng chi bộ*, Ngài nói về tuệ giác và sự sáng rõ của tuệ giác có thể xóa bỏ lòng hận thù, tuệ giác như ngọn đèn soi sáng tâm hồn, chính là chìa khóa để hóa giải những oán hận và xung đột đang diễn ra trên khắp hành tinh.³ Khi chúng ta sở hữu tuệ giác, chúng ta sẽ thấu hiểu rằng mọi sự vật đều có hai diện như hai mặt của một đồng xu, không có cái gì là tuyệt đối đúng hoặc sai. Nhờ đó, chúng ta sẽ giảm bớt sự cố chấp vào quan điểm của mình và sẵn sàng lắng nghe, thấu hiểu những người khác. Tuệ giác giúp chúng ta nhận ra rằng tất cả chúng ta đều là một phần của một thể thống nhất, và sự hòa hợp là điều cần thiết để chúng ta cùng tồn tại và phát triển.

³ AN.5.161-162. *Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, tr. 640 - 1.

Đức Phật, với trí tuệ siêu việt của Ngài, đã nhận ra bản chất vô thường và khổ đau của cuộc sống. Ngài đã thực hiện một cuộc cách mạng trong Tăng đoàn, phá bỏ giai cấp và phân biệt đối xử, để tất cả mọi người đều có cơ hội thực tập cuộc được sống bình đẳng, an vui và giác ngộ. Thông điệp của Ngài là về sự bình đẳng, về tình thương vô điều kiện và về việc vượt qua bản ngã.

Tuệ giác là sức mạnh của sự kết nối, là nền tảng cho một cuộc sống ý nghĩa và trọn vẹn. Tuệ giác là động lực thúc đẩy chúng ta không ngừng phát triển bản thân, khám phá những tiềm năng ẩn sâu bên trong, vượt qua giới hạn vùng an toàn cố hữu và đạt được những thành công mới, kiến tạo nên một phiên bản tốt đẹp rất riêng biệt của mỗi người. *Kinh Kim cang*, một trong những kinh điển quan trọng của Phật giáo Đại thừa, không chỉ là một tập hợp các giáo lý sâu sắc về triết lý tánh không mà kinh này còn là một hành trình khám phá bản chất của thực tại và con đường giải thoát khỏi khổ đau. Tuệ giác trong *Kinh Kim cang* giúp chúng ta hiểu rõ về mọi sự vật, hiện tượng đều không có một bản chất cố định, chúng sinh diệt không ngừng. Khi chúng ta nắm bắt được chân lý này, chúng ta sẽ buông bỏ mọi chấp ngã, chấm dứt khổ đau và đạt đến giác ngộ.⁴

Tứ Thánh đế, bốn chân lý cao quý của Phật giáo, chính là bản đồ chỉ đường chi tiết, được soi sáng bởi ngọn đèn tuệ giác, giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau sinh tử luân hồi. Tứ Thánh đế không phải là những lý thuyết trừu tượng mà là những chân lý có thể kiểm chứng được trong cuộc sống hàng ngày. Khi ta tu tập và phát triển tuệ giác, ta sẽ dần nhận ra rằng khổ đau là có thật, và nguyên nhân của khổ đau cũng nằm ngay trong tâm ta. Trong cuộc sống hiện đại, với những áp lực và bon chen, Tứ Thánh đế vẫn luôn có giá trị. Với tuệ giác, chúng ta có thể ứng dụng những chân lý này để tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn và đối mặt với những khó khăn của cuộc sống một cách hiệu quả.⁵

Khi chúng ta áp dụng tuệ giác vào cuộc sống, chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả chúng ta đều là một phần của vũ trụ, đều liên kết với nhau. Chúng ta sẽ từ bỏ những sân hận, chấp ngã và sống hòa hợp, có trách nhiệm với nhau. Từ đó, chúng ta có thể xây dựng một thế giới hòa bình, thịnh vượng, bền vững, và mọi người sẽ được sống trong sự hạnh phúc, thịnh vượng.

3. Thực tiễn trong Tuệ giác Phật giáo

Phật giáo khai mở tuệ giác con người qua con đường thực hành giúp con người chúng ta hiểu rõ nỗi khổ, niềm đau, bản chất sự thật của vạn vật là vô thường, vô ngã của cuộc sống. Khi tuệ giác đã được khai mở, con người thấy rõ những thực tại mơ hồ cố chấp bám víu của họ vào thế giới mà họ gọi đó là giác ngộ cảnh giới Niết-bàn. Với tuệ giác, cảnh giới Niết-bàn trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết, chấm dứt những sợi dây ràng buộc của cái “tôi, của tôi và sở thuộc của tôi” vào những hiện thực của thế giới này. Để đạt được trạng thái Niết-bàn đó, tuệ giác của Phật giáo hướng dẫn con người chứng ngộ bằng phương pháp thực hành bát chánh đạo, mở cửa hết những ngõ vô minh mà soi rõ vào đó, để chúng ta tự thức tỉnh mà nhận ra, không một ai có thể thay ai tỉnh ngộ và ban

⁴ Thích Tuệ Sỹ (2009), “Ý nghĩa đề Kinh Kim cang”, *Tập san Pháp Luân*, số 58, tr. 47.

⁵ Hà Vinh Tân (2010), *Tứ diệu đế từ góc độ phương pháp luận khoa học*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://thuvienhoasen.org/p20a4819/1/tu-dieu-de-tu-goc-do-phuong-phap-luan-khoa-hoc>.

phát cho ai sự tỉnh ngộ hay Niết-bàn an tịnh. Sự chuyển hóa nỗi đau thành sự an lạc, sự chuyển hóa cảnh khổ thành cõi tịnh độ tịch tĩnh là nhờ sự tự giác trên con đường tự thực hành, tự tu luyện kiến thức, tự trải nghiệm thực tế, tự vấp ngã, tự đứng lên, tự chứng ngộ để có được cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc, tự tại, giải thoát Niết-bàn.

Bát chánh đạo là một thực tiễn rõ ràng, trong sáng, tự nhiên, sẵn có của tất cả pháp trên thế gian. Tuệ giác Bát chánh đạo là trí tuệ giác ngộ, là sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của sự vật, hiện tượng và mối quan hệ vạn vật trên thế gian này, là sự nhận thức tánh sinh - diệt tự nhiên của thế gian. Nó hoàn toàn không phải là lý thuyết suông của kiến thức thế gian mà còn là sự trải nghiệm trực tiếp, là sự chuyển hóa từ bên trong. Trong quá trình tu tập của mỗi người, bát chánh đạo mở ra tuệ giác từng cánh cửa vô minh khóa chặt của từng người. Chiếc chìa khóa tuệ giác vô cùng quan trọng, đó là người hướng dẫn tận tình, là người thầy vĩ đại nhất để chúng ta mở những cánh cửa vô minh phiền não.

Thực tế, tuệ giác được ví như là thành tựu của bát chánh đạo, là con mắt của bát chánh đạo, giống như người đi đường, dù tỏ ánh sáng hay trong bóng tối, nếu không có con mắt thì sẽ chẳng thể đi được đến đích, có khi còn phải bị vấp ngã và chịu những thương tổn nặng nề. Trên con đường đi đến giải thoát Niết-bàn hay trên con đường lãnh đạo quốc gia dân tộc cũng như thế, không có con mắt tuệ giác của bát chánh đạo, chúng ta sẽ chẳng thể tới được bến bờ giải thoát, không thể nào đặt chân đến bến bờ thành công được. Như trong *Kinh Bát nhã*, tuệ giác là: Quán chiếu thấy rõ, nắm vững đều là không để khéo vượt qua hết thảy các khổ ách nạn. Xả-lợi-phát, sắc tức là không, không tức là sắc; thọ, tưởng, hành, thức cũng giống như vậy... Không sanh không diệt, không cấu không tịnh, không tăng không giảm...⁶

Hay *Kinh Bát đại nhân giác* có dạy rằng, việc tu học mỗi ngày tám điều giác ngộ của bậc đại nhân sẽ tiến lên con đường giải thoát, được thường vui yên ổn tâm tình tiêu tan, “Diệt vô lượng tội, Tiến thú Bồ-đề, Tốc chứng chánh giác, Vĩnh đoạn sanh tử, Thường trụ khoái lạc”⁷ là thế.

Trong cuộc sống hiện tại ngày nay, không khó khi chúng ta nhìn nhận ra rất nhiều người thành công trên mọi lĩnh vực, dù họ đến từ Phật giáo hay từ các tôn giáo khác nhau trên toàn thế giới, dù ở bất kỳ lĩnh vực ngành nghề nào thì chúng ta cũng đều có thể quán sát nhận ra ở họ đều có một đặc điểm chung đó là sự tu luyện của tuệ giác. Tuệ giác trong mắt người không hiểu Phật pháp thì gọi là trí tuệ vượt bậc, họ tự trau dồi trí tuệ, tự thực hành sự nhẫn nại, rèn luyện sự tinh tấn... Đó chính là họ đang rèn luyện bát chánh đạo vậy. Những khó khăn, chướng ngại, thử thách của họ rất hiếm khi là sự cản bước dừng chân, bởi khi có tuệ giác, đó là những phương tiện để họ vượt bậc tiến lên, trưởng thành, vững mạnh hơn. Tuệ giác giúp con người chuyển hóa những khó khăn thành cơ hội nhưng không bao giờ làm cho người thực hành tuệ giác bị cuốn

⁶ Thích Thanh Từ, *Kinh Bát nhã giảng giải*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://thientruclam.info/ht-thich-thanh-tu/kinh-bat-nha-giang-giai/doi-2>.

⁷ Thích Thanh Từ (giảng giải) (2012), *Kinh Bát đại nhân giác*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://thuvienhoasen.org/a15255/kinh-bat-dai-nhan-giac-giang-giai>.

vào những ham muốn, sân hận, luôn giữ được sự tỉnh táo và sáng suốt. Đó là sự tỉnh ngộ và đạt được các tầng bậc khác trong quá trình tu tập thiền định vậy.

Nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng thiền định không chỉ là một thực hành tâm linh mà còn là một công cụ hiệu quả để cải thiện sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Việc hiểu rõ cơ chế hoạt động của thiền định sẽ giúp chúng ta khai thác tối đa những lợi ích mà nó mang lại. Đồng thời người có tuệ giác cũng là người có tài đức, là người lãnh đạo sáng suốt, phần lớn giải quyết công việc trên cơ sở tôn trọng sự bình đẳng và lợi ích chung cho mọi người.

II. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO

1. Bản chất của tuệ giác

1.1. Tuệ Giác trong Phật giáo: Sự khác biệt giữa đức Phật và người tu tập

Trong xã hội hiện đại, chúng ta luôn bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, của những mối quan hệ phức tạp và những áp lực cuộc sống. Cuộc sống là một hành trình khám phá không ngừng. Nhưng liệu chúng ta đã từng thực sự nhìn sâu vào bên trong chính mình? Tuệ giác, với khả năng giúp chúng ta nhìn rõ bản chất của mọi sự vật, hiện tượng, là một công cụ vô cùng quý giá. Nó giúp chúng ta giữ được sự bình tĩnh, đưa ra những quyết định đúng đắn và sống một cuộc đời ý nghĩa, giúp chúng ta vượt qua những giới hạn của trí tuệ thông thường và đạt đến một chân lý cao hơn.

Tuệ giác của đức Phật đạt được sau những năm tháng tinh tấn tu tập thiền định dưới gốc cây Bồ-đề, là ngọn nguồn sáng soi cho toàn bộ giáo lý Phật giáo. Đó không chỉ là một sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của cuộc sống mà còn là sự giác ngộ hoàn toàn, viên mãn. Tuệ giác của Ngài đã dẫn đến việc khám phá ra Tứ Thánh đế, bốn chân lý cao quý về khổ, nguyên nhân của khổ, chấm dứt khổ và con đường dẫn đến chấm dứt khổ. Từ đó, đức Phật đã thiết lập bát chánh đạo, một con đường thực hành cả giới - định - tuệ, dẫn dắt mọi người có thể tự mình chứng ngộ. Ngài là một vị giác ngộ, sở hữu tuệ giác viên mãn hoàn toàn, khi chứng được chân lý tối thượng, với lời dạy giá trị thiết thực, siêu việt của Ngài đã giúp các đệ tử của Ngài và những ai muốn nghiêm cứu, thực hành tu tập theo sẽ khai thông được tất cả các nẻo mù mịt, tỏ rõ được trí tuệ vốn có của nó. Nói như sư Viên Minh: “Các pháp vận hành vốn dĩ là tự nhiên, tuệ giác cũng vốn sẵn có, chẳng cần cầu cạnh đâu xa, chỉ cần tự mình tu tập, chứng ngộ, rõ biết và nhìn nhận ngay giây phút hiện tại thì đó là đạt an lạc”. Mà đạt được an lạc là thành quả của việc tu tập tuệ giác.

Người tu tập trên con đường đi đến sự giải thoát khỏi khổ đau luân hồi đòi hỏi khi lại giống như một đứa bé mới cầm cây bút tập viết những nét chữ đầu tiên, cần phải kiên nhẫn cố gắng. Khi mới bước đầu tu tập rèn luyện, bản thân các hành giả như đi trên con đường hạn hẹp với nhiều chông gai che chắn lối đi, che cả ánh sáng mặt trời, việc kiên trì nhẫn nại sẽ giúp khai thông con đường rậm rạp ấy, mở lối sáng tỏ, khai thông trí tuệ. Tuệ giác của người tu tập dưới sự hướng dẫn của giáo pháp Như Lai cũng như sự khai mở chỉ lối dẫn đường của các bậc thầy tổ là điều hết sức cần thiết. Việc hướng dẫn ấy như người thầy trao thanh gươm ánh sáng trí huệ mở đường cho hành giả đạt tuệ giác đến giác ngộ. Tuệ giác của người tu hành là một mục tiêu cao cả mà mỗi người tu tập Phật

giáo đều hướng tới. Mặc dù con đường còn dài, nhưng với sự nỗ lực không ngừng, chúng ta hoàn toàn có thể đạt được sự giác ngộ và giải thoát.

Tính toàn diện của tuệ giác này bao quát mọi khía cạnh của cuộc sống, từ những vấn đề nhỏ nhất đến những vấn đề lớn lao của nhân sinh. Nó không chỉ là một lý thuyết Triết học, minh triết mà còn là một phương pháp thực hành để giải thoát khỏi khổ đau. Chính vì vậy, tuệ giác của đức Phật không chỉ có giá trị trong quá khứ mà còn tiếp tục soi sáng cho nhân loại đến ngày nay.⁸ Mọi lời dạy, kinh sách và phương pháp tu tập trong Phật giáo đều xuất phát từ nguồn tuệ giác nguyên thủy này, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân, về cuộc sống và tìm thấy con đường giải thoát.

Tuệ giác của người tu tập là một hành trình khám phá không ngừng. Khác với giác ngộ viên mãn của đức Phật, tuệ giác của chúng ta luôn trong quá trình phát triển. Nó giống như một hạt giống nhỏ bé được gieo vào tâm thức, cần được tưới tẩm và chăm sóc để lớn lên thành một cây đại thụ. Mỗi người tu tập đều có một hạt giống riêng và cách thức gieo trồng, chăm sóc cũng khác nhau. Căn cơ, sở thích, hoàn cảnh sống đều ảnh hưởng đến quá trình tu tập và sự phát triển của tuệ giác. Không có hai người nào có cùng một trải nghiệm giác ngộ, cũng như không có hai hạt giống nào nảy mầm theo cùng một cách.⁹

Thể tánh giác ngộ thông qua tuệ giác trong *Kinh Viên giác* mà đức Phật dạy bản tánh giác ngộ, tuệ giác là tự tánh bản thân có sẵn. Đức Phật sở dĩ giác ngộ viên mãn vì Ngài tự tìm ra bản tánh chân thật về tuệ giác bên trong của Ngài nên Ngài tuyên bố chấn động rằng: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.” Như vậy, đức Phật giác ngộ vì đã nhận ra một cách hoàn toàn cái gì có sẵn của Ngài. Chúng ta tuy chưa giác ngộ như Ngài, nhưng có mầm mống giác ngộ, chúng ta có tự thể thanh tịnh tương đương với Ngài. Ngài đã hồi phục hoàn toàn tự tánh viên giác, còn chúng ta là những người đang đi trên con đường hồi phục lại tự tánh viên giác ấy. Vì vậy cho nên, tự tánh viên giác vốn sẵn đủ nơi mọi chúng sanh, ở Phật không thêm mà ở phàm cũng không bớt. Và chúng ta học *Kinh Viên giác* ở đây, là để nhận lại cái sẵn đủ của chính mình.¹⁰

Như vậy, tuệ giác của người tu tập là một hành trình khám phá bản thân, vượt qua khổ đau và đạt đến giác ngộ. Đó là một quá trình cần sự kiên trì, nỗ lực và sự hướng dẫn của một vị thầy. Tuy nhiên, kết quả mà tuệ giác mang lại là vô cùng đáng giá, đó là một cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc và tự do. Vì thế, một tổ chức hay một quốc gia có được những con người đứng đầu có tuệ giác, người lãnh đạo đó hẳn nhiên có đầy đủ trí tuệ và lòng từ bi để đưa quốc gia hay tổ chức đó phát triển hưng thịnh bền vững, mọi người được an vui hạnh phúc, cụ thể là vua Lý Thái Tổ, Phật hoàng Trần Nhân Tông, vua Jigme nước Bhutan là những minh chứng của việc vận dụng tuệ giác và từ bi của đức Phật vào việc lãnh đạo quốc gia dân tộc được thái bình thịnh vượng vậy. Đây cũng chính là

⁸ Kearney, P., 2011. *Transformations of insight. Buddhism in Australia: Traditions in change*, pp. 107 - 112.

⁹ Sharp, P., 2011. “Buddhist enlightenment and the destruction of attractor networks: a neuroscientific speculation on the Buddhist path from everyday consciousness to Buddha-awakening.” *Journal of Consciousness Studies*, 18 (3 - 4), pp. 137 - 169.

¹⁰ Thích Thông Huệ (2006), *Kinh Viên giác luận giảng*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

tuệ giác và mục đích xuất hiện của đức Phật đến với cõi đời này vậy.

1.2. Trí tuệ và tuệ giác: Sự khác biệt và mối liên hệ

Trí tuệ và tuệ giác là hai khái niệm thường dễ bị nhầm lẫn, nhưng thực chất lại mang những ý nghĩa khác nhau. Trí tuệ là khả năng suy luận, phân tích, giải quyết vấn đề và sáng tạo của con người. Trí tuệ giúp chúng ta hiểu biết về thế giới xung quanh, thu thập kiến thức và kỹ năng. Tuy nhiên, trí tuệ thường tập trung vào việc giải quyết các vấn đề cụ thể, tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi có sẵn. Khi được kiểm tra từ góc độ thiết kế dưới ánh sáng của khoa học thần kinh nhận thức hợp lý hiện nay, trí tuệ hành vi và ngôn ngữ dường như rất tối ưu như một phương tiện giao tiếp nội bộ nếu có sự tập luyện thành thói quen ứng dụng trí tuệ trong hành vi. Ngoài vai trò của nó trong việc duy trì sự riêng tư của suy nghĩ, các chức năng được đề xuất để tự đối thoại đặt ra nhiều câu hỏi hơn là câu trả lời. Do đó, thật thích hợp để đặt câu hỏi về vai trò của sự quen thuộc của tự đối thoại trong việc định hình trực giác của chúng ta về ý thức.¹¹

Tuệ giác, mặt khác, là sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của sự vật, hiện tượng, về sự khổ đau và con đường giải thoát. Tuệ giác không chỉ là kiến thức mà còn là một trải nghiệm trực tiếp, một sự giác ngộ về chân lý. Tuệ giác giúp chúng ta nhìn thấy rõ ràng bản chất vô thường, khổ đau và vô ngã của cuộc sống, từ đó giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và đạt được sự giải thoát. Một nghiên cứu về bản chất tuệ giác chứng minh sự tiến bộ phát triển trong thực hành trí tuệ nhiều phương diện có khả năng tiến hóa thành một cấp bậc khác của trí huệ gọi là “tuệ giác”. Nghiên cứu này khẳng định sự tiến bộ đáng kể trong việc thực nghiệm về trí tuệ - tuệ giác đã xảy ra trong bốn thập kỷ của nghiên cứu. Các nghiên cứu đã mở đường trong tương lai với các mẫu lớn hơn, đa dạng hơn để cần thiết trong việc xác định tính khái quát, tính hữu dụng và khả năng ứng dụng lâm sàng của các định nghĩa và công cụ đánh giá sự tiến bộ phát triển của tuệ giác, khẳng định rõ vai trò của tuệ giác trong công việc xã hội hóa tính phát huy mạnh mẽ của sự ứng dụng liên quan đến các lĩnh vực Lão khoa, Tâm thần học, Tâm lý học, Xã hội học, Giáo dục và Y tế công cộng, và trong một số những lĩnh vực khác.¹²

Có thể hiểu, trí tuệ có thể giúp chúng ta hiểu được cơ chế vận hành và hoạt động của nguyên lý vũ trụ vạn vật, còn lý giải rõ tại sao chúng ta lại phải chịu khổ đau, chịu các sự xung đột chiến tranh, kinh tế toàn cầu bị ảnh hưởng, con người phải chịu mọi thiên tai dịch bệnh... Trí tuệ không chỉ dừng lại ở mức lý thuyết, chỉ giúp chúng ta tìm ra lối thoát mọi khủng hoảng và khổ đau ấy. Tuệ giác còn giúp chúng ta nhìn thấy rõ ràng bản chất vô thường, khổ đau và vô ngã của mọi sự vật của vũ trụ, kể cả mọi suy nghĩ việc làm của mỗi con người chúng ta. Nhờ tuệ giác, chúng ta mới có thể tìm ra con đường để thoát khỏi mọi thù hận chiến tranh, không còn ý niệm phân biệt chủng tộc da màu, biết bình đẳng yêu thương giúp đỡ cho nhau, tạo nên các mối quan hệ hữu nghị thân thiện cho các bên đều

¹¹ Fields, Chris. “Why do we talk to ourselves?” *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence* 14, no. 4 (2002): 255 - 272.

¹² Bangen, Katherine J., Thomas W. Meeks, and Dilip V. Jeste. “Defining and assessing wisdom: A review of the literature.” *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 21, no. 12 (2013): 1254 - 1266.

được lợi ích. Đồng thời chính tuệ giác sẽ giúp cho người tu tập biết trở về sống với năng lực nội tâm mà thoát khỏi vòng luân hồi và đạt được sự giải thoát.

Trí tuệ và tuệ giác không phải là hai khái niệm đối lập mà bổ trợ cho nhau. Trí tuệ là nền tảng để chúng ta tìm hiểu và khám phá, còn tuệ giác là đích đến cuối cùng mà chúng ta hướng tới. Khi trí tuệ được kết hợp với tuệ giác, chúng ta sẽ có một cái nhìn toàn diện và sâu sắc về cuộc sống, từ đó giúp chúng ta sống một cuộc đời ý nghĩa và hạnh phúc. Để phát triển tuệ giác, chúng ta cần thực hành các phương pháp tu tập như thiền định, đọc kinh sách và sống một cuộc sống đạo đức và tâm an tịnh. Những phương pháp này giúp chúng ta tập trung tâm trí, giảm bớt những phiền não và mở rộng nhận thức về bản thân và thế giới.

Trí tuệ và tuệ giác là hai khái niệm quan trọng trong Phật giáo. Trí tuệ giúp chúng ta hiểu biết về thế giới, còn tuệ giác giúp chúng ta giải thoát khỏi khổ đau. Khi kết hợp trí tuệ và tuệ giác, chúng ta có thể sống một cuộc sống ý nghĩa và hạnh phúc. Tuy nhiên quán xét một cách thấu triệt trên triết lý duyên khởi, tánh không và sự chứng nghiệm thì nó chỉ là một, không hai, không khác.

2. Các nguyên lý cốt lõi: Từ bi và trí tuệ - Cặp đôi hoàn hảo cho hòa bình

2.1. Một sự kết hợp hoàn hảo

Trong Phật giáo, từ bi và trí tuệ được xem như đôi cánh của con chim, nhờ đôi cánh con chim mới có thể giữ thăng bằng trên không trung và bay cao bay xa, nên không thể tách rời. Từ bi và trí tuệ trong đạo Phật cũng đóng vai trò rất quan trọng, chúng bổ trợ cho nhau, tạo nên một sức mạnh vĩ đại giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và hướng tới sự giác ngộ. Đặc biệt, trong bối cảnh thế giới đầy biến động như hiện nay, sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ chính là chìa khóa để xây dựng một xã hội hòa bình và hạnh phúc.

2.2. Từ bi: Nền tảng của sự yêu thương và bao dung

Từ bi là lòng thương yêu rộng lớn đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt giàu nghèo, giai cấp, tôn giáo hay chủng tộc. Đó là mong muốn chân thành muốn cho mọi người được thoát khỏi khổ đau và đạt được hạnh phúc. Từ bi là động lực thúc đẩy chúng ta hành động vì sự tốt đẹp của người khác, giúp chúng ta vượt qua những hận thù và chia rẽ. Vì thế, dù là người tu tập hay người lãnh đạo, nguyên thủ các quốc gia cần phải thực hành thiên rai tâm từ và thực hành hạnh từ bi để có thêm năng lượng thẩm thấu những khổ đau của mọi người và những nguy hại của việc nóng giận, vội vàng đưa ra quyết định thực thi mà không suy xét kỹ hay tham vấn các chuyên gia sẽ làm nguy hại hàng loạt, nên yếu tố yêu thương và bao dung rất cần cho tất cả mọi người chúng ta mới có thể góp phần xây dựng một quốc gia tương lai tươi đẹp, như ý kiến của E. Bayda cho rằng:

Nhiều cuộc xung đột của chúng ta, cả cá nhân và trên cấp độ chính trị toàn cầu, xuất phát từ việc chúng ta không thể thoát khỏi những vòng luân quần của sợ hãi và hiểm hận. Thực hành trực tiếp nhất để đối trị với điều này chính là tha thứ. Tha thứ là việc thực hành với sự oán giận và chữa lành nó. Để thực chứng được, hãy tưởng nhớ đến một người hoặc một nhóm người đã làm cho bạn có một mối hiểm hận thâm sâu nhất.¹³

¹³ Ezra Bayda (2006), The Path to Forgiveness. In *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the*

2.3. Trí tuệ: Con mắt sáng suốt nhìn thấu bản chất của sự vật

Trí tuệ giúp chúng ta nhận ra nguyên nhân của khổ đau, hiểu được sự kết nối giữa tất cả chúng sinh và thấy rõ những hậu quả tai hại của chiến tranh và xung đột. Nhờ trí tuệ, chúng ta có thể phân biệt được đúng và sai, thiện và ác, từ đó đưa ra những quyết định đúng đắn.

Tuệ giác của đức Phật và tuệ giác của người tu tập có mối quan hệ mật thiết nhưng cũng có những điểm khác biệt rõ ràng. Đức Phật, với tư cách là vị giác ngộ hoàn toàn, là nguồn gốc của mọi tuệ giác trong Phật giáo. Tuệ giác của Ngài là viên mãn, tuyệt đối và là đích đến cuối cùng của mọi hành trình tu tập. Trong khi đó, tuệ giác của người tu tập là một quá trình không ngừng phát triển, bắt đầu từ những hạt giống nhỏ bé được gieo trồng và dần lớn lên qua quá trình tu tập.

Mặc dù có sự khác biệt về mức độ, nhưng cả hai loại tuệ giác đều hướng tới một mục tiêu chung: giác ngộ và giải thoát. Tuệ giác của người tu tập là sự kế thừa và phát triển từ tuệ giác của đức Phật. Chúng ta học hỏi và thực hành những lời dạy của Ngài để có thể đạt được sự giác ngộ tương tự. Cả hai loại tuệ giác đều dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của sự vật, sự việc, về tính không, vô thường và vô ngã.¹⁴

Tuy nhiên, tuệ giác của người tu tập mang tính tương đối và có thể thay đổi theo thời gian và hoàn cảnh. Trong khi đó, tuệ giác của đức Phật là tuyệt đối và vĩnh cửu. Sự khác biệt này cũng thể hiện qua cách thể hiện của tuệ giác. Tuệ giác của đức Phật được thể hiện qua kinh điển, lời dạy và hành động của Ngài, còn tuệ giác của người tu tập được thể hiện qua cách sống, cách hành xử và sự thay đổi trong tâm thức của mỗi người. Thiền sư Thích Nhất Hạnh cho rằng: “Bằng sự lắng nghe thấu hiểu và cảm thông, bằng ngôn từ của yêu thương, chúng ta có thể mang lại sự an hòa cho gia đình mình, và cộng đồng của chúng ta có thể trở thành cộng đồng của sự thấu hiểu, hòa bình và hạnh phúc”.¹⁵

3. Liên hệ giữa tuệ giác Phật giáo với hòa bình và phát triển bền vững

Từ bi và trí tuệ, hai yếu tố hoàn hảo để xây dựng một thế giới hòa bình. Từ bi, với lòng thương yêu vô bờ bến, cung cấp động lực để chúng ta hành động vì lợi ích của người khác. Đó là động lực thúc đẩy chúng ta vượt qua những rào cản, sẵn sàng giúp đỡ những người đang gặp khó khăn. Trong khi đó, trí tuệ, với khả năng phân tích và giải quyết vấn đề, giúp chúng ta tìm ra những giải pháp hiệu quả và bền vững. Trí tuệ cho phép chúng ta nhìn thấy rõ ràng nguyên nhân gốc rễ của các vấn đề xã hội và đưa ra những quyết định sáng suốt.

Sự việc vua A-xà-thế là một minh chứng hùng hồn cho sức mạnh của tuệ giác. Từ một vị vua tàn bạo, ông đã chuyển hóa thành một người hộ trì chánh pháp và quốc gia được thái bình, thịnh vượng. Tuệ giác đã giúp ông nhận ra sự

World a Better Place M. McLoed (Ed.), xuất bản lần thứ nhất, Wisdom Publications Inc., Boston, p. 171.

¹⁴ Garrett, R., (1996). Three definitions of wisdom. In *Knowledge, teaching and wisdom*. Springer Netherlands, Dordrecht, pp. 221 - 232.

¹⁵ Thích Nhất Hạnh (2006). We Have Compassion and Understanding. In *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place*. M. McLoed (Ed.). Wisdom Publications Inc., Boston, p. 130.

vô thường của cuộc sống, hiểu rõ nhân quả và nhìn thấy bản chất thật của khổ đau. Qua đó, ông đã từ bỏ những tham vọng ích kỷ, quay đầu sám hối và tìm kiếm con đường giải thoát. Từ sự việc này không chỉ là một bài học về quá khứ mà còn là nguồn cảm hứng cho chúng ta trong hiện tại. Bất kể quá khứ ra sao, chúng ta luôn có cơ hội để thay đổi và trở thành một phiên bản tốt đẹp hơn của chính mình, miễn là chúng ta sẵn sàng học hỏi và tu tập.¹⁶

Khi kết hợp hai yếu tố này, chúng ta không chỉ có thể giảm thiểu đau khổ trên thế giới mà còn có thể tạo ra một xã hội công bằng, bình đẳng và phát triển. Từ bi giúp chúng ta thấu hiểu nỗi đau của người khác và tạo ra sự kết nối, còn trí tuệ giúp chúng ta tìm ra những cách thức hiệu quả để giải quyết những vấn đề đó. Trong một nghiên cứu về lòng từ bi và trí tuệ đã ảnh hưởng đến xã hội như thế nào, nhà khoa học tâm lý học P. Gilbert đã nhấn mạnh tầm quan trọng tác động đến trẻ em hư và những thiếu niên trong giai đoạn phát triển hình thành tánh cách bản đồ phát triển 08 giai đoạn của Erik Erikson, việc tạo ra một đứa trẻ thiên tài có tính cách lương thiện trong sáng hoàn toàn là do trong giai đoạn phát triển từ 06 đến 12 tuổi (tài năng và tự tin), đến giai đoạn 13 đến 19 tuổi (định vị bản thân và nhầm lẫn vai trò). Gilbert khẳng định rằng khi được đối xử từ bi và trí tuệ hơn trong bất kỳ hoàn cảnh nào dù là được tán thưởng hay kỷ luật thì đều tác động đến não bộ và hình thành nên tính cách của một con người, điều đó sẽ ảnh hưởng rất lớn đến thế hệ trẻ trong cả cuộc đời.¹⁷

Việc nuôi dưỡng cả từ bi và trí tuệ là hành trình không ngừng nghỉ của mỗi chúng ta. Trong xã hội hiện đại, chúng ta dễ bị cuốn vào vòng xoáy công việc và những mối lo hàng ngày, khiến lòng từ bi và trí tuệ dần bị mai một. Tuy nhiên, bằng cách dành thời gian mỗi ngày để thực hành thiền định, đọc kinh sách, hoặc tham gia các hoạt động tình nguyện, chúng ta có thể nuôi dưỡng lại những phẩm chất cao quý này. Martin Luther King Jr. là một ví dụ điển hình. Ông đã kết hợp một cách xuất sắc giữa trí tuệ sắc sảo trong việc phân tích các vấn đề xã hội và lòng từ bi sâu sắc đối với những người bị áp bức. Chính sự kết hợp hài hòa này đã giúp ông trở thành một nhà lãnh đạo vĩ đại, truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên thế giới, ông đã đứng lên lãnh đạo nhân quyền, đòi chấm dứt sự phân biệt pháp lý của người Mỹ gốc Phi ở miền Nam và các vùng khác tại Hoa Kỳ. Ông được suy tôn với giải Nobel Hòa bình vào năm 1964. Cuộc đời của ông đã gắn liền với trí tuệ quán sát, tuệ giác sắc sảo để đưa ra những quyết đoán nhằm mang lại sự thay đổi hạnh phúc cho rất nhiều người. Chúng ta cũng có thể học hỏi từ ông để trở thành những công dân tốt, góp phần xây dựng một xã hội công bằng và nhân ái hơn.

Như vậy, để cho một quốc gia hay một thế giới được hòa bình và phát triển vững bền thì nhà lãnh đạo phải nuôi dưỡng tuệ giác, bởi có tuệ giác mới có đủ lòng thương yêu và khoan dung cho người dân như yêu thương và bao dung cho chính người thân của mình, đồng thời thấy rõ những nguyên nhân và nguy

¹⁶ Kinh Trung A-hàm (2022), *Kinh Vũ-thế* (142), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tổng hợp TP.HCM, TP.HCM, tr. 911 - 20.

¹⁷ Gilbert, P., 2005. "Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach." In *Compassion*. Routledge, pp. 9 - 74.

hại của xung đột ở cấp chính trị, kinh tế và xã hội để sớm biết cách ngăn chặn và khắc phục bằng cách đưa ra các quyết sách kịp thời cho hòa bình và phát triển ổn định.

III. ỨNG DỤNG TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÀO THỰC TIỄN

1. Tuệ giác Phật giáo kiến lập nên một nền hòa bình thịnh vượng:

Tuệ giác Phật giáo, với sự kết hợp hài hòa giữa trí tuệ và lòng từ bi, cung cấp một phương pháp toàn diện để giải quyết xung đột và xây dựng một xã hội hòa bình, dung hòa. Khi áp dụng tuệ giác vào thực tiễn, chúng ta không chỉ nhìn thấy bề nổi của vấn đề mà còn đi sâu vào cội nguồn của xung đột, từ đó đưa ra những giải pháp bền vững.

Thứ nhất, tuệ giác giúp chúng ta hiểu rõ bản chất vô thường của mọi sự vật. Nhận thức được sự vô thường, chúng ta sẽ bớt chấp ngã, bớt so đo tính toán, từ đó giảm thiểu những xung đột phát sinh từ sự tranh giành quyền lợi; thấy rõ được giá trị của cuộc sống khi biết quay về với chánh niệm của chính mình để giảm thiểu và đoạn trừ các sự ham muốn, thù hận và cố chấp.

Thứ hai, tuệ giác giúp chúng ta nhận ra sự khổ đau của tất cả chúng sinh. Lòng từ bi được khơi dậy, chúng ta sẽ tìm cách giảm bớt khổ đau cho người khác, thay vì tạo ra thêm những đau khổ. Có thể thông qua việc nhập thế thực hành Bồ-tát đạo để chia sẻ cứu giúp, chỉ cho họ thấy rõ nỗi khổ đau của chúng sanh phải chịu là do nguyên nhân sâu xa của tham ái, sân hận và si mê gây ra, từ chỉ cho họ các cách thoát khổ bằng cách thực hành giới - định - tuệ hay bát chánh đạo đến chấm dứt mọi khổ đau để từ đó có được an lạc, giải thoát nội tại.

Thứ ba, tuệ giác giúp chúng ta phát triển trí tuệ, giúp chúng ta phân tích vấn đề một cách khách quan, tìm ra những nguyên nhân sâu xa của nó và có được các giải pháp hợp lý để giải quyết được mọi vấn đề trong xã hội.

Chánh kiến là viên gạch đầu tiên để xây dựng một ngôi nhà tâm linh vững chắc. Những lời dạy của đức Thế Tôn trong hệ thống Thánh điển Pāli, chánh kiến giữ vị trí đứng đầu, đóng vai trò then chốt trên con đường phát triển tuệ giác đạt đến giác ngộ. Tuệ giác được ứng dụng không chỉ dành cho bậc tu sĩ Phật giáo mà ngay cả hiện thực đời sống, nếu ai đó ứng dụng được tuệ giác vào cuộc đời thì họ không khác gì một bậc tu học.

Đức Phật nhấn mạnh trí tuệ, tuệ giác trong quá trình tu học, ứng dụng trên con đường giác ngộ là cốt lõi tinh túy trong *Đại kinh bốn mươi*:

Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, chánh kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm. Chánh kiến như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.¹⁸

Chánh kiến không chỉ là kiến thức mà là sự hiểu biết sâu sắc về thực tại, về bản chất khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau. Theo *Kinh Chánh tri kiến*, khổ không đơn thuần là đau đớn về thể xác mà còn bao gồm sự bất an, lo lắng

¹⁸ *Kinh Trung Bộ* (2020), *Đại kinh bốn mươi* (117), Thích Minh Châu (dịch), Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.906.

và vô thường. Nguyên nhân của khổ bắt nguồn từ những tham ái, sân hận, si mê. Để chấm dứt khổ đau, chúng ta cần tu tập theo Bát chính đạo, một con đường bao gồm: giới, định và tuệ vô lậu. Chúng ta quán chiếu sâu vào cuộc sống, ta nhận ra rằng mọi sự vật, hiện tượng đều không ngừng sinh diệt, trôi chảy như dòng nước, không có gì là vĩnh cửu, không có cái tôi cố định. Chính sự chấp ngã vào những hình tướng, cảm xúc và ý tưởng đã sinh ra khổ đau. Khi buông bỏ những chấp trước này, chúng ta tìm thấy sự giải thoát đích thực. Bát chính đạo được trình bày trong kinh như một con đường dẫn đến sự giác ngộ, giúp chúng ta phát triển trí tuệ tuệ giác, từ đó nhìn thấy rõ bản chất thật của sự vật và đoạn diệt mọi khổ đau.

Tuệ giác, với khả năng thấu hiểu sâu sắc bản chất của con người và các mối quan hệ, là một công cụ vô cùng quý giá trong việc xây dựng hòa bình. Khi chúng ta rèn luyện tuệ giác, chúng ta sẽ có khả năng lắng nghe tích cực, thấu hiểu quan điểm của người khác, và từ đó tìm ra những giải pháp hòa bình cho các xung đột. Tuệ giác giúp chúng ta vượt qua những định kiến và thành kiến, tạo ra một không gian an toàn để mọi người cùng nhau chia sẻ, học hỏi và hợp tác. Bằng cách này, tuệ giác đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng những cộng đồng đoàn kết, nơi mọi người cùng nhau xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn.

Một trong những ứng dụng quan trọng nhất của tuệ giác trong việc xây dựng hòa bình là giải quyết xung đột bằng đối thoại. Thay vì sử dụng bạo lực, chúng ta có thể sử dụng tuệ giác để lắng nghe tích cực, tìm kiếm điểm chung và xây dựng sự đồng thuận. Tuệ giác cũng giúp chúng ta thúc đẩy lòng khoan dung, tôn trọng sự đa dạng và xây dựng những mối quan hệ dựa trên sự hiểu biết và tin tưởng.

Kinh A-hàm, với tư cách là một trong những bộ kinh nguyên thủy quan trọng của Phật giáo Nguyên thủy, không chỉ đơn thuần là một tập hợp các bài giảng mà còn là một kho tàng trí tuệ vô giá, chứa đựng những nguyên lý sống và những lời dạy sâu sắc về cuộc sống. Đặc biệt, *Kinh A-hàm* đã đóng góp một vai trò quan trọng trong việc xây dựng hòa bình. Thông qua những lời dạy về lòng từ bi, trí tuệ, sự khoan dung và tôn trọng sự đa dạng, *Kinh A-hàm* đã cung cấp một nền tảng vững chắc để con người cùng nhau chung sống hòa hợp. Trong một thế giới đầy biến động như hiện nay, những giá trị mà *Kinh A-hàm* mang lại càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Việc ứng dụng những nguyên tắc của *Kinh A-hàm* vào cuộc sống hàng ngày, vào các mối quan hệ xã hội và vào việc giải quyết các xung đột sẽ góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, hạnh phúc và bền vững.¹⁹

Để phát triển tuệ giác, chúng ta cần phải thực hành thiền định, đọc kinh sách, tham gia các khóa học thiền rải tâm từ và giao tiếp với những người có tư duy tích cực. Bên cạnh đó, việc sống một cuộc sống có ý nghĩa, làm những việc tốt và giúp đỡ người khác cũng là những cách hiệu quả để rèn luyện tuệ giác.

¹⁹ Hoàng Ẩn (trước tác) (2013), *Luận bản Kinh A-hàm với Phật giáo nhân gian*, Không Nguyên (dịch), truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://quangduc.com/a2410/kinh-a-ham-voi-phat-giao-nhan-gian>.

2. Tuệ giác Phật giáo thúc đẩy phát triển bình đẳng toàn cầu

Vai trò lãnh đạo rất quan trọng trong các đối tác chiến lược ngoại giao kinh tế nơi các quốc gia phát triển.

Thế nhưng cần quan tâm đến môi trường, ngôi nhà chung của nhân loại, đang cần sự chăm sóc của chúng ta. Giống như một cơ thể sống, môi trường rất nhạy cảm với những tác động từ bên ngoài. Để bảo vệ ngôi nhà chung này, chúng ta cần thay đổi lối sống và thói quen tiêu dùng. Việc giảm thiểu lượng khí thải *carbon* bằng cách chuyển đổi sang sử dụng năng lượng tái tạo, đến việc quản lý rác thải hiệu quả thông qua tái chế và tái sử dụng, chúng ta đều có thể góp phần tạo nên một môi trường sống lành mạnh và bền vững. Bảo vệ môi trường không chỉ là trách nhiệm mà còn là sự thể hiện tình yêu đối với ngôi nhà chung của chúng ta. Mỗi hành động nhỏ, dù là tiết kiệm điện, nước, trồng cây xanh hay phân loại rác, đều có ý nghĩa rất lớn trong việc bảo vệ hành tinh xanh. Trong nghiên cứu của Đại học Kasetsart, dẫn đầu là nhà khoa học, nhà nghiên cứu Praves Intongpan (2019) đã chứng minh rằng việc môi trường khí hậu biến đổi chủ yếu là do biến đổi tự nhiên và các hoạt động của con người. Trong nghiên cứu của mình, ông đưa ra khái niệm nguyên tố ảnh hưởng bao gồm đạo đức môi trường mà cụ thể là ba quan điểm lấy con người làm trung tâm, quan điểm sinh thái là trung tâm và triết lý Phật giáo. Trong đó việc chứng minh triết lý Phật giáo dẫn đầu trong việc ảnh hưởng tích cực đến đạo đức con người với môi trường dựa trên hành trình tu tập trung đạo, bát chánh đạo cao quý là hoàn toàn thiết thực. Đối với cách tiếp cận nghiên cứu của mình, ông đã áp dụng vào các quy tắc công nghệ, luật pháp, đạo đức quốc tế khi lấy con người làm trung tâm nghiên cứu ảnh hưởng đến môi trường; cuối cùng đã đưa ra khẳng định rằng việc ứng dụng triết lý Phật giáo và thiền cũng như các giáo lý tu tập mà đức Phật dạy đã thật sự giảm tác hại rất lớn đến phát thải khí nhà kính vào khí quyển, đồng thời đưa đến kiến tạo một môi trường trong lành vốn dĩ vốn có của trái đất.²⁰

Một nền kinh tế bền vững là sự kết hợp hài hòa giữa tăng trưởng kinh tế, bảo vệ môi trường và đảm bảo công bằng xã hội. Tương lai của chúng ta phụ thuộc vào khả năng xây dựng một nền kinh tế không chỉ tạo ra lợi nhuận mà còn phải nuôi dưỡng hành tinh và nâng cao chất lượng cuộc sống cho mọi người. Bằng cách chuyển đổi sang một nền kinh tế tuần hoàn, nơi mà tài nguyên được sử dụng hiệu quả và chất thải được giảm thiểu, chúng ta đang gieo hạt giống cho một tương lai xanh tươi hơn. Đồng thời, việc thúc đẩy đổi mới sáng tạo, phát triển doanh nghiệp nhỏ và vừa, và đầu tư vào các dự án xanh sẽ tạo ra một động lực mới cho tăng trưởng kinh tế bền vững. Mỗi cá nhân, doanh nghiệp và chính phủ đều đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một nền kinh tế bền vững. Bằng cách thay đổi hành vi tiêu dùng, lựa chọn các sản phẩm thân thiện với môi trường và ủng hộ các doanh nghiệp có trách nhiệm xã hội, chúng ta có thể góp phần tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn. Thật vậy, việc ứng dụng tuệ giác trong việc quản lý tài sản kinh doanh luôn mang lại một giá trị hiện hữu thiết

²⁰ Intongpan, Praves. "Climate Change through Environmental Ethics and Buddhist Philosophy." *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research* 8 (2019).

thực cho người thực hành. Việc quản lý tốt dòng tài sản của mình theo như lời Phật dạy²¹ với công sức và trí tuệ của mình làm ra theo cách phân chia làm bốn phần như kinh dạy thì tài sản của mình ngày càng tăng thêm, kinh tế gia đình vững mạnh và ổn định, đó chính là tuệ giác trong phát triển kinh tế. Ngày nay, người đệ tử Phật sống trong xã hội hiện đại thì quản lý và chi tiêu tài sản tuy có phần khác hơn nhưng căn bản vẫn dựa trên nền tảng lời Phật đã dạy. Do đó, khéo nhiếp thọ tài sản cũng là một trong những hạnh tu để ổn định và phát triển kinh tế gia đình, khiến cho cuộc sống an ổn và hạnh phúc, tạo nền tảng cho sự tu tập thăng hoa tâm linh, thành tựu giải thoát.

Cộng bằng xã hội là nền tảng vững chắc cho một xã hội phát triển bền vững. Khi mọi thành viên đều có cơ hội ngang nhau để phát triển, đóng góp và hưởng thụ thành quả chung, xã hội sẽ trở nên đoàn kết và thịnh vượng hơn. Để đạt được điều này, chúng ta cần xây dựng một xã hội nơi mà nghèo đói được giảm thiểu, bình đẳng giới được đảm bảo, quyền con người được tôn trọng và các cộng đồng cùng nhau phát triển. Việc giảm thiểu khoảng cách giàu nghèo, tạo ra các cơ hội việc làm, đảm bảo quyền tiếp cận giáo dục và y tế cho tất cả mọi người là những bước đi quan trọng. Đồng thời, việc xây dựng các cộng đồng đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau sẽ góp phần tạo ra một môi trường sống tốt đẹp hơn cho tất cả.

Khetjoi S, nhà khoa học xã hội đã công bố nghiên cứu của mình (2020) về sự bình đẳng giới trong môi trường xã hội và tác động tích cực của Phật giáo đến bình đẳng giới xã hội.²² Nghiên cứu của ông đã đánh vào không chỉ là tư tưởng tôn trọng bình đẳng giới mà còn là một hồi chuông mang tính thời sự quốc tế và mở đường cho ứng dụng triết lý Phật giáo vào phát triển bình đẳng giới xã hội. Nghiên cứu của ông đã góp phần phát triển nhận thức xã hội và khẳng định quyền tự do của phụ nữ khỏi các mong muốn, tự do khỏi sợ hãi và tự do sống trong phẩm giá như các nam giới trong mọi mặt, mọi lĩnh vực của đời sống. Khetjoi S đã phân tích tuệ giác của Phật giáo trên phương diện bình đẳng giới và ứng dụng vào xã hội vô cùng xuất sắc. Góp phần quan trọng vào xóa bỏ các bất công, kỳ thị đối với nữ giới từ thể thao, chính trị cho đến việc xuất nhập cảnh và công việc thường ngày.

Trong một nghiên cứu tại Nam Á (2017)²³ của Silva và cộng sự được báo cáo trên tạp chí Khoa học quốc tế, tại đây các nhà khoa học đã một lần nữa khiến cả thế giới tán thán khi ứng dụng triết lý Phật giáo vào công cuộc đấu tranh xây dựng sự bình đẳng xã hội, giải phóng cho một nền tảng đạo đức bị xuống cấp. Bằng nền tảng đạo đức dựa trên Phật giáo, các nhà khoa học đã khởi lên cuộc đấu tranh đạo đức chấm dứt sự bá quyền và biến đổi xã hội tiêu cực trong âm mưu của Dalit về các mâu thuẫn độc tài trong xã hội thực dân. Cuộc đấu tranh khoa học đạo đức Phật giáo này đã trở thành một hệ tư tưởng hiện đại phát triển mới trong xã hội ở Sri Lanka.

²¹ *Kinh Tạp A-hàm* (2022), *Kinh Tạo dựng và giữ gìn tài sản* (1283), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tổng hợp TP.HCM, TP.HCM, tr. 1430 - 1.

²² Khetjoi, S., 2020. "Buddhism: The Religion for The Equality of Gender." *Journal of International Buddhist Studies*, 11 (1).

²³ Silva, K.T., 2017. "Buddhism, social justice and caste: Reflections on Buddhist engagement with caste in India and Sri Lanka." *Society and Culture in South Asia*, 3(2), pp. 220 - 232.

3. Tuệ giác trong Phật giáo góp phần thành tựu trong giáo dục hướng thượng: hạt giống cho một tương lai tươi sáng

Giáo dục luôn được coi là nền tảng của sự phát triển. Bên cạnh việc trang bị kiến thức, kỹ năng, giáo dục còn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách, đạo đức cho thế hệ trẻ. Trong bối cảnh xã hội hiện nay, việc tích hợp các giá trị Phật giáo vào chương trình giáo dục đang ngày càng được chú ý.

Phật giáo, với những giá trị nhân văn sâu sắc như lòng từ bi, trí tuệ, sự tỉnh thức, có thể đóng góp tích cực vào việc hoàn thiện nhân cách con người. Khi đưa những giá trị này vào giáo dục, chúng ta không chỉ trang bị cho học sinh những kiến thức về Phật giáo mà còn giúp các em rèn luyện những phẩm chất tốt đẹp, trở thành những công dân, một lãnh đạo có ích cho xã hội.

Mục đích của giáo dục Phật giáo là hỗ trợ đạt được sự tự do về tinh thần, tình cảm và trí tuệ. Thật vậy, *Kinh Hoa nghiêm (Avatamsaka)* tuyên bố rằng mọi thứ đều do tâm tạo ra.²⁴ Bản ngã không phải là một thực thể hay một đơn vị hoàn chỉnh mà là một dòng năng lượng (nghiệp) có các thành phần liên tục thay đổi. Do đó, đức Phật đã hình thành nên một vũ trụ hoàn toàn phi nhân cách, nơi không có nguyên nhân đầu tiên hay đáng sáng tạo tối cao, chỉ có một quá trình phi nhân cách mà bản chất cuối cùng của nó chỉ có thể được xem là luôn thay đổi. Logic này hình thành nên nền tảng cho học thuyết tự sáng tạo của Phật giáo, có lẽ là một trong những đặc điểm độc đáo nhất. Học thuyết tự sáng tạo đóng vai trò rất quan trọng trong cấu trúc giáo dục Phật giáo vì nó không chỉ giải phóng cá nhân khỏi sự phụ thuộc vào những ảnh hưởng bên ngoài, chẳng hạn như sự phụ thuộc vào một đấng tối cao, ân sủng, kinh sách, v.v.. Bằng cách khuyến khích tiếp xúc trực tiếp với bản ngã thực sự hoặc Phật tính, mà còn dẫn đến ý thức tôn trọng cao hơn đối với những chúng sinh khác, cũng như quan điểm của họ, vì họ cũng sở hữu Phật tính. Rõ ràng, lời dạy này không chỉ có lợi cho cá nhân mà sự tôn trọng lẫn nhau và lòng khoan dung xuất phát từ thái độ này cũng là những phẩm chất đáng mong muốn trong một xã hội đa nguyên.

Giáo dục Phật giáo, với những giá trị nhân văn sâu sắc, đã và đang đóng góp tích cực vào sự phát triển toàn diện của con người. Việc tích hợp những tinh hoa của Phật giáo vào quá trình giáo dục trẻ em không chỉ giúp các em hình thành nhân cách tốt đẹp mà còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ. Một trong những lợi ích quan trọng nhất của việc tích hợp giáo dục Phật giáo là giúp trẻ em rèn luyện đạo đức. Thông qua việc học hỏi về nhân quả, về sự quan trọng của việc làm điều thiện và tránh điều xấu ác, trẻ em sẽ dần hình thành những thói quen tốt đẹp, biết phân biệt đúng sai và có trách nhiệm với hành động của mình. Hơn nữa, việc thực hành các Giới luật cơ bản sẽ giúp trẻ rèn luyện ý thức kỷ luật, tự giác và tôn trọng người khác. Bên cạnh đó, giáo dục Phật giáo còn giúp trẻ phát triển trí tuệ một cách toàn diện. Việc tìm hiểu về bản thân và thế giới xung quanh sẽ kích thích trí tò mò, khả năng tư duy phân biện và sáng tạo của trẻ. Các phương pháp thiền định và chánh niệm sẽ giúp trẻ tập trung, cải thiện trí nhớ và khả năng giải quyết vấn đề.

²⁴ Dong, Y., 2003. "Buddhism: Education for a modern world." *Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism*, 4, pp. 284 - 293.

Không chỉ vậy, giáo dục Phật giáo còn giúp trẻ rèn luyện tình cảm và kỹ năng sống. Lòng từ bi, sự bao dung và sự chia sẻ là những giá trị cốt lõi được nuôi dưỡng qua việc học Phật. Điều này giúp trẻ xây dựng các mối quan hệ xã hội lành mạnh, biết yêu thương và quan tâm đến người khác. Hơn nữa, việc thực hành các kỹ năng sống như quản lý cảm xúc, giao tiếp hiệu quả và giải quyết xung đột sẽ giúp trẻ tự tin và thích nghi tốt với cuộc sống.

Sự kiện trong kinh điển về đức Phật và vị tu sĩ nhỏ tuổi đầu tiên - La-hầu-la (Rahula) - là sự khẳng định vĩ đại nhất về sự ảnh hưởng tích cực giáo dục trẻ em đối với triết lý Phật giáo. Hình ảnh đức Phật độ cho con trai của Ngài xuất gia không chỉ thiên về ý niệm tâm linh tôn giáo mà còn mang ý nghĩa sâu sắc về việc giáo dục triết lý đối với những gì trẻ em cần. Việc này là minh chứng cho sự khẳng định trẻ em có khả năng được đào tạo và phát triển sự sáng suốt.

Giáo dục cùng triết lý Phật giáo tạo ra một nền tảng cuộc sống trọn vẹn cho trẻ em và bổ ích khi trưởng thành, trở thành tấm gương của nhân loại trong mọi hành động với thế giới. Tổ chức quý Khyentse tin rằng, một nền giáo dục coi trọng sự tự chiêm nghiệm, sự đàng hoàng và quan tâm đến người khác cùng môi trường truyền cảm hứng cho trẻ em và gia đình của chúng sẽ là nền móng cho sự phát triển nhân tài có đủ tài, đủ đức cho xã hội, tử tế, thông minh và kiên cường.²⁵

Trong một nghiên cứu về trẻ em tự kỷ ở Đài Loan và Thái Lan (2024), các nhà khoa học tâm lý học đã nghiên cứu ứng dụng Phật giáo vào công cuộc khia thác và giúp đỡ bằng các phương pháp tiếp cận lâm sàng đối với các trẻ em tự kỷ. Bằng tình yêu thương vô điều kiện trên tinh thần Phật giáo, phương pháp đã mang lại một sự tiếp cận chưa từng có với tính hiệu quả vượt ngoài mong đợi. Các trẻ em khi tiếp xúc với các nhà nghiên cứu Phật học và tâm lý học trẻ em, dường như một phép màu đã xảy ra khi các trẻ tự kỷ không tấn công, không sợ sệt và rất ít những tác động sợ hãi tiêu cực biểu hiện ra. Bằng nghiên cứu thực nghiệm lâm sàng, các nhà khoa học đã tìm ra rất nhiều các nguyên nhân dẫn đến việc gia tăng lượng trẻ em bị mắc các chứng tự kỷ từ các nhân tố xã hội và gia đình.²⁶ Trên phương tiện đó, nghiên cứu đã giúp đỡ tận gốc rễ vấn đề là gia đình, khiến cho công cuộc hỗ trợ các trẻ em tự kỷ chiếm lấy thành công mỹ mãn.

Cuối cùng, việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào nhà trường còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ. Khi trẻ em được giáo dục về những giá trị nhân văn cao đẹp, chúng sẽ trở thành những công dân có trách nhiệm, biết tôn trọng pháp luật và bảo vệ môi trường. Một xã hội mà mỗi cá nhân đều hướng tới sự hòa bình, hạnh phúc và phát triển bền vững chính là mục tiêu mà giáo dục Phật giáo hướng tới.

²⁵ Buddhist Digital Resource Center, *Khyentse Foundation*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://www.bdrc.io/member/khyentse-foundation/>.

²⁶ Westby C, Chen KM, Cheng L, Jithavech P, Maroonroge S. *Autism in Taiwan and Thailand: Influences of Culture*.

Neuropsychiatr Dis Treat. 2024 Aug 2; 20:1523-1538. DOI: 10.2147/NDT.S462864. PMID: 39113831; PMCID: PMC11303671.

Tóm lại, giáo dục Phật giáo mang đến những lợi ích to lớn cho sự phát triển toàn diện của trẻ em. Việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào nhà trường là một hướng đi đúng đắn để xây dựng một thế hệ trẻ có đạo đức, trí tuệ và lòng nhân ái. Qua đó cũng sẽ góp phần đào tạo được mẫu người lãnh đạo đủ tài đức xây dựng một thế giới tương lai tốt đẹp hơn.

4. Thực hành tuệ giác là hóa giải mọi xung đột và thù hận

Tuệ giác khi được thực hành và ứng dụng thực hành là cách duy nhất để giải quyết một cách triệt để mọi sự xung đột và hận thù. Do một khi chúng ta có được tuệ giác sẽ giúp chúng ta nhìn sâu vào bản chất của mọi vấn đề dẫn đến sự xung đột, thù hận hay bất an ấy, tức là chúng ta đã tìm ra được nguyên nhân gốc rễ của vấn đề cần được giải quyết giúp chúng ta dễ dàng tìm ra các giải pháp phù hợp, ôn hòa, có lợi cho các bên. Tuệ giác giúp chúng ta nhận diện được vấn đề và buông bỏ các cảm xúc tiêu cực, lo âu, sợ hãi, giúp chúng ta bình tĩnh và sáng suốt trong mọi tình huống để tạo ra sự đồng cảm và thấu hiểu, từ đó hóa giải được sự xung đột và lòng thù hận. Bên cạnh đó nó còn giúp chúng ta tìm ra được các giải pháp sáng tạo và hiệu quả hơn thay vì để lòng nung nấu thù hận và tìm bới những điều không tốt đẹp trong quá khứ và mãi hận thù cho đến mai sau. Vì thế cần tập trung vào cuộc sống hiện tại để giữ được sự bình tĩnh, sáng suốt và kiên nhẫn đối diện với mọi vấn đề không như ý xảy ra. Tuệ giác giúp chúng ta có được sự cân bằng và kiểm soát được cảm xúc để lắng nghe và tìm ra tiếng nói chung để giải quyết mọi vấn đề một cách tốt đẹp.

Ngày nay, Liên Hợp Quốc tuy cố gắng thiết lập hòa bình và tình đoàn kết giữ các quốc gia để cùng nhau phát triển ổn định. Thế nhưng, đây đó vẫn còn chiến tranh tàn khốc do tranh chấp lãnh thổ, mâu thuẫn về tôn giáo, sắc tộc và chính trị... Vì thế rất cần những vị đứng đầu quốc gia, dân tộc biết thực hành tuệ giác và vận dụng lời Phật dạy để thiết lập quốc gia hòa bình thịnh vượng, *Kinh Tương ưng (Samyuttanikāya)* có ghi: “Không giết hại, không làm tổn thương, không xâm chiếm, không trở nên buồn bã, không gây buồn phiền, chỉ tuân theo luật pháp”. Theo quan điểm Phật giáo, người lãnh đạo lý tưởng nên cai quản đất nước bằng chính sách hiện đại, xây dựng trên chất liệu nền tảng của lòng nhân từ và tuệ giác, duy trì hòa bình để phát triển mà không xâm lược các quốc gia khác, bằng cách: “Nhà vua nên hoàn thành những bốn phận của một vị vua, vốn đã được mình, canh giữ đất nước của riêng mình và không xâm chiếm lãnh thổ của những nước khác”. Đây chính là tuệ giác để hóa giải các hận thù và xung đột xảy ra để đem lại sự thái bình và phát triển vững mạnh cho quốc gia, dân tộc vậy.

IV. THÁCH THỨC VÀ CƠ HỘI CHO VIỆC VẬN DỤNG TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO

1. Thách thức và giải pháp trong việc lãnh đạo quốc gia của các vị nguyên thủ

Trong xã hội với sự bùng nổ công nghệ, các loại vũ khí hạt nhân nguy hại hàng loạt, biến đổi khí hậu thất thường, dịch bệnh, thực phẩm không an toàn, xung đột chiến tranh, một số lãnh thổ thiếu nguồn nước, khí đốt và lương thực, thực phẩm... đòi hỏi những vị lãnh đạo quốc gia và Liên Hợp Quốc phải có sự nhạy bén, tầm nhìn xa để đưa ra những quyết sách thích hợp cho việc phát triển ổn định và bền vững.

1.1. Vận dụng các mối quan hệ ngoại giao và xây dựng tính thống nhất nội tại

Hiện nay sự cạnh tranh về kinh tế gay gắt, biến đổi khí hậu, bất bình đẳng gây nên xung đột, sự phát triển công nghệ làm ảnh hưởng không nhỏ đến sự suy thoái đạo đức... vì thế, nhà lãnh đạo phải có tầm nhìn chiến lược về ngoại giao, có chính sách ngoại giao nhất quán, tạo dựng uy tín để tăng cường các mối quan hệ giữa các quốc gia trên thế giới nhằm đạt được các mục tiêu kinh tế, chính trị, văn hóa... cùng bảo vệ lợi ích của mỗi quốc gia, tạo điều kiện cho sự ổn định và phát triển. Việc thống nhất nội tại là nền tảng cơ bản cho sự ổn định và phát triển, xây dựng được tính thống nhất từ lãnh đạo đến người dân một lòng trung kiên và đoàn kết sẽ tạo nên sức mạnh tổng hợp, xây dựng niềm tin trong nhân dân thông qua tính minh bạch, quan tâm đến quyền hạn và lợi ích của người dân, có các chính sách cơ chế ưu đãi, cởi mở để kích thích và thu hút đầu tư kinh tế, tăng cường đầu tư vào công tác giáo dục, y tế và văn hóa.

Vận dụng mối quan hệ ngoại giao và xây dựng tính thống nhất nội tại là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực không ngừng. Khi hai yếu tố này được kết hợp hài hòa sẽ tạo ra sức mạnh tổng hợp, giúp đất nước vượt qua khó khăn, thách thức và đạt được những thành tựu to lớn, đồng thời góp phần vào xây dựng một thế giới tương lai tươi đẹp.

1.2. Vận dụng tuệ giác Phật giáo vào việc lãnh đạo quốc gia để vượt qua những thách thức và khó khăn trong xã hội hiện nay

Nguyên nhân sâu xa của việc nghèo đói, bệnh dịch, biến đổi khí hậu, bất bình đẳng, xung đột chiến tranh đều do lòng tham lam, sân hận, ích kỷ và chấp trước của con người gây nên. Vì thế việc ứng dụng tuệ giác Phật giáo vào lãnh đạo quốc gia là một con đường đầy hứa hẹn để xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, đây là một quá trình dài đòi hỏi sự kiên trì, nỗ lực, biết vận dụng và thực hành theo tuệ giác của đức Phật mà không phải vị lãnh đạo nào cũng biết và tìm hiểu được. Việc vận dụng tuệ giác Phật giáo cho vị lãnh đạo quốc gia không phải là vấn đề mà ai cũng có thể dễ dàng tiếp thu và thực hiện được, bởi họ phải thực hành trí tuệ và lòng từ bi, có trí tuệ mới phân tích tình hình và có tầm nhìn xa trông rộng để đưa ra các quyết sách thích hợp cho việc ổn định và phát triển của một quốc gia. Xây dựng một xã hội hài hòa phải dựa trên lòng từ bi không phân biệt để giải quyết các xung đột bằng hòa bình, tôn trọng mọi người, tôn trọng tính đa dạng của xã hội, tạo dựng cho mọi người biết thương yêu, chia sẻ cho nhau, nêu cao giá trị của tính trung thực và minh bạch cần có của mỗi người trong xã hội.

1.3. Sự khác biệt lý tưởng và thực tế khiến cho nhà lãnh đạo có góc nhìn khác nhau về Phật giáo

Đến với Phật giáo là đến với lý tưởng cao đẹp được xây dựng trên nền tảng của từ bi và trí tuệ, nhưng thực tế quản lý quốc gia đòi hỏi những quyết định của họ cần phải cân nhắc nhiều yếu tố, không chỉ là đạo đức mà còn cả kinh tế, chính trị, văn hóa và các yếu tố khác nữa. Thế nhưng hiểu sâu sắc về Phật giáo, biết vận dụng tuệ giác Thế Tôn vào lãnh đạo quốc gia thì vị lãnh đạo ấy thành công trong cương vị lãnh đạo tài đức của mình, đất nước thái bình thịnh trị, nhân dân có được cuộc sống an ổn, ấm no và hạnh phúc. Điều này đã được lịch

sử minh chứng như tại Ấn Độ: vua Tần-bà-sa-la, vua Ba-tư-nặc, vua A-xà-thế, vua A-đục. Tại Việt Nam có vua Lý Thái Tổ, Trần Nhân Tông cũng, Trần Thái Tông và kể cả các nhà vua ở Trung Hoa, Thái Lan cũng vậy.

2. Thách thức và giải pháp trong việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào nhà trường

Việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào chương trình học ở các quốc gia và đặc biệt ở Việt Nam, một đất nước đa tôn giáo, là một quá trình đòi hỏi sự cân nhắc kỹ lưỡng và giải quyết nhiều thách thức. Dưới đây là một số khó khăn thường gặp và những giải pháp khả thi.

2.1. Sự đa dạng về tôn giáo là một thách thức lớn

Trong một xã hội đa tôn giáo như Việt Nam, việc đưa một tôn giáo cụ thể vào chương trình học dễ gây ra những tranh cãi và hiểu lầm. Để giải quyết vấn đề này, cần có cách tiếp cận khéo léo và tôn trọng sự đa dạng. Thay vì truyền bá giáo lý của một tôn giáo cụ thể, chúng ta nên tập trung vào những giá trị nhân văn chung mà các tôn giáo đều hướng tới, như lòng từ bi, sự bao dung, tinh thần đoàn kết. Việc giới thiệu sơ lược về các tôn giáo khác nhau cũng giúp học sinh hiểu về sự đa dạng văn hóa và tôn trọng lẫn nhau.

2.2. Thiếu giáo viên có chuyên môn về Phật giáo cũng là một trở ngại lớn

Không phải tất cả giáo viên đều có kiến thức sâu rộng về Phật giáo để có thể truyền đạt hiệu quả cho học sinh. Để khắc phục khó khăn này, cần có các chương trình đào tạo giáo viên về Phật giáo, cung cấp cho họ những kiến thức cơ bản và kỹ năng giảng dạy phù hợp. Bên cạnh đó, việc mời các nhà sư, giảng viên Phật học đến trường để chia sẻ kinh nghiệm cũng là một giải pháp hữu hiệu.

2.3. Việc đánh giá hiệu quả của việc giáo dục Phật giáo là một vấn đề phức tạp

Khác với các môn học khác, việc đánh giá kết quả của việc giáo dục về Phật giáo không chỉ dựa trên kiến thức mà còn dựa trên thái độ, hành vi và sự thay đổi trong nhận thức của học sinh. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự kết hợp nhiều hình thức đánh giá khác nhau, như viết bài, thảo luận nhóm, thực hiện dự án, và đặc biệt là quan sát sự thay đổi trong hành vi của học sinh trong cuộc sống hàng ngày.

Để khắc phục những thách thức trên và đạt được hiệu quả cao trong việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào nhà trường, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên liên quan, việc tích hợp giáo dục Phật giáo vào nhà trường là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực của nhiều bên. Bằng cách giải quyết các thách thức và áp dụng những giải pháp phù hợp, chúng ta có thể giúp học sinh hình thành những giá trị sống tốt đẹp, trở thành những công dân có ích cho xã hội.

3. Cơ hội phát triển từ sự kết hợp giữa tuệ giác và các yếu tố xã hội

Trong xã hội hiện đại, giới trẻ đang tìm kiếm những giá trị sống đích thực và ý nghĩa để đối diện với những áp lực và thách thức. Phật giáo, với những lời dạy về tuệ giác, đã trở thành một điểm tựa tinh thần cho nhiều bạn trẻ. Khả năng nhìn thấu bản chất vô thường của cuộc sống mà tuệ giác mang lại giúp họ vượt qua những nỗi sợ hãi, chấp niệm, từ đó tìm thấy sự bình an và hạnh phúc đích thực. Hơn nữa, tuệ giác còn trang bị cho giới trẻ những công cụ cần thiết để giải quyết các vấn đề xã hội, góp phần xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Việc kết

nối với những giá trị truyền thống và ứng dụng tuệ giác vào cuộc sống giúp giới trẻ không chỉ phát triển bản thân mà còn đóng góp tích cực vào cộng đồng.

Sự hợp tác giữa các tổ chức Phật giáo và các tổ chức quốc tế đã mở ra một chương mới cho sự phát triển của tuệ giác trên toàn cầu. Nhờ những nỗ lực chung này, tuệ giác không chỉ được giới thiệu đến cộng đồng quốc tế mà còn được nghiên cứu một cách khoa học và ứng dụng vào nhiều lĩnh vực khác nhau. Các Hội nghị Phật giáo quốc tế đã trở thành những diễn đàn quan trọng để các nhà sư, học giả và nhà hoạt động xã hội từ khắp nơi trên thế giới cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm, kiến thức và những nghiên cứu mới nhất về tuệ giác. Sự hợp tác này cũng tạo điều kiện thuận lợi cho việc thành lập các trung tâm tu tập và nghiên cứu tuệ giác trên quy mô quốc tế. Những trung tâm này không chỉ cung cấp không gian yên tĩnh để mọi người thực hành thiền định mà còn tổ chức các khóa học, hội thảo và các hoạt động cộng đồng, giúp tuệ giác trở nên gần gũi và dễ tiếp cận hơn với mọi người. Bên cạnh đó, sự hợp tác giữa các tổ chức Phật giáo và các tổ chức quốc tế còn đóng góp vào việc ứng dụng tuệ giác vào các lĩnh vực như giáo dục, y tế, và phát triển cộng đồng. Các chương trình *mindfulness* (chánh niệm) được đưa vào trường học giúp học sinh giảm *stress*, tăng cường khả năng tập trung và phát triển kỹ năng sống. Tuệ giác cũng được ứng dụng trong các phương pháp điều trị tâm lý, giúp bệnh nhân vượt qua các rối loạn lo âu, trầm cảm và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Việc tích hợp tuệ giác vào giáo dục không chỉ đơn thuần là một xu hướng mới mà còn là một cách tiếp cận giáo dục toàn diện, giúp học sinh phát triển toàn diện cả về trí tuệ và tâm hồn. Bằng cách rèn luyện sự tập trung, chánh niệm và khả năng quan sát bản thân, tuệ giác giúp học sinh nâng cao khả năng học tập, cải thiện mối quan hệ với bạn bè và thầy cô, đồng thời giảm thiểu căng thẳng và lo âu. Đồng thời rèn luyện sự kiên nhẫn, kiểm chế cảm xúc và tăng cường khả năng sáng tạo. Ngoài ra, tuệ giác còn giúp học sinh phát triển tư duy phân biện, khả năng giải quyết vấn đề và kỹ năng làm việc nhóm.

Khi được trang bị những kỹ năng này, học sinh không chỉ thành công trong học tập mà còn có thể ứng dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày, góp phần xây dựng một xã hội văn minh và tiến bộ. Tuệ giác, với khả năng giúp con người nhận thức rõ hơn về thân tâm, đã trở thành một công cụ hữu hiệu trong việc chăm sóc sức khỏe. Thiền chánh niệm, một phương pháp tu tập tuệ giác, đã được chứng minh có hiệu quả trong việc giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm.

Không chỉ dừng lại ở việc giảm *stress*, tuệ giác còn được ứng dụng trong điều trị nhiều bệnh lý khác như đau mãn tính, rối loạn ăn uống và các bệnh liên quan đến lão hóa, tăng cường hệ miễn dịch. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, việc thực hành tuệ giác có thể thay đổi cấu trúc và chức năng của não bộ, giúp tăng cường khả năng tự điều chỉnh và thích ứng với *stress*.

Áp dụng tuệ giác vào quản lý xã hội hay doanh nghiệp không chỉ là một xu hướng mới mà còn là một cách tiếp cận quản trị hiện đại, giúp các nhà lãnh đạo đưa ra những quyết định sáng suốt và xây dựng một môi trường làm việc hiệu quả. Bằng việc rèn luyện sự tỉnh thức và khả năng quan sát, các nhà lãnh đạo có thể nhận biết rõ hơn về điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và của tổ chức, từ đó

đưa ra những quyết sách kinh tế, những chiến lược kinh doanh phù hợp và linh hoạt. Tuệ giác giúp các nhà lãnh đạo phát triển kỹ năng giao tiếp hiệu quả, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với cấp dưới, nhân viên và đối tác. Một môi trường làm việc dựa trên sự tôn trọng, tin tưởng và hợp tác sẽ tạo điều kiện cho nhân viên phát huy tối đa khả năng của mình, góp phần tăng năng suất và hiệu quả làm việc.

Công nghệ thông tin đã trở thành một chất xúc tác mạnh mẽ, thúc đẩy sự phát triển và lan tỏa của tuệ giác trong xã hội hiện đại. Nhờ có *internet*, kiến thức về thiền định, *mindfulness* và các phương pháp tu tập khác đã trở nên dễ dàng tiếp cận hơn bao giờ hết. Các nền tảng học tập trực tuyến, ứng dụng di động thông minh và các mạng xã hội đã tạo ra một hệ sinh thái phong phú, cung cấp cho người học những trải nghiệm đa dạng và linh hoạt.

Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích to lớn, việc sử dụng công nghệ trong tu tập cũng đặt ra một số thách thức. Ví dụ, việc quá phụ thuộc vào công nghệ có thể làm giảm đi tính tự chủ và khả năng tập trung của người học. Ngoài ra, việc lựa chọn các ứng dụng và nền tảng học tập uy tín cũng là một vấn đề cần được quan tâm. Để tận dụng tối đa những lợi ích mà công nghệ mang lại, chúng ta cần kết hợp việc sử dụng công nghệ với việc thực hành tu tập một cách có ý thức và tinh táo. Quan trọng hơn hết, tuệ giác là một hành trình cá nhân, và công nghệ chỉ là một công cụ hỗ trợ, không thể thay thế được sự nỗ lực và quyết tâm của mỗi người.

V. KẾT LUẬN VÀ GÓP Ý

Thật là vinh hạnh cho Phật giáo Việt Nam (PGVN), Đại lễ Vesak năm nay được tổ chức tại Việt Nam chúng ta không những khẳng định vị thế đất nước Việt Nam trên thế giới mà là nơi PGVN có điều kiện để giao lưu, giới thiệu về đất nước, con người và sự phát triển của PGVN hiện nay. Đây còn là dịp để chúng ta và các nước khác trên thế giới cùng nhau hồi tưởng và tôn vinh về cuộc đời và đạo nghiệp của đức Phật, qua đó giúp cho mọi người noi theo công hạnh và giá trị đạo đức sáng ngời, những giá trị nhân văn sâu sắc về sự bình đẳng, bất bạo động cho hòa bình nhân loại, những triết lý bất diệt không những chỉ ra con đường chấm dứt khổ đau được giải thoát an lạc, mà có khẳng định con người là tối thượng, con người làm chủ vận mệnh và vũ trụ. Người biết trở về sống với nguồn năng lực của chính mình, đoạn trừ được si mê, tham ái và sân hận sẽ là người có được tuệ giác của Thế Tôn và sẽ là người làm lợi ích cho tha nhân và xã hội.

Tuệ giác Phật giáo là một kho tàng trí tuệ vô giá, luôn có ý nghĩa trong mọi thời đại, việc kết hợp tuệ giác với cuộc sống hiện đại không chỉ giúp chúng ta giải quyết các vấn đề cá nhân mà còn góp phần xây dựng một tương lai tươi sáng cho nhân loại. Trong bối cảnh thế giới ngày nay, với những thách thức toàn cầu ngày càng gia tăng, tuệ giác Phật giáo không chỉ đơn thuần là một triết lý cổ xưa mà còn là một công cụ giải quyết vấn đề vô cùng thiết thực. Khả năng soi sáng bản chất của sự vật, hiện tượng giúp chúng ta vượt qua những ảo tưởng và chấp trước, từ đó tìm thấy sự bình an nội tâm và đóng góp tích cực vào việc xây dựng một xã hội bền vững. Tuệ giác không chỉ giúp cho người lãnh đạo có tầm nhìn chiến lược, có quyết sách đúng đắn để đạt được mục tiêu; Có khả năng thích ứng nhanh chóng với những biến đổi, chính nhờ vào tuệ giác

mà có cái nhìn sâu rộng trên mọi lĩnh vực, bình tĩnh đưa ra các giải pháp phù hợp thực tế của thời cuộc.

Có thể nói một người có tuệ giác thì có đủ lòng yêu thương. Điều này thể hiện qua sự liêm chính, minh bạch, chăm lo cho mọi người, khiến cho cuộc sống của nhân dân hạnh phúc hơn. Đó cũng là điều mà mỗi người chúng ta phải có trách nhiệm đóng góp vào việc xây dựng quốc gia và xã hội ngày một tốt đẹp hơn. Bằng cách áp dụng tuệ giác vào cuộc sống, chúng ta có thể vượt qua những rào cản, hóa giải xung đột và tạo ra một thế giới hòa bình, nhân ái.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tiếng Anh

- Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254–1266. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2012.11.020>.
- De Mel, E. (2010). Buddhism: Education for a modern world. *Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism*, 4, 15–27.
- Dong, Y. (2003). Buddhism: Education for a modern world. *Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism*, 4, 1–14.
- Fields, C. (2002). Why do we talk to ourselves? *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence*, 14(4), 255–272. <https://doi.org/10.1080/09528130210164135>.
- Garrett, R. (1996). Three definitions of wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Knowledge, teaching and wisdom* (pp. 101–116). Springer Netherlands.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge.
- Kearney, P. (2011). Transformations of insight. In C. Rocha & M. Barker (Eds.), *Buddhism in Australia: Traditions in change* (pp. 107–112). Routledge.
- Khetjoi, S. (2020). Buddhism: The religion for the equality of gender. *Journal of International Buddhist Studies*, 11(1), 45–58.
- Oh, Y., Chesebrough, C., Erickson, B., Zhang, F., & Kounios, J. (2020). An insight-related neural reward signal. *NeuroImage*, 214, 116757. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116757>.
- Sadasivan, S. N. (2000). *A social history of India*. S.B. Nangia-A.P.H Publishing Corporation.
- Sharp, P. (2011). Buddhist enlightenment and the destruction of attractor networks: A neuroscientific speculation on the Buddhist path from everyday consciousness to Buddha-awakening. *Journal of Consciousness Studies*, 18(3–4), 137–169.

Silva, K. T. (2017). Buddhism, social justice and caste: Reflections on Buddhist engagement with caste in India and Sri Lanka. *Society and Culture in South Asia*, 3(2), 165–184. <https://doi.org/10.1177/2393861717703999>.

Thích Nhất Hạnh. (2006). We have compassion and understanding. In M. McLeod (Ed.), *Mindful politics: A Buddhist guide to making the world a better place* (pp. 15–20). Wisdom Publications.

2. Tiếng Việt

Hà Vĩnh Tân (2010), *Tứ diệu đế từ góc độ phương pháp luận khoa học*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://thuvienhoasen.org/p20a4819/1/tu-dieu-de-tu-goc-do-phuong-phap-luan-khoa-hoc>.

Hồ Chí Minh toàn tập (2011), tập 5, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

Hoàng Ấn (trước tác) (2013), *Luận bản Kinh A-hàm với Phật giáo nhân gian*, Không Nguyên (dịch), truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://quangduc.com/a2410/kinh-a-ham-voi-phat-giao-nhan-gian>.

Kinh Tăng chi bộ (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức.

Kinh Tập A-hàm (2022), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tổng hợp TP.HCM, TP.HCM.

Kinh Trung A-hàm (2022), Trung tâm Dịch thuật Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tổng hợp TP.HCM, TP.HCM.

Kinh Trung Bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Thích Thanh Từ, *Kinh Bát nhã giảng giải*, truy cập ngày [24/02/2025] từ <https://thientruclam.info/ht-thich-thanh-tu/kinh-bat-nha-giang-giai/doan-2>.

Thích Thông Huệ (2006), *Kinh Viên giác luận giảng*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Thích Tuệ Sỹ (2009), “Ý nghĩa đề Kinh Kim cang”, *Tập san Pháp Luân*, số 58.

TƯ TƯỞNG NHÂN VĂN CỦA PHẬT GIÁO GÓP PHẦN KIẾN TẠO HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG HIỆN NAY

PGS.TS. Vũ Công Thương*

Tóm tắt:

Trong lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc ta, Phật giáo mang trong mình trọng trách, sứ mạng đồng hành cùng dân tộc, là nền tảng để mỗi người suy ngẫm, cùng nhau xây dựng cuộc sống hạnh phúc vững bền. Trong điều kiện hội nhập quốc tế hiện nay, thực hiện phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”, Phật giáo tiếp tục có nhiều đóng góp to lớn vào công cuộc đổi mới, kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững đất nước. Bài viết trình bày khái quát về hòa bình, phát triển bền vững, tư tưởng nhân văn của Phật giáo góp phần kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững ở nước ta hiện nay.

Từ khóa: Hòa bình, kiến tạo, nhân văn, phát triển, Phật giáo, Việt Nam.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế hiện nay, bên cạnh những mặt tích cực, mặt tiêu cực của toàn cầu hóa đã tác động không nhỏ đến mọi lĩnh vực của đời sống xã hội. Vấn đề bạo lực, khủng hoảng, phân biệt giàu nghèo, chiến tranh, dịch bệnh, ô nhiễm môi trường, biến đổi khí hậu đã và đang diễn ra trên thế giới. Vì vậy, để kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững (PTBV), Việt Nam cần phải kế thừa những giá trị văn hóa truyền thống tốt đẹp của dân tộc, vừa phải tiếp thu tinh hoa văn hóa của nhân loại. Việc nghiên cứu, tiếp biến những giá trị văn hóa tiến bộ của các quốc gia, dân tộc trên thế giới để xây dựng nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc là một nhu cầu tất yếu khách quan. Trong đó, tư tưởng nhân văn của Phật giáo có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, góp phần vào kiến tạo hòa bình và PTBV cả về kinh tế, xã hội và môi trường, tất cả vì con người, cho con người có một cuộc sống hạnh phúc, an lạc.

* Trường Đại học Sài Gòn.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Với mục đích làm rõ tư tưởng nhân văn của Phật giáo đóng góp vào việc kiến tạo hòa bình và phát triển bền vững hiện nay, tác giả chủ yếu vận dụng phương pháp luận của chủ nghĩa Duy vật biện chứng, chủ nghĩa Duy vật lịch sử, đồng thời, kết hợp các phương pháp khái quát hóa, trừu tượng hóa, logic - lịch sử, thu thập thông tin, số liệu, phân tích, tổng hợp để xử lý các thông tin, tư liệu phục vụ cho các lập luận, trích dẫn của bài báo.

III. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Hòa bình, PTBV và tư tưởng nhân văn của Phật giáo

1.1. Một số vấn đề lý luận về hòa bình và phát triển bền vững

Thứ nhất, quan niệm về hòa bình.

Hòa bình (tiếng Anh: *peace*) là: “Tình trạng không có chiến tranh hay xung đột vũ trang, là mối quan hệ hiểu biết, tôn trọng, bình đẳng và hợp pháp giữa các quốc gia - dân tộc, giữa người với người, là khát vọng của toàn nhân loại.”¹

Theo *Từ điển Tiếng Việt*, hòa bình là: “Tình trạng không có chiến tranh. Bảo vệ hòa bình. Vì một nền hòa bình lâu dài. Không dùng đến vũ lực. Giải quyết bằng phương pháp hòa bình các vụ tranh chấp. Chung sống hòa bình.”²

Hòa bình có thể hiểu theo nghĩa giản đơn đó là tình trạng không có chiến tranh, hay xung đột vũ trang, con người được sống hạnh phúc, bình an. Chủ tịch Hồ Chí Minh khẳng định: “Hòa bình thực sự không thể tách với độc lập thật sự”³ vì đây là quyền thiêng liêng, bất khả xâm phạm của các quốc gia - dân tộc. Ph.Ăngghen viết: “Để đảm bảo hòa bình giữa các nước, trước hết cần phải trừ bỏ tất cả mọi va chạm dân tộc, mỗi dân tộc đều phải có nền độc lập và phải là người chủ trong ngôi nhà của mình.”⁴ Còn V. I. Lênin khẳng định để có hòa bình “tuyệt đối phải bao gồm việc thừa nhận quyền tự quyết của tất cả các dân tộc.”⁵

Độc lập dân tộc là điều kiện tiên quyết để đạt được hòa bình, nhưng phải đi đôi với thống nhất, toàn vẹn lãnh thổ và quyền tự quyết của các dân tộc. Các quốc gia cần duy trì mối quan hệ hòa bình, hữu nghị và tôn trọng lẫn nhau. Hòa bình thực sự phải đi kèm với sự ấm no, tự do và hạnh phúc của Nhân dân.

Như vậy, hòa bình là trạng thái không có chiến tranh, khủng bố, áp bức hay bóc lột, nơi con người sống trong tự do, hạnh phúc và an lành. Hòa bình giúp con người tránh khỏi đau thương, xâm lược, cướp bóc và những cuộc chiến tranh tàn khốc. Đây là khát vọng mãnh liệt của nhân loại. Câu hỏi lớn hiện nay là làm thế nào để chuyển từ bạo lực sang bất bạo động, xây dựng hòa bình bền vững thông qua những hành động hòa bình.

Thứ hai, quan niệm về phát triển bền vững.

¹ Wikipedia, *Hòa bình*, truy cập ngày 14/02/2025 tại link: https://vi.wikipedia.org/wiki/Hòa_bình.

² Viện Ngôn ngữ học, Hoàng Phê (Chủ biên), *Từ điển Tiếng Việt*. Nxb. Đà Nẵng - Trung tâm Từ điển học Hà Nội - Đà Nẵng, 2000, tr. 445.

³ Hồ Chí Minh, *Toàn tập*, tập 4. Nxb. Chính trị quốc gia - Sự thật, Hà Nội, 2011, tr. 3.

⁴ C. Mác và Ph. Ăngghen, *Toàn tập*, tập 21. Nxb. Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội, 1995, tr. 592.

⁵ V. I. Lênin, *Toàn tập*, tập 26. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005, tr. 378.

PTBV được hiểu là: “Những thể hệ hiện tại cần đáp ứng nhu cầu của mình, sao cho không phương hại đến khả năng của thế hệ tương lai đáp ứng nhu cầu của họ.”⁶ Theo Hội nghị Thượng đỉnh Trái đất về Môi trường và phát triển (tổ chức ở Rio de Janeiro, Brazil năm 1992), PTBV là quá trình phát triển cân bằng và hợp lý giữa ba yếu tố: kinh tế (đặc biệt là tăng trưởng), xã hội (bao gồm tiến bộ xã hội, xóa đói giảm nghèo và tạo việc làm) và bảo vệ môi trường (BVMT) như: xử lý ô nhiễm, cải thiện chất lượng môi trường, bảo vệ rừng và sử dụng tài nguyên thiên nhiên hợp lý.

Ở Việt Nam, quan điểm PTBV đã được khẳng định xuyên suốt trong nhiều chủ trương, chính sách của Đảng, Nhà nước như: Chỉ thị số 36-CT/TW ngày 25-06-1998 của Bộ Chính trị “về tăng cường công tác BVMT trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước”; Nghị quyết số 41-NQ/TW ngày 15-11-2004 của Bộ Chính trị “về BVMT trong thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước” đã nêu rõ: “phát triển bền vững”, có sự kết hợp chặt chẽ, hợp lý và hài hòa giữa ba mặt của sự phát triển, gồm:

Phát triển kinh tế (nhất là tăng trưởng kinh tế), phát triển xã hội (nhất là thực hiện tiến bộ, công bằng xã hội; xóa đói giảm nghèo và giải quyết việc làm) và BVMT (nhất là xử lý, khắc phục ô nhiễm, phục hồi và cải thiện chất lượng môi trường; phòng chống cháy và chặt phá rừng; khai thác hợp lý và sử dụng tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên).⁷

Tại khoản 4, Điều 3, *Lược Bảo vệ môi trường* đã quy định: “PTBV là phát triển nhằm đáp ứng được nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không làm tổn hại đến khả năng đáp ứng được nhu cầu của các thế hệ tương lai trên cơ sở kết hợp chặt chẽ, hài hòa giữa tăng trưởng kinh tế, bảo đảm tiến bộ xã hội và BVMT.”⁸

Để PTBV cần phải có sự cân bằng giữa phát triển kinh tế, phát triển xã hội và BVMT. “Kinh tế phải phồn vinh, giàu có, cả tiềm lực và nguồn lực; chính trị phải dân chủ; quản lý phải hiện đại; lãnh đạo và cầm quyền phải thể hiện tinh hoa của dân tộc và thời đại; luật pháp phải nghiêm minh, chuẩn xác; học vấn của dân chúng phải được nâng cao không ngừng; môi trường sống phải an toàn và bền vững.”⁹ Vì mục tiêu PTBV, con người cần phải hướng vào việc khai thác, sử dụng có hiệu quả đối với môi trường tự nhiên (nước, đất, không khí, khoáng sản, động, thực vật...) để hỗ trợ phát triển kinh tế và cải thiện đời sống con người, song phải đảm bảo yêu cầu về bảo vệ, cải tạo, đảm bảo khả năng tái tạo lâu dài của giới tự nhiên, tránh sự hủy hoại, suy thoái môi trường tự nhiên. BVMT là yếu tố không thể tách rời của quá trình PTBV, là một trong những nguyên tắc bảo đảm PTBV. Đó chính là một trong những thái độ sống tích cực và có trách nhiệm với thế hệ mai sau. Song, để BVMT vì sự PTBV cần có sự chung tay của mọi tổ chức,

⁶ Lưu Đức Hải, Nguyễn Ngọc Sinh, *Quản lý môi trường cho sự phát triển bền vững*. Nxb. Đại học quốc gia, Hà Nội, 2008, tr. 7.

⁷ Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Định hướng chiến lược phát triển bền vững ở Việt Nam* (Chương trình nghị sự 21 của Việt Nam), Hà Nội, 2004, tr. 4.

⁸ Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Lược bảo vệ môi trường*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005, tr. 9.

⁹ Hoàng Chí Bảo, *Thực trạng và triển vọng của chủ nghĩa xã hội. Trao đổi lý luận lần thứ hai giữa Đảng Cộng sản Việt Nam và Đảng Cộng sản Nhật Bản*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2009, tr. 93 - 94.

cá nhân trong xã hội, trong đó, Phật giáo có vai trò to lớn.

1.2. Tư tưởng nhân văn của Phật giáo

Tư tưởng nhân văn là giá trị cốt lõi của Phật giáo, lấy con người làm trung tâm. Giá trị này nổi bật với lòng từ bi, yêu thương mọi người, tu tâm và hành thiện. Những giá trị này định hướng lý tưởng sống, giúp con người hướng tới chân, thiện, mỹ và phát triển phẩm chất nhân ái như từ, bi, hỷ, xả, vô ngã và vị tha.

Mục đích của đạo Phật là chỉ dẫn con người khai mở tâm thức, phát triển trí tuệ và đạt giác ngộ giải thoát. Phật giáo hướng tới xã hội lý tưởng là thế giới Tịnh độ, bình đẳng, hòa bình và an vui. Giáo lý Phật giáo đề cao công bằng, khuyến khích con người sống lành mạnh, làm việc thiện và tránh xa điều ác, nhằm xây dựng một cuộc sống tốt đẹp. Các hoạt động xã hội của Phật giáo luôn hướng đến giá trị vì con người, giúp vượt qua khó khăn vật chất và làm chỗ dựa tinh thần, với mục tiêu xây dựng xã hội an lạc, hạnh phúc.

2. Vai trò tư tưởng nhân văn của Phật giáo đối với kiến tạo hòa bình và sự phát triển bền vững ở nước ta hiện nay

2.1. Tư tưởng nhân văn của Phật giáo đối với kiến tạo hòa bình

Thứ nhất, đề cao giá trị con người, hướng thiện, xây dựng xã hội an bình.

Cuộc sống đầy rẫy khổ đau, từ chiến tranh, bệnh tật, đói nghèo đến thiên tai, mất mát người thân và sự thay đổi vô thường. Vì vậy, con người cần sự chia sẻ, từ bi, khoan dung và trí tuệ. Lời dạy và sự quan tâm của đức Phật trong cuộc sống hàng ngày là phương thuốc giúp xoa dịu nỗi đau cho con người. Áp dụng tư tưởng nhân văn của Phật giáo vào thực tế và hành động sẽ mang lại an bình và hạnh phúc cho cuộc sống.

Tinh thần từ, bi, hỷ, xả của Phật giáo đã ăn sâu, thấm đẫm vào trong đời sống của con người. Người Việt Nam đã tìm thấy ở đức Phật những lời khuyên dạy nhân từ, tấm lòng vị tha, khoan dung, nhân ái. Có thể đâu đó, chúng ta không có thời gian và đủ trình độ để bàn tới những giáo lý cao siêu, nhưng tư tưởng nhân văn của Phật giáo bắt gặp quan niệm “thương người như thể thương thân”, “ở hiền gặp lành, ở ác gặp ác” vốn có của dân tộc hình thành quan niệm sống, ăn sâu vào nếp sống, nếp nghĩ của người Việt Nam “ác giả ác báo, thiện giả thiện báo” để răn dạy con người sống có nhân, có đức. Đạo đức Phật giáo giúp con người định hướng lý tưởng sống, xây dựng niềm tin và nghị lực, sống vị tha và yêu thương, coi việc giúp đỡ người khác là niềm vui. Người theo Phật giáo tin rằng hành động thiện sẽ mang lại quả lành, còn ác sẽ gặp quả xấu và mọi suy nghĩ, lời nói, việc làm đều được các thần hộ pháp giám sát. Khi gặp khó khăn, họ tin rằng đức Phật hoặc Bồ-tát sẽ cứu giúp.

Thứ hai, tôn trọng lợi ích và đề cao giá trị, nhân phẩm của con người.

Tinh thần Phật giáo về tôn trọng lợi ích, đề cao giá trị và nhân phẩm con người được thể hiện qua “ngũ giới” là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu nhằm tạo ra trật tự và hòa bình cho gia đình, xã hội và quốc gia. Con người hiện nay mong muốn sống trong môi trường lành mạnh, không ô nhiễm và không có tệ nạn xã hội như trộm cắp, nghiện ngập. Ngũ giới phù hợp với chính sách của Đảng và Nhà nước Việt

Nam, giúp xã hội ổn định và bảo vệ các giá trị đạo đức, văn hóa truyền thống dân tộc.

Triết lý nhân quả của Phật giáo nhấn mạnh trách nhiệm và giá trị của mỗi cá nhân, vì con người vừa tạo ra nghiệp, vừa chịu hậu quả của nó. Hạnh phúc hay đau khổ do chính con người quyết định, không phải do may rủi, định mệnh hay sự can thiệp của lực lượng siêu nhiên. Nếu như con người thiếu bản lĩnh, đánh mất giá trị làm chủ bản thân, không chịu trách nhiệm về hành động của mình gây ra, thì con người cũng dễ dàng bị cám dỗ trước những cám dỗ của tiền tài, vật chất, địa vị, chức quyền và dẫn tới sự suy thoái, tha hóa đạo đức. Tư tưởng nhân văn của triết lý Phật giáo cho rằng, con người có thể làm thay đổi nghiệp cũ (chuyển nghiệp) mà mình đã gây ra. Nếu gieo nhân lành sẽ được quả lành, gieo nhân ác sẽ bị quả ác. Điều đó, giúp con người có cơ hội để tự mình khắc phục, sửa chữa những cái xấu, cái ác do sai lầm của bản thân gây ra trong cuộc sống, từ đó hướng tới xây tạo những cái tốt đẹp.

Dựa trên triết lý nhân quả của Phật giáo, cần phê phán những quan niệm tiêu cực đang hiện hữu như xin xăm, bói quẻ, cầu may, lên đồng, tử vi, tướng số... vì chúng thiếu cơ sở khoa học, không thực tế và không phù hợp với triết lý này. Triết lý nhân quả giúp con người nhận thức đúng đắn về cuộc sống và cần loại bỏ những niềm tin mù quáng, tiêu cực đã và đang diễn ra thường ngày trong một bộ phận người dân ở nước ta hiện nay.

Thứ ba, lòng từ bi mang tình yêu thương đến mọi người, hướng họ tới những giá trị tốt đẹp và góp phần giáo dục đạo đức trong xã hội.

Đạo đức là nền tảng và thước đo giá trị con người. Mỗi tôn giáo đều có những giá trị nhân văn riêng, trong đó Phật giáo nổi bật với các giá trị như từ bi, yêu thương, tu tâm, hành thiện và xây dựng mối quan hệ xã hội. Những giá trị này định hướng lý tưởng sống và giúp con người hướng tới chân, thiện, mỹ. Đạo đức Phật giáo nhấn mạnh giáo dục con người với các phẩm chất cao quý như từ, bi, hỷ, xả, vô ngã và vị tha.

Tinh thần từ, bi, hỷ, xả, vô ngã, vị tha có ý nghĩa giá trị nhân văn sâu sắc ở chỗ hướng con người vươn tới những giá trị tốt đẹp để tự hoàn thiện nhân cách chính bản thân mình. Nó khơi dậy tính thiện trong mỗi người, khẳng định những chuẩn mực đạo đức tốt đẹp của xã hội. Tinh thần này còn góp phần duy trì và phát huy những giá trị đạo đức, văn hóa truyền thống tốt đẹp của dân tộc.

Lời Phật dạy giáo dục con người yêu thương, giúp đỡ lẫn nhau, xây dựng cộng đồng Phật giáo với các Phật tử sống tốt đời, đẹp đạo và cống hiến cho xã hội. Các khóa tu đạo đức mùa Hè, lớp học tâm lý, đạo đức và các buổi giảng pháp thu hút nhiều người tham gia, góp phần xây dựng lối sống văn hóa, đặc biệt là cho giới trẻ, hướng họ đến những giá trị tốt đẹp trong cuộc sống.

2.2. Tư tưởng nhân văn của Phật giáo đối với sự PTBV

2.2.1. Đối với sự PTBV kinh tế và xã hội

PTBV hiện nay tập trung vào con người, coi con người là mục tiêu và động lực chính. Phát triển kinh tế bền vững nghĩa là phát triển nhanh, an toàn và chất lượng trên mọi lĩnh vực, tạo ra thịnh vượng cho tất cả người dân, không chỉ tập trung vào một nhóm nhỏ và đảm bảo không xâm phạm quyền cơ bản của con

người, trong phạm vi giới hạn của hệ sinh thái.

PTBV bắt đầu từ sự ổn định bên trong mỗi con người. Một thế giới bền vững không thể có khi tâm hồn con người còn bất ổn và cuộc sống đầy áp lực. Bền vững không có nghĩa là con người không thay đổi, mà là sự thay đổi, phát triển về chất, sâu sắc và vững chắc.

Một là, Phật giáo dạy rằng sự bền vững bắt nguồn từ sự tự giác bên trong mỗi người.

Bền vững trong các lĩnh vực tự nhiên, kinh tế và xã hội có mối quan hệ chặt chẽ với bền vững con người và chỉ đạt được khi có sự bền vững con người. Mặc dù, toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế mang lại cơ hội phát triển, nhưng một số thế lực thù địch lợi dụng vấn đề nhân quyền để thực hiện âm mưu “diễn biến hòa bình”, gây bất ổn và lật đổ. Mặt trái của quá trình đó đã và đang đặt ra những vấn đề cần phải quan tâm giải quyết như: Lối sống thực dụng và chủ nghĩa cá nhân ích kỷ đã gia tăng tham nhũng, buôn lậu và lừa đảo trong kinh doanh. Tâm lý sống vội và hưởng thụ khiến nhiều người sa vào tệ nạn xã hội, dẫn đến sự tha hóa về lối sống, hành động mù quáng và tàn nhẫn, gây hại cho con người và xã hội. Bạo lực gia đình, xã hội, đặc biệt là bạo lực học đường, tạo ra bất an trong cộng đồng và trường học, làm đau lòng những người có lương tâm. Trước hiện trạng đó, Phật giáo đã góp phần không nhỏ vào hướng thiện cho con người, chỉ ra cho con người liệu pháp phù hợp để chữa trị và đưa ra lời giải đáp cho bài toán hòa bình đối với đất nước và nhân loại.

Các cuộc cách mạng xã hội trong lịch sử đã giải phóng người lao động khỏi áp bức và bóc lột, nhưng đó mới chỉ là điều kiện cần, chưa đủ để giải phóng hoàn toàn con người. Con người chỉ đạt được tự do thực sự khi thực hiện cuộc cách mạng xã hội chống lại bất công và cuộc cách mạng tư tưởng, khắc phục tình trạng nô lệ tinh thần từ chính bản thân mình. Vì vậy, Phật giáo đã mang đến cho con người giá trị sống cao nhất, khai phá cho con người con đường đi tới hòa bình bằng nhiều cấp bậc khác nhau và nhiệm vụ của mỗi người là tự mình bước đi, tự mình thấu nhận những cảm nghiệm tâm linh về hòa bình để tu chứng theo đức Phật. Để hóa giải những xung đột, bạo lực do chính con người gây ra, theo Phật giáo chính con người phải tự mình cứu lấy mình, tìm cách để thoát khỏi tình trạng đó, chứ không thể trông chờ sự cứu giúp từ bên ngoài.

Tinh thần đề cao tính nhân ái, vị tha khuyên con người sống phải có lòng từ, bi, hỷ, xả, xem đó là Tứ vô lượng tâm. Tu tập lòng từ để biết đem đến cho mọi người niềm vui, tu tập lòng bi để biết giúp đỡ, an ủi sẻ chia với mọi người nỗi khổ, tu tập lòng hỷ nhằm gạt bỏ tính đố kỵ, ganh ghét để cái vui của bản thân mỗi người hòa với cái vui chung của mọi người, và tu tập lòng xả để gạt bỏ tính ích kỷ, cố chấp. Tình thương mà Phật giáo đề cập là tình thương rộng lớn, không phân biệt giàu có, nghèo khó, cao sang hay hèn mọn, không vướng mắc vào tham, sân, si. Mỗi người phải vì mọi người, làm sao cho tất cả mọi người đều sống bình yên hạnh phúc, phải bảo vệ sự sống của nhau, tha thứ cho nhau những lỗi lầm và đem đến cho nhau niềm vui và sự an yên. Quan niệm về nhân quả trong Phật giáo giúp kiểm chế con người, giữ họ gắn bó với điều thiện, biết đủ, biết ngừng, bởi ranh giới giữa thiện - ác, chính - tà, tốt - xấu rất mong manh, để từ đó con người

biết giữ gìn, phát triển cái thiện nhân lên gấp bội và làm cho phần ác, xấu mất dần đi. Khi vượt qua lợi ích tạm thời và bon chen, con người sẽ trở nên nhân ái, vị tha và yêu thương hơn. Nỗi đau của mỗi cá nhân sẽ giảm bớt khi biết cảm thông, chia sẻ với nỗi đau của người khác. Thoát khỏi tham ái và dục vọng, con người sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Nhận thức về vô thường và sự mong manh của cuộc sống giúp điều chỉnh hành vi, giảm bớt tham lam và mở lòng hướng về tha nhân.

Hai là, tư tưởng nhân văn của Phật giáo hướng con người đến những hành động tu thân, giúp người, giúp đời bằng hành động cụ thể, thiết thực.

Tư tưởng nhân văn của Phật giáo là yêu thương con người, không chỉ bằng lời nói và việc tụng kinh, gõ mõ để trở thành Phật hay mong được sự phù gia độ trì của Bồ-tát để có được quyền năng thần thông siêu việt, bằng việc xây chùa, dựng tháp, mà phải bằng hành động cụ thể, thiết thực, làm việc thiện như: khi đất nước có giặc ngoại xâm thì phải sẵn sàng đánh giặc cứu nước. Phương châm của Phật giáo là “Phật pháp bất ly thế gian pháp”, trực tiếp tham gia vào cuộc sống xã hội để cứu giúp người đời, không phải chỉ bó hẹp ở trong nhà chùa để tụng kinh gõ mõ. “Điều đặc biệt là đức Phật không chỉ đề ra lý thuyết về hòa bình, khởi xướng tôn vinh nó và phản đối chiến tranh, mà trong thực tiễn hành trì, bản thân Người đã trở thành tấm gương tuyệt vời của lối ứng xử hòa bình.”¹⁰

Theo Phật dạy, cuộc đời vô thường, hạnh phúc đến rồi đi như gió thoảng. Điều còn lại mãi là tình yêu thương và sự ảm áp của con người. Chúc quyền, địa vị chỉ như giọt sương trên cỏ. “Bồi suy cho cùng, mọi vật mọi sự đều vô thường (xét về mặt thời gian) và vô ngã (xét trên phương diện không gian), mọi tồn tại trên đời này đều là sự biểu đạt của tính không.”¹¹ Nếu không nhận thức được điều này, con người, đặc biệt là người lãnh đạo, sẽ trở nên bảo thủ, độc đoán, cản trở tiến trình cách mạng. Khi chấp nhận, người có quyền lực sẽ tham lam, ích kỷ, chỉ lo cho lợi ích cá nhân và nhóm mà quên lợi ích chung của dân tộc. Tham nhũng là minh chứng rõ nhất của thái độ chấp ngã. Vậy nên mỗi người nói chung, người lãnh đạo nói riêng phải nỗ lực cố gắng, gạt bỏ tham, si, biết dùng lòng từ bi bác ái để thực hiện công bằng xã hội, đem lại hòa bình và hạnh phúc cho nhân dân. Để PTBV về kinh tế và xã hội thực sự và giải phóng con người triệt để thì mỗi người dân cần phải mang trong mình tinh thần vô ngã vị tha, từ bi, hi, xả.

Tư tưởng nhân văn của Phật giáo giúp giải quyết xung đột giữa cái tôi cá nhân và thực tế cuộc sống. Bằng cách loại bỏ ràng buộc và vọng tưởng sai lầm, con người đạt được tự do tâm hồn, từ đó phát huy tiềm năng sáng tạo, thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội.

Tinh thần bình đẳng, niềm tin vào khả năng con người và thái độ không độc quyền chân lý là điểm chung giữa Phật giáo và học thuyết Mác - Lênin. Phật giáo với tinh thần vô trước, khế lý khế cơ có nhiều tương đồng với phép biện chứng của chủ nghĩa Mác - Lênin. Đấu tranh giải phóng con người khỏi áp bức, phát triển kinh tế để mang lại ấm no, tự do tư tưởng và

¹⁰ Viện Trần Nhân Tông, Đại học Quốc gia Hà Nội, Giáo Hội Phật giáo Việt Nam, *Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Phật giáo nhập thế và các vấn đề xã hội đương đại*. Ninh Bình, 2017, tr. 300.

¹¹ Sđđ, tr. 302

khắc phục bệnh giáo điều là yếu tố quan trọng cho sự PTBV kinh tế và xã hội hiện nay.

2.2.2. Phát triển bền vững về mặt môi trường

Ngày nay, cùng với sự phát triển mạnh mẽ nền kinh tế, thì cũng có rất nhiều thách thức đặt ra với con người về cả mặt tự nhiên và xã hội như: sự biến đổi khí hậu, hiệu ứng nhà kính, nước biển dâng cao, môi trường bị suy thoái, sự bất bình đẳng giới và đói nghèo, sự bất ổn về chính trị... mà tác nhân gây nên những vấn đề ấy chính là con người. Bởi vì lòng tham, sự ích kỷ, nhẩn tâm, sự ham muốn quá độ mà con người đã gây ra những thảm họa nghiêm trọng cho tự nhiên và cho chính bản thân mình. Những “thành công kỳ diệu về kinh tế và về khoa học - công nghệ đã làm tăng thêm khả năng con người trở thành kẻ thù của giới tự nhiên và tự nhiên luôn rình rập báo thù con người”,¹² “con người hiện đại đang hưởng thụ một nền văn minh vật chất cao chưa từng có trong lịch sử thì đồng thời cũng đang bị dày vò bởi những nỗi khổ mà loài người chưa từng gặp phải.”¹³

Để lao động sản xuất ra của cải đảm bảo ổn định, phát triển kinh tế - xã hội và cuộc sống, con người đã khai thác lấy từ thế giới tự nhiên nguồn tài nguyên vật chất vô cùng to lớn, quý giá. Tuy nhiên, do việc khai thác bừa bãi, sử dụng tùy tiện, lãng phí các nguồn tài nguyên thiên nhiên, con người đã “giết dần giết mòn bà mẹ nuôi dưỡng chúng ta”,¹⁴ gây ra những tác động xấu đối với môi trường như cạn kiệt các nguồn tài nguyên thiên nhiên, ô nhiễm, suy thoái môi trường, làm ảnh hưởng đến môi trường sống. Do vậy, mục tiêu hành động của cả cộng đồng nhân loại là tự nguyện, tự giác điều chỉnh hành vi của mình khi tác động vào tự nhiên. Trong khi khai thác nguồn tài nguyên thiên nhiên để phát triển kinh tế, phải quan tâm tới sự phát triển “hài hòa giữa tăng trưởng kinh tế, bảo đảm tiến bộ xã hội và bảo vệ môi trường.”¹⁵ Quá trình phát triển phải: “tạo lập điều kiện để mọi người và mọi cộng đồng trong xã hội có cơ hội bình đẳng để phát triển, được tiếp cận tới những nguồn lực chung và được phân phối công bằng những lợi ích công cộng, tạo ra những nền tảng vật chất, tri thức và văn hóa tốt đẹp cho những thế hệ mai sau...”¹⁶ Con người là tác nhân gây ra hệ lụy, vì vậy cần nhận thức lại mối quan hệ với tự nhiên để thay đổi hành vi. Dựa trên tư tưởng nhân văn của Phật giáo, cần hiểu về mối quan hệ tương hỗ và cùng phát triển, đồng thời thực hiện các thông điệp bảo vệ môi trường.

Một là, giáo lý Phật giáo, từ duyên khởi, duy thức, nhân quả đến ngũ giới, thập thiện, luôn khuyến khích con người sống hòa hợp với thiên nhiên, tôn trọng và trân trọng môi trường vì mối quan hệ bình đẳng, tương tác giữa con người và thiên nhiên.

¹² James Goldsmith, *Cạm bẫy phát triển: Cơ hội và thách thức*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1997, tr. 12 - 13.

¹³ Biên dịch Xuân Thu - Trần Thành..., *Dự báo thế kỷ XXI*. Nxb. Thống kê, Hà Nội, 1998, tr. 583.

¹⁴ David C. Korten, *Bước vào thế kỷ XXI - Hành động tự nguyện và chương trình nghị sự toàn cầu*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1996, tr. 348.

¹⁵ Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật bảo vệ môi trường*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005, tr. 9.

¹⁶ Cục Môi trường, *Các Công ước quốc tế về bảo vệ môi trường* (Việt - Anh). Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1995, tr. 20.

Phật giáo cho rằng, thế giới có bản chất vô thường, luôn thay đổi. “Vũ trụ là một hệ thống vĩ đại mà trong đó, mọi sự đều linh động, mọi vật đều tương quan, không có một cái gì cô lập cả. Sự sinh diệt chuyển biến trong vạn hữu là do phản ánh của thực tại đã hoạt động.”¹⁷ Phật giáo coi con người là trung tâm vũ trụ, có mối quan hệ tương tác và nương tựa vào thiên nhiên để tồn tại, vì vậy con người cần sống hòa hợp với môi trường.

Đức Phật và Tăng đoàn đã chú trọng bảo vệ thiên nhiên từ hơn 2.500 năm trước, thông qua trí tuệ siêu việt, Ngài đã nhận thức và chỉ ra nguyên lý vận hành của vũ trụ qua cái nhìn duyên khởi:

Thuyết duyên khởi cho rằng, không có sự vật nào tồn tại và vận hành một cách độc lập, mà mỗi một thực thể tồn tại nhờ sự tương quan mà nó có với những thực thể khác trong môi trường. Tất cả các dạng sống trên vũ trụ là các thực thể bình đẳng trong tự nhiên và sự sống của tất cả con người, động vật, thực vật trên thế giới đều có quan hệ với nhau, phụ thuộc lẫn nhau và phát triển tương quan với nhau.¹⁸

Trong *Kinh Trường A-hàm*, đức Phật nói rằng:

Này A Nan! Bởi nhân duyên như thế do vô minh làm duyên có hành, do hành làm duyên có thức, do thức làm duyên có danh - sắc, do danh - sắc làm duyên có lục nhập, do lục nhập làm duyên có xúc, do xúc làm duyên có thụ, do thụ làm duyên có ái, do ái làm duyên có thủ, do thủ làm duyên có hữu, do hữu làm duyên có sinh, do sinh làm duyên có lão tử, ưu bi, khổ não, tập trung thành một khối đại hoạn. Đó là nhân duyên của cái đại khổ ảm (thân) vậy.¹⁹

Phật giáo tôn trọng sự sống của mọi loài và khuyến khích mối quan hệ hòa hợp, bền vững giữa con người, thiên nhiên và vũ trụ để bảo vệ sự sống. Tất cả sinh vật trong vũ trụ đều có sự liên kết chặt chẽ, vận hành theo nguyên lý duyên khởi. Trước tình trạng môi trường đang suy thoái, Phật giáo khuyến khích ăn chay và tổ chức các khóa tu, trong đó đặc biệt chú trọng vấn đề BVMT. Từ đó, giáo dục con người ý thức bảo vệ thiên nhiên như bảo vệ sự sống của chính mình. “Đến khi cái cây cuối cùng của rừng bị đốn đi, con sông cuối cùng cũng bị nhiễm độc, con cá cuối cùng bị đánh bắt thì chúng ta cũng không thể sống nổi bằng những đồng tiền kiếm được.”²⁰ Con người cần từ bỏ “tam độc” (tham, sân, si) và ngừng khai thác thiên nhiên quá mức, vì khi thiên nhiên bị hủy hoại, sự tồn tại lâu dài của con người cũng sẽ bị đe dọa.

Hai là, “học thuyết Duy thức trong Phật giáo Đại thừa cho rằng tám tâm thức trong lĩnh vực tâm thức của con người có quan hệ cùng với thế giới vật lý như sông ngòi, núi rừng và đất đai, do đó sự tàn phá môi trường chắc chắn sẽ

¹⁷ Tường Duy Kiều, *Đại cương triết học Phật giáo*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2016, tr. 60 - 61.

¹⁸ Nguyễn Đình Hòa, *Bảo vệ môi trường và đạo Phật ở Việt Nam*, “Bài 6 - Môi trường trong kinh sách và trong thuyết giảng của các vị Tăng, Ni và cư sĩ”, truy cập ngày 16/03/2012 tại link: <https://vacne.org.vn/bao-ve-moi-truong-va-dao-phat-o-viet-nam-bai-6-moi-truong-trong-kinh-sach-va-trong-thuyet-giang-cua-cac-vi-tang-ni-va-cu-si/28287>.

¹⁹ Thích Trí Đức, *Kinh Trường A-hàm* (tuyển dịch). Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2003, tr. 33.

²⁰ Viện Trần Nhân Tông, *Đại học Quốc gia Hà Nội, Giáo Hội Phật giáo Việt Nam, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế, Phật giáo nhập thế và các vấn đề xã hội đương đại*. Ninh Bình, 2017, tr. 588.

ảnh hưởng đến tâm thức sâu sắc của con người.”²¹ Nếu con người tiếp tục phá rừng, săn bắt động vật và xả thải ô nhiễm môi trường, thì hậu quả sẽ sớm đến và họ sẽ phải đối mặt với cái giá phải trả cho những hành động này. Bởi vậy, Phật giáo một mặt, góp phần giáo dục nhận thức con người về mối quan hệ mật thiết với thiên nhiên, với môi trường sống; mặt khác, khuyến khích mọi người sống thân thiện với môi trường, tôn trọng sự sống của muôn loài, hòa hợp với thiên nhiên và tránh khai thác tài nguyên thiên nhiên một cách bừa bãi để thu lợi cá nhân.

Ba là, Phật giáo dạy con người sống theo tứ vô lượng (từ, bi, hỷ, xả), giữ ngũ giới và thực hành thập thiện. Lối sống nhân văn này khuyến khích con người ứng xử hòa hợp với thiên nhiên, tôn trọng sinh mệnh của mọi loài, từ cây cỏ đến côn trùng, nhằm bảo vệ sự đa dạng sinh học. Hòa thượng Thích Minh Châu đã giải thích về điều này: “Hại người/ vật vô tội cũng giống như ném bụi ngược gió với kết quả là ta phải chịu hậu quả của hành động mình.”²² Theo luật nhân quả trong Phật giáo, nếu con người tích lũy nghiệp thiện, họ sẽ nhận được kết quả tốt. Tương tự, trong việc khai thác thiên nhiên, khi phát triển kinh tế, con người cần thay đổi cách ứng xử, từ việc khai thác tự nhiên theo kiểu thống trị sang việc khai thác bền vững, đảm bảo sự phát triển hài hòa giữa con người, xã hội và thiên nhiên.

Trong thời đại hôm nay:

Con người đang có trong tay một sức mạnh biến đổi môi trường rất lớn, nếu biết sử dụng một cách thông minh thì nó có thể mang lại cho mọi dân tộc những lợi ích phát triển và cơ hội làm cho chất lượng cuộc sống tốt đẹp hơn. Nếu sử dụng sai và vô ý, cũng sức mạnh ấy có thể gây hại cho con người và môi trường một cách không lường được.²³

Công ước quốc tế đã khẳng định: “Nếu chúng ta có đầy đủ kiến thức hơn và hành động khôn ngoan hơn, chúng ta có thể giành được cho chính bản thân chúng ta và con cháu chúng ta một cuộc sống tốt đẹp hơn trong một môi trường đáp ứng nhiều hơn mọi nhu cầu và hy vọng của con người.”²⁴

Bốn là, Phật giáo đề cao lối sống “thiểu dục, tri túc” (ham muốn ít, hiểu thế nào là đủ). Điều đó, có ý nghĩa trong việc khuyên con người trân trọng những gì mình có, tiết kiệm tài nguyên và năng lượng, tránh ham muốn hưởng thụ quá mức và tích cực bảo vệ hệ sinh thái. Không nên vì tham lam mà gây tổn hại đến thiên nhiên và môi trường. Theo Phật giáo, mỗi người cần bắt đầu từ bản thân trong cuộc sống hàng ngày. Đức Phật khuyên Phật tử sống giản dị và vui với cuộc sống đơn giản. Phật giáo do đó hướng đến sự cần kiệm, cân bằng, giản đơn và không gây hại. Ngài dạy các Tỳ-kheo cách ăn mặc:

Chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của muỗi,

²¹ Thích Nữ Tịnh Quang, *Đạo Phật và môi trường*, truy cập ngày 15/02/2012 tại link: <https://thuvienhoasen.org/a14537/dao-phat-va-moi-truong-thich-nu-tinh-quang>.

²² Trần Phương Lan dịch, *Phật giáo, Sinh thái học và đạo đức toàn cầu*, truy cập ngày 14/02/2025 tại link: <https://dieungu.org/a14177/phat-giao-sinh-thai-hoc-va-dao-duc-toan-cau-tran-phuong-lan-dich>.

²³ Cục Môi trường, *Hành trình vì sự phát triển bền vững 1972 -1992 - 2002*. Hà Nội, 2002, tr. 12.

²⁴ Cục Môi trường, *Các Công ước quốc tế về bảo vệ môi trường* (Việt - Anh). Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1995, tr. 10.

gió, sức nóng mặt trời và các loại bò sát... thọ dụng các món ăn khát thực, chỉ để thân này được sống lâu, và để bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ cho phạm hạnh... thọ dụng các dược phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác thống khổ đã sinh, để được ly khổ hoàn toàn..."²⁵

Cuộc sống tiết chế giúp giảm bớt nhu cầu, tránh thói quen tiêu dùng xa hoa, điều này góp phần bảo vệ tài nguyên thiên nhiên, giảm khai thác quá mức. Sống ít ham muốn và biết đủ, theo lời Phật dạy, sẽ giúp ổn định dân số, tiết kiệm năng lượng và BVMT. Quan niệm Phật giáo giúp con người nhận thức rõ trách nhiệm với môi trường. Lối sống giản dị, tiết kiệm góp phần giảm áp lực lên môi trường, bảo vệ tài nguyên và sinh vật, ngăn ngừa ô nhiễm, tàn phá rừng, cạn kiệt tài nguyên và tuyệt chủng động vật. Việc này giúp con người tránh các thảm họa thiên nhiên như bão lũ, hạn hán... Con người cần thay đổi nhận thức về thiên nhiên, khai thác tài nguyên hợp lý và tôn trọng môi trường để bảo vệ cuộc sống lâu dài.

IV. KẾT LUẬN

Hiện nay, toàn cầu hóa, hội nhập kinh tế và quá trình thúc đẩy công nghiệp hóa, hiện đại hóa ở nước ta bên cạnh những mặt tích cực, mặt tiêu cực của quá trình này cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ dẫn đến bạo lực, xung đột, chiến tranh, biến đổi khí hậu, nghèo đói, bệnh tật... Đó là mối lo chung của toàn nhân loại. Để có cuộc sống hạnh phúc, đất nước thịnh vượng, chúng ta cần xây dựng trên nền hòa bình. Đây là điều mà mọi người dân lương thiện đều mong muốn, vì chỉ có hòa bình mới mang lại cuộc sống tốt đẹp cho nhân loại. Với tư tưởng khoan dung, hòa bình, khuyến thiện, ngừa ác, tư tưởng nhân văn của Phật giáo góp phần thức tỉnh lương tri con người, làm phần xấu ở mỗi con người bớt dần và mất đi, còn phần tốt phát triển và lan tỏa rộng trong xã hội. Giáo pháp của đức Phật không chỉ dành cho người xuất gia mà còn hướng dẫn người tại gia vượt qua khổ đau. Để duy trì hạnh phúc và hòa bình lâu dài, mỗi người cần thực hành theo lời Phật dạy. Áp dụng tinh thần giáo pháp Phật giáo trong cộng đồng sẽ tạo ra sự hòa hợp, hạnh phúc và góp phần duy trì hòa bình, phát triển bền vững cho nhân loại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- C. Mác và Ph. Ăngghen, *Toàn tập*, tập 21. Nxb. Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội, 1995.
- Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, Định hướng chiến lược phát triển bền vững ở Việt Nam (Chương trình nghị sự 21 của Việt Nam), Hà Nội, 2004.
- Cục Môi trường, *Các Công ước quốc tế về bảo vệ môi trường* (Việt - Anh). Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1995.

²⁵ *Kinh Trung bộ* quyển I, Thích Minh Châu dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành. Tp. Hồ Chí Minh, 2003, tr. 98.

- Cục Môi trường, *Hành trình vì sự phát triển bền vững 1972 - 1992 - 2002*. Hà Nội, 2002.
- David C.Korten, *Bước vào thế kỷ XXI - Hành động tự nguyện và chương trình nghị sự toàn cầu*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1996.
- Hoàng Chí Bảo, *Thực trạng và triển vọng của chủ nghĩa xã hội. Trao đổi lý luận lần thứ hai giữa Đảng Cộng sản Việt Nam và Đảng Cộng sản Nhật Bản*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2009.
- Hồ Chí Minh, *Toàn tập*, tập 4. Nxb. Chính trị quốc gia - Sự thật, Hà Nội, 2011.
- James Goldsmith, *Cạm bẫy phát triển: Cơ hội và thách thức*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1997.
- Kinh Trung bộ* quyển I, Thích Minh Châu dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành. Tp. Hồ Chí Minh, 2003.
- Kinh Trường A-hàm*, Thích Trí Đức tuyển dịch, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2003.
- Lưu Đức Hải, Nguyễn Ngọc Sinh, *Quản lý môi trường cho sự phát triển bền vững*. Nxb. Đại học quốc gia, Hà Nội, 2008.
- Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật bảo vệ môi trường*. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005.
- Tường Duy Kiều, *Đại cương triết học Phật giáo*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2016.
- Thích Nữ Tịnh Quang, *Đạo Phật và môi trường*, link: <https://thuvienhoasen.org/a14537/dao-phat-va-moi-truong-thich-nu-tinh-quang>.
- Trần Phương Lan dịch, *Phật giáo, sinh thái học và đạo đức toàn cầu*, link: <https://dieungu.org/a14177/phat-giao-sinh-thai-hoc-va-dao-duc-toan-cau-tran-phuong-lan-dich>.
- V.I. Lênin, *Toàn tập*, tập 26. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005.
- Viện Ngôn ngữ học, Hoàng Phê (Chủ biên), *Từ điển Tiếng Việt*. Nxb. Đà Nẵng - Trung tâm Từ điển học Hà Nội - Đà Nẵng, 2000.
- Viện Trần Nhân Tông, Đại học Quốc gia Hà Nội, Giáo Hội Phật giáo Việt Nam, *Kỷ yếu Hội thảo quốc tế, Phật giáo nhập thế và các vấn đề xã hội đương đại*. Ninh Bình, 2017.
- Wikipedia, *Hòa bình*, link: https://vi.wikipedia.org/wiki/Hòa_bình.
- Nguyễn Đình Hòe, *Bảo vệ môi trường và đạo Phật ở Việt Nam*, “Bài 6 - Môi trường trong kinh sách và trong thuyết giảng của các vị Tăng, Ni và cư sĩ”, link: <https://vacne.org.vn/bao-ve-moi-truong-va-dao-phat-o-viet-nam-bai-6-moi-truong-trong-kinh-sach-va-trong-thuyet-giang-cua-cac-vi-tang-ni-va-cu-si/28287>.
- Xuân Thu - Trần Thành... biên dịch, *Dự báo thế kỷ XXI*. Nxb. Thống kê, Hà Nội, 1998.

“THÍCH ỨNG VÀ HÀI HÒA LỢI ÍCH CÁC BÊN” ĐỂ PHÁT TRIỂN NHÌN TỪ TRIẾT LÝ TỪ BI CỦA PHẬT GIÁO

PGS. TS. Đỗ Thị Minh Thúy*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích cách triết lý từ bi của Phật giáo Đại thừa góp phần vào định hướng phát triển “thích ứng và hài hòa lợi ích các bên” của Việt Nam hiện nay, như phát biểu của Thủ tướng Phạm Minh Chính. Tác giả nhấn mạnh hai sứ mệnh cốt lõi của Phật giáo: yêu cầu giải thoát và kiến thiết xã hội tốt đẹp. Thông qua thực hành Bồ-tát đạo, đặc biệt là lục độ Ba-la-mật, từ bi không chỉ là lý tưởng mà còn là hành động thiết thực trong đời sống và quản trị xã hội. Từ bi trở thành công cụ hướng con người tới sự giác ngộ và đồng thời góp phần kiến tạo xã hội hài hòa. Bài viết cũng nhấn mạnh vai trò của Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong công cuộc phát triển đất nước qua các hoạt động văn hóa và xã hội. Phật giáo Việt Nam không chỉ giữ vững truyền thống “hộ quốc, an dân” mà còn góp phần hiện đại hóa và nhân văn hóa nền kinh tế, xã hội theo hướng công bằng, từ bi và trí tuệ.

Từ khóa: *Phật giáo, từ bi, Bồ-tát đạo, thích ứng, hài hòa, phát triển.*

I. MỞ ĐẦU

Thủ tướng Phạm Minh Chính ngày 30/10/2024 phát biểu tại Hội nghị Sáng kiến đầu tư tương lai (FII) lần thứ VIII ở Riyadh, Arab Saudi, với chủ đề “Chân trời vô tận: đầu tư hôm nay, định hướng tương lai” khi được hỏi về tầm nhìn, lựa chọn để phát triển đã khẳng định Việt Nam luôn thích ứng và hài hòa lợi ích các bên.

Là một tôn giáo đồng hành cùng dân tộc trong suốt chiều dài lịch sử hơn hai nghìn năm, Phật giáo luôn chủ động tham gia vào tiến trình vận động của xã hội, góp phần củng cố các giá trị văn hóa dân tộc. Do đó, bài viết lựa chọn chủ đề: “Thích ứng và hài hòa lợi ích các bên nhìn từ triết lý từ bi của Phật giáo” để thấy được những đóng góp của Phật giáo trong đời sống xã hội hiện nay.

* Nguyên Viện trưởng Viện Văn hóa, trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

II. TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG - PHƯƠNG TIỆN NHẬP THỂ CỦA PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

Kimura Taiken,¹ học giả Nhật Bản, trong tác phẩm Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận đã nêu ra câu hỏi lớn, sâu sắc:

Nên phải xử lý thế nào khi đem lý tưởng Phật giáo thích ứng với lập trường căn bản của xã hội thực tế? Về vấn đề này chúng tôi (Kimura Taiken) đề xuất một cách sơ lược hai sứ mệnh lớn của Phật giáo:

(1) Yêu cầu giải thoát.

(2) Hoàn thành việc kiến thiết một xã hội tốt đẹp hơn.

Trên cơ sở phân tích sự phát triển của tư tưởng Đại thừa Phật giáo, Kimura Taiken đã đưa ra câu trả lời: “Tinh thần chân chính của Đại thừa Phật giáo tuy an trụ ở giải thoát, nhưng đồng thời cũng lấy việc thanh tịnh hóa xã hội hiện thực làm lý tưởng để hướng thượng.”

Từ những tiền đề, gợi ý của học giả Kimura Taiken, từ sứ mệnh nhập thế của các thiên sư Thiên tông trong lịch sử truyền giáo ở Việt Nam, trong phạm vi bài viết, chúng tôi đi sâu nghiên cứu Từ bi trong hành động trên con đường Bồ-tát đạo, thực hiện song song hai sứ mệnh lớn lao giữa đạo và đời của Phật giáo: Yêu cầu giải thoát và Thúc đẩy xây đắp một xã hội phát triển hài hòa. Đặc biệt từ góc nhìn từ bi Phật giáo đối với định hướng phát triển kinh tế xã hội Việt Nam giai đoạn hiện nay: “Thích ứng và hài hòa lợi ích để phát triển”.

1.1. Triết lý từ bi trong yêu cầu giải thoát của Phật giáo Đại thừa

Theo Charles Muller: “Đại thừa tán thành sự giác ngộ, là điều mà mọi chúng sinh có thể chứng đạt được, hơn là chỉ có các Tăng, Ni tu tập với môi trường thanh tịnh trong tu viện... Trong đó một mô thức hành đạo mới - Bồ-tát, truyền bá giáo lý tính không của vạn pháp.”² Hiểu về Phật giáo Đại thừa từ giáo lý tính không, từ thực hành Bồ-tát đạo và giác ngộ, chúng sinh sẽ xác định nội hàm của từ bi trong yêu cầu giải thoát của Phật giáo Đại thừa.

1.1.1. Mọi chúng sinh đều có thể chứng đạt sự giác ngộ

Theo Nārada Mahā Thera³ trong Đức Phật và Phật pháp, *Bodhisattva* tức “trí tuệ chúng sanh” được hiểu theo hai nghĩa: chỉ những người có nguyện vọng trở thành Phật và tất cả mọi chúng sinh đều có khả năng thành Phật. Ở nghĩa thứ nhất, những người có nguyện vọng trở thành Phật là người đã có lập lời chú nguyện phát tâm cầu giải thoát giác ngộ vì lợi ích của toàn thể chúng sinh và đã được thọ ký. Ở nghĩa thứ hai, tất cả mọi chúng sinh đều có khả năng thành Phật có thể diễn giải thành mọi chúng sinh đều có thể chứng đạt sự giác ngộ để chỉ tất cả những ai lắng nghe, đi theo dấu chân Phật, con đường Phật đã vạch ra, đã khai mở, của trí tuệ thành đạt đạo quả Vô thượng, Chánh đẳng, Chánh giác.

Sự chứng đạt giác ngộ là:

Sự thức tỉnh hoàn toàn khỏi vô minh và vọng tưởng, khi tâm trí thấu suốt

¹ Kimura Taiken (2012), *Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận*, Nxb. Tôn giáo, tr. 98.

² Charles Muller (2018), *Từ điển Phật học*, Nxb. Hồng Đức, tr. 76.

³ Nārada Mahā Thera (2013), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 94.

chân lý tuyệt đối của vạn pháp, nhìn thấu rõ bản chất của mọi vấn đề, sự vật hiện tượng. Khi đã giác ngộ, con người nhận ra được tính vô thường, khổ đau và vô ngã của sự tồn tại, từ đó thoát khỏi mọi ràng buộc của dục vọng, tham ái và phiền não và đạt tới Niết-bàn.⁴

1.1.2. Giáo lý tính không

Phật giáo Đại thừa đã phát triển giáo lý tính không trên cơ sở tư tưởng tam pháp ấn của đức Phật. Tam pháp ấn hoặc tứ pháp ấn (vô thường, khổ, vô sắc, Niết-bàn) là các khái niệm nền tảng lý giải về từ bi, xác định Phật pháp: “Pháp ấn là khuôn dấu của chánh pháp. Khuôn dấu chứng thực tính cách chính thống và đích thực. Giáo lý đích thực của Bụt thì phải mang ba dấu ấn chứng nhận đó.”⁵

Vô thường là một trong ba pháp ấn của sự vật theo Phật giáo: Cái gì có sinh thì phải có diệt là vô thường.

Vô ngã là pháp ấn thứ hai, chỉ có trong Phật giáo. Phật giáo cho rằng: “Không một cái gì trường tồn, bất biến, cốt tủy, vững chắc, tồn tại mà không phụ thuộc vào cái khác. Nghĩa là sự vật có mặt là do duyên sinh (tùy thuộc điều kiện) khởi phát, chứ sự vật không có quyền gì với sự sinh ra và sự hoại diệt của chính nó. Như thế, theo đạo Phật, cái ngã, cái “tôi” là không có mà chỉ là một tập hợp của ngũ uẩn (sa. *pañcaskandha*), luôn luôn thay đổi, sinh diệt.” (Wikipedia).

Sự phân biệt giữa vô thường và vô ngã nhằm nhận thức sự vật trong không gian hiện hữu, còn về phương diện thời gian, theo thiền sư Thích Nhất Hạnh: “Hai tính đó đích thực là một. Ngã tức là tính đồng nhất. Vô thường là tính thay đổi. Khi một cái gì thay đổi, nó không còn tính cách đồng nhất của nó, do đó nó vô ngã. Phải hiểu vô thường là vô ngã thì ta mới thực sự hiểu vô thường được.”⁶

Khổ là pháp ấn thứ ba, là kết quả của vô thường, vì vô thường là sinh diệt nên cái gì vô thường thì là khổ và cái gì khổ mà nó biến đổi theo duyên sinh (không tùy thuộc vào ý muốn của nó) thì là vô ngã.

Như vậy, vô thường, vô ngã, khổ lý giải nhân quả vòng lưu chuyển luân hồi của sự vật.

Niết-bàn là sự giải thoát khỏi mọi ảo giác, mọi tham ái. Niết-bàn có nghĩa là sự an lạc, là sự giải thoát khỏi cái khổ.

Tuy nhiên, cách hiểu về nội hàm tam pháp ấn giữa các tông phái Phật giáo có sự khác biệt: Tiểu thừa quan niệm tam pháp ấn là vô thường, khổ, vô sắc. Đại thừa quan niệm tam pháp ấn là vô thường, vô sắc, Niết-bàn. Và quan điểm dung hòa cho rằng đó là tứ pháp ấn (vô thường, khổ, vô sắc, Niết-bàn hoặc vô thường, khổ, vô sắc, không).

Quan điểm tam pháp ấn là vô thường, khổ, vô sắc thường được dẫn qua đoạn kinh truyền lời dạy của Phật:

⁴ Liên Tịnh (2024), “Giác ngộ và giải thoát trong đạo Phật”, Tạp chí *Nghiên cứu Phật học*, truy cập 04/03/2025, link: <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/giac-ngo-va-giai-thoat-trong-dao-phat.html>.

⁵ Thích Nhất Hạnh (1994), “Pháp ấn”, *Trái tim của Bụt*, truy cập 04/03/2025, link: <https://langmai.org/tang-kinh-cac-vien-sach-giang-kinh/trai-tim-cua-but/bai-17-phap-an/>.

⁶ Thích Nhất Hạnh (1994), Tlđđ.

- Nay các vị khát sĩ, sự vật là thường hay là vô thường?
- Bạch đức Thế Tôn, sự vật là vô thường.
- Nay các vị khát sĩ, sự vật vô thường thì là khổ hay là vui?
- Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường cho nên là khổ.
- Nay các vị khát sĩ, nếu sự vật là khổ thì có nên nói cái này là ta, cái này là của ta hay không?
- Bạch đức Thế Tôn, vì sự vật là khổ cho nên ta không thể nói được cái này là ta hay là của ta.⁷

Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh: Quan điểm tam pháp ấn là vô thường, vô sắc, Niết-bàn dựa trên *Kinh tạng* Bắc tông, *Kinh Tập A-hàm*, “Kinh số 262”, quyển thứ mười lăm đi lặp lại năm lần công thức vô thường, vô ngã và Niết-bàn:

Nhất thiết hạnh vô thường, nhất thiết pháp vô ngã, Niết-bàn tịch diệt. Ba câu đó nghĩa là đứng về phương diện thế giới hiện tượng thì ta thấy có khổ đau vì vô thường và vô ngã, nhưng đứng về phương diện bản tánh thì vẫn có vắng lặng, vẫn có bình yên. Mặt khác, tác phẩm *Đại trí độ luận* (*Mahaprajnaparamita*) của thầy Long Thọ sáng tác vào khoảng thế kỷ thứ hai, sau Thiên Chúa giáng sinh, cũng nói rất rõ rằng tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và Niết-bàn.⁸

Hiểu tam pháp ấn là vô thường, vô sắc, Niết-bàn của Đại thừa còn xuất phát từ quan điểm mở rộng về Niết-bàn dựa trên khái niệm Bồ-tát. Theo *Wikipedia* ở đây, Niết-bàn được xem như là kết quả của việc chứng ngộ được tính vô ngã của tất cả các pháp, là mười quả vị tu chứng (thập địa) của các vị Bồ-tát trên con đường cứu vớt chúng sinh. Đại thừa coi Niết-bàn là sự an lạc, là sự giải thoát khỏi cái khổ.

Cách hiểu khác nhau giữa các tông phái về tam pháp ấn, tứ Pháp ấn không ảnh hưởng đến tính chính thống và đích thực của Phật pháp.

Theo *Wikipedia*, “tính không” là quan điểm tuyệt đối về vô ngã:

Không là vạn sự, vạn vật là không, tức mọi hiện tượng thân tâm đều không hề có tự tính (sa. *svabhāva*). Mọi pháp đều chỉ là những dạng trình hiện (呈現, en. *appearance*, de: *erscheinung*), chúng xuất phát từ tính không, là không. Phải hiểu là sự vật không phải là không có, chúng có, nhưng chúng không có tự tính, tất cả đều do duyên hợp mà thành.

“Thay vì nói vô thường, vô ngã, duyên sinh người ta có thể nói đến không. Không trước hết là không có đồng nhất tính, nghĩa là vô ngã. Nếu không có nghĩa là vô ngã, thì không cũng có nghĩa là duyên sinh.”⁹

Sự nhất thể tuyệt đối tam pháp ấn trong tính không là tiền đề lý luận cho mô thức hành đạo Bồ-tát của Đại thừa: “Bồ-tát trong Đại thừa có hai đặc tính đó là lòng từ bi sâu rộng đối với khổ đau của toàn thể chúng sinh và trí huệ đặc biệt dựa trên sự trực nhận tính không của thực tại.”¹⁰

⁷ Thích Nhất Hạnh (1994), Tlđđ.

⁸ Thích Nhất Hạnh (1994), Tlđđ.

⁹ Thích Nhất Hạnh (1994), Tlđđ.

¹⁰ Charles Muller (2018), *Từ điển Phật học*, Nxb. Hồng Đức, 2018, tr. 76.

Không có nghĩa là duyên sinh, kết quả của duyên sinh là khổ, là luân hồi. Để chấm dứt luân hồi, Đại thừa đề xuất bồ-đề tâm:

Vô ngã và không là đặt bản thân mình vào trong trạng thái không. Do đó, ở trong cái trạng thái không ấy không có một cái ta làm trung tâm cho mọi tham dục... Đồng thời, đối với người và vật luôn luôn ôm ấp tấm lòng từ bi thương xót, không có sự đối lập giữa ta và người mà luôn luôn rộng rãi bao dung người khác. Vô ngã, như vậy, cuối cùng trở thành đại ngã chăng? Vô ngã là cái nhìn chính xác và như thật về xã hội và nhân sinh. Có thể nói, vô ngã đồng nghĩa với duyên khởi và chư pháp thật tướng (tướng chân thật của các pháp).¹¹

1.1.3. Thực hành Bồ-tát đạo

Khổ đế - chân lý về khổ được “chứng thực bởi đức Phật Thích-ca Mâu-ni, rằng hiện hữu mà chúng ta nhận thức vốn không có gì khác hơn là sự bất như ý.”¹² Giác ngộ về “khổ” trong Tứ Thánh đế chính là con đường Bồ-tát đạo của Đại thừa, là noi theo con đường đã được đức Phật chứng ngộ sau khi đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn và giải thoát khỏi luân hồi:

Đây là Thánh đế về khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Đây là Thánh đế về khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

Đây là Thánh đế về khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quảng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Đây là Thánh đế về con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.¹³

Do vậy, con đường Bồ-tát đạo của Đại thừa bắt đầu từ nhận thức về khổ là khổ đế, hiểu được nguyên nhân của khổ là tập đế, đi đến yêu cầu giải thoát khỏi sự trôi buộc của khổ là diệt đế và *giải pháp từ bỏ khổ là đạo đế*. Theo Từ điển Wikipedia:

Khổ (*dukkha*): sự không thỏa mãn, sự đau đớn là một tính chất bẩm sinh khi tồn tại trong các cảnh luân hồi; tập đế (*samudaya*): nguồn gốc, sự sanh khởi hay là nguyên nhân của khổ, yếu tố buộc chúng ta vào khổ, hoặc là một phản ứng với khổ, cố gắng để thoát khỏi nó; diệt đế (*nirodha*): sự đoạn diệt, sự chấm dứt, sự giam cầm, khổ có thể được chấm dứt hoặc được ngăn chặn bằng sự từ bỏ hoặc cắt đứt quan hệ với ái (*tanhā*); sự từ bỏ ái sẽ giải thoát khỏi sự trôi buộc của khổ; đạo đế (*maggā*: bát chánh đạo) là con đường dẫn đến sự từ bỏ, sự đoạn diệt ái (*tanhā*) và khổ (*dukkha*).¹⁴

¹¹ Thích Nguyên Hùng (2017), *Pháp ấn*, Nguyệt san Giác Ngộ online, truy cập 04/03/2025, link: <https://giacngo.vn/phap-an-post38651.html>.

¹² Charles Muller (2018), *Sđđ*, tr. 334.

¹³ Kinh Tương ưng bộ (2013), Tập II, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn Giáo, tr. 783.

¹⁴ Wikipedia, *Tứ diệu đế*, truy cập 04/03/2025, link: <https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%B>

Nārada Mahā Thera đưa ra nhận định về Tứ Thánh đế: “Bốn chân lý là nền tảng của giáo lý nhà Phật, mật thiết liên quan đến cái gọi là chúng sanh. Do đó, Phật giáo lấy nhân bản làm trung tâm, lấy con người làm trụ cột...”¹⁵ Tứ Thánh đế cho biết về điểm xuất phát và điểm kết thúc của con đường Bồ-tát đạo của Đại thừa. Tuy nhiên, Tứ Thánh đế cũng là nền tảng của các tông phái Phật giáo khác, sự khác biệt của Đại thừa nằm ở việc thực hành Bồ-tát đạo, Đại thừa chủ trương mỗi chúng sinh đều mang Phật tính, đều có thể chứng đạt giác ngộ trên con đường của Bồ-tát phần đầu cứu độ chúng sinh bằng thực hành từ bi.

1.2. Vai trò của từ bi trong thực hành Bồ-tát đạo

Các vị Bồ-tát đạt được chứng ngộ nhờ phát khởi bồ-đề tâm và tu tập lục độ: Ngoài những vị Bồ-tát siêu việt như Bồ-tát Quán Thế Âm, Bồ-tát Đại Thế Chí, Bồ-tát Văn-thù-sư-lợi, Bồ-tát Phổ Hiền và Bồ-tát Địa Tạng... Những vị đã thực hành các hạnh Ba-la-mật đạt tới cực hạn trên con đường thành Phật, đạt tới năng lực tự điều chuyển trong luân hồi, xuất hiện trong thế gian dưới nhiều hình dạng để cứu độ chúng sinh, còn có vô lượng các vị Bồ-tát sống trong các không thời gian khác nhau trên thế gian.

Bồ-đề tâm theo từ điển Wikipedia:

Bồ-đề tâm (zh. 菩提心, sa. *bodhicitta*, bo. *byang chub kyi sems* བླ་མཁའ་ཀྱི་སེམས་), còn được gọi là Giác tâm (zh. 覺心), là tâm hướng về giác ngộ, tâm an trú trong giác ngộ, tâm của sự giác ngộ. Phật giáo Tây Tạng quan niệm bồ-đề tâm có hai dạng, tương đối và tuyệt đối. Bồ-đề tâm tương đối lại được chia làm hai cấp bậc:

- (1) Xuất phát từ lòng từ bi, hành giả quyết tâm giải thoát để cứu độ chúng sinh.
- (2) Hành giả hành trì thiện định, mục đích đạt được phương tiện thiện xảo, để biến ước mơ thành hiện thực.

Bồ-đề tâm tuyệt đối là sự chứng ngộ được tính không của mọi hiện tượng. Đó là một dấu hiệu chứng tỏ rằng, hành giả đã bắt đầu bước vào cấp kiến đạo của ngũ đạo, đã trở thành một Thánh nhân và từ lúc này trở đi, mỗi khi hành giả trực nhận được tính không thì tâm thức nội tại lúc ấy của họ chính là bồ-đề tâm tuyệt đối.

Khác với quan niệm nói trên, truyền thống Mật tông tại Tây Tạng xem bồ-đề tâm là một sự thật cụ thể. Sự tiếp cận với sự thật này có thể đưa đến một dạng giác ngộ mà toàn thân thể của một hành giả có thể cảm nhận thật sự.¹⁶

Lục độ còn gọi là *sáu pháp Ba-la-mật-đa* là sáu pháp tu hành thực tiễn để thành Phật đạo của một vị Bồ-tát. Trong *Phật thuyết Bồ-tát nội tập lục ba-la-mật kinh*, lục độ gồm:

- (1) Bồ thí ba-la-mật có 03 loại bồ thí là: tài thí (bồ thí về tiền tài, vật chất), pháp thí (bồ thí lời dạy, giáo lý để tu tập và đạt được chân lý) và vô úy thí (bồ thí sự không sợ hãi, giúp cho mọi người an tâm), để đối trị với sự tham lam, keo kiệt và tiêu trừ sự bần cùng.

B%A9_di%E1%BB%87u_%C4%91%E1%BA%BF.

¹⁵ Nārada Mahā Thera (2013), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 581.

¹⁶ Wikipedia, *Bồ-đề tâm*, truy cập: 04/03/2025, link: https://vi.wikipedia.org/wiki/B%E1%B- B%93-%C4%91%E1%BB%81_t%C3%A2m.

(2) Trì giới ba-la-mật giữ gìn giới luật đã lãnh thọ, thường tự tỉnh thức, có thể đối trị ác nghiệp, khiến cho thân tâm thanh tịnh.

(3) Nhẫn nhục ba-la-mật nghĩa là nhẫn nại, chịu đựng các sự bức hại, đối trị sân hận, nóng nảy, giúp cho tâm an trú.

(4) Tinh tấn ba-la-mật nỗ lực tinh tấn tiến lên, bất khuất, không thối chí; giúp đối trị sự lười biếng, sinh trưởng các pháp lành.

(5) Thiền định ba-la-mật nghĩa là tu tập thiền định, có thể đối trị sự loạn tâm, giúp cho tâm được an định.

(6) Trí tuệ ba-la-mật hay tuệ ba-la-mật, bát-nhã ba-la-mật, minh độ vô cực.

Lục độ - sáu pháp môn tu tập đưa chúng sinh qua bờ giải thoát (của hàng Bồ-tát) cũng là sáu công hạnh lý tưởng của Phật giáo Đại thừa. Trong đó, bố thí đứng đầu sáu pháp chính là hạnh từ bi, là pháp hướng tới chúng sinh, trong khi năm pháp còn lại là yêu cầu sự tu luyện tinh tấn trí tuệ của bản thân vị Bồ-tát. Do vậy, Đại thừa trong khi chú trọng phát triển lòng từ bi luôn song hành với tu trì trí bát nhã. Theo *Wikipedia*:

Từ và bi là hai đức hạnh chính của đạo Phật và cũng là cơ sở tâm lý của một vị Bồ-tát. Hai đức tính này được biểu hiện qua lời nguyện cứu độ tất cả chúng sinh thoát khỏi luân hồi. Người ta phân biệt ba loại từ bi: tấm lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh theo lẽ thường; là kết quả của việc chứng ngộ được tính vô ngã của tất cả các pháp, là quả vị của tất cả những vị Thanh văn, Độc giác và Bồ-tát khi bước vào địa vị thứ nhất của Thập địa; là tấm lòng đại từ đại bi của một đức Phật, một tấm lòng từ bi tuyệt đối vô phân biệt, vô điều kiện.

Như vậy, từ bi là bản thể hiện hữu của Phật giáo: “Từ bi là gốc rễ của đạo Phật” (Từ bi thị Phật đạo chi căn bản), “Từ là ban vui cho người, bi là cứu khổ cho người. Phật pháp nói vô duyên từ, đồng thể bi. Vô duyên thì chẳng có năng sở, nên chẳng có năng thí sở thí. Đồng thể thì chẳng phân biệt mình với người, nên khổ của người tức là khổ của mình, vui của người tức là vui của mình.” (Từ bi - *Wikipedia*). Từ bi vừa là quá trình, vừa là kết quả tu luyện cứu độ chúng sinh của một vị Bồ-tát: “Tâm từ bi của Bồ-tát nhằm thực hiện tánh cách bình đẳng giữa ngài và người khác và cũng đặt mình trong kẻ khác.”¹⁷

Lịch sử truyền giáo của Phật giáo Việt Nam đã ghi nhận nhiều vị hành giả thành đạo trên con đường Bồ-tát đạo, hành trì thiền định chứng ngộ tính không, đạt tới các phương tiện thiện xảo như sám vĩ phong thủy, biến hình, đầu thai, thuốc phép, cầu an, cầu mưa... đem lòng từ bi, tuệ bát nhã nhập thể cứu độ chúng sinh, tích cực tham dự vào đời sống thế tục “lấy việc thanh tịnh hóa xã hội hiện thực làm lý tưởng để hướng thượng”, thực hành nhuần nhị bố thí: tài thí, pháp thí và vô úy thí. Xin dẫn hai trường hợp tiêu biểu:

Trường hợp thiền sư Đỗ Pháp Thuận (914 - 990), thiền sư đời thứ 10, dòng Tỳ-ni-đa-lưu-chi. Sư học rộng “sau khi đắc pháp, sư nói ra lời nào cũng phù hợp với sấm ngữ.”¹⁸ Sư tham dự chính sự nhà Tiền Lê, được vua Lê Đại Hành tin dùng. Bài thơ Đáp quốc vương quốc tộ chi vấn của ông là một ví dụ

¹⁷ Nārada Mahā Thera (2013), *Sđd*, tr. 581.

¹⁸ Ngô Đức Thọ, Nguyễn Thúy Nga biên dịch (2014), *Thiền uyển tập anh*, Nxb. Hồng Đức, tr. 117.

đem tuệ bát nhả nhập thế giúp đời: “Quốc tộ như đằng lạc/ Nam thiên lý thái bình/ Vô vi cư điện các/ Xứ xứ tức đao binh.” Dịch nghĩa: “Vận nước như dây leo quấn quýt/ Trời Nam mở nền thái bình/ Hãy dùng phép Vô vi ở nơi cung đình/ Thì mọi chốn đều dứt hết đao binh.”

Trường hợp thiền sư Vạn Hạnh (? – 1018), thế hệ thứ 12 dòng Tỳ-ni-đa-lưu-chi: Tu tập của ông đạt đến năng lực tiên tri: “Bấy giờ sư nói ra điều gì, thiên hạ đều coi như lời sấm ngữ.”¹⁹ Ông là người giải sấm ngữ, đứng sau các biến động chính trị đưa Lý Công Uẩn lên ngôi vua, mở ra thời kỳ thịnh trị, an dân của đất nước. Vua Lý Nhân Tông có làm bài kệ truy tán thiền sư như sau: “Vạn Hạnh dung tam tế/ Chân phù hồ sấm ký (cơ)/ Hương quan danh Cổ Pháp/ Trụ tích trấn vương kỳ.” Dịch nghĩa: “Vạn Hạnh thông ba cõi/ Lời sư nghiệm sấm thi/ Từ làng quê Cổ Pháp/ Chống gậy trấn kinh kỳ.”

III. TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG ĐỐI VỚI ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN KINH TẾ XÃ HỘI VIỆT NAM GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

Như trên đã dẫn, Thủ tướng Phạm Minh Chính đã khẳng định, định hướng phát triển kinh tế xã hội Việt Nam giai đoạn hiện nay là: Việt Nam luôn thích ứng và hài hòa lợi ích các bên. Trong lời tuyên bố này có hai vế: vế thứ nhất “thích ứng” về từ nguyên chỉ sự linh hoạt trong mọi hoạt động phù hợp với đối tượng, hoàn cảnh, diễn giải theo quan điểm Phật giáo chính là tinh thần “Tùy duyên phương tiện”, “Tùy duyên bất biến”, chỉ sự phù hợp, thuận theo hoàn cảnh nhưng vẫn giữ gia pháp của đạo Phật, dùng từ bi và trí tuệ ứng xử linh hoạt vì lợi ích chúng sinh. Vế thứ hai: “hài hòa lợi ích các bên” nhìn từ quan điểm Phật giáo, phải thấy rằng Phật giáo không bàn trực tiếp về lợi ích nhưng trong thế giới còn nhiều bất bình đẳng, “Hài hòa lợi ích” là ý thức về công bằng, lợi tha, tha lợi, bất cứ hoạt động nào được thực hiện vì lợi ích của các bên liên quan sẽ là một trong nhiều phương tiện tùy duyên để thực hiện từ bi. Từ bi gieo sự thuận hòa trong các mối quan hệ xã hội và do đó thúc đẩy việc kiến thiết một xã hội tốt đẹp hơn.

3.1. Từ bi Phật giáo trong hành động đối với định hướng phát triển kinh tế xã hội Việt Nam giai đoạn hiện nay nằm trong quá trình tu dưỡng giác ngộ của mỗi cá nhân

Giữa nhà tu hành và chúng sinh, con đường giác ngộ nhanh chậm, nông sâu có khác nhau. Với nhà tu hành đích đến của giác ngộ là giải thoát tuyệt đối đạt tới Niết-bàn tức giải thoát khỏi khổ, luân hồi, đạt tới “cảnh trí Niết-bàn với cái tâm tuyệt đối thanh tịnh, không vọng động, an lạc, bất sinh, bất diệt và tự do, tự tại, bằng con đường tu luyện đạo đức giữ nghiêm giới luật và tu luyện trí thức, thiền định, thực nghiệm tâm linh để đạt tới giác ngộ theo tam học (giới – định – tuệ)” (Giải thoát - Wikipedia). Đối với chúng sinh đích đến của giác ngộ là đạt tới việc chung tay kiến thiết một xã hội tốt đẹp hơn với cái tâm vô tham, vô sân, vô si. “Vô tham” (*alobha*) không phải chỉ có nghĩa là không luyến ái (không tham), mà cũng là quảng đại, bao dung, rộng rãi, bố thí. Vô sân (*adosa*) cũng không phải chỉ là không sân hay không thù hận, mà còn là thiện

¹⁹ Ngô Đức Thọ, Nguyễn Thúy Nga biên dịch (2014), *Sđđ*, tr. 118.

ý, thiện chí, hay tâm từ (*mettā*). Vô si (*amoha*) không phải chỉ là không si mê mà cũng là trí tuệ hay tri kiến, minh mẫn sáng suốt (*nāṇa* hay *pañña*)” (Tam độc - Wikipedia).

3.2. Từ bi Phật giáo trong hành động đối với sự phát triển kinh tế xã hội Việt Nam thời kỳ hiện nay nhìn từ tổ chức giáo hội

Tháng 11/1981, Giáo hội Phật giáo Việt Nam ra đời trên cơ sở thống nhất các tổ chức Giáo hội, tổ chức Hội và các Hệ phái Phật giáo trong cả nước, là chủ thể kế thừa lịch sử hàng nghìn năm của Phật giáo Việt Nam, là tổ chức đại diện cho Tăng đoàn và tín đồ có vai trò định hướng sự phát triển Phật giáo Việt Nam. Ngay từ ngày đầu thành lập, đường hướng mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam xác quyết là: Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội. Qua 09 kỳ Đại hội, đường hướng ấy tiếp tục được duy trì, phát huy trên con đường đồng hành cùng dân tộc.

Để góp phần vào sự nghiệp xây dựng đất nước trong thời kỳ thế giới đầy biến động hiện nay, Giáo hội Phật giáo một mặt gìn giữ tinh thần từ bi của Phật giáo trong lịch sử, mặt khác, phát huy tinh thần ấy trong thời hiện tại.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục gìn giữ tinh thần từ bi của Phật giáo trong lịch sử: Nội dung cốt lõi chính là hộ quốc, an dân; là tinh thần “Phật pháp bất ly thế gian giác”, đạo gắn chặt với đời. Đạo, đời thích ứng và hài hòa; là triết lý hành động “Phục vụ chúng sinh là cúng dường chư Phật”. Phật giáo hòa đồng, đồng cảm với nhu cầu và khát vọng của chúng sinh, vì lợi ích của chúng sinh mà hành động.

Hộ quốc chính là gắn sứ mệnh của Phật giáo với sứ mệnh của dân tộc. Coi vận mệnh dân tộc như vận mệnh của chính mình.

An dân góp phần cùng dân tộc xây dựng một cuộc sống yên ổn về tinh thần, phát triển về vật chất.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục phát huy tinh thần từ bi của Phật giáo trong thời hiện tại: thành quả của Giáo hội Phật giáo Việt Nam đem lại cho dân tộc cho đất nước là vô cùng to lớn. Song có thể quy vào hai lĩnh vực chủ yếu: đóng góp vào lĩnh vực văn hóa; đóng góp vào lĩnh vực hoạt động xã hội.

Với lĩnh vực văn hóa gồm cả văn hóa vật thể và phi vật thể. Văn hóa Phật giáo vật thể chính là việc bảo tồn phát huy các giá trị nghệ thuật kiến trúc chùa, tháp. Văn hóa Phật giáo phi vật thể chính là lối sống “từ, bi, hỷ, xả” gắn bó hài hòa với văn hóa truyền thống và thích ứng với văn hóa thời đại mới.

Với lĩnh vực hoạt động xã hội thể hiện qua các hoạt động đa dạng về từ thiện, bảo trợ xã hội, cứu trợ đồng bào bị thiên tai lũ lụt, tham gia tích cực phong trào xóa đói giảm nghèo, chăm sóc các đối tượng người có công với đất nước, trao quà từ thiện, xây cầu làm đường, hiến máu nhân đạo, ủng hộ quỹ khuyến học, ủng hộ chiến sỹ nơi biển đảo Trường Sa của Tổ quốc...

Từ bi là nền tảng của Phật pháp, từ sự hợp nhất tam ấn trong tính không đến nhận thức “vô duyên đại từ, đồng thể đại bi”, Đại thừa đã phát triển con đường Bồ-tát đạo, thực hiện song song hai sứ mệnh lớn lao giữa đạo và đời của Phật giáo đó là yêu cầu giải thoát và hoàn thành việc kiến thiết một xã hội tốt đẹp hơn.

Phật giáo Việt Nam hôm nay, tiếp nối truyền thống gần bó, đồng hành cùng dân tộc đã luôn giữ vững tôn chỉ, Phật pháp và có những đóng góp không nhỏ trong đời sống kinh tế, văn hóa, xã hội, trong sự phát triển ổn định của đất nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Charles Muller (2018), *Từ điển Phật học*, Nxb. Hồng Đức, 2018.
- Đỗ Thị Minh Thúy (2019), “Phật giáo và trách nhiệm chia sẻ vì một xã hội phát triển bền vững”, *Gia đình hòa hợp và xã hội bền vững*, Đại lễ Phật Đản Liên Hợp Quốc 2019, Nxb. Tôn giáo.
- Đỗ Thị Minh Thúy (2019), “Văn học Phật giáo trong sự phát triển của văn hóa dân tộc”, *Trần Nhân Tông và Phật giáo Trúc Lâm đặc sắc tư tưởng, văn hóa*, Viện Trần Nhân Tông, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam. Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Hà Thúc Minh (2011), “Tứ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại”, Nguyệt san *Giác Ngộ online*, link: <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>.
- Kimura Taiken (2012), *Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận*, Nxb. Tôn giáo.
- Kinh Tương ưng bộ* (2013), Tập II, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn Giáo.
- Liên Tịnh (2024), “Giác ngộ và giải thoát trong đạo Phật”, Tạp chí *Nghiên cứu Phật học*, link: <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/giac-ngo-va-giai-thoat-trong-dao-phat.html>.
- Nārada Mahā Thera (2013), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Ngô Đức Thọ, Nguyễn Thúy Nga biên dịch (2014), *Thiền uyển tập anh*, Nxb. Hồng Đức.
- Nguyễn Duy Hinh, Lê Đức Hạnh (2011), *Phật giáo trong văn hóa Việt Nam*, Nxb. Văn hóa - Thông tin & Viện Văn hóa.
- Nguyễn Hồng Dương (2013), *Tôn giáo trong văn hóa Việt Nam*, Nxb. Văn hóa - Thông tin.
- Nguyễn Lang (2012), *Việt Nam Phật giáo sử luận*, Nxb. Phương Đông.
- Thích Nguyên Hùng (2017), “Pháp ấn”, Nguyệt san *Giác Ngộ online*, link: <https://giacngo.vn/phap-an-post38651.html>.
- Thích Nhất Hạnh (1994), “Pháp ấn”, *Trái tim của Bụt*, link: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trai-tim-cua-but/bai-17-phap-an/>.
- Thích Nhất Hạnh, “Lục độ Ba-la-mật”, *Hơi thở nuôi dưỡng và trị liệu*, link: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/hoi-tho-nuoi-duong-va-tri-lieu/16.luc-do-ba-la-mat/>.
- Trần Quốc Vượng chủ biên (1996), *Văn hóa học đại cương và cơ sở văn hóa Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội.

TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG THỰC HIỆN CÔNG TÁC TỪ THIỆN XÃ HỘI Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

TS. Mai Diệu Anh*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích vai trò của tinh thần *từ bi* trong Phật giáo như nền tảng định hướng cho công tác từ thiện xã hội tại Việt Nam hiện nay. Từ bi không chỉ là tình thương với con người mà còn bao hàm trách nhiệm hành động vì cộng đồng qua các hoạt động cụ thể. Tác giả nhấn mạnh rằng Phật giáo Việt Nam đã gắn bó mật thiết với dân tộc trong suốt chiều dài lịch sử và ngày nay tiếp tục thể hiện tinh thần nhập thế qua nhiều chương trình từ thiện thiết thực như: khám chữa bệnh miễn phí, dạy nghề, chăm sóc người yếu thế, hỗ trợ thiên tai, bảo vệ môi trường... Giáo hội Phật giáo Việt Nam đóng vai trò tích cực trong an sinh xã hội, góp phần xây dựng đất nước bền vững. Tuy nhiên, vẫn còn một số hạn chế như thiếu tính chuyên nghiệp, cơ sở vật chất hạn chế, chưa xây dựng được hệ thống quỹ bền vững. Tác giả đề xuất các giải pháp nhằm phát huy hơn nữa tinh thần từ bi trong công tác từ thiện, hướng đến hiệu quả và bền vững trong tương lai.

Từ khóa: *từ bi, Phật giáo, công tác, từ thiện xã hội, Việt Nam.*

I. MỞ ĐẦU

Ngay từ buổi đầu mới hình thành, Phật giáo đã thể hiện tinh thần cứu khổ cứu nạn cho chúng sinh. Sự tương đồng giữa tư tưởng từ bi của Phật giáo với những giá trị tinh thần của dân tộc Việt Nam đã trở thành cơ duyên để Phật giáo đi vào cuộc sống đời thường và đồng hành cùng dân tộc qua những thăng trầm của lịch sử. Chính vì sự phù hợp về tinh thần từ bi, tích cực nhập thế, thể hiện những nguyên lý đạo Phật vào cuộc sống, Giáo hội Phật giáo Việt Nam luôn là tổ chức thành viên tin cậy của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam thể hiện tinh thần nhập thế hành đạo, thường xuyên tổ chức các hoạt động từ thiện xã hội trên các lĩnh vực của đời sống, trở thành lực lượng xã hội hỗ trợ đắc lực cùng

* Học viện An ninh Nhân dân.

Nhà nước trong xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc, chung sức đồng lòng cùng toàn dân xây dựng phát triển bền vững đất nước.

II. NỘI DUNG

2.1. Từ bi trong Phật giáo - cơ sở thực hành hoạt động từ thiện xã hội

Phật giáo với nhiều giá trị đạo đức hướng thiện cho con người và xã hội. Một trong những giá trị cơ bản của Phật giáo là từ bi, trong đó quan điểm từ bi Phật giáo không chỉ dừng lại ở đem tình thương yêu cho con người mà còn đến muôn loài.

Từ bi trong Phật giáo hàm ý về cứu khổ. Tứ Thánh đế đã đề cập tới nỗi khổ, nguyên nhân nỗi khổ, sự giải thoát khỏi nỗi khổ và con đường thoát khổ.

Từ bi được nhắc tới trong quan niệm tứ vô lượng tâm. Tứ vô lượng tâm bao gồm: 1) từ vô lượng tâm (tâm có thể đem lại niềm vui sướng cho chúng sinh); 2) bi vô lượng tâm (tâm có thể trừ khổ cho chúng sinh); 3) hỷ vô lượng tâm; 4) xả vô lượng tâm. Như vậy, có thể hiểu tứ vô lượng tâm là từ, bi, hỷ, xả. Từ và bi là hai trong số tứ vô lượng tâm.

Thương yêu chúng sinh, mang lại cho họ niềm an lạc vui sướng gọi là từ (*maitrya, maitri*). Đồng cảm nỗi khổ và thương xót chúng sinh, trừ bỏ nỗi khổ cho họ gọi là bi¹.

Từ và bi là sự hiền hòa, thông cảm, lòng thôi thúc giúp đỡ những người đang gặp khó khăn, khổ cực. Nuôi dưỡng lòng từ bi giúp xã hội bớt dần cảnh khổ cực, con người trở nên thiện lành, an vui, bớt đi những chênh lệch giàu nghèo, khác biệt hoàn cảnh, thôi thúc làm việc thiện.

Trong ngũ giới, giới đầu tiên là “cấm sát sinh”, tôn trọng sự sống. Trong kinh Phật dạy: “Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng sợ chết. Vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết, chớ bảo giết”. Trong *Di giáo*, Phật dạy rằng: “Bắt đặc trăm phật thảo mộc, khẩu thổ quật địa”, có nghĩa là con người không nên phá hoại các loài thực vật một cách vô cớ, thô bạo, không nên khai phá thổ nhượng một cách vô ý thức.

Triết lý Phật giáo cũng khẳng định chỉ khi theo được tinh thần lục độ (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ), con người mới có thể vượt qua luân hồi, nghiệp báo, có thể giác ngộ và giải thoát khỏi thực tại đau khổ và trở nên hoàn toàn tự do, hạnh phúc. Trong lục độ của giáo lý Phật giáo (con đường dẫn tới sự giác ngộ), độ đầu tiên là phải thực hành bố thí. Muốn đạt tới trạng thái đó, các Tăng, Ni, Phật tử phải làm cho đạo gắn với đời, lấy từ bi để giúp đời, cứu người. Phải có tâm từ bi, có sự cảm thông và yêu thương chân thành thông qua việc cứu giúp người lúc hoạn nạn, chia sẻ những đau khổ mất mát của con người... Kinh Tạng thể hiện rõ giáo lý Phật giáo về lòng từ bi, bố thí “Đức Phật đã dạy đệ tử rất thiết thực trong từng hành vi, như: thăm bệnh, giúp người nghèo khó, giúp người trong lúc sinh sản, xây cầu, đắp đường, đóng

¹ Kim Cương Tử (1994), *Từ điển Phật học Hán - Việt*, tập 2, Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phân viện nghiên cứu Phật học, Hà Nội, tr. 1721

thuyền, cất nhà... được ghi lại trong các tập kinh, như: *Kinh Ưu-bà-tắc giới*, *Kinh Vô Lượng Thọ*, *Kinh Phạm võng*, *Kinh Địa Tạng Bồ-tát bản nguyện*, *Kinh Ma Ý*, *Kinh Tăng nhất A-hàm*, *Kinh Nhân - quả*, *Kinh Bách dụ*, *Kinh Niết-bàn*, *Kinh Bồ-tát xử thai*, *Kinh Pháp cú*, *Kinh Luận đại trượng phu*, *Kinh Phân biệt nghiệp báo*, *Kinh Bảo tích*, v.v..²

Từ bi không chỉ mang nghĩa lòng thương yêu chúng sinh mà còn hàm nghĩa phải thể hiện lòng thương yêu bằng hành động, bằng những việc làm cụ thể, tức là từ thiện. Từ thiện do vậy được hiểu là sự giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn, bệnh tật, nghèo khổ, không nơi nương tựa... Hành thiện là bước đầu đưa con người đến sự giải thoát.

Hoạt động từ thiện xã hội thể hiện rất rõ tinh thần từ bi trong kết nối Tăng Ni, tín đồ Phật tử với những mảnh đời bất hạnh, giúp đời, giúp người vì sự phát triển cộng đồng.

2.2. Từ bi Phật giáo trong thực hiện công tác từ thiện xã hội ở Việt Nam hiện nay - thành tựu và một số vấn đề đặt ra

Tinh thần từ bi Phật giáo rất gần gũi với triết lý sống của người dân Việt Nam “Thương người như thể thương thân”, “Lá lành đùm lá rách”, “Một miếng khi đói bằng một gói khi no”, “Cứu một người phúc đặng hà sa”... Sự tương đồng này là cơ duyên để Phật giáo tồn tại, phát triển và gắn bó, đồng hành cùng dân tộc Việt Nam qua biết bao biến cố của lịch sử.

Thời Lý - Trần, đạo Phật phát triển hết sức rực rỡ. Nhưng đứng trước yêu cầu phải cứu dân, bảo vệ quê hương, đất nước khỏi nạn ngoại xâm, Tăng, Ni, Phật tử sẵn sàng cầm gươm lên ngựa, sẵn sàng đánh đuổi quân xâm lược ra khỏi bờ cõi. Từ bi cứu khổ là phải có trách nhiệm giúp dân giúp nước, bảo vệ độc lập chủ quyền dân tộc. Trong cuộc kháng chiến chống Pháp, nhà sư Thiện Chiếu đã viết lên trước cửa chùa Linh Sơn đôi câu đối như sau:

“Phật giáo thị nhập thế nhi phi yếm thế

Từ bi nãi sát sinh dĩ độ chúng sinh”.

(Đạo Phật là nhập thế chứ không phải yếm thế

Từ bi là sát sinh để cứu độ chúng sinh.)³

Tinh thần từ bi của nhà sư Thiện Chiếu và Phật giáo Việt Nam nói chung có sự khác biệt so với Phật giáo nguyên thủy.

Hiện nay, Phật giáo Việt Nam luôn nêu cao tinh thần từ bi, cứu khổ cứu nạn thông qua những hoạt động từ thiện xã hội, giúp đỡ cộng đồng. Hoạt động từ thiện xã hội không chỉ thể hiện tinh thần từ bi của tín đồ Phật giáo mà còn biểu hiện về chức năng hỗ trợ xã hội của Phật giáo. Phật giáo là lực lượng xã hội to lớn và có uy tín ở Việt Nam đã có những hỗ trợ vật chất trong hoạt động Phật

² Xem: Lê Đại Hành (2018): *Tìm hiểu về an sinh xã hội trong Phật giáo*, Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo số 6.

³ Minh Chính (2019), *Phật giáo với công việc từ thiện (II)*, <https://phatgiao.org.vn/phat-giao-voi-cong-viec-tu-thien-ii-d37005.html> cập nhật ngày 26/09/2019

sự, góp phần tích cực trong công tác đảm bảo an sinh xã hội cùng Nhà nước. Trong chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022 - 2027), Giáo hội Phật giáo Việt Nam chỉ rõ: “Vận động Tăng, Ni, Phật tử phát huy tinh thần yêu nước, tích cực xây dựng khối đại đoàn kết dân tộc. Hưởng ứng, tham gia các phong trào ích nước, lợi dân, ích đạo, lợi đời, cùng với đồng bào và nhân dân cả nước phấn đấu cho mục tiêu: dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh. Các thành viên của Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Tăng, Ni, Phật tử cả nước tích cực tham gia các phong trào bảo vệ môi sinh, môi trường sinh thái, ứng phó biến đổi khí hậu; xây dựng nếp sống mới trên địa bàn dân cư, ủng hộ quốc phòng, biên giới hải đảo, bảo vệ tổ quốc Việt Nam thân yêu; tích cực trong các mặt hoạt động từ thiện xã hội”.⁴ Đảng Cộng sản Việt Nam cũng luôn quan tâm, ủng hộ và đánh giá cao vai trò của các tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng như một nguồn lực xã hội thực hiện công tác từ thiện, hỗ trợ xã hội: “Phát huy những giá trị văn hóa, đạo đức tốt đẹp và các nguồn lực của các tôn giáo cho sự nghiệp phát triển đất nước”.⁵

Được sự ủng hộ của Đảng và Nhà nước ta, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã tích cực tham gia công tác từ thiện xã hội, không chỉ chữa bệnh tinh thần, tâm linh mà còn nỗ lực chữa bệnh thể chất cho người dân.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã tuyên truyền, kêu gọi Tăng, Ni, Phật tử tích cực xây dựng, cải tạo cảnh chùa xanh, sạch, đẹp, xã đạt chuẩn nông thôn mới, phường, thị trấn văn minh đô thị, gia đình Phật tử văn hóa. Qua đó, các Tăng, Ni, Phật tử ngày càng nâng cao ý thức, tự nguyện đóng góp công sức, tiền của, vật tư, hiến đất... chung tay xây dựng các công trình phúc lợi công cộng; hỗ trợ làm đường, sửa cầu, ...

Nhằm giảm thiểu tỷ lệ thất nghiệp trong xã hội, tạo công ăn việc làm cho người lao động, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã tổ chức nhiều trường hướng nghiệp dạy nghề và giới thiệu việc làm miễn phí cho học viên tại nhiều địa phương “Cả nước hiện có 10 trường dạy nghề miễn phí gồm các nghề: may, điện gia dụng, tin học, sửa chữa máy móc, cắt tóc tại các tỉnh thành trong cả nước do Ban trị sự Giáo hội Phật giáo địa phương tổ chức”.⁶ Các cơ sở hướng nghiệp dạy nghề và giới thiệu việc làm của Giáo hội Phật giáo Việt Nam mở ra đã thu hút hết sức đông đảo các đối tượng có hoàn cảnh khó khăn tham gia học, mang lại cuộc sống ấm no cho những người bất hạnh, khó khăn trong xã hội.

Phật giáo Việt Nam cũng tổ chức các trường dạy nghề miễn phí ở nhiều địa phương trong cả nước từ đó góp phần tạo công ăn việc làm, góp phần xóa đói

⁴ Ban Thường trực Hội đồng trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ 2022-2027*, <https://vbgh.vn/laws/detail/05-chuong-trinh-muc-tieu-phuong-huong-hoat-dong-phat-su-nhiem-ky-ix-2022-2027-14/> ngày 19/11/2022

⁵ Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, tập I, Nxb Chính trị Quốc gia - Sự thật, Hà Nội, tr171

⁶ Nguyễn Hữu Nhượng (2024), *Phật giáo Việt Nam tham gia thực hiện chính sách bảo đảm an sinh xã hội hiện nay*, <https://lyluanchinhtri.vn/phat-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-6405.html> cập nhật ngày 13/09/2024.

giảm nghèo cho những người lang thang cơ nhỡ, những người có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, con em gia đình gia đình lao động nghèo, thương binh, bệnh binh, người có công với đất nước, nạn nhân chất độc màu da cam, giúp cho nhiều học viên sau khi đào tạo trở thành những lao động có tay nghề cao, làm ra nhiều sản phẩm có giá trị...

Thực hiện lời Phật dạy: “Phục vụ chúng sinh là thiết thực cúng dường chư Phật”, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đồng hành cùng Nhà nước và các tổ chức khác trong các hoạt động từ thiện xã hội giúp hỗ trợ người dân. Giáo hội Phật giáo Việt Nam tăng cường thực hiện công tác từ thiện xã hội như mở ra hệ thống các lớp học tình thương, các trường nuôi dạy trẻ mồ côi, trẻ khuyết tật, mở các trung tâm nuôi dưỡng người già neo đơn, có hoàn cảnh khó khăn, ... Nhiều chùa chiền của Phật giáo Việt Nam cũng trở thành cơ sở từ thiện, nơi nuôi dạy trẻ em lang thang cơ nhỡ, bất hạnh, hoặc trở thành một số trung tâm nuôi dưỡng nhằm giúp đỡ người già có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn.

Dưới sự chỉ đạo của Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Tăng, Ni và Phật tử cả nước đã nỗ lực vận động tài chính, vật phẩm trợ giúp đồng bào bị thiên tai, lũ lụt các tỉnh miền Bắc, miền Trung, Tây Nguyên, đồng bằng sông Cửu Long, đồng bào nghèo, vùng dân tộc thiểu số, vùng sâu, vùng xa. Năm 2024, chịu ảnh hưởng bởi cơn bão số 3 (Yagi), các tỉnh, thành phố phía Bắc chịu thiệt hại nặng nề. Thực hiện tinh thần từ bi của đạo Phật, hưởng ứng lời kêu gọi của Tổng Bí thư Tô Lâm và Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam vận động Tăng Ni, Phật tử khắp các tỉnh thành trong cả nước, các nhà hảo tâm đóng góp tiền, hàng, vật phẩm giúp gửi đến cứu trợ đồng bào vùng lũ, giúp phần nào khắc phục khó khăn, ổn định cuộc sống.

Ngày càng có nhiều hoạt động tích cực, nổi bật trong lĩnh vực y tế nhằm hỗ trợ cộng đồng của Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Phòng khám Tuệ Tĩnh đường do Giáo hội đứng ra thành lập và tổ chức các hoạt động khám chữa bệnh có hiệu quả, điều trị và cấp phát thuốc miễn phí cho người dân đến khám và điều trị bệnh: “Hiện nay, Giáo hội có gần 170 Tuệ Tĩnh đường, 700 phòng chẩn trị y học dân tộc, 10 phòng khám đa khoa đang hoạt động có hiệu quả, mỗi năm khám và phát thuốc miễn phí cho hàng chục nghìn lượt người bệnh”.⁷

Hàng năm, Phật giáo Việt Nam tổ chức các hoạt động “Nồi cháo tình thương”, cung cấp các suất ăn miễn phí tại các bệnh viện ở các tỉnh, thành phố trong cả nước cho các bệnh nhân nghèo cùng người nhà đang điều trị bệnh tại các bệnh viện, qua đó thể hiện tình cảm, tình thương đối với Phật tử và người dân nghèo hết sức thiết thực.

Ngoài ra, Phật giáo Việt Nam vận động các tín đồ, chức sắc tích cực quyền góp hỗ trợ các hoạt động phúc lợi xã hội khác như hỗ trợ mổ mắt miễn phí cho bệnh nhân nghèo bị đục thủy tinh thể, tham gia dự án “Ngân hàng bò” giúp đỡ đồng bào các tỉnh phía Bắc, tham gia tiếp sức mùa thi, hiến máu nhân đạo, ủng

⁷ Nguyễn Hữu Nhượng (2024), *Phật giáo Việt Nam tham gia thực hiện chính sách bảo đảm an sinh xã hội hiện nay*, <https://lyluanchinhtri.vn/phat-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-6405.html> cập nhật ngày 13/09/2024.

hộ xây dựng nhà Đại đoàn kết... góp phần xây dựng xã hội Việt Nam văn minh, giàu mạnh, tiến bộ.

Trong quá trình hội nhập và đổi mới của Việt Nam thời gian qua, Việt Nam có nhiều nỗ lực kêu gọi các lực lượng, tổ chức xã hội tích cực tham gia công tác từ thiện, xóa đói giảm nghèo phát triển đất nước, góp phần đưa nước ta sánh vai với các nước trong khu vực và thế giới. Đồng thời, Giáo hội Phật giáo Việt Nam có mối quan hệ rộng rãi với các tổ chức và cá nhân có lòng từ thiện ở trong và ngoài nước nhằm vận động, hỗ trợ cho các chương trình từ thiện mà Giáo hội khởi xướng. Các vị Tăng, Ni, Phật tử bằng hạnh từ bi đã giữ được niềm tin sâu sắc cho mọi tầng lớp trong xã hội và được nhiều mạnh thường quân ủng hộ. Vì thế, Giáo hội Phật giáo Việt Nam cùng các Tăng, Ni, Phật tử có nhiều điều kiện thuận lợi tích cực tổ chức và tham gia các hoạt động từ thiện - xã hội, cứu trợ, cứu vớt cho những người không may gặp số phận bất hạnh hay nghèo khó.

Bên cạnh những kết quả đạt được trong công tác từ thiện xã hội, vẫn còn đó những hành vi lợi dụng hoạt động từ thiện của Tăng, Ni, Phật tử để trục lợi, lợi dụng lòng tin người dân mà huy động sự đóng góp, sử dụng nguồn huy động vào mục đích cá nhân hoặc chưa quan tâm đến nhu cầu, hiệu quả. Mặc dù Phật giáo Việt Nam có nhiều đóng góp tích cực đồng hành cùng Nhà nước trong thực hiện công tác từ thiện xã hội, tuy nhiên thực tế đời sống người dân vẫn còn bấp bênh, cần tới nhiều chính sách hỗ trợ giáo dục, y tế, kết cấu hạ tầng và môi trường.

Đối với sự tham gia của Phật giáo Việt Nam trong hoạt động từ thiện, vẫn còn một số hạn chế. Các hoạt động mà Phật giáo Việt Nam thực hiện về từ thiện rất đa dạng, phong phú nhưng mới ở khía cạnh nhân đạo, từ thiện mà chưa chú ý đúng mức tới thực hiện có tính hệ thống. Cơ sở vật chất, trang thiết bị còn nghèo nàn, các cơ sở dạy nghề, y tế còn nhỏ lẻ, phân tán mới giải quyết được một phần cho nhu cầu của xã hội. Một số cơ sở bảo trợ xã hội khi có hoạt động bảo trợ có yếu tố nước ngoài thì lúng túng, còn vướng mắc. Đội ngũ làm công tác bảo trợ xã hội của Phật giáo Việt Nam chưa thực sự có tính chuyên nghiệp. Kỹ năng, nghiệp vụ của đội ngũ giáo viên, nhân viên trong một số cơ sở giáo dục, dạy nghề, y tế của Phật giáo Việt Nam còn hạn chế. Trong thời gian qua, một số cơ sở nuôi dạy trẻ mồ côi, khuyết tật đã bị lợi dụng gây ảnh hưởng tới uy tín của Phật giáo Việt Nam.

Hiện nay, các ngành khác của Giáo hội Phật giáo Việt Nam đều có quỹ để chủ động hoạt động, nhưng công tác từ thiện xã hội lại chưa vận động được nguồn lực sẵn có để xây dựng quỹ từ thiện, chưa chủ động trong thực hiện hoạt động từ thiện mà phụ thuộc nhiều vào Phật tử, vào các mạnh thường quân và những người ủng hộ.

2.3. Một số giải pháp phát huy tinh thần từ bi Phật giáo trong thực hiện công tác từ thiện xã hội ở Việt Nam

Để phát huy tinh thần từ bi Phật giáo trong thực hiện công tác từ thiện xã hội ở Việt Nam hiện nay, cần thực hiện một số giải pháp cơ bản, tích cực như sau:

Đảng và Nhà nước Việt Nam cần luôn quan tâm lãnh đạo, chỉ đạo các ngành, địa phương thực hiện tốt hơn chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà

nước về tôn giáo, về thực hiện từ thiện xã hội của Phật giáo. Các cấp chính quyền, Mặt trận Tổ quốc và các tổ chức chính trị xã hội cần thực hiện tốt đường lối, chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước về việc hướng dẫn, giúp đỡ, tạo điều kiện cho các tôn giáo, trong đó có Phật giáo phát triển và thúc đẩy xu hướng thể tục hóa, tăng cường hoạt động từ thiện xã hội. Tăng cường phối hợp và định hướng cho Giáo hội Phật giáo Việt Nam để tham gia các hoạt động xã hội, từ thiện phù hợp hơn với chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước, tôn chỉ, mục đích trong Hiến chương của Giáo hội.

Đổi mới, sáng tạo trong sự nghiệp hoằng dương chính pháp, đổi mới phương thức hướng dẫn, đào tạo Tăng, Ni, Phật tử thực hiện từ thiện xã hội. Chú trọng đào tạo chuyên sâu về kiến thức Phật học, về công tác từ thiện xã hội cho đội ngũ Tăng, Ni, tín đồ Phật tử. Chủ động hướng dẫn sử dụng công nghệ, thiết bị thông minh, hiện đại trong các hoạt động Phật sự về từ thiện xã hội.

Tiếp tục mở rộng hoạt động các trung tâm từ thiện giúp hỗ trợ việc làm, các phòng khám, Tuệ Tĩnh đường, các phòng khám đa khoa, các mô hình nuôi dạy trẻ mồ côi, viện dưỡng lão để lan tỏa mạnh mẽ hơn nữa những giá trị nhân văn, từ bi của nhà Phật đến đông đảo tín đồ Phật tử và người dân.

Cần xây dựng mô hình cơ sở từ thiện có quỹ riêng. Quan tâm đào tạo đội ngũ Tăng, Ni, Phật tử có kiến thức sâu rộng trên nhiều lĩnh vực, đầu tiên là lĩnh vực kinh tế góp phần phát triển kinh tế nhà chùa, hướng tới tự chủ kinh tế đối với các hoạt động Phật sự về từ thiện xã hội.

Đội ngũ nhân lực làm từ thiện xã hội trong Phật giáo cần có đủ chuyên môn nghiệp vụ, biết hoạch định những dự án từ thiện ngắn, trung và dài hạn thật sự hiệu quả. Cần tránh trở và xây dựng cách thức để người nghèo không chỉ thoát nghèo khi được hỗ trợ mà họ phải được hỗ trợ nâng cao năng lực tư duy, ý thức vươn lên thoát khỏi tình trạng khó khăn. Phải giúp người nghèo cải thiện đời sống tinh thần, kinh tế hiện tại thông qua trợ vốn hoặc cách thức phát huy năng lực, kỹ năng trong lao động, kinh doanh.

III. KẾT LUẬN

Tinh thần nhập thế, từ bi của Phật giáo là phù hợp với mục tiêu xây dựng xã hội chủ nghĩa ở Việt Nam trong giai đoạn hiện nay. Giáo hội Phật giáo Việt Nam có nhiều nỗ lực trong thực hiện công tác từ thiện xã hội cho các đối tượng nhằm đối phó những rủi ro, thiệt thòi của cuộc sống. Công tác từ thiện xã hội của Giáo hội Phật giáo Việt Nam được xem là một trong những nguồn vốn xã hội quan trọng, chia sẻ những gánh nặng xã hội với Nhà nước. Tinh thần từ bi, sống hướng thiện khoan dung, sống giảm bớt những điều xấu, tội lỗi thông qua công tác từ thiện của Phật giáo Việt Nam đã ngày càng lan tỏa từ trong cộng đồng Tăng, Ni, Phật tử ra toàn xã hội, giúp xã hội ngày càng văn minh, tốt đẹp hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Thường trực Hội đồng trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ 2022-2027*, <https://vbgh.vn/laws/detail/05-chuong-trinh-muc-tieu-phuong-huong-hoat-dong-phat-su-nhiem-ky-ix-2022-2027-14/> ngày 19/11/2022.
- Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, tập I, Nxb Chính trị Quốc gia - Sự thật, Hà Nội.
- Kim Cương Tử (1994), *Từ điển Phật học Hán - Việt*, tập 2, Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phân viện nghiên cứu Phật học, Hà Nội.
- Lê Đại Hành (2018): *Tìm hiểu về an sinh xã hội trong Phật giáo*, Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo số 6.
- Minh Chính (2019), *Phật giáo với công việc từ thiện (II)*, <https://phatgiao.org.vn/phat-giao-voi-cong-viec-tu-thien-ii-d37005.html> cập nhật ngày 26/09/2019.
- Nguyễn Hữu Nhượng (2024), *Phật giáo Việt Nam tham gia thực hiện chính sách bảo đảm an sinh xã hội hiện nay*, <https://lyluanchinhtri.vn/phat-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-6405.html> cập nhật ngày 13/09/2024.

NUÔI DƯỠNG LÒNG TỪ BI TRONG PHẬT GIÁO PHẢN ÁNH TRONG HÀNH ĐỘNG TRÊN CON ĐƯỜNG TU TẬP CỦA PHẬT TỬ

TS. Nguyễn Thị Thanh Mai*

Tóm tắt:

Bất kỳ ai trên con đường tu tập theo Phật giáo thì luôn mong muốn nuôi dưỡng lòng từ, cẩn trọng từ lời nói đến hành động không làm tổn thương người khác. Lòng từ được xuất hiện khi có sự tu tập từ tâm, khai mở trí tuệ của chúng ta dẫn đến hành động. Ai cũng hiểu được lòng từ, nhưng để thực hiện được thì cần có thời gian tu tập bền lâu và sự nhẫn nại, khắc chế được tâm sân giận của mình, vì có bao dung mới phát xuất được lòng từ. Là Phật tử nên dựa vào triết lý từ bi và trí tuệ trong kinh Phật để ứng dụng vào đời sống hằng ngày cho bản thân và cũng góp phần lợi ích đến xã hội. Qua bài viết này chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa “từ bi và trí tuệ” phản ánh lại đời sống của mỗi người con Phật từ lý thuyết đến thực tiễn.

Từ khóa: *Từ bi, nền tảng, Phật tử, lý thuyết, vận dụng.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên con đường học Phật, kinh Phật là điểm tựa khi hiểu và hành để có hướng đi đúng với Giới luật, sẽ áp dụng tốt trên con đường học Phật. Đối với Phật tử, chỉ cần thực hiện được năm giới cũng có thể nuôi dưỡng được lòng từ; thực hành ngũ giới trọn vẹn, sửa đổi từng suy nghĩ, từng lời nói là điều kiện kiên quyết không thể thiếu đối với người Phật tử. Đối với Phật tử, lòng từ bi không chỉ là khái niệm triết lý mà phải là thực hành thực tiễn, áp dụng trong đời sống hằng ngày. Mở rộng hơn là đối với vạn vật trên thế gian, sự yêu thương càng lúc càng thấm nhuần để lòng từ được tỏa sáng, vì đó là nền tảng vững chắc hỗ trợ đắc lực trên con đường tu tập.

* Khoa Đông phương học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG - HCM.

Qua bài viết này, chúng ta sẽ nhìn rõ được lòng từ của Phật tử được thực hành như thế nào trong đời sống của họ để khai mở trí tuệ, an tịnh nội tâm. Từ đó, tâm họ có thể bao dung, mở rộng lòng từ với những người chung quanh, lan tỏa đến muôn người, dẫn đến sự hòa bình thế giới mà giáo lý đạo Phật muốn khuyên dạy con người. Người Phật tử thực hành tu tập thực tiễn trong sinh hoạt hằng ngày bằng cách giữ gìn ngũ giới: không sát sanh, không uống rượu, không vọng ngữ, không trộm cắp, không tà dâm. Đây là những giới cơ bản dành cho người Phật tử tại gia, có thể mang lại lợi ích cho gia đình và xã hội bằng những hành động tu tập thiết thực này.

Để đạt được mục tiêu này, tác giả nghiên cứu thông qua cảm nhận thực hành tu tập của Phật tử bằng phương pháp phỏng vấn sâu, nhằm so sánh giữa hiểu và hành về lòng từ bi - trí tuệ theo lời Phật dạy. Kết quả được đánh giá thông qua phỏng vấn trong quá trình tu tập, kết hợp với quan sát tại các nơi thờ tự. Từ đó, nghiên cứu đặt ra các câu hỏi sau:

- Hành động của Phật tử thể hiện qua lòng từ bi áp dụng trong đời sống có thể hỗ trợ Phật tử như thế nào trong đời sống?

- Việc áp dụng lòng từ bi và trí tuệ giữa triết lý và thực hành có sự khác biệt như thế nào trong đời sống của Phật tử?

Qua đó, chúng ta có thể hiểu được lý thuyết và thực hành của họ, những thuận lợi và những khó khăn. Từ đó, chúng ta có thể tham khảo những kinh nghiệm của họ trên con đường tu tập, mang lại lợi ích cho bản thân và xã hội.

II. NỀN TẢNG LÒNG TỪ BI LÀ CƠ SỞ TRÊN CON ĐƯỜNG TU TẬP

Mỗi người chúng ta, nếu chưa học và hiểu được giáo lý đức Phật, chưa biết tu hành mà chỉ hướng đến tâm thanh tịnh thì không thể hiểu và thực hành các nguyên tắc đạo đức mang lại nhiều giá trị tư duy tích cực bằng sự trải nghiệm trên con đường tu tập. Những ai đã trải nghiệm sự tu tập sẽ thể hiện rõ ràng tinh thần nhân văn của Phật giáo và là một hình thức quan trọng của tư tưởng triết lý sống của Phật giáo. Hiểu và hành bốn món tâm vô lượng:¹

- Từ vô lượng: Lòng từ bi, yêu thương không điều kiện. Đây là sự mong muốn cho tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc, không phân biệt người tốt hay xấu, gần hay xa, bạn hay thù.

- Bi vô lượng: Lòng thương xót, sự cảm thông với đau khổ của chúng sinh và mong muốn giúp họ thoát khỏi khổ đau. Bi không chỉ là cảm thấy đau lòng mà còn là hành động giải thoát, giúp đỡ người khác vượt qua khổ nạn.

- Hỷ vô lượng: Lòng vui mừng khi thấy người khác hạnh phúc và thành công. Hỷ là sự vui mừng không ganh tỵ, không đố kỵ mà là sự chia sẻ niềm vui và thành công của người khác.

- Xả vô lượng: Lòng buông xả, sự bình thản, không tham đắm và không chấp trước vào những điều vui buồn, lợi hại. Xả là sự giữ gìn sự tĩnh lặng trong tâm, không bị dao động bởi các hoàn cảnh bên ngoài.

Tứ vô lượng tâm là những phẩm chất tâm linh cao quý mà Phật giáo đề cao

¹ Thích Thiện Hoa (2010), *Phật học phổ thông*, tập 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 623 - 639.

để chúng ta biết ứng dụng trong đời sống hằng ngày. Đây là triết lý sống về tình cảm giữa con người với con người, sự quan tâm và lòng yêu thương chân thành đến muôn người mà không phân biệt giàu sang hay nghèo hèn.

- Từ là trái lòng mình đến với muôn loài theo những nhân duyên trong cuộc sống mà chúng ta gặp phải. Từ trong Phật pháp không phải là một cảm xúc đơn thuần hay là yêu thương trong nghĩa hẹp, như tình cảm gia đình, mà là một tình thương rộng lớn dành cho tất cả chúng sanh. Đó là một hành động hướng thiện, một sự san sẻ nỗi khổ, mang niềm vui đến cho mọi người.

- Bi là cứu khổ. Thấy người gặp nạn thì cứu, thấy người khổ thì giúp, thấy họ ưu sầu thì an ủi để họ có chỗ dựa tinh thần vượt qua hoạn nạn, có cuộc sống tích cực hơn.

- Hỷ là luôn hoan hỷ với những gì người khác có được, không mang tâm ganh ghét, tật đố. Thấy người khác sống thiện lành, giúp đỡ kẻ nghèo khó, tu tập bố thí cúng dường thì vui cho họ.

- Xả là buông xả hết những giận hờn, chấp trước, không tranh hơn thua với bất cứ ai.

Tứ vô lượng tâm nếu thực hành đến mức vô lượng nghĩa là không có giới hạn thì mới thật sự đạt được sự bao dung không bờ mé, một cái tâm tự do tự tại. Tứ vô lượng tâm cũng bao hàm cả mười pháp ba-la-mật, là nền tảng cơ bản trong việc tu tập của một hành giả. Trong kinh điển, đức Phật giáo huấn chư Tỳ-kheo hãy làm sung mãn tứ vô lượng tâm, vì đó là con đường giải thoát thật sự.

Trong đạo Phật, lòng từ là một trong những phẩm hạnh quan trọng của người hành đạo, vì nó phản ánh trí tuệ, sự hiểu biết về khổ đau và mong muốn xóa bỏ những khổ đau ấy của chúng sinh. Khi chúng ta nuôi dưỡng lòng từ, không chỉ làm cho người khác hạnh phúc mà còn làm cho chính mình thanh thản, giải thoát khỏi khổ đau. Phật giáo nhấn mạnh rằng lòng từ không chỉ là nền tảng trên con đường tu tập, mà còn là một triết lý gắn gũi với đời sống cá nhân và cộng đồng.

Mỗi người đến thế giới này đều có duyên nghiệp, tùy vào nghiệp lành hay dữ mà đời sống mỗi người tốt xấu khác nhau. Con người trôi lăn trong dòng sinh tử luân hồi vì không tu tập chuyển hóa tâm mình. Chuyển sân hận thành từ bi, chuyển ganh ghét thành hỷ xả, làm chủ được chính mình thì ba nghiệp thân, khẩu, ý thanh tịnh, tạo nền tảng giá trị cho đời sống an lạc.

Tu tập tứ vô lượng tâm từ thấp lên cao: thấp là Phật tử tại gia, cao dần là hành giả xuất gia, và để tu tập vững chắc thì cần có nền tảng từ Giới luật. Đối với Phật tử tại gia là năm giới, người xuất gia thì giới luật mở rộng hơn. Khổ đau lớn nhất của con người là si mê trong vòng sinh tử, không biết vì sao mình có mặt trên thế gian, cũng không biết khi chết sẽ đi đâu. Những ai biết hướng thiện, tu tập là những người đã cảm nhận sâu sắc về nỗi khổ này.

Trong rất nhiều kinh sách, đức Phật - bậc Thầy của tất cả trí tuệ - từ bi với chúng sinh và nói ra sự thật về lòng từ bi. Lòng từ bi được giải thích qua bốn

chân lý²³, giúp chúng sinh nhìn rõ và ứng dụng những điều cần bồi dưỡng, những điều cần buông bỏ. Trong Phật giáo Đại thừa, kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm, hình tượng Bồ-tát Quan Thế Âm, Phổ Hiền Bồ-tát thể hiện lòng từ bi, Đại Thế Chí Bồ-tát và Văn-thù Sư-lợi Bồ-tát tượng trưng cho trí tuệ.

Tóm lại, lòng từ bi trong Phật giáo không chỉ là lý thuyết mà là thực hành. Khi thực hiện ngũ giới, Phật tử mở rộng tình yêu thương, hướng đến lợi ích chúng sinh, phát triển tứ vô lượng tâm, từ đó mang lại sự bình an và hạnh phúc cho mình và xã hội.

III. BỐ THÍ CỦA PHẬT TỬ PHẢN ÁNH LÒNG TỪ BI ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Triết lý của Phật giáo Nguyên thủy và triết lý của Phật giáo phát triển (Đại thừa) đều nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng từ bi và trí tuệ. Trong thời đại ngày nay, với sự phát triển của công nghệ thông tin cũng như tư liệu phong phú, Phật tử có nhiều thuận lợi để tìm hiểu về ý nghĩa của từ bi và trí tuệ. Tuy nhiên, bên cạnh đó, cũng có những thách thức, đòi hỏi sự kiên định và ý chí hướng đến học Phật mới có thể mang lại lợi ích thực sự.

Để thực hành lòng từ bi, cần có sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ—hai yếu tố cốt lõi không thể tách rời. Nếu không áp dụng từ bi và trí tuệ trong quá trình tu học, sẽ không đạt được lợi ích cao. Nếu học Phật mà thiếu từ bi hoặc trí tuệ, có thể rơi vào sự sai lầm, ảnh hưởng đến lợi ích ở hiện tại và tương lai, cũng như làm lệch đi tinh thần đạo hạnh của các vị Bồ-tát trong Đại thừa trên con đường hành đạo.

Từ bi đòi hỏi sự hy sinh và cống hiến vị tha trong thực hành, trong khi trí tuệ đòi hỏi sự hiểu biết đúng đắn bằng trí tuệ minh triết, chứ không phải trí tuệ thế gian, để ứng dụng vào đời sống. Sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ là yếu tố không thể thiếu; nếu thực hành đúng, sẽ giúp hành giả đi đúng chánh pháp, gần hơn với con đường giải thoát viên mãn.

² - Khổ Đế (*Dukkha*): Sự thật về khổ đau. Cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ chịu, và chúng ta phải đối mặt với đau khổ ở nhiều cấp độ. Khổ đau không chỉ là những nỗi đau rõ ràng như bệnh tật, chết chóc, mà còn là sự bất toàn trong cuộc sống, cảm giác không thỏa mãn dù có đầy đủ vật chất hay tình cảm. Theo Phật giáo, mọi thứ trong cuộc sống đều có tính vô thường, vì vậy sẽ có sự thay đổi, mất mát và đau khổ.

- Tập Đế (*Samudaya*): Sự thật về nguyên nhân của khổ đau. Nguyên nhân chính của khổ đau là tham ái (thèm muốn, ham muốn) và vô minh (không hiểu biết đúng về bản chất của cuộc sống). Tham ái tạo ra sự dính mắc và chấp trước, khiến con người luôn khao khát và không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Vô minh dẫn đến sự không hiểu biết về sự vô thường của mọi sự vật và không thấy được bản chất thực sự của cuộc sống.

- Diệt Đế (*Nirodha*): Sự thật về sự chấm dứt của khổ đau. Chấm dứt khổ đau là khả năng có thể đạt được, và điều này có thể thực hiện được khi chúng ta vượt qua tham ái và vô minh. Khi buông bỏ những sự dính mắc và chấp trước, chúng ta sẽ đạt đến trạng thái giải thoát, không còn đau khổ. Diệt Đế chính là Niết Bàn, trạng thái thanh tịnh hoàn toàn, không còn khổ đau.

- Đạo Đế (*Magga*): Sự thật về con đường dẫn đến sự chấm dứt của khổ đau. Con đường này là Bát chánh đạo (*Eightfold Path*), một hệ thống các thực hành giúp chúng ta phát triển trí tuệ, đạo đức và sự tinh thức. Bát chánh đạo gồm có: 1. Chánh kiến, 2. Chánh tư duy, 3. Chánh ngữ, 4. Chánh nghiệp, 5. Chánh mạng, 6. Chánh tinh tấn, 7. Chánh niệm, 8. Chánh định.

³ Thích Thiện Hoa (2010), *Phật học phổ thông*, tập 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 351.

Phật giáo nhấn mạnh đến giới, định, tuệ trên con đường hành đạo. Trong đó, giới và định là nền tảng vững chắc để nương tựa. Phật tử cần hiểu ý nghĩa của chúng và áp dụng vào thực hành đời sống qua các phương pháp như: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định. Đây cũng là sự biểu hiện của lòng từ bi. Như vậy, có thể thấy lòng từ bi chiếm vị trí vô cùng quan trọng trong việc thực hành chánh pháp.

Câu chuyện thứ nhất:

Có một lần, trong cuộc họp tại cơ quan vào đầu tuần, một đồng nghiệp chỉ trích công việc của anh ấy mà không có cơ sở rõ ràng. Thay vì nổi giận hoặc phản bác mạnh mẽ, anh giữ im lặng, lắng nghe một cách bình tĩnh và sau đó có thể giải thích nhẹ nhàng, hoặc đợi đến thời điểm thích hợp để trao đổi một cách hòa nhã. Mặc dù người đồng nghiệp đã làm tổn thương anh, nhưng thay vì giận dữ và giữ mối hận thù trong lòng, anh hiểu về ý nghĩa nhẫn nhục trong đạo Phật, nên anh áp dụng thực hành nhẫn nhục bằng cách tha thứ, chấp nhận và giải quyết mối quan hệ bằng lòng từ bi và rộng lượng. Khi đó, anh không còn bị ảnh hưởng bởi quá khứ mà sống trong hiện tại với tâm hồn thanh thản.

Đạo Phật đề cao bố thí được công đức tối thượng, một là “bố thí tài chính”, tức là bố thí tiền bạc cho người khác để thoát khỏi lòng tham, keo kiệt của bản thân, để đời sau khỏi nghèo khó; hai là “bố thí pháp” tức là hướng dẫn Pháp cho mọi người để họ có thể thọ trì công phu và hiểu về chân lý của Phật giáo.

Trong kinh Đại thừa nhắc đến lòng từ bi, bố thí vô úy - Làm cho người khác không sợ hãi⁴ được nhắc đến như một phương tiện giúp con người nâng cao lòng tự tin, không sợ hãi trước những khó khăn của cuộc sống. Khi hành Bồ-tát đạo, không chỉ bố thí tài vật mà còn bố thí pháp với lòng từ bi, làm lợi lạc thế gian, giúp đỡ tha nhân, cứu độ tất cả chúng sinh.

Trong quan điểm Phật giáo, bố thí không chỉ giới hạn ở việc cho đi vật chất, mà còn có thể bố thí bằng lời nói yêu thương, hành động giúp ích cho người khác, tạo điều kiện để họ tiếp cận chánh pháp.

Câu chuyện thứ hai:

Cô ấy cho rằng, khi giao lưu với cộng đồng, luôn cố gắng duy trì mối quan hệ tốt với tất cả mọi người, từ những người lao động nghèo đến các đối tác kinh doanh giàu có. Họ sẵn sàng lắng nghe, giúp đỡ và mang lại sự an ủi cho tất cả, không phân biệt người đó có bao nhiêu tiền hay địa vị xã hội. Đó cũng là một hành động từ bi, không phân biệt đối tượng là ai. Cô nhớ có lần một người bạn trong đạo tràng, dù giàu có, nhưng lại gặp phải vấn đề lớn trong cuộc sống về kinh doanh bất động sản sau khi dịch Covid-19 bùng phát. Cô bị đóng băng đất đai, không thể bán được, khiến cuộc sống của cô gặp khó khăn về kinh tế. Khi người bạn chia sẻ về những khó khăn trong việc xoay sở tiền bạc hàng ngày, cô nghĩ bạn ấy gặp khó khăn đến mức không còn lối thoát mới tâm sự với mình, vì bình thường bạn ấy luôn bỏ ra rất nhiều tiền để giúp đỡ người khác. Giờ đây, do tình hình kinh tế của toàn quốc khó khăn sau khi dịch bệnh bùng phát, ai

⁴ Thích Quảng Độ (dịch) (2000), *Phật Quang đại từ điển*, Hội văn hóa giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, Đài Loan, tr. 698.

cũng gặp phải khó khăn, ngay cả cô ấy cũng vậy. Tuy nhiên, cuộc sống của cô vẫn ổn định, và không phải đến mức thiếu thốn tiền sinh hoạt hàng ngày. Cô nghĩ như vậy và sẵn lòng giúp đỡ, lắng nghe, chia sẻ để người bạn đạo đó vượt qua khó khăn. Người bạn ấy cảm thấy không cô đơn trong lúc khó khăn, khi cả xã hội quay lưng với cô ấy, vì khi cô ấy nói không có tiền và muốn mượn tiền, mọi người đều từ chối. Đến lúc đó, cô ấy mới hiểu ai là người tốt, ai là người không tốt với mình.

Hành động xuất phát từ tâm thanh tịnh - tâm trong sáng, sáng suốt do xa lìa những ý niệm tà, nhớ nhớt:⁵ Khi thực hành từ bi, hành động không phải chỉ để đạt được thành tựu hay công đức, mà là sự biểu lộ tự nhiên của tánh giác - sự thanh tịnh bên trong mỗi người. Tánh giác này là bản chất của tâm, vượt ra ngoài sự phân biệt, sự tham, sân, si. Phật tử khi hành thiện thực sự có thể cảm nhận được sự tĩnh lặng trong tâm, và hành động của họ chính là sự biểu hiện của một tâm trong sáng, không có sự tham lam hay vọng tưởng.

Khi một Phật tử giúp đỡ người khác, chẳng hạn như giúp một người bạn vượt qua khổ đau, họ không làm vậy để tìm kiếm sự cảm ơn hay sự thừa nhận. Họ hành động vì sự cảm thông, vì muốn giảm bớt nỗi khổ của người khác, không có sự mong cầu cá nhân. Tâm họ không bị vướng mắc vào kết quả của hành động, mà chỉ là sự chia sẻ, giúp đỡ vô điều kiện.

Câu chuyện thứ ba:

Hành động từ bi với tâm thanh tịnh: Anh ấy kể rằng có một lần, trên đường đi làm về, anh nhìn thấy một người bị hết xăng, mà ở khu vực đó lại không có cửa hàng bán xăng. Anh liền dừng xe lại, một cậu sinh viên nói: “Chú ơi, con hết xăng rồi, chú giúp con với, con đi bộ mệt quá, chú có cách nào giúp con không?”. Anh ấy liền lấy chai nước suối của mình và chia xăng từ xe máy cho cậu sinh viên. Cậu sinh viên rất vui mừng và cảm ơn anh. Anh ấy cho rằng, bất kỳ ai gặp trường hợp như vậy cũng có thể giúp đỡ. Trong tình huống đó, anh cho rằng người nhận rất vui và người giúp cũng cảm thấy hạnh phúc khi gặp nạn mà có người giúp đỡ với tấm lòng chân thành. Dù là việc nhỏ hay việc lớn, khi giúp đỡ, không phải vì danh vọng, mà chỉ vì lòng từ bi. Tùy duyên, khi gặp những người gặp khó khăn mà mình có khả năng giúp, anh ấy sẽ sẵn lòng hỗ trợ. Anh cho rằng vật chất ai cũng quý, nhưng giúp người đúng lúc sẽ mang lại lợi ích cho cộng đồng.

Hành động từ bi là sự thể hiện của sự vô ngã và tánh không⁶: Trong Phật giáo, vô ngã là một trong ba đặc tính của hiện tượng. Tâm từ bi phát sinh từ sự nhận thức rằng không có “cái tôi” độc lập và tồn tại mãi mãi. Vì vậy, khi Phật tử thực hành hạnh từ bi, họ không làm điều đó vì một “cái tôi” riêng biệt mà vì lòng yêu thương, sự cảm thông xuất phát từ sự nhận thức về sự liên kết giữa tất cả chúng sinh. Chính từ cái nhìn này, họ có thể chấp nhận và giúp đỡ người khác mà không mong cầu đáp lại, và hành động của họ không bị chi phối bởi

⁵ Thích Quảng Độ (dịch) (2000), *Phật Quang đại từ điển*, Hội văn hóa giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, Đài Loan, tr. 5074.

⁶ Upasika Kee Nanayon (2017), *Tánh không là gì?*, Hoang Phong (dịch), truy cập ngày [17/6/2007] từ <https://thuvienhoasen.org/a27923/tanh-khong-la-gi->.

tâm ích kỷ. Một Phật tử thấy một người gặp khó khăn trong đời sống cũng cần nên xem xét việc giúp mang lại lợi ích lâu dài cũng như câu ví cho cái cần cầu chứ không cho con cá. Thay vì chỉ giúp đỡ theo cách thông thường, họ nhận thức rằng sự giúp đỡ không phải là “cái tôi” của họ giúp đỡ người khác, họ cho rằng cho ai thì cũng tùy vào duyên và khả năng của họ chứ không phải cái nào cũng giúp được. Họ làm với tâm từ bi và tâm thanh tịnh. Họ không nghĩ mình là người cứu giúp hay người được khen ngợi, mà chỉ là người chia sẻ chút khó khăn khi cộng đồng cần để giúp người vượt qua khó khăn. Hành động này thể hiện sự vô ngã trong lòng từ bi.

Hành động từ bi giúp soi tỏ tâm (tánh giác⁷): Khi Phật tử hành thiện, thực sự họ không chỉ đang giúp đỡ người khác mà còn là một cơ hội để soi chiếu vào tâm mình. Mỗi lần giúp đỡ một người, họ nhận ra rằng chính bản thân mình được an vui, giúp một người bớt được khó khăn. Nhờ hiểu về Phật pháp họ càng nhận thức rõ về bản chất của tâm mình, về sự bất sinh bất diệt của tánh giác. Một Phật tử thực hành hạnh từ bi khi nhìn thấy một người già yếu đang cần giúp đỡ, họ liền làm không cần phải suy nghĩ máy móc. Khi họ giúp đỡ, họ cũng cảm nhận được sự bình an trong tâm, như thể họ đang giúp chính mình, vì trong thực tế tất cả chúng sinh đều có chung một bản chất và có nhân duyên với nhau từ nhiều kiếp.

Câu chuyện thứ tư:

Chú cho rằng, khi người đối diện chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống, nếu khả năng của mình có thể giúp được họ, thì sẽ hỗ trợ. Nếu không thể giúp được, thì ít nhất có thể gợi ý cho họ những người có thể giúp đỡ, điều đó cũng mang lại lợi ích. Chú cho rằng, nếu mình không giúp được họ, thì không nên đưa ra lời phán xét hay lời khuyên vội vàng, mà chỉ nên lắng nghe với trái tim từ bi. Chú hiểu rằng việc lắng nghe không chỉ giúp người bạn của mình cảm thấy nhẹ nhõm hơn mà còn giúp chính mình khai mở sự hiểu biết sâu sắc và soi tỏ tánh giác trong chính bản thân. Làm từ thiện với lòng từ bi có rất nhiều cách để thể hiện.

Qua đó chúng ta thấy hành động từ bi giúp soi tỏ tánh giác của bản thân đều xuất phát từ lòng từ là yêu thương, sự thông cảm, sự nhận thức sâu sắc về bản chất của cuộc sống. Khi hành động từ bi, người học Phật không bị chi phối bởi sự tham lam, sân hận, hay vô minh, mà thể hiện sự giác ngộ về sự vô ngã, bình đẳng và thông tuệ được vô thường. Những hành động này không chỉ mang lại lợi ích cho người xung quanh, mà còn giúp người tu hành phát triển trí tuệ và đạt được sự an yên từ trong tâm.

IV. KẾT LUẬN

Lòng từ bi trong Phật giáo không chỉ là một lý tưởng trừu tượng, mà là một phẩm hạnh cần được thể hiện qua hành động thực tiễn. Để nuôi dưỡng lòng từ bi, Phật tử không ngừng tu tập, rèn luyện tâm trí, loại bỏ các cảm xúc tiêu cực như sân hận, ích kỷ, tham chấp. Khi lòng từ bi được thể hiện qua hành động, lời

⁷ Thích Nhật Quang, *Phật là tánh giác*, truy cập ngày [20/2/2025] từ <https://thuvienhoasen.org/a14691/phet-la-tanh-giac>.

nói và thái độ, đó chính là một bước tiến vững chắc trên con đường giải thoát và giác ngộ.

Điểm mấu chốt của việc thực hành từ bi là soi chiếu tâm thức, nhận diện tánh giác, hiểu rõ bản chất vô ngã của mình và mọi chúng sinh. Khi thực hành từ bi, Phật tử không chỉ giúp đỡ người khác mà còn giúp chính mình nhận thức được sự bình đẳng của tất cả chúng sinh.

Trong Đại thừa, các vị Bồ-tát thực hành từ bi với tâm rộng lớn, trải qua nhiều kiếp tu hành để đạt đến viên mãn. Đối với Phật tử tại gia, việc thực hành từ bi có thể bắt đầu từ những việc nhỏ trong đời sống hàng ngày, dần dần phát triển tùy theo nhân duyên và khả năng, từng bước tu sửa bản thân, mang lại lợi ích cho gia đình, cộng đồng và xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh (2006), tập 1, Thích Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Kinh Pháp Hoa thông nghĩa (2007), Thích Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyên (2024), Thích Trí Tịnh (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Thích Quảng Độ (dịch) (2000), *Phật Quang đại từ điển*, Hội văn hóa giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, Đài Loan.

Thích Quảng Độ (dịch) (2012), *Tiểu thừa Phật giáo tư tưởng luận*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Thích Thiện Hoa (2010), *Phật học phổ thông*, tập 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Thích Nhật Quang, *Phật là tánh giác*, truy cập ngày [20/2/2025] từ <https://thuvienhoasen.org/a14691/phat-la-tanh-giac>.

Upasika Kee Nanayon (2017), *Tánh không là gì?*, Hoang Phong (dịch), truy cập ngày [17/6/2007] từ <https://thuvienhoasen.org/a27923/tanh-khong-la-gi->.

LÒNG TỪ CỦA TỔ SƯ MINH ĐĂNG QUANG TRONG THỜI KỲ NHIỀU NHƯỜNG ĐẦU THẾ KỶ XX

HT. TS. Thích Minh Thành*

Tóm tắt:

Bài viết khám phá tầm nhìn và những đóng góp thắm đẫm lòng từ bi của Tổ sư Minh Đăng Quang (Tổ sư), người sáng lập Đạo Phật Khất Sĩ Việt Nam, trong bối cảnh đầu thế kỷ XX - thời kỳ có nhiều biến động xã hội và chuyển biến văn hóa sâu sắc. Tổ sư cố gắng hòa hợp các truyền thống Phật giáo, Nguyên thủy và Đại thừa, tạo nên một con đường tâm linh riêng có của Việt Nam. Những đóng góp của Tổ sư đã giúp ổn định các giá trị tinh thần và đạo đức trong một xã hội đang thay đổi nhanh chóng, cung cấp định hướng hàng xuất sĩ và cư sĩ. Hành trì và diễn ngôn của Tổ sư không chỉ góp phần làm trẻ hóa Phật giáo ở Việt Nam mà còn cung cấp một cách tiếp cận các pháp đang diễn bày một cách cân bằng để có sự an lạc cho cá nhân và cộng đồng. Di sản của Tổ sư vẫn còn sống động nơi những vị Khất sĩ chân chính mà ngôn hành của những vị ấy có nội hàm của chiều sâu triết học và sự dẫn thân xã hội, có sự cân bằng giữa trí tuệ cổ xưa và nhu cầu đương đại.

Từ khóa: *Minh Đăng Quang, Khất Sĩ, từ bi, Nguyên thủy, Đại thừa.*

I. BỐI CẢNH CỦA THỜI ĐẠI

Đầu thế kỷ XX là thời kỳ thay đổi sâu sắc đa phương diện khắp thế giới với những biến động chính trị to lớn. Hai cuộc thế chiến ở châu Âu không ngăn được chủ nghĩa thực dân tiếp tục phát triển ở các thuộc địa. Việt Nam ở vị trí ngã tư giao thương của thế giới đã trở thành nơi giao thoa, tiếp xúc, tiếp biến, đôi khi xung đột giữa các nền văn hóa, tôn giáo, tín ngưỡng. Dưới sự đô hộ của thực dân Pháp thiên trọng tôn giáo khác nên các giá trị văn hóa, tôn giáo khác chính thức được hậu thuẫn, phổ biến và lan tỏa càng lúc càng mạnh. Các tôn giáo truyền thống Việt Nam trong đó có Phật giáo dần dần rơi vào tình trạng

* Ủy viên Thường trực Hội Đồng Trị Sự GHPGVN, Phó ban Ban Phật giáo quốc tế, Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

suy vi. Khi đối diện với những thách thức của thời đại như vậy, Phật giáo Việt Nam đã có những chuyển mình mạnh mẽ cụ thể là phong trào chấn hưng Phật giáo song song với những nỗ lực nhập thế, hiện đại hóa, làm mới từ hình thức đến các nội dung thực hành tâm linh.

Giới Phật giáo nói chung ngày càng có những định hướng rõ ràng hơn trong công cuộc bảo vệ và phát triển Phật pháp, cho rằng đấu tranh để bảo vệ tôn giáo của mình là một phần trong cuộc đấu tranh giành độc lập của Việt Nam. Nhiều ngôi chùa vừa là nơi tu tập, hành trì Phật giáo vừa là trung tâm bảo tồn văn hóa tâm linh cổ truyền và cũng là địa chỉ kháng chiến. Nhiều nhà sư trực tiếp hay gián tiếp tham gia kháng chiến. Không gian kinh tế, văn hóa, xã hội, tôn giáo, tín ngưỡng ở Nam bộ đã chứa đựng những yếu tố nội tại và những điều kiện khách quan cần và đủ để có thể ấp ủ những hạt giống giác ngộ tinh thức chất lượng cao. Kết quả là sự xuất hiện các tôn giáo nội sinh với những đặc điểm như tính sáng tạo, tính phối kết, tính tìm về nguồn cội, tính cứu độ và tính thích nghi với hiện thực.

Các tôn giáo nội sinh ấy góp phần tạo nên một bức tranh tôn giáo mới mẻ, phong phú, đặc thù Nam bộ, phản ánh phần nào sự phối trí dân số của Nam bộ, một mặt, cung cấp những nguồn mạch mới cho đời sống tinh thần, cụ thể là trả lời các câu hỏi mà các khoảng trống về phương diện dẫn đạo tâm linh, các khoảng trống về phương diện đạo đức nhân tâm. Các tôn giáo nội sinh ấy cũng góp phần hóa giải tình trạng nhiễu loạn phân hóa trong xã hội, ổn định nhân tâm.

Các tôn giáo nội sinh ấy đồng thời cũng là những kênh ngôn thuyết, những hệ thống niềm tin và hành trì niềm tin, qua đó người dân Việt thể hiện ý chí muốn xác định lại căn cước của mình về phương diện văn hóa và tôn giáo, đạo đức và tín ngưỡng, tự mình bày tỏ và xác định thái độ tâm linh của riêng mình. Nhất là khi người dân Việt đối diện, ứng xử hay đối thoại với các khung văn hóa tôn giáo khác đang tạo áp lực để viết thay cho người Việt thể căn cước tâm linh của người Việt, viết thay cho người Việt bản lý lịch văn hóa cập nhật theo hướng của tôn giáo khác.

Một trong những tôn giáo nội sinh là Đạo Phật Khất Sĩ Việt Nam với chủ hướng là Nổi truyền Thích-ca chánh pháp do Tổ sư Minh Đăng Quang (1923 – 1954) khai lập¹ trên nền tảng của lòng từ ái, muốn hóa giải phần nào nỗi khổ niềm đau của một thời kỳ nhiễu loạn đầu thế kỷ XX. Tổ sư muốn tái hiện lại những giá trị cổ xưa, những giá trị từ bi và trí tuệ, những giá trị mà đức Phật Thích-ca Mâu-ni bậc Chánh Đẳng Giác đã tạo dựng, cụ thể là việc thiết kế Tăng đoàn, thiết định quy chế vận hành Tăng đoàn hài hòa nhịp nhàng với thực tiễn đời sống thời Phật tại thế.

Những giá trị xa xưa ấy được tinh lọc và được nâng lên thành lý tưởng cốt lõi mà hành giả Khất sĩ cần phải hướng đến, đồng thời phối kết thêm những yếu tố khác mà hình thành một hệ quy chiếu. Hệ quy chiếu ấy, một mặt đủ chiều sâu để chạm đến chỗ tối hậu của triết học; một mặt đủ chiều rộng để phủ

¹ Căn cước tâm linh của hệ thống này chứa những thông tin cốt lõi gồm:

Họ và tên: Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam

Dòng dõi: Nổi truyền Thích-ca chánh pháp

Người khai sinh: Minh Đăng Quang.

kín cục diện nhân sinh. Hệ quy chiếu ấy, một mặt đủ vững chắc để giữ được bản thể tinh hoa, một mặt vừa đủ độ linh hoạt để thích ứng và đáp ứng được những nhu cầu mà thể đạo nhân tâm của Nam bộ Việt Nam 1900 – 1950 đặt ra.

Tám năm hoạt động (1946 - 1954) của Tổ sư là tám năm tư duy và hành động trên cơ sở của lòng tử, xây dựng Tăng đoàn trên cơ sở của lòng tử và dẫn thân hoằng hóa trên cơ sở của lòng tử. Tám năm ấy đã tạo nên sức ảnh hưởng lâu dài nơi cộng đồng Phật giáo ở Việt Nam, làm mới Phật giáo từ hình thức ngoại diện tới các hành trì tâm linh nội thể.

II. LÒNG TỬ BI CỦA TỔ SƯ

2.1. Lòng tử bi của Tổ sư thể hiện trong tâm nhìn

Đóng góp chủ yếu của Tổ sư là sự chất lọc và dung hợp những giá trị tinh hoa từ hai dòng truyền thừa chính, Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) và Phật giáo Đại thừa (Mahāyāna). Những giá trị tinh hoa ấy được Tổ sư phối kết và chế tác dưới ánh sáng vừa trực nghiệm siêu phóng của sự tự thân chứng nhập vừa linh thánh thần bí có mối liên quan với một vị Phật danh hiệu là A-di-đà. Kết quả là một hệ thống hay một dòng truyền thừa mang sắc thái riêng có của người Việt. Tổ sư cố gắng tạo nên một dạng Phật giáo tiếp thụ tinh hoa tư tưởng và khuôn thước hành trì của cả hai truyền thống ấy trên tinh thần của một hệ quy chiếu duy nhất: Thích-ca chánh pháp. Dạng Phật giáo ấy có danh xưng đầy đủ là Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam – Nối truyền Thích-ca chánh pháp.

Một mặt, Tổ sư đã chất lọc và đưa vào đời sống tu tập và hành trì những thực hành những thánh hạnh cốt lõi từ nguồn Phật giáo Nguyên thủy với những cập nhật thiết yếu. Cụ thể là các pháp hành như pháp hành sở hữu ba y một bát, pháp hành khát thực hóa duyên, pháp hành du phương hoằng pháp; đặc biệt là pháp hành ngọ trai kết hợp với chay tịnh. Mặt khác, Tổ sư đã chất lọc và đưa vào khung nội dung của pháp học tư tưởng siêu phóng và tinh thần từ bi phổ độ số đông chúng sinh của Phật giáo Đại thừa với những cập nhật thiết yếu. Cụ thể là ánh nhìn đối với lịch sử hình thành của vũ trụ, địa cầu, và nhân sinh; ánh nhìn đối với những tầng bậc giác ngộ, giải thoát; những hạng người hay những hạng bậc phụng sự làm lợi lạc cho chư thiên và loài người.

Không khó để thấy rằng lòng tử của Tổ sư thể hiện thông qua việc tạo nên một khung tư duy giao hòa, làm giảm bớt độ phân lập của hai truyền thống lớn là Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa, tiền đề để biến những tư duy ấy thành hiện thực sống động an vui.

Hơn nữa, nơi Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam có sự phối kết lý thú giữa những cập ý tưởng có phần ngược chiều với nhau. Một bên là giữ gìn giới luật phạm hạnh nghiêm khắc, khép mình vào tư tưởng bất hại đến độ không được đụng chạm đến sinh mạng của cảnh cây ngọn cỏ một cách vô cớ. Vị Tỳ-kheo hầu như không làm việc gì ngoài việc khát thực và thọ thực, thiền định và giảng giải đạo pháp. Bên kia là làm rất nhiều việc phụng sự miễn là mang lại lợi ích cho tha nhân. Một bên là đầu trần chân đất tha phương khát thực rày đây mai đó, ngày ăn một bữa, không ngủ hai đêm dưới một gốc cây,² không ăn hai lần

² Luật nghi Khất sĩ: không mưa, không bệnh, thì chẳng dạng ăn ngủ trong cốc. Chớ ngủ hai đêm một

một chỗ ngồi, du hành hóa đạo mở mang giếng mối. Bên kia là ở một chỗ xây dựng tịnh xá làm trường dạy đạo cho cộng đồng. Đặc biệt, Tổ sư chủ trương một dạng đạo Phật không thiên trọng về nghi lễ, cầu cúng, van vái; cũng không chứa đựng những yếu tố có tính chất mê tín dị đoan. Lòng từ của Tổ sư thể hiện thông qua việc tạo nên một khung hành trì, làm giảm bớt độ phân lập của hai khuynh hướng thiên về tự độ và thiên về độ tha, tạo nên tâm thế và hành trì quân bình, hóa giải thái độ cực đoan, hóa giải những phiền não hay những xung đột không đáng có do hai khuynh hướng ấy gây nên.

Hành giả chân chính cần phải thu thúc bản thân, khép mình trong khuôn khổ giới luật, sống đời phạm hạnh, đơn giản thanh khiết; song song với tinh thần từ ái thương yêu phục vụ tha nhân. Tăng đoàn chân chính phải là một tập thể sống động đáp ứng các nhu cầu tâm linh của cá nhân con người và của cộng đồng xã hội, đáp ứng được các nhu cầu học Phật và thực hành theo lời Phật dạy.

Tâm nhìn mang tính dung hợp Tổ sư còn thể hiện trong bộ sách *Chơn Lý*. Bộ sách *Chơn Lý* cho thấy một cách tiếp cận cân bằng giữa khuynh hướng thiên trọng về khoa học xã hội của phương Đông và khuynh hướng thiên trọng về khoa học tự nhiên của phương Tây, giữa vật chất và tâm linh; nổi trội vẫn là sự cân bằng giữa việc học Phật, học *Chơn Lý* và áp dụng sở học vào thực tiễn của đời sống hàng ngày.

Như vậy, lòng từ của Tổ sư đã thể hiện thông qua việc tạo nên một tâm thái quân bình và an hòa giữa học và tu với chủ trương học là để tu tập và phụng sự. Về nội dung việc học, Tổ sư chủ trương quân bình giữa xưa và nay, giữa Đông và Tây, hóa giải bớt những xung đột có thể có giữa hai nội dung ấy.

2.2. Lòng từ bi của Tổ sư thể hiện trong việc thành lập Đoàn du Tăng Khất sĩ

Một trong những đóng góp quan trọng của Tổ sư là việc thành lập Đạo Phật Khất sĩ Việt Nam vào năm 1946, chủ yếu là Đoàn du Tăng Khất sĩ. Đoàn du Tăng Khất sĩ được thiết kế với tư tưởng chủ đạo là tái hiện lại hình ảnh sinh hoạt hằng ngày mà nội hàm là những giá trị truyền thống cổ xưa của các giáo đoàn du Tăng Khất sĩ ban sơ. Những nhà sư Khất sĩ³ đầu trần chân đất du hành khất thực, rày đây mai đó, ngày ăn một bữa, không ngủ hai đêm dưới một gốc cây, không ăn hai lần một chỗ ngồi, du hành để tu tập hướng đến chỗ đạt được trạng thái giải thoát xả ly ở cấp độ cao nhất.

Thông qua đời sống như vậy, những nhà sư trong Tăng đoàn vừa tạo dựng tiền đề cho bản thân trong việc tu tập cảnh giới vô sở hữu xứ, vừa khơi dậy nơi người dân vốn liếng thiên lương tiềm ẩn, giáo hóa người dân sống đời hiền thiện. Một mặt, ươm mầm cho hạt giống từ bi trí tuệ; mặt khác, tạo động lực cho xã hội bớt tham, bớt sân, bớt si.

Có thuận duyên thì các nhà sư Khất sĩ sẽ thành lập các ngôi tịnh xá, trực tiếp khuyến dạy theo thứ lớp hệ thống giáo lý nhà Phật, đạo lý ăn hiền ở lành, tu tập theo chánh pháp, sống xả kỷ lợi tha, đem lại lợi lạc cho cộng đồng xã hội. Những ngôi tịnh xá tô điểm cho bức tranh đạo đức, hiền thiện và thanh thoát

gốc cây. Chờ ăn hai lần một chỗ ngồi.

³ Cùng đi với nhau, có khi 5 – 3 vị, có khi vài chục vị, có khi hàng trăm vị trong những lễ hội.

cho địa bàn dân cư, góp phần ổn định nhân tâm, làm dịu mát cảm xúc nóng giận bạo lực, gieo mầm giác ngộ, gia tăng cảm xúc từ ái thương yêu.

Trải nghiệm của tất cả và từng thành viên của Đoàn du Tăng là một bộ tập hợp những điều học được từ thực tiễn. Đó là thực tiễn sống động tích lũy được từ việc đi du hành chung với nhau. Như vậy, vị du Tăng ngoài những giáo lý căn bản còn có một thực tiễn mà người đi trước đã chất lọc và để lại, kết hợp với thực tiễn mà vị hành giả trực tiếp mỗi ngày, ngày nào cũng rất mới: đoạn đường mới, cảnh sống mới, người gieo duyên mới, duyên không lành hay duyên lành đều mới. Thường xuyên tương tác với những thứ mỗi ngày đều mới nên thành viên của Đoàn du Tăng tự nhiên phải tự làm mới bản thân mỗi lúc để thích ứng, chuyển hóa và giáo hóa theo nghĩa tích cực nhất.

Tóm lại, việc thực hành chung với nhau một nguồn mạch tâm linh mang tính giải thoát xả ly cao độ từ hình thức đến nội dung đã giúp hình thành một đoàn thể cộng tu có tên là Đoàn du Tăng tiệm cận với lý tưởng cao nhất của người con Phật.

Thở ban sơ ấy, các nhà sư Khất sĩ trong Đoàn du Tăng nối kết với nhau không thông qua một hệ thống hành chánh hay một văn bản pháp quy⁴ mà chủ yếu là thông qua giới luật được truyền thọ và thông qua qua thử thách của việc hành trì y bát giới luật phạm hạnh trong đời sống hằng ngày để tinh lọc thành viên. Chính giới luật và sự hành trì giới luật một cách nghiêm khắc, thậm chí có phần khuôn khổ quá mức ấy đã tạo nên sức đào thải tự nhiên đối với những thành viên không đủ phẩm chất cần có. Những thành viên thiếu tu tập, thiếu độ nhu nhuyễn, thiếu khả năng kham nhẫn ấy có khi tự đào thải. Nhiều trường hợp Tăng đoàn không cần phải họp Tăng yết-ma trị phạt. Kết quả không quá bất ngờ, Tăng đoàn nào mà đa số những thành viên đều có sức tu tập và chuyển hóa, có sức khép mình vào khuôn khổ tuy phải hy sinh sự thoải mái hay sự huy vinh cá nhân thì Tăng đoàn đó là Tăng đoàn mạnh. Những thành viên trong Tăng đoàn như vậy gần bó, hài hòa, tương kính ở mức cao nhất; song song, nhận được sự kính ngưỡng của cư gia bá tánh ở mức cao.

Rõ ràng, lòng tử của Tổ sư thể hiện thông qua việc tạo điều kiện cho những người có ý chí xuất gia giải thoát có đoàn thể, có pháp hành, có sự dẫn dắt để có thể trở thành những vị xuất sĩ có độ xả ly cao nhất có thể, tiệm cận với lý tưởng cao nhất của người con Phật xuất gia. Giữa cục diện nhiều nhương điên đảo, xã hội nhiệt nảo tham, sân... lòng tử của Tổ sư thể hiện thông qua việc góp phần làm dịu mát cảm xúc nóng giận bạo lực, tạo động lực cho xã hội bớt tham, bớt sân, bớt si, ổn định nhân tâm, giáo hóa người dân sống đời hiền thiện, khơi dậy nơi người dân vốn liếng thiên lương tiềm ẩn, gieo mầm giác ngộ, tưới tắm cho hạt giống từ bi trí tuệ, gia tăng cảm xúc từ ái thương yêu.

2.3. Lòng tử của Tổ sư tác động vào xã hội, văn hóa và tâm linh

Tăng đoàn của Tổ sư Minh Đăng Quang đã góp phần làm sống lại các thực hành Phật giáo cổ xưa và thúc đẩy các giá trị đạo đức trong một thời kỳ mà đời

⁴ Đoàn du Tăng do Tổ sư dẫn dắt đã nằm trong tám ngăm của hệ thống chính quyền thực dân thời ấy. Hồ sơ về Tổ sư hiện còn lưu giữ trong văn khố của mật vụ nước Pháp.

sống văn hóa đạo đức và đời tinh thần tâm linh của người Việt đang sa sút và rất bất ổn. Thiên trọng về việc giữ gìn giới hạnh và cảm hóa nhân sinh, với tấm lòng từ ái Tăng đoàn Khất sĩ đã chế tác được một nguồn năng lượng ổn cố và tích cực, hướng dẫn trực tiếp cho những người Phật tử hữu duyên và gián tiếp cho những cộng đồng dân cư sống đời sống an yên quân bình giữa xã hội đầy những biến động khó lường thời ấy. Sự hiện diện của Tăng đoàn Khất sĩ dù ở thôn quê hay thành thị đều tạo nên và lan tỏa nguồn năng lượng lành mạnh và tích cực trong địa phương, nhất là đối với nhóm dân cư yếu thế, nhóm dân cư thường hay bị các hệ thống khác bỏ quên.

Đối với cư gia có duyên lành ngưỡng mộ thì Tịnh xá nơi địa phương là nơi để tụ tập lại với nhau hằng tuần vì nơi ấy có sự luân phiên lưu trú của các thành viên của Tăng đoàn.⁵ Nơi ấy, cư gia sẽ được làm mới bản thân về phương diện đạo đức tâm linh cụ thể là được cùng nhau lễ Phật bảo, nghe Pháp bảo và cúng dường Tăng bảo, đồng thời làm các thiện sự góp phần bảo trì và phát triển cơ sở ấy. Tịnh xá được xem là một ngôi trường dạy đạo, trang bị cho thiện nam tín nữ kiến thức căn bản về giáo lý và thúc đẩy hành trì tâm linh bằng các thời khóa tu tập.

Ngoài những đóng góp về mặt cảm xúc tín ngưỡng và thăng tiến tâm linh cho những tâm hồn thiện lành có duyên với Phật pháp, Tăng đoàn Khất sĩ còn có tác động tích cực đối với các giá trị văn hóa đạo đức truyền thống mang đặc sắc Việt Nam về đạo nghĩa. Những lời dạy và những thực hành của Tổ sư và Tăng đoàn dưới sự hướng dẫn của Tổ sư đã góp phần củng cố các giá trị truyền thống của Việt Nam: thật thà, trung hiếu, nhân hậu, thuận hòa, hiếu thảo, sự tôn trọng dành cho người lớn tuổi, sự đoàn kết hài hòa trong cộng đồng và giữa các cộng đồng... Nói chung, Tổ sư chủ trương rằng các tín lý và giáo lý tôn giáo ở tầng biểu diện có thể được điều chỉnh để thích nghi và ứng hợp với những những thực tiễn đang diễn bày, vượt lên và hóa giải được những thách thức của thời đại mà không làm mất đi bản chất cốt lõi và tinh hoa của nhà Phật.

III. KẾT LUẬN

Những đóng góp thấm đẫm lòng từ của Tổ sư Minh Đăng Quang cho Phật giáo và người dân Việt Nam ở một phương diện cũng là góp một tiếng nói của nhà Phật cho một thời đại nhất định, đáp ứng nhu cầu của thời đại ấy: Khai phóng những bế tắc, cân chỉnh làm cho quân bình những lệch lạc, mở ra một con đường mà thực chất là làm sáng lại một con đường Thánh đạo tám ngành mà thời gian đã phủ lên lớp lớp những yếu tố không phải là đạo Phật.

Con đường ấy đã bị che lấp đến độ có nơi mờ mịt không còn nhận ra đâu là đường chính đâu là ngã rẽ; đâu là nét chủ đạo, đâu là nét phụ tùy; chính và phụ không còn phân minh. Sự dung hợp của Tổ sư không phải dung hợp để cho phong phú thêm nhiều sắc thái mà dung hợp để phản ánh trung thành nhất những giá trị xa xưa đầu nguồn của Phật giáo đồng thời hài hòa tương thích nhất với những hiện thực đang diễn bày về những phương diện của nhân sinh.

⁵ Theo quy định thời gian tối đa là 3 tháng cho mỗi thành viên của Tăng đoàn. Những vị có bệnh nền, già cả, sức yếu thì được phép lưu trú lâu hơn.

Sự dung hợp rõ ràng có kế thừa di sản của lịch sử: Phật giáo ban sơ, Phật giáo bộ phái và Phật phát triển Đại thừa.

Mặt khác, đạo nghiệp của Tổ sư đã góp phần xứng đáng vào công cuộc làm mới Phật giáo về phương diện hành trì và hoằng dương Phật pháp, tạo một hiệu ứng tích cực cho xã hội và nhân tâm ở Miền Đông và Miền Tây Nam bộ thời ấy.

Tiếp cận di sản của Tổ sư một cách tổng quan người ta có thể thấp thoáng nhận ra rằng chí hướng to lớn và thấm đẫm lòng từ của Tổ sư: Xây dựng một truyền thống Phật giáo gắn kết mọi khuynh hướng tu tập và hoằng hóa, mọi giá trị của tôn giáo và văn hóa một cách không phân biệt, nền tảng là một bộ giới luật căn bản về nhân sinh, đạo đức và tâm linh, mà ai cũng có thể chấp nhận.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ sách *Chơn Lý* – Tổ sư Minh Đăng Quang.

Kinh tạng Pali – Phiên bản dịch tiếng Việt, các bản trích dẫn trong bài chủ yếu thuộc hệ Theravāda.

Thích Minh Thành. (2024). *Lòng từ của Tổ sư Minh Đăng Quang trong thời kỳ nhiều nhuong đầu Thế kỷ 20*. Tạp chí nghiên cứu Phật học, số 3(171), 2024.

Trang thông tin điện tử Giáo hội Phật giáo Việt Nam – các dữ liệu về Đạo Phật Khất sĩ và Tổ sư Minh Đăng Quang.

Wikipedia Tiếng Việt – các định nghĩa, giải nghĩa về: Phật giáo Nguyên thủy, Phật giáo Đại thừa, Tăng đoàn, Giới luật, Tịnh xá, v.v.

⁶ Những di sản mà Tổ sư để lại cần được kế thừa, không phải chỉ là kế thừa những nội dung ngoại diện như ngôn ngữ, pháp phục, kiến trúc và mỹ thuật mà cần phải kế thừa những nội hàm của chúng. Dưới đây là một vài gợi ý. (1) Lấy cảm hứng từ tầm nhìn và chí hướng của Tổ sư, từ tâm thế của vị Bồ-tát từ ái thương yêu mà tương tác với xã hội với tinh thần phụng sự nhân sinh, hỗ trợ người nghèo, lan tỏa năng lượng thiện lành tích cực, vượt lên và hóa giải những thách thức mà xã hội hiện đại đặt ra. (2) Sử dụng công nghệ để làm cho hệ thống di sản của Tổ sư Minh Đăng Quang dễ tiếp cận hơn, dễ tương tác toàn cầu hơn. (3) Và nhất là về mặt tư tưởng và diễn ngôn, bộ sách *Chơn Lý* gồm 69 tiểu luận cần được nâng lên tầm kinh điển.

SỰ TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG: MỘT NGHIÊN CỨU VỀ VAI TRÒ CỦA GIỚI TĂNG ĐOÀN TRONG LỊCH SỬ MYANMAR

TS. Nguyễn Tuấn Bình*

Tóm tắt:

Là một quốc gia có vị trí địa lý không xa với Việt Nam, Myanmar được cả thế giới biết đến như là một vùng đất của Phật giáo *Theravada*. Xuyên suốt chiều dài lịch sử Myanmar, các nhà sư và Tăng đoàn Phật giáo không chỉ truyền bá giáo lý, cách sống góp phần đưa tôn giáo này trở thành “quốc đạo”, mà còn đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống chính trị và xã hội ở quốc gia này. Phật giáo đã đồng hành cùng nhân dân Myanmar trong cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc vào thời cận đại. Bước qua thời hiện đại, các nhà sư và Tăng đoàn lại là những nhân tố quan trọng trong cuộc đấu tranh chống sự cường quyền, áp bức dân chủ của chính phủ quân sự kéo dài nhiều thập kỷ.

Từ khóa: *Từ bi trong hành động, Tăng đoàn Phật giáo, Myanmar.*

MỞ ĐẦU

Phật giáo đã ra đời và phát triển ở Ấn Độ từ thế kỷ VI trước Công nguyên. Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của vua Asoka, Phật giáo đã được truyền bá đến nhiều nơi trên thế giới. Do đó, đạo Phật đã trở thành tôn giáo chính của các tín đồ từ khắp các nơi ở châu Á, bao gồm cả người dân Myanmar. Phật giáo Myanmar được du nhập từ Ấn Độ từ thời cổ đại và có ảnh hưởng rất to lớn trong đời sống văn hoá, tinh thần của người dân quốc gia Đông Nam Á này. Phật giáo Myanmar giúp con người tu hành để đạt đến chân - thiện - mỹ, đạt được cái tâm từ bi, vị tha và sống một cuộc đời an lạc, tự tại. Đức Phật nhấn mạnh đến việc rèn luyện hai phẩm chất quan trọng để đạt được giác ngộ, đó là trí tuệ và lòng từ bi.

* Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.

Theo dọc chiều dài lịch sử đất nước Myanmar, đạo Phật đóng một vai trò quan trọng không chỉ đối với đời sống tôn giáo - tín ngưỡng của người dân mà còn với đời sống chính trị - xã hội qua từng thời kỳ. Trong đó giới Tăng đoàn Phật giáo đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển đất nước cũng như góp phần to lớn trong việc đưa Phật giáo trở thành quốc giáo ở Myanmar. Điều này đã chứng minh tinh thần nhập thế của đạo Phật ở Myanmar từ quá khứ đến hiện đại. Từ việc nghiên cứu triết lý từ bi trong Phật giáo nói chung và Phật giáo Myanmar nói riêng, lịch sử phát triển của đất nước này, bài viết nêu ra một số luận điểm liên quan đến tinh thần nhập thế của giới Tăng đoàn Phật giáo ở Myanmar trong tiến trình lịch sử đất nước này. Bài viết cung cấp một cái nhìn tổng quan về lịch sử hoạt động của giới Tăng đoàn Phật giáo ở Myanmar kể từ thời thuộc địa, vai trò của các nhà sư trong các cuộc biểu tình chống việc chính phủ quân sự đàn áp nền dân chủ thông qua các sự kiện nổi bật như: sự kiện “8888” năm 1988, cuộc “Cách mạng màu nghệ tây” năm 2007 và vai trò quan trọng của các nhà sư trong việc điều phối các dịch vụ cứu trợ nhân đạo ở Myanmar sau cơn bão Nargis năm 2008.

NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Khái niệm “từ bi” trong Phật giáo nói chung và Phật giáo Myanmar nói riêng

Phật giáo ra đời vì chúng sinh, giúp con người từ bi hỷ xả. Từ bi là cội nguồn, là trái tim của Phật giáo.¹ Từ bi là “từ” và “bi”, là hai đức tính (tinh thần) cơ bản trong bốn đức tính mà Phật giáo gọi là “Tứ vô lượng” (*Caturapramāṇa*) hay còn gọi là “Tứ vô lượng tâm”.² Lòng từ bi thường được định nghĩa là cảm giác quan tâm nảy sinh khi chúng ta đối mặt với nỗi đau khổ của người khác và cảm thấy có động lực để thấy nỗi đau khổ đó được giải tỏa. Lòng từ bi là tình yêu trong sáng được mang đến từ sự vô ngã và trí tuệ; đó là một hành động từ tâm được thực hiện mà không mong đợi bất cứ điều gì đáp lại; đó là sự hy sinh được thực hiện từ quyết tâm; và đó là sự kết hợp của tình yêu, trí tuệ, lòng quyết tâm và nhân ái. Lòng từ bi giống như “phương thuốc” chữa lành mọi bệnh tật cho cơ thể; là “dòng nước” tinh khiết giúp thanh lọc và xoa dịu trái tim bị tổn thương. Lòng từ bi là “chiếc phà” đưa chúng ta vượt qua những con sóng dữ dội trong đại dương tái sinh mê mông. Nó giúp chúng ta không bị chết đuối trong đại dương dục vọng. Lòng từ bi giống như ánh sáng xua tan bóng tối và soi sáng chân lý. Lòng từ bi mang lại hy vọng cho tương lai của chúng ta trên thế giới này. Lòng từ bi giống như một nơi trú ẩn mang đến sự thoải mái và sức mạnh trong những lúc khó khăn và thiếu thốn. Lòng từ bi giống như một người bạn đồng hành mang đến cho chúng ta sự hỗ trợ và lòng can đảm để đạt được bất kỳ mục tiêu nào mà chúng ta đặt ra. Lòng từ bi giống như một viên ngọc *Māṇi* giúp chúng ta sáng tỏ tầm nhìn, chiếu xuyên qua ảo tưởng, biến sự phức tạp thành sự đơn giản và biến sự hỗn loạn thành hòa bình.³

¹ Tâm Thiện, *Từ bi là cội nguồn, là trái tim của Phật giáo*, truy cập [ngày 30/12/2024] tại link sau đây: https://phatgiao.org.vn/tu-bi-la-coi-nguon-la-trai-tim-cua-phat-giao-d37049.html#google_vignette

² Hà Thúc Minh, *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập [ngày 29/01/2025] tại link sau đây: <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>

³ H. Yun (2002), “The Buddhist Perspective on Compassion”, *Universal Gate Buddhist Journal*, Issue 7, p. 1-2

Lòng từ bi là nội dung chính của hầu hết các tôn giáo trên thế giới với nhiều chủ đề và tầm quan trọng khác nhau. Trong Phật giáo, chúng ta bắt gặp hai thuật ngữ mang nội dung của lòng từ bi - *Mettā* và *Karūṇā*. Trong Phật giáo Nguyên thủy, thuật ngữ *Mettā* theo nghĩa đen là lòng nhân từ, lòng từ bi, sự thân thiện và lòng nhân ái theo nhiều học giả Phật giáo.⁴ *Mettā* là một nửa trong bốn *Brahmavihāra* trong Phật giáo. Đây là lòng từ bi hoặc lòng nhân từ, lòng trắc ẩn, niềm vui đồng cảm và sự bình thản. Trong Phật giáo Đại thừa, *Karūṇā* thường được dịch là “lòng từ bi” trở nên phổ biến hơn và có liên quan chặt chẽ nhất với nghĩa tiếng Anh là lòng từ bi, hay sự quan tâm thông cảm hoặc đồng cảm, trong Phật giáo dành riêng cho chúng sinh, liên quan đến việc giải thoát họ khỏi đau khổ của luân hồi, vòng sinh tử.⁵

Lòng từ bi được phản ánh trong mọi khía cạnh của cuộc đời đức Phật và đạt đến đỉnh cao trong việc giảng dạy giáo pháp. Ý nghĩa đạo đức thông điệp của đức Phật qua giáo pháp của Ngài là một cách sống tránh xa mọi hành vi xấu xa, tu dưỡng cuộc sống bằng cách làm việc thiện và thanh lọc tâm trí khỏi những tạp chất tinh thần. Phân tích lời dạy của đức Phật dẫn đến kết luận rằng mọi thứ trên thế giới này đều có mối quan hệ tương hỗ và do đó phụ thuộc lẫn nhau. Để có được hạnh phúc, lòng từ bi là cần thiết. Theo Phật giáo, lòng từ bi có thể được xem xét theo hai giai đoạn thế tục và cao hơn là tâm linh. Khía cạnh thế tục của lòng từ bi này là một điều phổ biến. Chúng ta xúc động trước những người khốn cùng và thiếu thốn, và chúng ta được truyền cảm hứng từ cảm giác từ bi trần tục để giúp đỡ họ bằng mọi cách có thể. Đó có thể là sự hỗ trợ về vật chất hoặc bất kỳ hình thức giúp đỡ nào khác. Mặt khác, khía cạnh tâm linh cao hơn của lòng từ bi thì khác, vì chỉ được tìm thấy ở các vị Phật và La hán không còn vướng mắc vào cuộc sống trần tục nữa. Đó là lý do tại sao đức Phật dạy phương pháp từ bi từ khía cạnh thế tục đến lòng từ bi cấp độ cao hơn được gọi là *Mahākarūṇā*. Đức Phật đã nỗ lực hết mình để đạt được sự giác ngộ, hay nói cách khác là cuộc cách mạng trong bản ngã, nhưng Ngài không giới hạn nó trong bản ngã mà vì lòng từ bi đã thuyết giảng cho người khác. Nói cách khác, Ngài đã khởi xướng một cuộc cách mạng bên ngoài vì hạnh phúc ở cấp độ rộng lớn hơn nhiều - toàn cầu. Từ nội dung Tứ diệu đế, có thể thấy rõ rằng sự chấm dứt đau khổ sẽ dẫn đến hòa bình hoặc hạnh phúc tối thượng. Hòa bình và hạnh phúc tỷ lệ thuận với nhau. Hòa bình này được tạo ra khi lòng tự trắc ẩn được phát triển. Lòng căm thù, lòng tham và sự tức giận là gốc rễ của các vấn đề bạo lực cũng như chiến tranh. Trong *Kinh Pháp cú (Dhammapada)*, đức Phật đã dạy rằng: “Hận thù không bao giờ chấm dứt trên thế gian này bằng cách hận thù, mà bằng cách không hận thù; đây là chân lý vĩnh cửu” (*Hatreds do not ever cease in this world by hating, but by not hating; this is an eternal truth*).⁶ “Chiến thắng sinh ra hận thù; kẻ bại trận ngủ trong đau khổ. Kẻ có tâm hồn thanh thản

⁴ P. Harvey (2012), *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, Cambridge University Press, New York, p. 318-319

⁵ E. M. Tyler & M. T. Unno, *Compassion*, truy cập [ngày 12/10/2021] tại link sau đây: <https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0150.xml>

⁶ Thomas Cleary (1994), *The Dhammapada: Sayings of Buddha* (Translated from the original Pali), Bantam Books, New York, p. 8

ngủ trong thoải mái, từ bỏ chiến thắng và thất bại” (*Victory breeds hatred; the defeated sleeps in misery. One who has calmed down sleeps in comfort, having given up victory and defeat*).⁷ Chỉ có lòng từ bi và lòng nhân ái mới có thể ngăn chặn được hận thù, chiến tranh.

Đối với Myanmar, Phật giáo đã có ảnh hưởng rất lớn ngay từ thời xa xưa, cuộc sống của người dân không tách rời các nghi lễ Phật giáo. Trong văn hóa Myanmar, có ba loại người đáng được tôn thờ: đầu tiên là nhà sư, sau đó đến cha mẹ và thầy cô.¹¹ Trọng tâm của triết lý Phật giáo là các nguyên tắc từ bi, chánh niệm và hành vi đạo đức, đóng vai trò là “la bàn” đạo đức cho người dân Myanmar. Lòng từ bi là nguyên tắc cốt lõi trong Phật giáo Myanmar, được thể hiện thông qua các hoạt động như bố thí, thiêu định tại gia và bài *Kinh Mettasutta*⁸. Lòng từ bi là một đức tính được nuôi dưỡng trong cộng đồng thông qua việc thực hành bố thí và được thúc đẩy trong xã hội Myanmar, cùng với lòng nhân ái, sự rộng lượng.

2. Nhìn lại những đóng góp quan trọng của Tăng đoàn Phật giáo Myanmar trong lịch sử quốc gia này

Dù không phải là một trong bảy quốc gia có được “Bảy kỳ quan của thế giới Phật giáo”⁹ nhưng Myanmar được cả thế giới biết đến như là một vùng đất vàng, đất Phật.¹⁰ Được du nhập vào Myanmar vào khoảng thế kỷ III TCN và cho đến nay, Phật giáo vẫn có sức sống mãnh liệt, đóng vai trò quan trọng trong đời sống tâm linh, xã hội và văn hóa của người dân. Nói đến văn hóa Myanmar là nói đến nền văn hóa mang đậm sắc màu Phật giáo.¹¹ Với hơn 2.500 năm, Phật giáo Myanmar thu hút sự quan tâm của cộng đồng quốc tế với những ngôi chùa tháp tôn nghiêm, với những con người lương thiện. Từ lâu Phật giáo đã đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành các chuẩn mực đạo đức xã hội cơ bản, gắn liền với lịch sử và con người Myanmar từ trong quá khứ cho đến hiện tại. Phật giáo chính là cuộc sống, là cách sống của người dân Myanmar. “Đạo Phật gần như trở nên đồng nhất với tinh thần dân tộc” (D. G. E. Hall).¹² Phật giáo đã trở thành một nhân tố quan trọng của sự kết nối những thành phần xã hội vốn còn những bất đồng sâu sắc về mặt sắc tộc và tôn giáo. Trong lịch sử Myanmar, giới Tăng đoàn Phật giáo đã có nhiều đóng góp quan trọng không chỉ về tôn giáo - tín ngưỡng mà còn về chính trị - xã hội qua từng thời kỳ, cụ thể là:

Thứ nhất, cùng với nhân dân Myanmar tham gia đấu tranh chống lại sự thống trị của đế quốc Anh trong thời kỳ thuộc địa

⁷ Thomas Cleary (1994), *The Dhammapada: Sayings of Buddha* (Translated from the original Pali), Bantam Books, New York, p. 70

⁸ Bài giảng về lòng từ bi này đã được các nhà sư sử dụng trong cuộc Cách mạng Saffron năm 2007 như một con đường từ bi của Phật giáo.

⁹ Ấn Độ, Nepal, Sri Lanka, Thái Lan, Campuchia, Hong Kong, Hoa Kỳ

¹⁰ Hà Thị Đan, *Phật giáo và văn hóa Đông Nam Á*, truy cập [ngày 18/07/2024] tại link sau đây: <https://tapchinhhiencuuphathoc.vn/phat-giao-va-van-hoa-dong-nam-a.html>

¹¹ Hà Thị Đan (2023), “Phật giáo trong đời sống văn hóa tinh thần ở Myanmar”, *Tạp chí Nghiên cứu Đông Nam Á*, số 6, tr. 43

¹² D. G. E. Hall (1997), *Lịch sử Đông Nam Á*, (bản dịch của Bùi Thanh Sơn, Nguyễn Thái Yên Hương, Hoàng Anh Tuấn, Nguyễn Vũ Tùng, Đoàn Thăng), Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr. 1044

Thế kỷ XIX được coi là bước ngoặt trong lịch sử Myanmar: từ một nước phong kiến độc lập, Myanmar là đối tượng xâm lược và sau đó đã trở thành thuộc địa của đế quốc Anh. Tuy nhiên, quá trình chinh phục quốc gia này của thực dân Anh không phải dễ dàng thành công. Người Anh đã phải mất hơn 60 năm (1824-1885) mới có thể căn bản thôn tính được Myanmar. Sau khi người Anh chinh phục miền Bắc Myanmar và phế truất vua Thibaw khỏi cung điện của mình ở Mandalay vào năm 1885, các nhà sư Phật giáo đã lãnh đạo các nhóm phiến quân vũ trang chống lại chính quyền ngoại bang. “Trong cuộc đấu tranh chống thực dân, các *pongyi* (nhà sư) là những người theo chủ nghĩa dân tộc đầu tiên”¹³ (Donald E. Smith). Ở Myanmar trước thời kỳ thuộc địa, Phật giáo có ảnh hưởng rất sâu rộng trong đời sống người dân, Tăng đoàn và các nhà sư là lực lượng chính trị - xã hội quan trọng. Nhà vua là người có trách nhiệm giữ gìn cho đạo Phật được “tinh khiết”, là người bảo vệ đạo Phật. Tiếng Myanmar chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ tiếng *Pāli*, ngôn ngữ chính thống của Phật giáo và các nhà sư đảm nhận vai trò giáo viên của thanh thiếu niên ở hầu hết mọi ngôi làng Myanmar. Nhà chùa không chỉ là trung tâm của các hoạt động tôn giáo mà còn là các hoạt động văn hoá - xã hội ở vùng nông thôn Myanmar. Giáo dục, chu kỳ lễ hội hàng năm, việc làm công đức, nơi tĩnh tâm của các nhà sư và bất kỳ hoạt động cộng đồng nào khác trong làng đều diễn ra xung quanh nhà chùa.

Tuy nhiên, sự cai trị của người Anh đã làm suy yếu vai trò và địa vị của các nhà sư, tước bỏ của họ nhiều quyền lợi (không trợ cấp vật chất, hạn chế việc dạy học...). Vai trò trung tâm của Tăng đoàn Phật giáo (giới tu sĩ) đã bị xói mòn dưới sự cai trị của người Anh. Không có chỗ cho *pongyi* theo phong cách cũ trong hệ thống phân cấp xã hội mới theo định hướng phương Tây. Mặc dù chính quyền thực dân không cố ý phá vỡ Phật giáo ở Myanmar, nhưng quyền lực chính trị và tôn giáo đã tách biệt. Vì vậy, giới Tăng đoàn Phật giáo đã tích cực tham gia vào cuộc đấu tranh chống đế quốc. Từ tư tưởng bảo vệ giáo lý cao đẹp của nhà Phật đã phát triển thành một tư tưởng lớn trong việc giành lại độc lập dân tộc. Còn đối với nhân dân, cuộc đấu tranh bảo vệ đạo Phật được xem là một hình thức để bảo vệ truyền thống và tập quán dân tộc. Trong bối cảnh này, Phật giáo bắt đầu đóng vai trò quan trọng như một biểu tượng của quốc gia và là một yếu tố trong phong trào dân tộc chủ nghĩa ở Myanmar, đặc biệt là trong giai đoạn trước những năm 30 của thế kỷ XX.¹⁴ Trong những năm 1885-1897, phong trào chống Anh nổ ra khắp nơi, phần nhiều do các vị sư lãnh đạo, khiến viên Toàn quyền Anh tại Myanmar đã nhận xét: “Bất cứ nơi nào có sự xuất hiện của phong trào kháng chiến có tổ chức, các nhà sư Phật giáo đều nằm trong số những người lãnh đạo. Không có phong trào chính trị quan trọng nào mà không có một nhà sư lãnh đạo tinh thần”.¹⁵

¹³ D. E. Smith (1965), *Religion and Politics in Burma*, Princeton University Press, New Jersey, p. 85

¹⁴ S. Vavrouskova (1991), *Religion and Society in India and Burma*, The Oriental Institute of the Czechoslovak Academy of Sciences, Prague, p. 11

¹⁵ H. T. White (1913), *A Civil Servant in Burma*, Edward Arnold, London, p. 161

Phong trào giải phóng dân tộc ở Myanmar đầu thế kỷ XX được bắt đầu từ việc đấu tranh để bảo vệ và phục hưng Phật giáo.¹⁶ Năm 1897, Hội Phật giáo đầu tiên được thành lập ở Mandalay.¹⁷ Tổ chức này đề ra mục tiêu bảo vệ tôn giáo và nền văn hoá dân tộc. Trong những năm tiếp theo, các hội và các tổ chức tương tự bắt đầu xuất hiện ở các thành phố khác. Đến năm 1906, Hội Thanh niên Phật giáo (*Young Men's Buddhist Association*) được thành lập.¹⁸ Cương lĩnh của Hội là chủ trương phục hưng Phật giáo, phổ cập miễn phí giáo dục phổ thông sơ cấp, đòi bình đẳng về giáo dục giữa người Anh và người Myanmar, đấu tranh chống những tập tục xấu, đòi người châu Âu phải cởi giày¹⁹ khi vào chùa, giáo dục tinh cảm yêu nước trong nhân dân.²⁰ “Vấn đề giày” đã trở thành điểm hội tụ của cả những người theo chủ nghĩa hiện đại và truyền thống để thách thức sự cai trị của Anh và thực hiện theo cách ủng hộ phẩm giá của Phật giáo và công nhận tầm quan trọng cốt lõi của nó đối với cuộc sống của người Myanmar.²¹ Hội Thanh niên Phật giáo đánh dấu bước thể tục hóa của phong trào Phật giáo, là sự dẫn thân của Phật giáo vào trong chính trị và công cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc ở Myanmar. Với sự ra đời của các Hội này, Tăng đoàn và các nhà chùa đã trở thành những trung tâm bảo vệ truyền thống tâm linh và văn hóa, chống lại sự xâm nhập tôn giáo và văn hóa phương Tây vào đất nước này. Năm 1916, Hội Thanh niên Phật giáo họp đại hội ở Henzada, đã thông qua nghị quyết yêu cầu tất cả mọi người, dù là người châu Âu hay người châu Á, đều phải đi chân đất trong các khu vực đền chùa.²² Nghị quyết của Hội đã thổi bùng lên phong trào đấu tranh mạnh mẽ và rộng khắp; “vấn đề giày” trở thành tiêu điểm của phong trào chống chính quyền cai trị của Anh ở Myanmar, bởi vì người Anh vẫn sẽ không muốn tháo bỏ đôi giày của họ khi đi vào một ngôi chùa Phật giáo. Mặc dù hoạt động đấu tranh giải phóng dân tộc của giới Tăng đoàn Phật giáo Myanmar chỉ có tác dụng và bùng nổ trong một thời gian nhất định, về sau thì lắng dịu hẳn do sự đàn áp của chính quyền thuộc địa Anh, nhưng đã có một tác dụng to lớn trong việc thức tỉnh tinh thần dân tộc, kêu gọi các tầng lớp nhân dân đứng lên đấu tranh cách mạng vì đất nước.

¹⁶ Vũ Dương Ninh & Nguyễn Văn Hồng (1998), *Lịch sử thế giới cận đại*, tái bản lần thứ hai, Nxb. Giáo dục, Hà Nội, tr. 468

¹⁷ Lương Ninh (chủ biên), Đỗ Thanh Bình, Trần Thị Vinh (2005), *Lịch sử Đông Nam Á*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội, tr. 328

¹⁸ N. Tarling (1999), *The Cambridge History of Southeast Asia*, Vol. 3: From c. 1800 to the 1930s, Cambridge University Press, Cambridge, p. 282

¹⁹ Theo truyền thống, việc đi giày ở chùa là bị cấm ở Myanmar và bị coi là phạm thánh ở quốc gia có đa số dân theo Phật giáo. Trong thời gian cai trị Myanmar, người Anh đã xúc phạm nền truyền thống của văn hóa nước này, ngang nhiên chà đạp lên những quy định, nguyên tắc truyền thống thiêng liêng của đạo Phật, mang các tượng Phật, chuông chùa của Myanmar về Anh; tự tiện đi giày, dẫm vào các đền, chùa nước này hoặc có những hành động thiếu tôn kính đối với các nhà sư... “Vấn đề giày” đã trở thành tiêu điểm xung đột giữa người Anh với văn hóa và con người Myanmar trong suốt một thời gian dài.

²⁰ Vũ Dương Ninh & Nguyễn Văn Hồng (1998), *Lịch sử thế giới cận đại*, tái bản lần thứ hai, Nxb. Giáo dục, Hà Nội, tr. 469

²¹ F. S. V. Donnison (1970), *Burma*, Ernst Benn Limited, London, p. 104

²² Vũ Quang Thiện (2005), *Lịch sử Myanmar*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 312

Kể từ năm 1948, khi đất nước giành được độc lập từ Anh, cả chính quyền và người dân đều ủng hộ Phật giáo Nguyên thủy. Hiến pháp năm 1947 nêu rõ, “Nhà nước công nhận vị trí đặc biệt của Phật giáo là đức tin được đại đa số công dân Liên bang tuyên xưng”.²³ Được thành lập vào năm 1948, Bộ Các vấn đề tôn giáo chịu trách nhiệm quản lý các vấn đề Phật giáo tại Myanmar. Năm 1954, thủ tướng U Nu đã triệu tập Hội nghị Phật giáo lần thứ sáu tại chùa Kaba Aye ở Rangoon (nay gọi là Yangon), có sự tham dự của 2.500 nhà sư từ khắp nơi trên thế giới và thành lập Đại học Phật giáo Thế giới. Ngày 26/08/1961, Quốc hội Myanmar thông qua luật sửa đổi Hiến pháp, nâng Phật giáo thành quốc giáo. Mục 01, điều 21 của Hiến pháp quy định: “Phật giáo là tôn giáo của đại đa số công dân trong Liên bang, là tôn giáo quốc gia”.²⁴

Thứ hai, tham gia đấu tranh phản kháng sự cấm quyền độc tài của chính phủ quân sự thông qua sự kiện “8888” và cuộc “Cách mạng màu nghệ tây”

Cuộc đảo chính ngày 02/03/1962 đã dẫn đến sự kết thúc chính phủ dân sự và sự khởi đầu của chế độ quân sự trực tiếp ở Myanmar. Trong thời kỳ quân đội cai trị dưới thời Tướng Ne Win, đất nước đã được định hình thành nhà nước xã hội chủ nghĩa độc đảng dưới sự lãnh đạo của đảng do quân đội gọi là Đảng Cương lĩnh Xã hội chủ nghĩa Myanmar (BSPP) cho đến năm 1988. Giai đoạn 1962-1988 được xem là kỷ nguyên của Ne Win.²⁵ Giai đoạn 1962-1988 có thể được chia thành hai giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên là giai đoạn quân đội cai trị trực tiếp (1962-1974) và giai đoạn Độc tài Hiến pháp (1974-1988). Sau cuộc đảo chính năm 1962, Tướng Ne Win đã bỏ tuyên bố của cựu Thủ tướng U Nu về việc đưa Phật giáo là quốc giáo. Các thể chế dân chủ đã bị giải thể và tập trung quyền lực vào tay Hội đồng Cách mạng dưới sự chỉ đạo của Tướng Ne Win, bao gồm nhóm các sĩ quan cấp cao do Tướng Ne Win lãnh đạo. Trong thời kỳ quân đội do Tướng Ne Win (1962-1988) nắm quyền, Myanmar luôn ở trong tình trạng trì trệ về kinh tế, bất ổn về chính trị - xã hội. Điều đó đã dẫn tới làn sóng đấu tranh phản đối của quần chúng nhân dân, thể hiện rõ nét qua sự kiện “8888” vào năm 1988.

Sự kiện “8888”

Vào ngày 08/08/1988, các cuộc biểu tình ở thủ đô Rangoon và các thành phố lớn đã nổ ra nhằm phản đối chính phủ quân sự tham nhũng, thắt chặt các quyền tự do dân chủ, bất lực trong quản lý kinh tế và phát triển đất nước.²⁶ Hàng triệu người từ mọi tầng lớp xã hội, kể cả các nhà sư, đã xuống đường để trút bỏ những thất vọng dồn nén trong nhiều thập kỷ với một chế độ đã biến một trong những quốc gia thịnh vượng nhất châu Á thành một đồng cỏ nát về kinh tế và chính trị. Chính quyền quân sự Ne Win đã đáp trả bằng cách điều

²³ Ministry of Information, Government of Myanmar (2008), *Constitution of the Republic of the Union of Myanmar* (2008), Printing & Publishing Enterprise, Myanmar, p. 9

²⁴ Vũ Quang Thiện (1997), *Quá trình phát triển của Myanmar*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 54

²⁵ K. S. Devi (2014), “Myanmar under the Military Rule 1962 - 1988”, *International Research Journal of Social Sciences*, Volume 3, p. 46

²⁶ Lịch sử Myanmar gọi là sự kiện “8888”

động quân đội đàn áp những người biểu tình như những lần trước đây. Nhưng lần này, cuộc biểu tình đã bị chính phủ quân sự đàn áp đẫm máu, ước tính có 3.000 người biểu tình đã bị bắn chết ở Rangoon và những nơi khác sau khi quân đội vào cuộc.

Xe tải của quân đội đổ cả người chết và người bị thương từ khắp Rangoon ra bên ngoài bệnh viện. Một số trẻ em bị thương do đạn bắn vào tay hoặc chân và sau đó là vết cắt bằng lưỡi lê ở cổ họng hoặc ngực. Một số cũng bị biến dạng hoàn toàn do lưỡi lê cắt. Một số xác chết là nam giới và trần truồng với đầu cạo trọc. Đó là những nhà sư mà quân lính đã lột áo choàng trước khi vứt xác họ bên ngoài bệnh viện.²⁷

Theo lời kể của những người chứng kiến, thậm chí một số người bị thương còn bị đưa đi bằng xe tải để xử lý và chôn trong các ngôi mộ tập thể hoặc hỏa táng khi họ vẫn còn sống.²⁸ Sự kiện này cũng là “giọt nước tràn ly” dẫn đến sự ra đời Liên minh quốc gia vì nền dân chủ (NLD) vào ngày 27/08/1988 do bà Aung San Suu Kyi đứng đầu. Trong bối cảnh phức tạp đó, một cuộc đảo chính quân sự đã diễn ra vào ngày 18/09/1988 dưới sự lãnh đạo của Tướng Saw Maung và các tướng lĩnh thân cận. Hội đồng Khôi phục Trật tự và Luật pháp Quốc gia (SLORC) đã được thành lập do Tướng Saw Maung làm chủ tịch.²⁹ Sự kiện “8888” đã tạo ra một làn sóng phản đối trên khắp thế giới và cũng là nguyên nhân chủ yếu khiến Liên Hợp Quốc, Mỹ và phương Tây thực hiện chính sách cấm vận, trừng phạt kinh tế đối với Myanmar.

Trước sự đàn áp của giới lãnh đạo quân sự, các nhà sư và Tăng đoàn vẫn tiếp tục phản đối chính quyền, và vào ngày 16/11/1989, tổ chức Mật trận Thống nhất các nhà sư Phật giáo cấp tiến (RBMUF) được thành lập tại thành phố Mandalay, do U Zawana từ tu viện Phayagyi của thị trấn lãnh đạo. Ban lãnh đạo bao gồm các nhà sư khác từ Mandalay và từ Moulmein và Tavoy ở phía đông nam. Theo một tuyên bố được đưa ra vào thời điểm đó, mục tiêu của RBMUF là thiết lập một trật tự dân chủ, “xóa bỏ sự đàn áp chính trị và tôn giáo và xây dựng một Myanmar thịnh vượng”.³⁰

Sự kiện “Cách mạng màu nghệ tây” năm 2007

Các cuộc biểu tình vào tháng 08 và tháng 09/2007 là các cuộc biểu tình lớn nhất của quần chúng chống lại chế độ quân sự ở Myanmar trong gần 20 năm. Khác với suy nghĩ truyền thống là những người tu hành không vướng bận việc đời, các nhà sư và giới Tăng đoàn Phật giáo Myanmar và những tín đồ của họ có mối quan hệ “cộng sinh”. Trong khi các nhà sư chăm lo đời sống tinh thần và hướng dẫn cách tu tập cho các tín đồ, duy trì không gian an toàn để thờ cúng,

²⁷ B. Lintner (1990), *Outrage: Burma's Struggle for Democracy*, White Lotus, London and Bangkok, p. 103

²⁸ B. Lintner (1999), *Burma in Revolt: Opium and Insurgency Since 1948*, Silkworm Books, Chiang Mai, p. 352

²⁹ K. S. Devi (2014), “Myanmar under the Military Rule 1962 - 1988”, *International Research Journal of Social Sciences*, Volume 3, p. 48

³⁰ B. Lintner (2009), *The Resistance of the Monks: Buddhism and Activism in Burma*, Human Rights Watch, New York, p. 47

thì các tín đồ tu tại gia cung cấp cho họ sự hỗ trợ về mặt vật chất. Do đó, các nhà sư nhận thức rõ về những khó khăn mà hầu hết người dân Myanmar đang phải đối mặt và bản thân họ trực tiếp cảm nhận được tác động của tình trạng trì trệ kinh tế của đất nước này trong những năm đầu thế kỷ XXI.

Vào ngày 05/09/2007, trong khi các nhà sư ở Pakokku tổ chức diễu hành để cầu nguyện hòa bình, lan tỏa tinh thần yêu thương đến tất cả chúng sinh và để đồng cảm với người dân đang chịu cuộc sống cực khổ, lực lượng dân quân của chính quyền địa phương đã tấn công dã man các nhà sư và trói họ vào cột điện, đánh đập và bắt giữ họ. Tin tức về những hành động này lan truyền nhanh chóng và ngày hôm sau (06/09), tình trạng bất ổn nổ ra ở Pakokku. Các nhà sư Myanmar từ khắp cả nước cảm thấy buộc phải phản ứng lại hành vi bạo lực dã man như vậy đối với các nhà sư Phật giáo đáng kính đang diễu hành một cách hòa bình. Trong bối cảnh này, các nhà sư đã thành lập một tổ chức có tên gọi là Liên minh Các nhà sư toàn Myanmar (ABMA) vào ngày 09/09/2007 và đưa ra một bản tuyên bố yêu cầu chính quyền giảm giá cả hàng hoá, giảm giá dầu nhiên liệu và các mặt hàng thiết yếu, trả tự do vô điều kiện cho tất cả tù nhân chính trị, bao gồm cả bà Aung San Suu Kyi và đối thoại với các lực lượng dân chủ nhằm hòa giải dân tộc và hoá giải những đau khổ của nhân dân.³¹ Bản tuyên bố cũng đưa ra thời hạn đến ngày 17/09 để chính quyền Myanmar thực hiện những yêu cầu nêu trên nếu không muốn đối mặt với một cuộc tẩy chay tôn giáo. Sau thời hạn trên, từ ngày 18/09 đến ngày 24/09/2007, nhiều cuộc biểu tình đã nổ ra rầm rộ ở Yangon với sự tham gia của khoảng 100 nghìn người dưới sự dẫn đầu của hàng nghìn nhà sư Phật giáo.³² Những diễn biến nêu trên còn được giới truyền thông gọi là cuộc “Cách mạng nâu” hay “Cách mạng cà-sa”.

Vào ngày 25/09/2007, chính quyền quân sự cuối cùng đã quyết định đàn áp. Đầu tiên, họ áp đặt lệnh giới nghiêm tại các thành phố nơi diễn ra các cuộc biểu tình lớn nhất. Ngay sau đó, một số lượng lớn binh lính đã được triển khai đến các thành phố đó. Ban đầu, binh lính ra lệnh cho người biểu tình giải tán, nhưng khi người dân không tuân theo lệnh của họ, binh lính đã sử dụng hơi cay và bắn vào họ.³³ Chính quyền Naypyidaw³⁴ đã đàn áp đẫm máu các cuộc biểu tình, bắt bớ và giam cầm hàng nghìn người, trong đó có nhiều nhà sư, gây nên cuộc khủng hoảng chính trị nghiêm trọng ở Myanmar.

Thông qua 02 sự kiện tiêu biểu trên, có thể nhận thấy, cuộc nổi dậy năm 1988 cho thấy tầm quan trọng của sự hỗ trợ của nhà chùa đối với phong trào dân chủ do công nhân và sinh viên lãnh đạo, cuộc Cách mạng Saffron năm 2007 đã chỉ ra tầm quan trọng về quyền lực đạo đức của giới Tăng đoàn và các nhà sư đối với chế độ quân sự cai trị bất công.³⁵

³¹ B. Lintner (2009), *The Resistance of the Monks: Buddhism and Activism in Burma*, Human Rights Watch, New York, p. 64

³² M. Skidmore & T. Wilson (2008), *Dictatorship, Disorder and Decline in Myanmar*, ANU E Press, The Australian National University, Australia, p. 18-19

³³ K. Y. Hlaing (2008), “Challenging the Authoritarian State: Buddhist Monks and Peaceful Protests in Burma”, *The Fletcher Forum of World Affairs*, Vol. 32, No. 1, p. 132

³⁴ Tên thủ đô mới của Myanmar từ năm 2006

³⁵ I. Frydenlund & P. Wai (2024), “Revolution or Order? Buddhist Responses to the 2021 Military

Thứ ba, tổ chức hoạt động cứu trợ nhân đạo sau cơn bão Nargis năm 2008

Vịnh Bengal là vùng biển chứa đựng nhiều bất ổn thời tiết và luôn bị ảnh hưởng bởi lốc xoáy và sóng thần (trong đó có trận sóng thần ở Ấn Độ Dương năm 2004 và cơn bão Nargis năm 2008) đã gây cho Myanmar nhiều thiệt hại. Vào ngày 02/05/2008, người dân Myanmar đã phải hứng chịu thảm họa thiên nhiên tồi tệ nhất trong lịch sử hiện đại - cơn bão Nargis. Đây được xem là cơn bão chết người nhất trong lịch sử Myanmar, đã tàn phá đồng bằng sông Irrawaddy, vựa lúa của đất nước và là nơi sinh sống của hàng triệu người, chủ yếu là những người nông dân quy mô nhỏ. Gần 150 nghìn người đã chết hoặc vẫn mất tích. Theo đánh giá chung của Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN), Liên Hợp Quốc và chính phủ Myanmar, khoảng 2,4 triệu người bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi cơn bão, trong số 7,35 triệu người ước tính đang sống tại các thị trấn bị ảnh hưởng.³⁶ Nước uống trở nên khan hiếm vì hầu hết các nguồn nước đều bị ô nhiễm bởi xác chết đang phân hủy. Toàn bộ ngôi làng đã bị xóa sổ, hầu như không còn một tòa nhà nào còn đứng vững ngoại trừ các ngôi chùa và tu viện Phật giáo, thường được xây dựng bằng vật liệu chắc chắn hơn những ngôi nhà gỗ thông thường. Mùa màng bị phá hủy do nước mặn thấm vào các cánh đồng, nhiều người vào thời điểm đó lo sợ rằng điều này có thể gây ra tác động tàn phá lâu dài đến nguồn cung cấp lương thực của đất nước.

Sau cơn bão Nargis, trong thời gian diễn ra công tác cứu hộ cứu trợ khẩn cấp và khi mọi người bắt đầu trở lại cuộc sống bình thường, “tôn giáo chung đoàn kết Phật tử, Cơ đốc giáo và tín đồ của các tôn giáo khác là lòng từ bi”.³⁷ Điều này đã được khẳng định trong một thông điệp được gửi từ đức Tổng Giám mục Charles Maung Bo của Yangon tới Agenzia Fides. Ban đầu sau khi cơn bão đi qua, hầu hết các nỗ lực cứu trợ đều đến từ các nhóm và tổ chức Phật giáo; các nhà sư Phật giáo là những người đầu tiên dọn dẹp những con đường bị cây đổ chặn, để chăm sóc các nạn nhân và cung cấp nơi trú ẩn cho những người vô gia cư trong các tu viện.³⁸ Nhiều vị cao tăng có sức ảnh hưởng nhất trong Giáo hội Phật giáo Myanmar đã yêu cầu cộng đồng người dân địa phương, ước tính lên tới hàng chục nghìn người, hỗ trợ các nỗ lực cứu trợ ở đồng bằng sông Irrawaddy, nơi hàng triệu người vẫn đang phải vật lộn sau cơn bão Nargis. Ngay sau khi cơn bão ập đến, Trung tâm Truyền giáo Phật giáo Quốc tế Sitagu, thành lập năm 1980, đã bắt đầu vận chuyển hàng cứu trợ đến các thị trấn và làng mạc bị ảnh hưởng ở đồng bằng sông Irrawaddy bằng đường bộ và thuyền. Trong tháng tiếp theo, trung tâm cũng đã quyên góp viện trợ cho 1.344 tu viện trong

Coup in Myanmar”, *Journal of Contemporary Asia*, Vol. 54, No. 5, p. 805

³⁶ The Government of the Union of Burma, the Association of Southeast Asian Nations and the United Nations with the Support of the Humanitarian and Development Community, *Post-Nargis Joint Assessment*, July 2008, p. 1.

³⁷ Agenzia Fides website, *Asia/Myanmar - “Compassion is the Common Religion in Post-Nargis Myanmar” the Archbishop of Yangon Tells Agenzia Fides*, truy cập [ngày 30/01/2025] tại link sau đây: www.fides.org/en/news/15587-ASIA_MYANMAR_Compassion_is_the_common_religion_in_Post_Nargis_Myanmar_the_Archbishop_of_Yangon_tells_Agenzia_Fides

³⁸ The New York Times, *Monks Succeed in Cyclone Relief as Junta Falts*, truy cập [ngày 29/12/2024] tại link sau đây: <https://www.nytimes.com/2008/05/31/world/asia/31myanmar.html>

khu vực. Mỗi tu viện nhận được tám kim loại để sửa mái nhà và từ 100 nghìn đến 01 triệu kyat (tương đương 85-850 USD) tiền mặt.³⁹ Hơn 400 tình nguyện viên đảm nhiệm việc phân phối đồ tiếp tế cho các nạn nhân của cơn bão, quyền góp tiền mặt và nhiều nhu yếu phẩm khác nhau, bao gồm thực phẩm, thuốc men, quần áo, màn chống muỗi và đồ dùng nấu ăn cho những người tị nạn.

Trong khi số người chết đang tăng lên, các tướng lĩnh cầm quyền của Myanmar phản ứng một cách chậm chạp và thẳng thừng từ chối chấp nhận viện trợ nước ngoài. Trong nhiều tuần sau khi cơn bão ập đến, tàu tấn công đổ bộ USS Essex của Hoa Kỳ đã neo đậu cách bờ biển phía nam của Myanmar 60 hải lý, trong khi tàu hải quân Pháp Le Mistral cũng đợi ở vùng biển đó. Những con tàu này đã đi đến khu vực này để thực hiện một nhiệm vụ nhân đạo. Hàng chục nghìn gallon nước uống, xe cứu thương, xe tải hạng nặng và các đội y tế có thể đến Myanmar trong vòng vài giờ bằng trực thăng và tàu đổ bộ từ Essex. Le Mistral chở một lô hàng gồm 1.000 tấn thực phẩm, đủ để nuôi sống ít nhất 100 nghìn người trong hai tuần, cũng như hàng nghìn nơi trú ẩn cho người vô gia cư. Nhưng chính quyền quân sự Myanmar đã từ chối cho họ vào và cuối cùng, Essex và Le Mistral đã trở về Thái Lan. Việc các tướng lĩnh Myanmar từ chối chấp nhận viện trợ nước ngoài trước sự phẫn nộ của quốc tế không phải là do tâm lý bài ngoại hay hiểu lầm về viện trợ cứu trợ như nhiều người vào thời điểm đó tin tưởng. Các đối tác của Myanmar trong ASEAN - những người đầu tiên được phép gửi các đội y tế - không được coi là mối đe dọa. Thay vào đó, chính phủ lo ngại rằng nếu quân đội nước ngoài từ Hoa Kỳ hoặc châu Âu - những người sẽ phải giám sát việc phân phối vật tư tại địa phương từ các quốc gia đó nếu được phép hỗ trợ trực tiếp như vậy - tiến vào Myanmar, thì điều này có khả năng gây ra một cuộc nổi loạn chống chính phủ khác.⁴⁰ Một số nhân vật lãnh đạo trong chế độ quân sự lo ngại về khả năng một cuộc can thiệp nhân đạo của nước ngoài có thể gây ra một cuộc nổi loạn chống Hội đồng Hòa bình và Phát triển quốc gia (SPDC)⁴¹ rộng lớn hơn, dựa vào sự hỗ trợ của quân đội nước ngoài trên đất Myanmar.⁴²

Theo quan điểm của chính phủ, các nhà sư Phật giáo phải bị ngăn cản việc tham gia vào các nỗ lực cứu trợ vì lo sợ một liên minh mới giữa các nhà sư và người dân nói chung. Hoạt động xã hội của các nhà sư bị coi là mối đe dọa đối với chính phủ và phải bị hạn chế. Do đó, các tu viện trên khắp đất nước bị giám sát chặt chẽ để đảm bảo rằng không có sự lặp lại của những gì đã xảy ra vào tháng 09/2007. Tuy nhiên, những hành động của Tăng đoàn Phật giáo trong viện trợ, cứu trợ nhân đạo sau bão đã làm tăng uy tín của họ trong người dân nước này. Theo một nhân viên cứu trợ người Myanmar:

³⁹ K. Z. Moe, *Putting Compassion into Action*, truy cập [ngày 28/01/2025] tại link sau đây: <https://www.irrawaddy.com/from-the-archive/putting-compassion-action.html>

⁴⁰ A. Selth (2008), "Even Paranoids Have Enemies: Cyclone Nargis and Myanmar's Fears of Invasion", *Contemporary Southeast Asia*, Vol. 30, No. 3, p. 395

⁴¹ Tháng 11/1997, chính phủ Myanmar tuyên bố đổi tên Hội đồng Khôi phục Trật tự và Luật pháp Quốc gia (SLORC) thành Hội đồng Hòa bình và Phát triển quốc gia (SPDC).

⁴² B. Lintner (2008), "Winds of Change in Cyclone's Wake?", *India and Global Affairs (IGA) Magazine*, July-September 2008.

Chúng tôi đã làm việc thông qua các nhà sư và các tu viện để cung cấp viện trợ. Chúng tôi đã làm như vậy vì các cơ sở Phật giáo có ảnh hưởng rất lớn ở mọi nơi. Thông qua họ, bạn có thể kiểm soát công việc của mình và nhận được những đánh giá tốt để tổ chức phân phối hàng cứu trợ. Căn cứ của chúng tôi luôn là tu viện. Mỗi quan hệ của chúng tôi với các nhà sư Phật giáo đã được củng cố nhờ cơn bão Nargis.⁴³

Có thể nhận thấy, những hoạt động cứu trợ nhân đạo sau cơn bão Nargis của các nhà sư và Tăng đoàn Phật giáo Myanmar xuất phát từ lòng từ bi, lòng trắc ẩn và sự đồng cảm trước những cảnh đời khó khăn, Ashin Nyanissara, hay còn được gọi là Sitagu Sayadaw là một trong những nhà sư được kính trọng nhất của Miến Điện đã nói: “Nếu bạn thiếu lòng từ bi, bạn sẽ là một người vô trách nhiệm. Nhưng lòng từ bi trong tâm trí và lời nói thôi sẽ không giúp ích được cho những người tị nạn ở khu vực bị ảnh hưởng bởi cơn bão. Lòng từ bi như vậy sẽ không mang lại thức ăn cho những người đang cần.”⁴⁴

KẾT LUẬN

Lòng từ bi không chỉ là một khái niệm tôn giáo mà còn là một khái niệm tự nhiên. Đó là một cảm giác bẩm sinh trong tất cả chúng sinh, dù là con người hay các loài động vật khác. Lòng từ bi là nguồn năng lượng vô tận mang lại sự sống cho tất cả chúng sinh trên thế giới này. Đó là điều khiến cuộc sống trở nên đáng sống. Lòng từ bi là tự nhiên và do đó nó gần như là nội dung chính của mọi tôn giáo. Tôn giáo hướng đến mục đích mang lại sự hòa hợp giữa con người với con người và giữa môi trường của họ. Tôn giáo bao trùm hầu hết mọi khía cạnh của nhân loại, đặc biệt là các khía cạnh đạo đức. Trong thế giới đương đại, tôn giáo có chức năng gắn kết giữa con người với con người. Lòng từ bi là một bản năng chung có thể gắn kết nhân loại trên thế giới bất kể đẳng cấp, màu da, tôn giáo và dân tộc. Lòng từ bi sẽ khiến chúng ta hiểu rằng mỗi người là một thành viên của cộng đồng thế giới và tất cả con người đều có trách nhiệm làm cho thế giới này thịnh vượng. Một thế giới từ bi là một thế giới hòa bình. Giống như các tôn giáo khác, Phật giáo có một luận điểm vững chắc về lòng từ bi. Trong Phật giáo, lòng từ bi hỷ xả được sùng kính và trở thành một nguyên lý quan trọng trong giáo lý. Phật giáo nhấn mạnh lòng từ bi giống như một trong hai cánh của một con chim để bay đến sự giác ngộ. Phật giáo được truyền bá ở Myanmar là Phật giáo được truyền bá trên bản chất của con người. Phúc âm của lòng từ bi và sự tha thứ, của lòng nhân ái và sự hào phóng và của các đức tính đã được đan xen vào cuộc sống hàng ngày của người dân Myanmar.

Luật tạng⁴⁵ đã nghiêm cấm các nhà sư tham gia vào các công việc thế tục, bao gồm các hành động chính trị như tuân hành phản đối các chính sách hoặc hành động của chính phủ. Tuy nhiên, ngược lại với hình ảnh phổ biến về các

⁴³ Centre for Peace and Conflict Studies (2009), *Listening to Voices from Inside: Myanmar Civil Society Response to Cyclone Nargis*, Phnom Penh, p. 170-171

⁴⁴ K. Z. Moe, *Putting Compassion into Action*, truy cập [ngày 28/01/2025] tại link sau đây: <https://www.irrawaddy.com/from-the-archive/putting-compassion-action.html>

⁴⁵ *Kinh Luật tạng* là sách ghi những giới luật do Phật chế định làm khuôn phép cho việc sinh hoạt, tu học của các hàng đệ tử, nhất là đối với người xuất gia đi tu.

nhà sư Phật giáo là những người xa rời thế giới trần tục và dành toàn bộ thời gian cho việc tu hành, các nhà sư Myanmar đã đóng vai trò quyết định trong phong trào ủng hộ cải cách dân chủ của đất nước. Không phải lần đầu tiên trong lịch sử, giới Tăng đoàn Myanmar đóng vai trò lãnh đạo và huy động lực lượng nhanh chóng để giúp đỡ cũng như đại diện quyền lợi cho người dân Myanmar. Năm 1988, họ đã xuống đường cùng với những người dân khác để kêu gọi cải cách dân chủ và kinh tế trong nước. Tương tự như vậy, vào năm 2007, các nhà sư đã tham gia vào các cuộc biểu tình trên toàn quốc phản đối sự cầm quyền độc tài của chính phủ quân sự Myanmar. Sự ủng hộ công khai và thăm lặng của các nhà sư đối với người dân trong các vấn đề quốc gia đã mang đến sự khích lệ vô cùng lớn lao. Đối mặt với sự tàn phá hậu cơn bão Nargis và sự do dự liên quan đến việc tiếp cận viện trợ nhân đạo quốc tế, các nhà sư Myanmar đã trở thành lực lượng có tổ chức duy nhất có thể phản ứng kịp thời bằng cách viện trợ cho các nạn nhân, cung cấp cho họ nơi trú ẩn và phân phối các mặt hàng cơ bản trong cộng đồng dân cư. Lòng từ bi rất quan trọng, nhưng nó không có ý nghĩa gì nếu không đi kèm với hành động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- A. Selth (2008), “Even Paranoids Have Enemies: Cyclone Nargis and Myanmar’s Fears of Invasion”, *Contemporary Southeast Asia*, Vol. 30, No. 3, pp. 379-402.
- Agenzia Fides website, *Asia/Myanmar - “Compassion is the Common Religion in Post-Nargis Myanmar” the Archbishop of Yangon Tells Agenzia Fides*, truy cập [ngày 30/01/2025] tại link sau đây: www.fides.org/en/news/15587-ASIA_MYANMAR_Compassion_is_the_common_religion_in_Post_Nargis_Myanmar_the_Archbishop_of_Yangon_tells_Agenzia_Fides
- B. Lintner (1990), *Outrage: Burma’s Struggle for Democracy*, White Lotus, London and Bangkok.
- B. Lintner (1999), *Burma in Revolt: Opium and Insurgency Since 1948*, Silkworm Books, Chiang Mai.
- B. Lintner (2008), “Winds of Change in Cyclone’s Wake?”, *India and Global Affairs (IGA) Magazine*, July-September 2008.
- B. Lintner (2009), *The Resistance of the Monks: Buddhism and Activism in Burma*, Human Rights Watch, New York.
- Centre for Peace and Conflict Studies (2009), *Listening to Voices from Inside: Myanmar Civil Society Response to Cyclone Nargis*, Phnom Penh.
- D. E. Smith (1965), *Religion and Politics in Burma*, Princeton University Press, New Jersey.
- D. G. E. Hall (1997), *Lịch sử Đông Nam Á*, (bản dịch của Bùi Thanh Sơn, Nguyễn Thái Yên Hương, Hoàng Anh Tuấn, Nguyễn Vũ Tùng, Đoàn Thăng), Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

- E. M. Tyler & M. T. Unno, *Compassion*, truy cập [ngày 12/10/2021] tại link sau đây: <https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0150.xml>
- F. S. V. Donnison (1970), *Burma*, Ernst Benn Limited, London.
- H. T. White (1913), *A Civil Servant in Burma*, Edward Arnold, London.
- H. Yun (2002), “The Buddhist Perspective on Compassion”, *Universal Gate Buddhist Journal*, Issue 7, pp. 1-12.
- Hà Thị Đan (2023), “Phật giáo trong đời sống văn hóa tinh thần ở Myanmar”, *Tạp chí Nghiên cứu Đông Nam Á*, số 6, tr. 41-47.
- Hà Thị Đan, *Phật giáo và văn hóa Đông Nam Á*, truy cập [ngày 18/07/2024] tại link sau đây: <https://tapchinguoihoahoc.vn/phat-giao-va-van-hoa-dong-nam-a.html>
- Hà Thúc Minh, *Từ bi của Phật giáo & đạo đức nhân loại*, truy cập [ngày 29/01/2025] tại link sau đây: <https://giacngo.vn/tu-bi-cua-phat-giao-dao-duc-nhan-loai-post13551.html>
- I. Frydenlund & P. Wai (2024), “Revolution or Order? Buddhist Responses to the 2021 Military Coup in Myanmar”, *Journal of Contemporary Asia*, Vol. 54, No. 5, pp. 801-823.
- K. S. Devi (2014), “Myanmar under the Military Rule 1962 - 1988”, *International Research Journal of Social Sciences*, Volume 3, pp. 46-50.
- K. Y. Hlaing (2008), “Challenging the Authoritarian State: Buddhist Monks and Peaceful Protests in Burma”, *The Fletcher Forum of World Affairs*, Vol. 32, No. 1, pp. 125-144.
- K. Z. Moe, *Putting Compassion into Action*, truy cập [ngày 28/01/2025] tại link sau đây: <https://www.irrawaddy.com/from-the-archive/putting-compassion-action.html>
- Lương Ninh (chủ biên), Đỗ Thanh Bình, Trần Thị Vinh (2005), *Lịch sử Đông Nam Á*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
- M. Skidmore & T. Wilson (2008), *Dictatorship, Disorder and Decline in Myanmar*, ANU E Press, The Australian National University, Australia.
- Ministry of Information, Government of Myanmar (2008), *Constitution of the Republic of the Union of Myanmar (2008)*, Printing & Publishing Enterprise, Myanmar.
- N. Tarling (1999), *The Cambridge History of Southeast Asia*, Vol. 3: From c. 1800 to the 1930s, Cambridge University Press, Cambridge.
- P. Harvey (2012), *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, Cambridge University Press, New York.
- S. Gil, *The Role of Monkhood in Contemporary Myanmar Society*, truy cập [ngày 30/01/2025] tại link sau đây: <https://library.fes.de/pdf-files/iez/05699.pdf>
- S. Vavrouskova (1991), *Religion and Society in India and Burma*, The Oriental Institute of the Czechoslovak Academy of Sciences, Prague.
- Tâm Thiện, *Từ bi là cội nguồn, là trái tim của Phật giáo*, truy cập [ngày

30/12/2024] tại link sau đây: https://phatgiao.org.vn/tu-bi-la-coi-nguon-la-trai-tim-cua-phat-giao-d37049.html#google_vignette

The Government of the Union of Burma, the Association of Southeast Asian Nations and the United Nations with the Support of the Humanitarian and Development Community, *Post-Nargis Joint Assessment*, July 2008.

The New York Times, *Monks Succeed in Cyclone Relief as Junta Falter*, truy cập [ngày 29/12/2024] tại link sau đây: <https://www.nytimes.com/2008/05/31/world/asia/31myanmar.html>

Thomas Cleary (1994), *The Dhammapada: Sayings of Buddha* (Translated from the original Pali), Bantam Books, New York.

Vũ Dương Ninh & Nguyễn Văn Hồng (1998), *Lịch sử thế giới cận đại*, tái bản lần thứ hai, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.

Vũ Quang Thiện (1997), *Quá trình phát triển của Myanmar*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

Vũ Quang Thiện (2005), *Lịch sử Myanmar*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

TỪ BI TRONG PHẬT GIÁO GÓP PHẦN PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI VÀ DUY TRÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Thích Nữ Huệ Giác^{*}
TS. Đặng Thị Minh Phượng^{**}

Tóm tắt:

Cách đây hơn 2500 năm, Phật giáo đã xuất hiện tại Ấn Độ, nhanh chóng được truyền đi khắp các quốc gia và trở thành một tôn giáo lớn trên thế giới. Điều đó không phải vì Phật giáo có một hệ thống giáo lý khúc chiết, cao siêu, đồ sộ mà là do giáo lý Phật giáo thiết thực, gần gũi với đời sống đạo đức mỗi người. Giáo lý Phật giáo luôn khuyến khích con người thực hành tu tập chuyển hóa nội tâm để hướng đến sự chân – thiện – mỹ với mong muốn xây dựng một xã hội phát triển bền vững, hòa hợp, bình đẳng, tôn trọng, yêu thương và cuối cùng là an lạc, giải thoát. Trong nguồn giáo lý tuyệt diệu của Phật giáo, nổi bật nhất là tâm từ bi. Đây chính là đặc tính được đồng đạo mọi người hưởng ứng, thu hút hàng trăm triệu tín đồ và những người quan tâm Phật giáo trên thế giới ủng hộ. Từ bi trong Phật giáo được thể hiện qua việc tu tập chuyển hóa nội tâm bằng nguồn giáo lý của đức Phật, từ đó hình thành nên con người có tâm từ bi được thể hiện qua cách sinh hoạt, đối nhân xử thế. Người có tu tập về lòng từ bi sẽ ban rải sự yêu thương đến mọi người, mọi vật xung quanh, xã hội và rộng hơn nữa là toàn nhân loại. Bởi lòng từ bi với tính chất không giới hạn, không phân biệt sẽ kết nối chính mình với người, kết nối mọi người đến với nhau và quốc gia này với quốc gia khác với mong muốn nhân loại luôn an lạc, hạnh phúc, không có khổ đau, hướng đến nền hòa bình lâu dài của nhân loại. Trong bài này, từ việc diễn đạt khái niệm về từ bi trong Phật giáo, chúng tôi tập trung làm rõ những phương pháp tu tập lòng từ bi; giá trị thực tiễn mà triết lý từ bi mang lại cho sự phát triển con người trở nên chân – thiện – mỹ; tư tưởng từ bi góp phần duy trì hòa bình thế giới hiện nay.

Từ khóa: từ bi trong Phật giáo, tâm từ bi, duy trì hòa bình thế giới, phát triển con người, hạnh phúc.

^{*} Sinh viên Khóa 45, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (ĐHQG TP.HCM).

^{**} Giảng viên Khoa Luật và Khoa học chính trị - Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phật giáo, với tinh thần từ bi và trí tuệ, hướng con người đến chân - thiện - mỹ và được xem là tôn giáo của hòa bình. Để công nhận và tán dương đức Phật cùng giáo lý cao quý của Ngài, Liên Hiệp Quốc lần đầu tiên đã chọn ngày 15/12/1999 làm ngày tưởng niệm Vesak¹ thiêng liêng.

Điều gì đã tạo nên sức ảnh hưởng sâu rộng của Phật giáo trên thế giới? Chính là tâm từ bi mà đức Phật đã ban rải đến muôn loài, là tâm vô lượng mà Ngài khuyên dạy đệ tử tu tập, giúp phát khởi an lạc và hóa giải hận thù. Nghị quyết Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã khẳng định: “Lời dạy của đức Phật và thông điệp về từ bi, hòa bình và thiện tâm của Ngài đã chuyển hóa hàng triệu người”.² Trải qua những thăng trầm của lịch sử, Phật giáo luôn đề cao tinh thần từ bi, giải quyết mâu thuẫn bằng con đường hòa bình và bất bạo động, tránh gây tổn hại về thể xác lẫn tinh thần cho bất kỳ ai. Phật giáo hướng đến mục tiêu mang lại an lạc, hạnh phúc, và giải thoát khổ đau cho muôn loài. Giáo lý đức Phật, đặc biệt là tâm từ bi, không chỉ là chuẩn mực đạo đức mà còn là bước tiến tâm linh, giúp con người tu dưỡng nội tâm, hoàn thiện nhân cách, sống an lạc, hạnh phúc, gắn kết với cộng đồng, và xây dựng một xã hội văn minh, tràn đầy tình thương, hướng đến hòa bình thế giới.

Trong *Diễn văn Đại lễ Phật Đản PL. 2563 – DL. 2019*, Hòa thượng Thích Thiện Nhơn đã nhận định rằng: “Trong bối cảnh thế giới đang phải đối mặt với những xung đột, khủng bố, chiến tranh, bất bình đẳng, khủng hoảng môi trường sinh thái và biến đổi khí hậu, sự phát triển như vũ bão của Khoa học công nghệ 4.0 đang làm thay đổi mọi mặt đời sống và các cấu trúc truyền thống”.³ Từ nhận định này, có thể thấy rằng con người, thiên nhiên và hòa bình thế giới luôn là những vấn đề được quan tâm hàng đầu qua mọi thời đại. Hiện nay, thế giới đang chứng kiến cuộc xung đột giữa Nga và Ukraine, gây ra nhiều tổn thất về cả vật chất lẫn tinh thần. Trước tình hình bất ổn, xung đột sắc tộc, tôn giáo và bất bình đẳng, nhân loại cần có những giải pháp hiệu quả để hướng tới một nền hòa bình bền vững và bình đẳng.

Trên tinh thần và tư tưởng từ bi mà đức Phật đã dạy, Phật giáo luôn hướng con người đến lối sống đạo đức với một tâm hồn cao thượng, yêu thương để trở thành một phiên bản chân – thiện – mỹ; đưa nhân loại đến an lạc, hạnh phúc, dứt trừ khổ đau, sống với tình thương yêu, hòa bình lâu dài. Để đạt đến mục tiêu đó, mỗi người cần phải tu tập nội tâm của mình để có tâm từ bi, bởi tâm từ bi chính là chìa khóa xóa bỏ mọi phân biệt, bất công, thù hận và xung đột, kiến tạo một thế giới hòa bình, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Khái niệm từ bi trong Phật giáo

¹ Hay còn gọi là lễ Tam hiệp, là hợp nhất ba sự kiện lớn của đức Phật: đản sinh, thành đạo, nhập Niết-bàn.

² Thích Đức Thiện, Thích Nhật Từ (chủ biên): *Thông điệp Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2019*. Nxb. Hồng Đức, 2019, tr. 40.

³ Thích Đức Thiện, Thích Nhật Từ (chủ biên), *Sdd...*, tr. 52.

Trong Phật giáo, tâm từ bi là một trạng thái tâm thức chứa đựng tình thương yêu và lòng nhân ái, mong muốn mang lại hạnh phúc và giảm bớt đau khổ cho tất cả chúng sinh. Tâm từ bi thường được diễn đạt qua hai khái niệm chính.

Theo *Từ điển thuật ngữ Phật học Pali – Anh – Việt*:

Tâm từ (*mettā*) là chỉ “những người Phật tử sống bằng lòng từ và thiện tâm đối với tất cả chúng sanh”. Và người tu tập lòng từ thường quán niệm “Nguyện cho tất cả chúng sanh đừng có oan trái lẫn nhau, đừng có làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng, hãy giữ mình cho được sự an vui”.⁴

Như vậy, “tâm từ” là tình thương yêu vô điều kiện, mong muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc và an lạc. Người có tâm từ sẽ luôn muốn gieo rắc sự bình an, vui vẻ và cảm thông cho người khác, không phân biệt thân sơ.

Tâm bi (*karuṇā*) có nghĩa là “chúng ta phải có lòng thương cảm đối với chúng sanh đau khổ”.⁵

Theo ngài Dalai Lama XIV:

Lòng từ bi luôn lân mẫn yêu thương người khác không bao giờ thay đổi, thậm chí ngay cả khi bị ngược đãi. Lòng từ bi đích thực không phải dựa vào kế hoạch và sự tính toán của chúng ta, mà là sự lân mẫn đối với người khác: không phân biệt cho dù người đó là người thân hay kẻ thù, chỉ mong sao người khác được an vui và hạnh phúc, và mong sao cho người khác vượt qua khổ đau, thế rồi trên cơ sở ấy, chúng ta hóa giải những vấn đề cho họ. Đây mới chính là từ bi đích thực”.⁶

Tâm bi là lòng thương xót, mong muốn giảm bớt đau khổ cho tất cả chúng sinh. Khi có tâm bi, một người sẽ có sự cảm thông sâu sắc với nỗi đau và khổ nạn của người khác, luôn cố gắng giúp đỡ, an ủi và hỗ trợ để giảm bớt sự đau khổ đó.

Như vậy, tâm từ bi được hiểu là khi thấy chúng sinh đau khổ chúng ta sẽ xót thương, khởi lòng thương cảm xem đó như nỗi đau của mình để thấu hiểu, cảm thông hơn cho người. Còn khi thấy người vui thì ta cũng vui theo, luôn mong muốn mọi người bình an và hạnh phúc với tâm chân thành, thiện lành.

Như ngài Dalai Lama XIV có cho rằng: “Tâm từ bi không có mặt của tham ái mới đúng nghĩa”.⁷ Trong từ bi phải có “tâm xả”, xả ở đây là không dính mắc, không vướng bận. Khi thấy một người buồn khổ, ta khởi tâm xót thương, thấy người vui ta cũng vui theo nhưng không được vướng bận, dính mắc, mà phải quan sát tâm cho thật kỹ, không nắm giữ để rồi mang buồn bã hay những niềm vui kia cất vào trong tâm dẫn đến phiền muộn. Đây được xem là trí tuệ trong từ bi, cả hai có mối quan hệ mật thiết, là điều kiện cần cho người tu tập tâm từ bi. Nếu từ bi mà không có trí tuệ thì dễ bị lợi dụng, còn trí tuệ mà không có từ bi giống như con người không có sức sống, khô khan, vô cảm trong cuộc đời.

Tư tưởng từ bi chính là tư tưởng cốt yếu trong Phật giáo, đức Phật khi còn

⁴ Myat Kyaw, San Lwin: *Từ điển thuật ngữ Phật học Pali – Anh – Việt*, Nxb. Tôn giáo, 2020, tr. 485.

⁵ Myat Kyaw, San Lwin, *Sđđ...*, tr. 137.

⁶ Tenzin Gyatso: *Sống từ bi yêu thương*, Nxb. Hồng Đức, 2017, tr. 37.

⁷ Tenzin Gyatso: *Sống từ bi yêu thương*, *Sđđ...*, tr. 37.

là thái tử Siddhatha, thấy con người luôn sống trong sự khổ của “sinh – lão – bệnh – tử”, Ngài đã phát khởi lòng từ bi, quyết tâm rời bỏ cuộc sống thế tục để đi tìm chân lý giúp con người diệt trừ khổ đau, có cuộc sống an lạc, hạnh phúc tại cuộc đời và giải thoát rốt ráo. Chính nhờ tư tưởng này mà Phật giáo đi đến đâu cũng nhanh chóng được đón nhận và đồng hành cùng cuộc sống người dân mọi thời đại. Theo quan điểm Phật giáo, “các nguồn gốc của mọi hành vi tác hại, thí dụ như ham muốn, thù hận và cảm nhận sai lầm được coi như là cội rễ cho mọi sự xung đột của con người”.⁸ Với trí tuệ nhìn thấu rõ ngọn ngành các nguyên nhân bắt nguồn đau khổ, chiến tranh chính là tâm tham, sân, si của con người nên đức Phật dạy rằng:

“Với hận diệt hận thù
Đời này không có được,
Không hận diệt hận thù
Là định luật ngàn thu”.⁹

Đây chính là tinh thần từ bi trong Phật giáo, với tư tưởng này nhiều người đã hiểu ra nguyên nhân mọi bất hòa, xung đột, chiến tranh, đều bắt nguồn từ tâm ham muốn, đố kỵ, hãm hại đưa đến hận thù. Nếu dùng hận thù để diệt hận thù thì hận thù không bao giờ chấm dứt, mà chỉ có thể hóa giải mọi bất hòa, xung đột, hận thù bằng con đường từ bi. Để được như vậy, con người cần quay về tu tập nội tâm chính mình để có lòng từ bi – là chìa khóa hóa giải mọi xung đột thế gian. Đức Phật đã dạy: “Như vậy, vị ấy rải tâm từ trong hướng lên, hướng dưới và hướng giữa khắp thế giới, mọi nhóm trong mọi nơi đều có ta với tâm từ bao la quảng đại, không có hạn định, không có nóng giận, không có làm khổ lẫn nhau”.⁹ Bởi tâm từ là tâm vô lượng, tâm không có sự phân biệt, bình đẳng tất cả khắp pháp giới, ở đó chỉ có sự yêu thương, làm cho con người xóa tan thù hận và mong muốn mọi người luôn an lạc, hạnh phúc.

Từ bi chính là tinh thần cốt lõi trong Phật giáo mà đức Phật luôn mong muốn các đệ tử của mình tu tập để đầu tiên là chuyển hóa chính mình đến chân – thiện – mỹ và sau đó là đến việc làm lợi tha cho muôn loài, mang hạnh phúc đến mọi người. Ngài đã nói với các đệ tử: “Hãy ra đi, các Tỷ-khưu đem sự tốt đẹp đến nhiều người, đem hạnh phúc đến nhiều người. Vì lòng từ bi, hãy đem sự tốt đẹp, lợi ích và hạnh phúc lại cho chư Thiên và nhân loại”.¹⁰ Đức Phật đã đặt lòng từ bi lên hàng đầu trong quá trình tu tập, hoằng pháp của mình và Ngài mong muốn hàng đệ tử dù xuất gia hay cư sĩ hãy dùng lòng từ bi để đến với nhân loại, để làm cho thế giới sống trong sự tốt đẹp, hạnh phúc và lợi ích. Để làm nên lợi ích, hạnh phúc cho tha nhân được như vậy thì điều đầu tiên mỗi người cần phải có đó chính là “tâm từ bi”.

2. Phương pháp tu tập nội tâm về lòng từ bi để vun đắp lòng thương yêu và xóa bỏ những oán ghét, phiền não trong tâm

Theo quan điểm của Phật giáo vạn vật trên thế gian đều do tâm tạo “tâm

⁸ Đỗ Kim Thêm: *Quan điểm của Phật giáo trước các vấn đề hiện đại*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2013, tr. 3.

⁹ Sobhana: *Hành vô lượng tâm*, Nxb. Hồng Đức, 2018, tr. 229.

¹⁰ Narada Maha Thera: *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb. Tôn giáo, 2010, tr. 119.

tức Phật, Phật tức tâm”. Tâm ý của con người vô cùng quan trọng, mọi suy nghĩ, hành động, lời nói, ứng xử của một người đều được xuất phát từ tâm. Nếu suy nghĩ thiện lành thì dẫn đến lời nói, hành động thiện lành, với tâm bất thiện thì sẽ nói những lời, hành động tổn thương người khác. Đức Phật đã chỉ ra rằng: “Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo”.¹¹ Nếu với tâm bất thiện thì đau khổ sẽ theo sau, như “xe chân vật kéo”.¹² Ngược lại, tâm tịnh sẽ đưa đến sự an lạc và hạnh phúc. Và để tâm của chúng ta trở nên thiện lành, an hòa, từ bi, bình đẳng thì điều đầu tiên chính là tu tập nội tâm để diệt trừ “tham, sân, si”, khi tâm tham lam, sân hận và si mê không còn nữa thì tâm từ bi và trí tuệ sẽ hiển bày, bằng các phương pháp sau:

1) Quán tâm từ bi: Để khởi sinh lòng từ bi, hành giả thực hiện phép “Quán từ bi” – đây còn gọi là phương pháp thiền tâm từ, hình dung bản thân lan tỏa lòng thương yêu đến mọi người, không phân biệt thân sơ, kẻ mạnh hay yếu, người thương hay ghét. Trong *Kinh Từ tâm* có dạy:

“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”.¹³

Hành giả thực tập quán từ bi với tâm tha thiết, mở rộng lòng từ đến khắp trên dưới, trái phải của cả bốn phương, tám hướng, trùm khắp vũ trụ đến tất cả chúng sinh không phân biệt thân sơ, kẻ yếu hay kẻ mạnh, người thương hay ghét, sinh vật lớn hay nhỏ... miễn là loài hữu tình có mạng sống sẽ không bỏ sót một ai, cầu mong sự an ổn, yên vui, không lường gạt, lừa dối ai, không làm đau khổ cho bất kỳ ai, cùng với không hận, không thù địch, thân tâm luôn được an lạc “đến cho tất cả cũng như cho đến bản thân tôi”.¹⁴ Theo dõi sự quán tưởng và sự tha thiết của tâm mình đang lan tỏa tâm từ đến các phương khác nhau trùm khắp vũ trụ này, hành giả có thể nhận thấy diễn biến của tâm đang từ từ mở rộng ra như bao trùm muôn loại. Trong lộ trình tu học, việc quán tâm từ bi đòi lúc có thể gặp trở ngại, đặc biệt khi nghĩ đến người mình không thích. Đức Phật dạy: “Không vì giận hờn nhau, không vì tưởng chống đối” mà bỏ mặc bất kỳ chúng sinh nào. Khi nhận diện sự tiêu cực hay giới hạn trong tâm, hành giả cần tiếp tục mở rộng lòng từ đến tất cả, không phân biệt “chúng ta” hay “họ”. Tâm từ không tạo ra sự phân biệt, đây chính là phẩm chất nền tảng của lòng từ bi. Qua sự thực tập này, hành giả dần loại bỏ tâm vị kỷ, cảm nhận sâu sắc nỗi khổ của chúng sinh và phát tâm giải thoát họ khỏi đau khổ.

2) Tứ vô lượng tâm: là bốn tâm rộng lớn của từ bi gồm: tâm từ vô lượng (tình thương), tâm bi vô lượng (sự cảm thông và cứu giúp), tâm hỷ vô lượng

¹¹ Thích Minh Châu: *Kinh Pháp cú*, Sđd..., tr.7.

¹² Thích Minh Châu, *Sđd...*, tr.7.

¹³ Thích Minh Châu, Nguyên Tầm, Trần Phương Lan (dịch giả), *Kinh Tiểu bộ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2021, tr.15.

¹⁴ Ajahn Pasanno: *Tu dưỡng tâm từ bằng thiền chánh niệm*, Nxb. Hồng Đức, 2018, tr.262.

(vui mừng với hạnh phúc của người khác) và tâm xả vô lượng (buông xả không chấp thủ). Sở dĩ gọi là bốn tâm vô lượng vì đây là tâm không có sự phân biệt kẻ ghét người thương, không phân biệt thân sơ, là tâm không có biên giới, không ngăn mé, tâm quảng đại bao trùm khắp bao la vũ trụ. Những phẩm chất này là căn bản để trau dồi lòng từ bi, giúp người tu không chỉ giữ gìn tâm thiện mà còn giảm trừ sân hận, ích kỷ và thiên vị. Để tu tập thiền Tứ vô lượng tâm, hành giả cần có sự nỗ lực, tinh tấn qua sự quán niệm từng đề mục gồm: niệm rải tâm từ, niệm rải tâm bi, niệm rải tâm hỷ và tâm xả để hình thành Tứ vô lượng tâm, được sơ lược thực hiện một cách khái quát như sau:

Niệm rải tâm từ là “mong muốn sự tốt đẹp đến với người khác không có sự hy vọng đền đáp”.¹⁵ Đức Phật đã dạy trước khi rải tâm từ đến người khác, hành giả cần rải tâm từ cho chính mình trước, bởi chỉ khi nào ta yêu thương bản thân mình thì mới có thể thực sự mở lòng với tất cả muôn loài. Ban đầu, hành giả thực tập rải tâm từ đến 06 hạng người gồm: 1. Hạng người không thương yêu; 2. Hạng người thương yêu nhiều; 3. Hạng người không thương không ghét; 4. Hạng người là kẻ thù của mình; 5. Hạng người khác giới; 6. Hạng người đã chết. Giai đoạn này sẽ giúp hành giả vượt qua các cảm xúc như sân hận, tham ái và phân biệt. Khi năng lực của tâm từ phát triển, hành giả có thể mở rộng tình thương đến toàn thể chúng sinh từ đó đạt đến tâm từ vô lượng – tình thương không có biên giới, không có sự phân biệt thân sơ, thương ghét, giúp xóa bỏ hận thù, nuôi dưỡng sự hòa bình, hạnh phúc.

Niệm rải tâm bi là lòng bi mẫn, biết thương xót, rung động trước sự đau khổ và bất hạnh của người. Người có tâm bi sẽ luôn dang đôi tay, rộng mở tấm lòng để chia sẻ, xoa dịu, an ủi người khác trước những hoạn nạn, thiên tai, tật nguyền, khó khăn, nỗi khổ niềm đau, ... Tâm bi này chính là tấm lòng trắc ẩn cao thượng, nó bao trùm đến tất cả chúng sinh gặp sự đau khổ, bất hạnh trên thế gian. Giống như tâm từ, hành giả cần thực tập niệm rải tâm bi cho chính mình trước, bởi chính ta còn đang chịu khổ đau từ quy luật sinh, lão, bệnh, tử của cuộc đời. Khi rải tâm bi cho mình, hành giả sẽ phát triển lòng trắc ẩn một cách thuần thực, sau đó mở rộng đến muôn loài. Đức Phật dạy: “Xin cho tất cả chúng sinh hãy thoát khỏi đau khổ”.¹⁶ Tiếp đó, hành giả luyện tập tâm bi đến sáu hạng người,¹⁷ thực tập này giúp tâm hành giả vượt qua sự phân biệt, sân hận và các cảm xúc tiêu cực. Khi tâm vô lượng được phát triển, hành giả sẽ xóa bỏ mọi sự phân biệt, nuôi dưỡng lòng trắc ẩn sâu sắc, hóa thù thành bạn và xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp hơn.

Niệm rải tâm hỷ là trạng thái tâm an vui, hạnh phúc khi thấy người thành công. Thực hành tâm hỷ giúp hành giả vượt qua sự ghen tỵ, ích kỷ, từ đó mở rộng lòng từ và phát triển sự quảng đại của tâm. Đức Phật dạy hành giả tu tập tâm hỷ vô lượng hãy tha thiết: “Xin cho họ gìn giữ được tài sản và luôn luôn

¹⁵ Sobhana: *Hành vô lượng tâm, Sđd...*, tr.36.

¹⁶ Sobhana: *Hành vô lượng tâm, Sđd...*, tr. 257.

¹⁷ 1. Hạng người không thương yêu; 2. Hạng người thương yêu nhiều; 3. Hạng người không thương không ghét; 4. Hạng người là kẻ thù của mình; 5. Hạng người khác giới; 6. Hạng người đã chết.

được an lạc trong hiện tại”.¹⁸ Tu tập tâm hỷ sẽ thúc đẩy mở rộng cả lòng từ của mình, vì người tu tập tâm hỷ không chỉ diệt được tính đố kỵ, hơn thua, hận thù mà còn hoan hỷ, vui theo trước hạnh phúc của người. Nhờ vậy họ sẽ không so sánh mình với người khác, mà luôn nỗ lực cố gắng hơn để chiến thắng mình, vì hành giả hiểu được “chiến thắng chính mình là chiến công vĩ đại nhất”, cho nên lúc nào tâm hành giả cũng vô lượng, quảng đại và có cuộc sống an lạc, hạnh phúc, được mọi người yêu quý hơn.

Cả ba đề mục tâm từ, tâm bi và tâm hỷ đều bắt đầu từ đối tượng là chính mình, sau đó lan tỏa đến chúng sinh và theo sáu hạng người. Thành công trong tu tập dựa trên năm yếu tố: 1. “tín” là niềm tin kiên cố, đứng đắn; 2. “tấn” là sự tinh tấn, bền bỉ trong thực hành không mệt mỏi; 3. nhớ nghĩ nhất tâm đến các đối tượng quán tưởng (từ, bi, hỷ). 4. “định” là sự tập trung không gián đoạn, là nền tảng của tất cả các pháp tu. 5. “tuệ” là trí tuệ phát sinh từ định, đưa hành giả đến an lạc, hạnh phúc và giúp thực hành tâm xả một cách viên mãn.

Cuối cùng, tâm xả vô lượng là bước quan trọng giúp hành giả đạt được trạng thái an lạc, không dính mắc vào tâm từ, tâm bi, và tâm hỷ vô lượng. Tâm xả là “trạng thái thấy theo tương ứng”,¹⁹ nghĩa là tâm bình thản, thản nhiên không bị nghiêng vào bất kỳ bên nào. Khi rải tâm bi, nếu hành giả mang nỗi buồn của người khác vào lòng mà không giữ sự cân bằng, hoặc khi rải tâm hỷ, cứ mãi bám víu vào niềm vui của người, thì đó là sự dính mắc. Đức Phật gọi đây là “từ bi mà không có trí tuệ”. Tâm xả vô lượng chính là trí tuệ để nhận thức rõ nhân quả: mọi chúng sinh đều chịu ảnh hưởng bởi nghiệp riêng của họ. Hiểu rằng “người gieo nhân gì sẽ nhận quả ấy” giúp hành giả không trở nên vô cảm, nhưng cũng không đa mang hay buồn khổ theo nghiệp của người khác. Cho nên, có thể ví ba tâm từ, bi và hỷ là một cái hộp gồm 03 vách kiên cố, và tâm xả là đáy hộp. Nếu hộp mà không có đáy sẽ chứa đựng lại, đây là đa mang, dính mắc. Đây là yếu tố cần thiết để phát triển từ bi chân thật, đạt bình an trong tâm hồn, và thoát khỏi những phiền muộn bi lụy.

Có thể thấy, Tứ vô lượng tâm là bốn tâm quảng đại, bao la, bao trùm khắp pháp giới, vũ trụ, giúp hành giả có tâm hồn thanh cao, yêu thương muôn loài, xóa bỏ sự đố kỵ, hận thù bên trong mình để luôn có cuộc sống an lạc, được mọi người yêu mến, các mối quan hệ cũng được cải thiện trở nên tốt đẹp hơn, công việc và học tập cũng ngày càng thuận lợi khi có nhiều mối quan hệ, cuộc sống như vậy cũng làm cho đời sống tinh thần trở nên thoải mái, tự tin hơn trong cuộc sống.

3) Nhận thức về sự tương thuộc: Mỗi chúng sinh trên thế gian này đều mong muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Đức Phật đã dạy rằng: “làm hại người khác là làm hại chính mình”²⁰ bởi tất cả sự sống trong vũ trụ này đều có mối tương quan, cộng hưởng và không thể tách rời và tất cả chúng sinh đều bình đẳng trong ước nguyện hạnh phúc và vượt thắng khổ đau, đây chính là nền

¹⁸ Sobhana, *Sđđ...*, tr. 316.

¹⁹ Sobhana, *Sđđ...*, tr. 324.

²⁰ Thích Trí Quảng: *Phật giáo nhập thế và phát triển* (quyển 3), Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2011, tr. 307.

tảng để hành giả sống với tinh thần từ bi, vị tha và thấu hiểu. Bởi lẽ, chỉ khi hiểu được ai cũng mong cầu hạnh phúc và muốn tránh xa khổ đau, hành giả sẽ không gây đau thương cho người khác. Người có chất liệu tu tập sẽ luôn mong muốn đem lại an lạc cho nhiều người, vì vậy sẽ thức liêm thân – khẩu – ý của mình cho thanh tịnh. Tức là suy nghĩ những điều thiện lành với tất cả mọi người, không có ý muốn làm đau khổ bất kỳ ai, nói những điều hay, chân thật mang niềm vui cho người nghe, làm những điều tốt để giúp đỡ mọi người xung quanh, để mong ai cũng hạnh phúc. Người tu tập quán sát về mối tương quan của sự tương thuộc sẽ có tâm hồn rộng mở, biết sống chia sẻ và thấu hiểu giữa mình với người và cả muôn vật. Nhận thức này giúp người tu hướng đến một cuộc sống hòa hợp, tôn trọng và giúp đỡ nhau, từ đó làm giảm thiểu khổ đau, hận thù trong cộng đồng và xã hội.

4. Thực hành phi bạo lực: nghĩa là không dùng vũ lực, ngược lại dùng phương pháp thương lượng hòa giải (ái ngữ) hay hành động tình thương một cách nhẹ nhàng khi đối xử với mọi người, mọi sinh vật, đoàn thể, cộng đồng xã hội hay các quốc gia trên thế giới. Bắt đầu bằng việc không làm hại chúng sinh là bước đầu của tu tập từ bi. Hành giả tránh gây đau khổ và cố gắng hành xử từ bi hơn với tất cả mọi người, kể cả những ai có thù hận. Đức Phật từng dạy mọi chúng sinh trên thế gian đều tham sống, sợ khổ. Do đó, không giết hại cũng chính là một cách thực hành phi bạo lực, giảm bớt đau khổ trong cuộc sống. Người thực hành phi bạo lực không chỉ biết kiểm chế bản thân trước những sân hận, va chạm trong cuộc sống mà còn hỗ trợ, bảo vệ các sinh vật nhỏ bé, sống hài hòa với mọi người xung quanh và lan tỏa yêu thương. Hành động này giúp giảm xung đột, góp phần xây dựng xã hội hòa hợp và thịnh vượng. Đức Đạt-lai Lạt-ma từng nhận định: “Một hình thức thể tục xây dựng trên các mối quan tâm đến kẻ khác, bằng cách hướng vào giá trị toàn cầu về bản chất con người là tình thân thiện, sự khoan dung, hào hiệp, dịu dàng, tha thứ, phi bạo lực...”²¹ Điều này khẳng định rằng từ bi và phi bạo lực chính là nền tảng đạo đức toàn cầu. Bằng cách nuôi dưỡng tâm từ qua sự thấu hiểu và thực hành phi bạo lực, hành giả phát triển một tâm hồn trong sáng, hướng đến sự hòa hợp và tôn trọng sự sống. Từ bi chính là sợi dây gắn kết tất cả chúng sinh trong yêu thương, dẫn dắt con người đến một thế giới bình đẳng, hòa bình và hạnh phúc.

Có thể thấy, phương pháp thực hành để nuôi dưỡng lòng từ bi chính là tu tập quán từ bi đến tất cả chúng sinh và tinh tấn trau dồi tứ vô lượng tâm để có một tâm quảng đại chứa cả từ, bi, hỷ, xả để tăng trưởng sự yêu thương muôn loài, xóa bỏ tánh đố kỵ hiện diện dù thô hay tế trong mỗi con người. Bên cạnh đó, hành giả cần hiểu rõ sự tương thuộc của tất cả chúng sinh trong đời sống, ai cũng mong cầu hạnh phúc và sợ khổ đau cùng với thực hành phi bạo lực để mở rộng tâm từ hướng đến nền đạo đức và sự trong sáng trong tâm hồn. Tất cả các phương pháp trên đây chính là nền tảng căn bản giúp hành giả có được tâm từ bi, sự thấu hiểu cảm thông đối với muôn loại chúng sinh, ở đó không có sự phân biệt “ta” và “người” để hành giả có thể yêu thương người như yêu thương chính bản thân mình. Từ bi chính là đức tính thanh cao tối thượng, hướng con

²¹ Đạt-lai Lạt-ma & Sofia Stril - Rever: *Cuộc cách mạng từ bi*, Nxb. Hà Nội, 2019, tr. 84.

người đến tâm hồn chân – thiện – mỹ, ý thức tôn trọng và bảo vệ sự sống muôn loài. Có thể thấy, từ bi chính là sợi dây vô hình gắn kết người với người, người với vật trong sự hòa hợp, yêu thương để tiến đến xã hội bình đẳng, thế giới hòa bình, nhân loại hạnh phúc.

3. Vai trò của tâm từ bi trong phát triển con người toàn diện và duy trì hòa bình thế giới

Phật giáo ra đời đã 2500 năm, trải qua những thăng trầm, biến đổi theo dòng lịch sử, nhưng vẫn tồn tại và phát triển, trở thành tôn giáo lớn với số lượng tín đồ nhiều nhất thế giới. Điều này không phải hiển nhiên mà đạo Phật có được vị trí như thế, mà điều cốt lõi là do giáo lý của Phật giáo không phải là lý thuyết suông, mà là giáo lý để thực hành hướng thượng, hướng thiện. Đặc biệt, tư tưởng từ bi của Phật giáo đã đưa con người đến sự phát triển chân – thiện – mỹ và từ bi trong Phật giáo góp phần duy trì hòa bình thế giới.

3.1 Vai trò của tâm từ bi trong kiến tạo con người toàn diện

Phật giáo là tôn giáo của từ bi và trí tuệ. Từ bi trong Phật giáo được thể hiện trong tất cả các lĩnh vực đời sống xã hội và ở đó con người chính là chủ thể, là người tu tập lòng từ bi và dùng lòng từ bi đó trong giao tiếp, ứng xử với chính mình và người, vật xung quanh. Tâm từ bi trong Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong phát triển con người toàn diện vì nó là nền tảng giúp con người nuôi dưỡng các phẩm chất cao quý, từ đó phát triển về mặt tâm linh, xã hội, cảm xúc và trí tuệ.

Tâm từ bi giúp phát triển đạo đức và lòng nhân ái của con người:

Thứ nhất, tâm từ bi thúc đẩy con người thực hiện các hành động thiện lành, biết giúp đỡ và chia sẻ với người khác. Nhờ vào từ bi, con người trở nên nhân hậu, không gây tổn thương mà ngược lại còn tìm cách giảm thiểu nỗi đau của người khác. Thật vậy, hiện nay khi thời kỳ kỹ thuật số, công nghệ thông tin phát triển như vũ bão, sự cạnh tranh giữa con người với nhau ngày càng gay gắt khi chạy theo cho kịp thời đại. Con người ngày càng sống vội, chạy theo xu hướng bên ngoài mà quên đi việc bồi dưỡng nội tâm, đặc biệt là giá trị đạo đức. Có một số người vì muốn khẳng định mình mà sẵn sàng hơn thua, chà đạp lên người khác chỉ để thể hiện mình là “người thắng cuộc” trong cuộc chạy đua thời đại này. Những điều này khiến nhiều người xa rời với những giá trị tốt đẹp vốn có của chính mình, đạo đức và sự thiện lương trong tâm hồn ngày càng mất đi.

Một thực trạng cho thấy đạo đức con người ngày càng xuống cấp khi hiện nay có nhiều người vì những lợi ích riêng, sống chỉ biết mình và muốn “người khác phải theo ý mình” mà sẵn sàng bạo hành người khác rồi quay video đăng lên mạng xã hội nhằm hạ nhục, đe dọa cho người khác đau khổ và họ xem như là “chiến công” của mình. Hay nhiều người đưa ra những lời lẽ khiếm nhã bằng những bình luận gây tổn thương người khác trên mạng xã hội rồi tự cho mình là “anh hùng bàn phím”, bên cạnh đó “những hành vi ứng xử thiếu chuẩn mực, thiếu đạo đức, thiếu văn hóa, các hành vi bạo lực trong gia đình, bạo lực học đường, bạo lực nơi công cộng”²² diễn ra ngày càng phức tạp, mang lại nhiều hậu

²² Văn Kiên: *Những đại án hình sự, kinh tế cho thấy sự xuống cấp về văn hóa và đạo đức*, truy cập ngày

quả đau lòng. Điều này cho thấy khi thời đại càng tiến bộ thì đạo đức con người ngày càng đi xuống, thấy được điều này, nhiều ngôi chùa trên tinh thần “Phật giáo gắn liền với đời sống xã hội” đã tổ chức nhiều khóa tu cho thanh thiếu niên, Phật tử nhằm trau dồi lòng từ bi, vị tha để từ đó phát triển giá trị đạo đức có bên trong con người và hướng mỗi cá nhân đến chân – thiện – mỹ, góp phần vào sự phát triển xã hội. Trên các nền tảng mạng xã hội cũng rất nhiều Tu sĩ Phật giáo chia sẻ về tình yêu thương, từ bi đối với mọi người, mọi loài. Gần đây, nhiều ngôi chùa còn tổ chức các buổi thiền trà như: chùa Vĩnh Nghiêm (Bắc Giang) tổ chức thiền trà với chủ đề “Trà Bình An” mang thông điệp “Hiếu cang rộng mà thương cang sâu”.²³ Chùa Hòa Phúc (Hà Nội) tổ chức buổi thiền trà với chủ đề “Về để lắng nghe, chữa lành và chuyển hóa”²⁴ để thanh thiếu niên có thể kiểm chế, chuyển hóa cảm xúc của chính mình để làm chủ cảm xúc trong cuộc sống, đây cũng là một loại thông điệp của thấu hiểu và từ bi. Tu viện Khánh An (TP. HCM) tổ chức đêm thiền trà với chủ đề “cùng đi trên đường vui” nhằm kết nối những bạn trẻ về với giáo lý qua việc thực tiễn chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn, điều hay trong sự tu tập và cuộc sống học tập, công việc nhằm làm tăng trưởng sự thấu hiểu, cảm thông từ trái tim, từ đó tăng trưởng lòng từ bi... Qua đó, những buổi thiền trà nhằm kết nối người với người trong sự hòa hợp, thúc đẩy tình đoàn kết, thấu hiểu và yêu thương để trau dồi lòng từ bi. Vì lòng từ bi chính là tinh thần cốt lõi trong Phật giáo, lòng từ bi giúp con người thực hiện những hành động thiện lành từ thân – khẩu và cả ý. Người có lòng từ bi sẽ luôn sợ bản thân làm đau khổ, tổn hại đến người khác từ cả ý nghĩ cho đến lời nói hay hành động. Người có lòng từ bi luôn biết quay về nhìn lại chính mình, kiểm thúc lời nói, hành động ngay cả khi gặp chuyện bất như ý. Với lòng từ bi, hành giả luôn biết kiểm chế cảm xúc, không để cơn giận làm chủ chính mình vì trong họ luôn có lòng vị tha và điều này giúp hành giả làm chủ cảm xúc của mình. Người có lòng từ bi là người biết hối hận về những việc sai trái do chính mình tạo ra, từ đó không tái phạm nữa. Bởi chính sự suy xét lỗi lầm, khắc phục những suy nghĩ, hành động, lời nói bất thiện trong quá khứ sẽ giúp hành giả ngày càng hoàn thiện nhân cách đạo đức của chính mình. Có như thế con người sẽ trở nên thuần thiện, luôn có cách ứng xử tốt với mọi người và muôn vật.

Người có lòng từ bi luôn mong muốn cho người khác được an vui, hạnh phúc vì vậy sẵn sàng giúp đỡ người trong công việc hay khi gặp khó khăn, hoạn nạn. Hay chia sẻ và xoa dịu những mảnh đời bất hạnh trong cuộc sống mà không cần đền đáp. Có thể thấy, tâm từ bi là yếu tố quan trọng thúc đẩy con người thực hiện các hành động thiện lành, luôn biết giúp đỡ và chia sẻ với người khác. Nhờ vào từ bi mà con người trở nên nhân hậu, không gây tổn thương mà ngược lại luôn biết cách để xoa dịu, thấu hiểu và giảm thiểu nỗi đau cho người khác.

02/1/2024, từ: <https://tienphong.vn/nhung-dai-an-hinh-su-kinh-te-cho-thay-su-xuong-cap-ve-van-hoa-va-dao-duc-post1583089.tpo>

²³ Chùa Vĩnh Nghiêm: *Chùa Vĩnh Nghiêm tổ chức buổi thiền trà*, truy cập ngày 02/01/2024, từ: <https://chuavinhnghiem-ducla.vn/chua-vinh-nghiem-to-chuc-buoi-thien-tra/>

²⁴ Hòa Tâm, Hà Nội: *Chùa Hòa Phúc tổ chức buổi “Thiền trà” - Về để lắng nghe, chữa lành và chuyển hóa*. Truy cập ngày 02/01/2024, từ: <https://giacngo.vn/ha-noi-chua-hoa-phuc-to-chuc-buoi-thien-tra-ve-de-lang-nghe-chua-lanh-va-chuyen-hoa-post62567.html>.

Thứ hai, sống từ bi giúp con người xa lánh thói vị kỷ và ích kỷ, nuôi dưỡng đức tính chân thật, công bằng và từ tốn, những phẩm chất cần thiết cho sự hoàn thiện nhân cách. Một sự thật là trong mỗi người luôn có tính đố kỵ, có người thì tính này hiển bày bên ngoài qua hành động hay lời nói. Còn có những người thuộc về vi tế bên trong rất khó nhận ra, mà chính sự vi tế đó khiến chúng ta không thấy được sự đố kỵ bên trong mình. Điều này được thể hiện qua việc khi chúng ta thấy ai đó được thành công, có thể là bạn học hay đồng nghiệp, cũng cùng phấn đấu như mình nhưng lại đạt nhiều thành tích hơn, đầu đó trong tâm chúng ta sẽ có một tia lóe qua thể hiện sự bất mãn, thoáng buồn, đây là biểu hiện của sự đố kỵ rất vi tế. Nếu không có sự tu tập thì tính tiêu cực này sẽ dần lớn theo thời gian và ảnh hưởng đến tính cách của con người, khiến chúng ta dần mất đi sự chân thật, trong sáng vốn có của mình. Và lòng từ bi sẽ là chìa khóa mở ra cánh cửa tâm hồn cao thượng, tốt đẹp, nơi đó chỉ có tình thương và mong muốn cho vạn loại được hạnh phúc, thành công, an vui, sẽ không có chỗ cho tính đố kỵ, ích kỷ nữa. Bởi người tu tập lòng từ bi luôn hướng tâm về nhân loại dù là người thương hay kẻ ghét đều như nhau, đều được quy về vạn loại chúng sinh của toàn vũ trụ không có sự phân biệt địa vị, sang hèn, giàu nghèo, đẹp xấu, cao thấp mà chỉ có chung một điều đó là hữu tình có sự sống. Người ấy ý thức được vạn loại chúng sinh đều có sự sống như nhau, đều có quyền mưu cầu hạnh phúc và không muốn đau khổ. Họ ý thức được bản thân mình khi gặp những điều bất như ý sẽ đau khổ, cho nên chúng sinh khác cũng vậy. Từ đó hành giả không có sự phân biệt, dẹp được cái tôi trong chính mình để hòa làm một với nhân sinh và vũ trụ khiến cho tâm hồn thanh cao, sống công bằng không có sự phân biệt, chèn ép bất kỳ ai. Bởi lòng từ bi là tấm gương phản ánh một cách chân thật về tình thương sâu sắc trong ta. Khi ta thật sự thương mình, ta sẽ không làm hại một ai khác, vì ta ý thức được tất cả chúng sinh đều có mối quan hệ mật thiết với nhau. Bảo vệ người khác cũng chính là bảo vệ chính mình.

Người từ bi không chỉ có tấm lòng yêu thương, từ tốn mà còn có cái nhìn sâu sắc về nhân sinh quan và vũ trụ quan, hiểu được tất cả mọi việc trên đời đều gắn bó rất chặt chẽ với nhau. Những gì chúng ta nghĩ hay làm dù nhỏ nhoi đến đâu cũng có ảnh hưởng đến một cái lớn hơn. Vì vậy, người có lòng từ bi luôn có hành động, lời nói từ tốn mang chất liệu của sự chuyển hóa tích cực, cái nhìn sâu sắc đa chiều thấy được sự sống trong tất cả và sống trong sự hòa hợp. Đây chính là phẩm chất cần thiết để xây dựng nên nhân cách đạo đức tốt đẹp.

Có thể thấy, tâm từ bi là yếu tố quan trọng cần thiết và có thể xem là thước đo đạo đức của xã hội. Bởi tâm từ bi có sức mạnh vô hình thúc đẩy con người sống tốt đẹp hơn khi biết giúp đỡ, chia sẻ với người khác, thực hiện các hành động thiện lành từ lời nói, hành động cho đến suy nghĩ vì sợ làm tổn thương thể xác lẫn tinh thần đến người, điều này khiến con người trở nên nhân hậu, thiện lành. Không những thế, người có lòng từ bi còn có thể hóa thù thành bạn, tâm trở nên rộng lượng không có chỗ cho thói vị kỷ và ích kỷ tồn tại, nuôi dưỡng được tính chân thật, từ tốn và sâu sắc từ trong tâm hồn. Tất cả giá trị mà lòng từ bi mang lại chính là những phẩm chất cần thiết cho sự hoàn thiện nhân cách của con người, hướng con người đến đời sống chân – thiện – mỹ.

3.2. Vai trò của tâm từ bi trong góp phần duy trì hòa bình thế giới

Thứ nhất, tâm từ bi có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu xung đột và căng thẳng giữa các quốc gia.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập ngày nay, hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh mà còn là nền tảng cho sự phát triển bền vững và hạnh phúc cho tất cả các dân tộc. Tuy nhiên, thế giới đang phải đối mặt với nhiều thách thức lớn như xung đột vũ trang, biến đổi khí hậu, và sự suy thoái đạo đức, dẫn đến căng thẳng và chia rẽ trong các quốc gia và cộng đồng. Trong lúc này, việc tìm kiếm các giá trị tinh thần để xây dựng và duy trì hòa bình đã trở thành nhu cầu thiết yếu. Tâm từ bi trong Phật giáo, với cốt lõi là tình thương và lòng trắc ẩn, đã trở thành một giải pháp hữu hiệu, giúp hàn gắn và duy trì hòa bình không chỉ cho cá nhân mà còn cho xã hội và thế giới:

Một là, trên phạm vi quốc tế, khi các nhà lãnh đạo áp dụng tinh thần từ bi vào quan hệ quốc tế, họ sẽ dễ dàng thấu hiểu, thông cảm với những khó khăn của các quốc gia khác, từ đó có thái độ hòa giải và hợp tác. Thay vì đối đầu, các quốc gia sẽ hướng đến việc đối thoại và đàm phán để tìm ra giải pháp cho các vấn đề chung như biến đổi khí hậu, bất bình đẳng, xung đột kinh tế, chiến tranh v.v.. Nhìn lại dòng chảy lịch sử của nhân loại, chúng ta thấy được chiến tranh chỉ mang lại đau thương, mất mát, suy giảm kinh tế quốc gia, đói nghèo... Những tình trạng diễn ra trên đây theo quan điểm Phật giáo đều bắt nguồn từ “lòng tham lam không đáy và sự sân hận vô cùng của con người, tham lam quyền lực, mưu đồ thống trị, vơ vét lợi nhuận về cá nhân, cho tổ chức, cho phe nhóm”.²⁵ Và đức Phật cũng chỉ ra “Gốc rễ của chiến tranh nằm trong sự vô minh”.²⁶ Có thể thấy, con người do vô minh nên khởi tâm tham lam và sân hận nguy hại vô cùng, đây chính là nguyên nhân của chiến tranh và đau khổ. Phật giáo với tư tưởng từ bi, tu tập chuyển hóa bằng tuệ giác để diệt trừ tham, sân, si trong tâm thức mỗi người. Từ đó, khởi lòng yêu thương, biết chia sẻ niềm vui, nỗi buồn; cảm thông trước nỗi khổ, niềm đau của nhân loại. Nếu mỗi người đều tu tập từ bi thì thế giới sẽ không còn chiến tranh, mọi người sẽ luôn sống trong tình yêu thương, che chở. Nếu một vị lãnh tụ của một quốc gia tu tập lòng từ bi thì sẽ luôn sống với tâm bình đẳng, không phân biệt sắc tộc, tôn giáo, giới tính... Từ đó luôn được sự yêu quý và ủng hộ của người dân, không có xung đột sắc tộc, tôn giáo cả trong nước và với các quốc gia khác. Tổng thống Barack Obama – ông là tổng thống đầu tiên ban hành quyết định lễ Phật đản tại Nhà Trắng, thể hiện lời dạy về hòa bình của đức Phật. Ông cũng đã ca ngợi tinh thần từ bi của Phật giáo: “Chúng tôi nhận thấy có rất nhiều sức mạnh từ niềm tin Phật giáo của các bạn. Một đức tin mà thể hiện rằng mọi người đều có trách nhiệm đạo đức với nhau, sống tốt, trung thực và chúng ta có thể giúp giảm bớt đau khổ nếu chúng ta có những suy nghĩ và hành động đúng”.²⁷ Đây là triết lý từ bi mà tổng thống Barack

²⁵ Thích Trí Quảng: *Phật giáo nhập thế và phát triển* (quyển 1), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2008, tr. 276.

²⁶ Jack Kornfield: *Con đường từ bi*, Nxb. Đà Nẵng, 2020, tr. 38.

²⁷ Văn Tuyên: *Nhân duyên của cựu Tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama với Phật giáo*, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://phatgiaovietnam.vn/nhan-duyen-cua-cuu-tong-thong-hoa-ky-barack-obama-voi-phat-giao-d25683.html#>

Obama đã dùng để truyền đạt với nhân dân khi đến Lào. Là một tổng thống Mỹ, thế nhưng khác với tất cả các tổng thống trước đó, với lòng từ bi, bình đẳng, ông luôn gần gũi với người dân, tạo cho mình cuộc sống giản dị, chân thật nên giành được trái tim của người dân nước Mỹ, được nhân dân Mỹ tin tưởng và ủng hộ.²⁸ Năm 2009, giai đoạn ông đắc cử tổng thống chưa đầy một năm, đã được nhận giải Nobel Hòa bình trong việc “củng cố nền ngoại giao quốc tế và sự hợp tác giữa các dân tộc, mang lại cho thế giới hy vọng về một tương lai tốt đẹp hơn”.²⁹ Có thể thấy, tư tưởng từ bi giúp con người luôn sống trong sự yêu thương, góp phần xây dựng nền hòa bình thế giới. Những người lãnh đạo có lòng từ bi sẽ được mọi người tin tưởng, quý mến, dễ dàng thấu hiểu và cảm thông với các quốc gia khác, hướng đến lãnh đạo vì hòa bình lâu dài và bền vững.

Hai là, phong trào hòa bình và phi bạo lực của những nhà lãnh đạo như Mahatma Gandhi, đức Đạt-lai Lạt-ma và Bồ-tát Thích Quảng Đức là minh chứng sống động cho sức mạnh của tâm từ bi trong việc duy trì hòa bình. Gandhi đã sử dụng tinh thần từ bi và bất bạo động để giành lại độc lập cho Ấn Độ, trong khi đức Đạt-lai Lạt-ma luôn khuyến khích một giải pháp hòa bình cho vấn đề Tây Tạng và cổ vũ cho lòng từ bi và bất bạo động trên toàn cầu. Còn bồ-tát Thích Quảng Đức đã tự thiêu để phản đối đấu tranh cho nhân quyền, bình đẳng tôn giáo với chính quyền Ngô Đình Diệm. Cả ba đều trở thành biểu tượng của hòa bình thế giới, nhờ vào cách sống và lãnh đạo dựa trên tâm từ bi. Khi các nhà lãnh đạo quốc gia đi theo con đường từ bi, các vấn đề căng thẳng và mâu thuẫn quốc tế có thể được giải quyết một cách hòa bình, tránh khỏi những cuộc xung đột không đáng có. Có thể thấy, cả ba nhà lãnh đạo đều đã đóng góp cho công cuộc thay đổi xã hội, đấu tranh nhân quyền, phong trào hòa bình và phi bạo lực. Chính điều này đã trở thành nguồn cảm hứng cho nhân loại, có giá trị thúc đẩy đặc biệt đối với những nguyên tắc tự do, bình đẳng trên thế giới.

Một thực trạng hiện nay đang diễn ra đó là tình trạng nhiều quốc gia đua nhau sở hữu vũ khí hạt nhân, đây là mối đe dọa đến sự tồn vong của một quốc gia và sự sống toàn nhân loại. Gần đây thế giới vẫn đang hứng chịu và sống trong tình trạng các quốc gia xung đột sắc tộc, nội chiến, phân biệt sắc tộc, ô nhiễm môi trường... đã làm cho con người trên thế giới sống trong sự lo lắng, bất an. Vì thế, nhân loại cần một biện pháp duy trì hòa bình thế giới lâu dài, vì một tương lai tươi sáng của thế giới. Và tinh thần từ bi, bất bạo động trong Phật giáo có thể làm được điều đó, nếu mỗi người trong chúng ta đều biết tu tập trau dồi từ bi, phát khởi tâm vô lượng yêu thương muôn loài, muôn vật thì môi trường xung quanh trở nên tốt đẹp hơn, muôn loài sống với nhau hòa thuận, không sợ hãi và nghi kỵ lẫn nhau. Với tâm từ bi thiện lành rộng mở và hình ảnh sống động về những nhà lãnh đạo phong trào hòa bình và bất bạo động đã cho thấy sự thấu hiểu, thông cảm là những chất liệu xây dựng nên sự hòa hợp và hợp tác chính và cũng là chất keo kết nối người với người, người với vật, lãnh

²⁸ Việt Linh: *Barack Obama - Vị Tổng thống gần gũi với người dân Mỹ*, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://vtv.vn/the-gioi/barack-obama-vi-tong-thong-gan-gui-voi-nguoi-dan-my-20170110131455207.htm>

²⁹ TTXVN: *Tổng thống Obama đoạt giải Nobel Hòa bình 2009*, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://tuyengiao.vn/tong-thong-obama-doat-giai-nobel-hoa-binh-2009-13250>

đạo và người dân trong một quốc gia và quốc gia này với quốc gia khác, tạo nên mối quan hệ rộng lớn trên phạm vi quốc tế tốt đẹp, góp phần phát triển con người và xây dựng nền hòa bình lâu dài, bền vững.

Thứ hai, tâm từ bi góp phần quan trọng để xoa dịu những cảm xúc giận dữ và trả thù, đối phó với bạo lực và xung đột.

Trước những vấn đề về bạo lực và xung đột đang diễn ra trên thế giới, khi sự phát triển tăng tốc của nền công nghiệp 4.0 đang phát triển nhanh chóng từng ngày, sự cạnh tranh quyền lực giữa các tổ chức, các quốc gia diễn ra quyết liệt. Trên thế giới đâu đó vẫn luôn xảy ra các tình trạng khủng bố, phân biệt sắc tộc, tôn giáo, chiến tranh, đói nghèo, ô nhiễm môi trường... luôn là vấn nạn chung cho toàn nhân loại. Đặc biệt là vấn đề hòa bình. Lúc này, tâm từ bi trở thành một biện pháp quan trọng để xoa dịu những cảm xúc giận dữ và trả thù. Trong Phật giáo, phương pháp “bất bạo động” xuất phát từ tâm từ bi, khuyến khích con người chuyển đổi sự giận dữ thành sự hiểu biết và cảm thông. Từ đó, các hành vi bạo lực và căng thẳng xã hội được giảm bớt.

Các tổ chức quốc tế cũng có thể sử dụng tâm từ bi như một nền tảng cho các chương trình hòa giải và hòa bình. Tại những vùng có xung đột kéo dài, khi người dân có thể hiểu và cảm thông cho nhau, họ sẽ giảm bớt sự thù địch, thay vào đó là lòng trắc ẩn và ý thức xây dựng hòa bình. Thực tế cho thấy, tại các khu vực từng xảy ra xung đột như Rwanda và Nam Phi, các chương trình hòa giải và hòa bình dựa trên sự thấu hiểu và tha thứ đã mang lại những thay đổi tích cực đáng kể, giúp các cộng đồng vượt qua quá khứ đau thương và xây dựng lại xã hội đoàn kết. Trong đó, Rwanda sau nạn diệt chủng năm 1994 với vụ thảm sát có hệ thống diễn ra từ ngày 07 tháng 04 đến ngày 04 tháng 07, gần 100 ngày có hơn một triệu người chết, thay vì trả thù thì chính phủ Rwanda đã thực hiện các chương trình hòa giải dựa trên sự cảm thông, một đất nước bị chia cắt nay đã tái thiết và đang nỗ lực phát triển. Chính phủ Rwanda không những trên tinh thần từ bi hòa giải còn cảm thông, lắng nghe và quan tâm những người sống sót và giáo dục cho nạn nhân và thủ phạm cùng tham gia các hoạt động về từ bi, bác ái, đoàn kết nhằm hàn gắn, giúp giảm bớt thù hận và xây dựng phát triển cộng đồng. Còn Nam Phi, có Tổng Giám mục Desmond Tutu thay vì trừng phạt, trả thù những người trong nhóm phân biệt chủng tộc Apartheid khi thực hiện bạo lực, áp bức, giam giữ người da đen thì Tổng Giám mục Desmond Tutu đã sử dụng nền tảng từ bi để giải quyết nạn này bằng việc khuyến khích lắng nghe nhau để hàn gắn vết thương hướng đến hòa giải. Ông được tổng thống Bill Clinton khen ngợi trong sự xúc động: “Trái tim của ông ấy đủ tốt để tìm kiếm sự hòa giải chứ không phải trả thù”.³⁰ Từ những thành công mà Rwanda và Nam Phi mang lại đã chứng minh được rằng lòng từ bi có thể trở thành cầu nối hiệu quả để hàn gắn vết thương xung đột, chiến tranh, nơi nào có lòng từ bi, nơi đó có sự yêu thương, bình đẳng và hạnh phúc, không có sự phân biệt như đức Phật từng nhận định: “Không có giai cấp trong giọt nước

³⁰ Stanislas Kambashi, SJ - Vatican News, 30 năm nỗ lực của Giáo hội Rwanda trong việc hòa giải đất nước sau nạn diệt chủng năm 1994, truy cập ngày 03/01/2025, truy xuất từ: <https://www.vaticannews.va/vi/world/news/2024-04/giao-hoi-rwanda-hoa-giai-nan-diet-chung-1994.html>

mắt cùng mặn, cũng không có giai cấp trong giọt máu cùng đỏ”³¹ Như thế, từ bi không chỉ là phẩm hạnh, thước đo đạo đức của một con người, mà còn là chìa khóa hòa giải và xây dựng nền hòa bình bền vững trên thế giới.

Có thể thấy, tâm từ bi trong Phật giáo không chỉ là tinh thần cốt lõi, mà còn là nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện của con người. Việc tu tập từ bi sẽ giúp mỗi cá nhân nuôi dưỡng đức tính thiện lành, hoàn thiện nhân cách đạo đức, kiểm soát cảm xúc, hướng con người đến chân – thiện – mỹ và xây dựng nên mối quan hệ hòa hợp với mọi người xung quanh. Hiện nay, thế giới chúng ta đang sống luôn trong tình trạng cạnh tranh gay gắt và những khủng hoảng về giá trị đạo đức, lúc này, lòng từ bi như ánh sáng soi đường, khơi dậy sự nhân hậu, chân thật, và lòng yêu thương trong mỗi con người để ứng xử thiện lành với nhau cũng như với môi trường sống và thế giới. Thực hành từ bi quả thật không chỉ mang lại hạnh phúc và bình an cho mỗi người, mà còn góp phần kiến tạo nên một thế giới hòa bình, nơi mà tất cả mọi người sống bình đẳng, được yêu thương và bảo vệ. Như thế, tâm từ bi chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa của tâm hồn trong sáng và sự hoàn thiện đạo đức, có công năng xoa dịu xung đột, thúc đẩy yêu thương và hòa bình nhân loại.

III. KẾT LUẬN

Phật giáo có mặt trên thế gian đã 2500 năm, trải qua những thăng trầm, biến đổi lịch sử, tùy vào nhiều yếu tố thời kỳ Phật giáo có lúc thịnh, có lúc suy. Thế nhưng, Phật giáo ngày càng khẳng định được vị trí của mình trên thế giới. Điều đó chính là vì giáo lý đạo Phật là một tôn giáo của thực hành, của từ bi và trí tuệ, ra đời vì hạnh phúc của số đông, vì lợi lạc cho loài người nên luôn được đón nhận tại những nơi Phật giáo đi đến.

Với tinh thần cốt lõi là từ bi, trí tuệ, vô ngã, vị tha, Phật giáo ngày càng lớn về số lượng tín đồ. Từ bi trong Phật giáo đã đưa con người đến việc phát triển toàn diện về nhận thức và hoàn thiện đạo đức trong suy nghĩ, lời nói, hành động tức luôn chánh niệm giữ gìn thân – khẩu – ý cho thanh tịnh. Nhờ đó, con người ngày càng hướng đến thiện lành trong suy nghĩ, tâm trí, nói những lời từ ái, yêu thương, luôn giúp đỡ mọi người vì sự phát triển chung. Người có lòng từ bi không chỉ có sức mạnh về nội lực mà còn có tuệ giác để nhìn nhận mọi vấn đề hạn chế sai phạm. Các mối quan hệ trong xã hội cũng ngày càng gắn kết và mở rộng. Tất cả đã tạo nên một con người chân – thiện – mỹ góp phần phát triển xã hội, hướng đến nền hòa bình thế giới toàn sự yêu thương, chia sẻ, không có chiến tranh đau thương. Mong rằng trong mỗi con người đều thực tập cho mình lòng từ bi, nếu ai cũng có lòng từ bi thì chắc chắn thế giới sẽ luôn bình đẳng, hòa bình, nhân loại an cư lạc nghiệp, có cuộc sống ấm no, hạnh phúc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu gốc:

Kinh Pháp cú, Thích Minh Châu (2013), Nxb. Hồng Đức.

Tài liệu nghiên cứu:

³¹ Thích Nữ Giới Hương: *Đấu tranh bất bạo động là nền tảng xây dựng hòa bình toàn cầu*, Nxb. Tôn giáo, 2024, tr. 82.

- Ajahn Pasanno, *Tu dưỡng tâm từ bằng thiền chánh niệm*, Nxb. Hồng Đức, 2022.
- Chùa Vĩnh Nghiêm (2024), Chùa Vĩnh Nghiêm tổ chức buổi thiền trà, truy cập ngày 02/01/2024, từ: <https://chuavinhnghiem-duc.vn/chua-vinh-nghiem-to-chuc-buoi-thien-tra/>
- Đạt-lai Lạt-ma & Sofia Stril – Rever (2019), *Cuộc cách mạng từ bi*, Nxb. Hà Nội, Hà Nội.
- Đỗ Kim Thềm, *Quan điểm của Phật giáo trước các vấn đề hiện đại*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2013.
- Hoà Tâm (2022), Hà Nội: Chùa Hòa Phúc tổ chức buổi “Thiền trà” - Về để lắng nghe, chữa lành và chuyển hóa. Truy cập ngày 02/01/2024, từ: <https://giacngo.vn/ha-noi-chua-hoa-phuc-to-chuc-buoi-thien-tra-ve-de-lang-nhe-chua-lanh-va-chuyen-hoa-post62567.html>
- Jack Kornfield (2020), *Con đường từ bi*, Nxb. Đà Nẵng.
- Myat Kyaw, San Lwin (2020), *Từ điển thuật ngữ Phật học Pali – Anh – Việt*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội
- Narada Maha Thera (dịch), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2010.
- Sobhana (2018), *Hành vô lượng tâm*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Stanislas Kambashi, SJ - Vatican News (2024), 30 năm nỗ lực của Giáo hội Rwanda trong việc hòa giải đất nước sau nạn diệt chủng năm 1994, truy cập ngày 03/01/2025, truy xuất từ: <https://www.vaticannews.va/vi/world/news/2024-04/giao-hoi-rwanda-hoa-giai-nan-diet-chung-1994.html>
- Tenzin Gyatso (2017), *Sống từ bi yêu thương*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- TTXVN: Tổng thống Obama đoạt giải Nobel Hòa bình 2009, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://tuyengiao.vn/tong-thong-obama-doat-giai-nobel-hoa-binh-2009-13250>
- Thích Đức Thiện, Thích Nhật Từ (chủ biên): *Thông điệp Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2019*. Nxb. Hồng Đức, 2019.
- Thích Đức Thiện, Thích Nhật Từ, *Thông điệp Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2019*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2019
- Thích Minh Châu – Nguyễn Tâm – Trần Phương Lan (dịch giả) (2021), *Kinh Tiểu bộ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Thích Nữ Giới Hương (2024), *Đấu tranh bất bạo động là nền tảng xây dựng hòa bình toàn cầu*, Nxb. Tôn giáo.
- Thích Trí Quảng: *Phật giáo nhập thế và phát triển (quyển 1)*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2008.
- Thích Trí Quảng: *Phật giáo nhập thế và phát triển (quyển 3)*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2011.
- Văn Kiên (2023), Những đại án hình sự, kinh tế cho thấy sự xuống cấp về văn hóa và đạo đức, truy cập ngày 02/1/2024, từ: [https://tienphong.vn/nhung-dai-an-hinh-su-kinh-te-cho-thay-su-xuong-cap-ve-van-hoa-va](https://tienphong.vn/nhung-dai-an-hinh-su-kinh-te-cho-thay-su-xuong-cap-ve-van-hoa-va-nhung-dai-an-hinh-su-kinh-te-cho-thay-su-xuong-cap-ve-van-hoa-va)

dao-duc-post1583089.tpo

Vân Tuyên: Nhân duyên của cựu Tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama với Phật giáo, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://phatgiao.org.vn/nhan-duyen-cua-cuu-tong-thong-hoa-ky-barack-obama-voi-phat-giao-d25683.html#>

Việt Linh (2017), Barack Obama - Vị Tổng thống gần gũi với người dân Mỹ, truy cập ngày 20 tháng 10 năm 2024, từ <https://vtv.vn/the-gioi/barack-obama-vi-tong-thong-gan-gui-voi-nguoi-dan-my-20170110131455207.htm>

“PHƯỚC” VÀ KHOA HỌC TỪ BI: THỰC HÀNH PHẬT GIÁO LÀ ĐƯỜNG ĐẾN VỚI SỨC KHỎE, HẠNH PHÚC VÀ LỢI ÍCH DI TRUYỀN BIỂU SINH

TS. Hứa Thế Đức*

Tóm tắt:

Bài đánh giá này khám phá mối tương quan giữa thực hành lòng từ bi trong Phật giáo và tác động của chúng đối với sức khỏe và hạnh phúc, nhấn mạnh đến những tiềm năng biểu sinh có thể có. Bằng cách làm rõ các cơ chế của chánh niệm, giảm căng thẳng và rèn luyện lòng từ bi, bài viết nghiên cứu cách những thực hành này mang lại lợi ích cho sức khỏe thể chất và tinh thần của người thực hành, cũng như cách những lợi ích này có thể được di truyền qua các thế hệ thông qua những thay đổi biểu sinh. Ngoài ra, bài viết còn xem xét tác động của những thực hành này đối với chức năng miễn dịch, khả năng chống chịu căng thẳng và tuổi thọ. Thông qua các nghiên cứu điển hình mở rộng, thử nghiệm lâm sàng và góc nhìn triết học, bài viết tham khảo các công trình của những nhà tư tưởng nổi bật như Mathieu Ricard để đưa ra quan điểm đa ngành toàn diện về ảnh hưởng sâu sắc của lòng từ bi và “phước”.

Từ khóa: *phước, khoa học, từ bi.*

I. GIỚI THIỆU

1.1. Phạm vi tổng quan

Bài viết này khảo sát cách thức thực hành từ bi trong Phật giáo cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cá nhân, đồng thời khám phá các cơ chế mà qua đó những lợi ích này có thể được truyền thừa cho các thế hệ tương lai. Bằng cách tích hợp triết lý Phật giáo với các ngành khoa học hiện đại như thần kinh học, miễn dịch học và di truyền biểu sinh, tổng quan này kết nối trí tuệ cổ xưa với nghiên cứu tiên tiến nhằm trình bày một cái nhìn toàn diện về tiềm năng chuyển hóa của các thực hành này.¹

* Cựu Giảng viên - nhà nghiên cứu tại ĐH Montpellier (Pháp).

¹ Ricard, M. (2015): 251; Davidson & McEwen (2012): 689 – 95.

1.2. Phật giáo và khái niệm từ bi

Từ bi (*karuṇā*) là một nguyên lý cốt lõi trong giáo lý Phật giáo, nhằm mục đích xoa dịu khổ đau và nuôi dưỡng sự kết nối sâu sắc với người khác. Từ bi được biểu hiện qua nhiều hình thức, bao gồm các pháp hành thiền như *Metta Bhāvanā* (thiền tâm từ) và các hành động bố thí (*dāna*). Những pháp hành này không chỉ thúc đẩy sự trưởng thành tâm linh mà còn mang lại những lợi ích rõ rệt về sức khỏe thể chất và tinh thần.²

1.3. Triết lý về “phước”

Trong Phật giáo Việt Nam, “phước” đề cập đến công đức hay phúc lành được tích lũy thông qua các hành động thiện lành như lòng từ bi, sự rộng lượng và chánh niệm. Triết lý này tương ứng với nguyên lý nghiệp (*karma*), cho rằng những hành động đạo đức và vị tha mang lại lợi ích không chỉ cho cá nhân mà còn cho cả con cháu đời sau. Dưới góc nhìn khoa học, “phước” tương thích với các phát hiện trong ngành di truyền biểu sinh, cho thấy trải nghiệm sống - đặc biệt là việc giảm căng thẳng, thực hành chánh niệm và các hành động tử tế - có thể ảnh hưởng đến biểu hiện gen và tiềm năng được truyền lại cho thế hệ tương lai.³ Khái niệm này nhấn mạnh rằng sống một cuộc đời từ bi sẽ góp phần nuôi dưỡng sức khỏe lâu dài và sự hòa hợp xã hội.

II. PHẬT GIÁO VÀ THỰC HÀNH LÒNG TỪ BI

2.1. Bối cảnh lịch sử của lòng từ bi

Các thực hành từ bi trong Phật giáo có niên đại hơn 2.500 năm, bắt nguồn từ các kinh điển như *Pāli Canon* và *Mahayāna Sūtras*. Những thực hành như *Metta Bhāvanā* (thiền tâm từ), *Tonglen* (thiền cho và nhận), và các nghi lễ hướng đến phục vụ cộng đồng từ lâu đã thúc đẩy phúc lợi xã hội. Lòng từ bi được xem là một lực chuyển hóa có khả năng nâng cao điều kiện con người và làm giảm khổ đau ở cả cấp độ cá nhân lẫn tập thể.⁴

2.2. Tích hợp hiện đại các thực hành từ bi

Các chương trình như Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR) và Đào tạo lòng từ bi dựa trên nhận thức (CBCT) là những ứng dụng đương đại của các thực hành lòng từ bi. Những chương trình này thích nghi các giáo lý Phật giáo truyền thống với các bối cảnh hiện đại, giải quyết các vấn đề như căng thẳng tại nơi làm việc, sự mất kết nối xã hội, và các bệnh mãn tính. Các nghiên cứu hình ảnh thần kinh đã xác nhận hiệu quả của những can thiệp này, cho thấy sự gia tăng hoạt động ở các vùng não liên quan đến sự đồng cảm và điều tiết cảm xúc.⁵

III. CƠ CHẾ TÁC ĐỘNG TỪ GÓC NHÌN KHOA HỌC VÀ TRIẾT HỌC

Thực hành lòng từ bi, vốn được bắt rễ sâu xa trong các truyền thống quán chiếu như Phật giáo, ngày càng được công nhận trong nghiên cứu khoa học nhờ những tác động sâu sắc về mặt tâm lý học, sinh học và di truyền học biểu

² Thích Nhất Hạnh (1995): 45.

³ Szyf, M., & Meaney, M. J. (2008): 13045 – 50.

⁴ Thích Nhất Hạnh (1995): 45.

⁵ Kabat-Zinn, J. (1990): 125.

sinh. Thông qua khả năng thay đổi của não bộ, điều hòa nội tiết tố và sự biến đổi trong biểu hiện gen, các can thiệp dựa trên từ bi mang lại những lợi ích cụ thể không chỉ cho hạnh phúc cá nhân mà còn góp phần vào sự chuyển hóa của toàn xã hội.

3.1. Cơ chế tâm lý học

Thực hành từ bi thúc đẩy khả năng phục hồi tâm lý và điều hòa cảm xúc thông qua việc tăng cường khả năng thần kinh thích nghi tại các vùng não then chốt liên quan đến sự thấu cảm, ra quyết định và xử lý cảm xúc. Vỏ não trước trán, hạch hạnh nhân và vỏ não đảo đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh các phản ứng cảm xúc, ảnh hưởng đến cả nhận thức bản thân và sự kết nối giữa người với người.

3.1.1. Khả năng thay đổi của não bộ và việc rèn luyện lòng từ bi

Các nghiên cứu thần kinh học chỉ ra rằng lòng từ bi là một kỹ năng có thể rèn luyện chứ không phải là một đặc tính bẩm sinh cố định. Những nghiên cứu sử dụng kỹ thuật cộng hưởng từ chức năng (fMRI) cho thấy rằng các hành giả thiền lâu năm, như các vị sư Phật giáo, thể hiện mức độ hoạt động gia tăng tại *vỏ não trước trán* và *vùng vỏ não đai trước* - những khu vực liên quan đến khả năng kiểm soát điều hành và điều hòa cảm xúc - khi thực hành thiền từ bi.⁶ Những thích nghi thần kinh này cho thấy rằng việc thực hành từ bi thường xuyên củng cố các mô thức nhận thức tích cực, từ đó nâng cao sức khỏe tinh thần.

Mathieu Ricard - một nhà sư và nhà khoa học Phật giáo - cho rằng lòng từ bi không chỉ đơn thuần là một phản ứng cảm xúc, mà là một trạng thái tâm được nuôi dưỡng, giúp phát triển tâm lý và đạo đức một cách lâu dài.⁷ Ông mô tả thiền từ bi như một phương pháp điều hướng lại tâm thức theo hướng vị tha, qua đó củng cố khả năng đối diện với căng thẳng và nghịch cảnh.

3.1.2. Điều chỉnh các phản ứng cảm xúc

Rèn luyện lòng trắc ẩn có liên quan đến việc giảm phản ứng dựa trên nỗi sợ hãi ở hạch hạnh nhân. Hạch hạnh nhân, một cấu trúc chính trong hệ viền, điều khiển các phản ứng cảm xúc, đặc biệt là nhận thức về nỗi sợ hãi và mối đe dọa. Nghiên cứu đã chứng minh rằng những cá nhân thực hành thiền từ bi (một dạng thiền tâm từ) cho thấy hoạt động của hạch hạnh nhân giảm khi phản ứng với các tác nhân gây căng thẳng.⁸ Sự suy giảm này tương ứng với việc tăng cường sự cân bằng cảm xúc và giảm các triệu chứng liên quan đến lo âu.

Thêm vào đó, một nghiên cứu của Goyal và cộng sự (2014) chỉ ra rằng các can thiệp dựa trên chánh niệm và từ bi giúp giảm đáng kể các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng - với hiệu quả tương đương với các phương pháp điều trị bằng dược phẩm. Những phát hiện này nhấn mạnh tiềm năng của các thực hành từ bi như một phương pháp thay thế hoặc hỗ trợ trong điều trị sức khỏe tâm thần.

3.2. Con đường sinh học

⁶ Davidson & McEwen (2012): 691 – 95.

⁷ Ricard, M. (2015): 251.

⁸ Pace và cộng sự, 2009.

Vượt ra ngoài các cơ chế tâm lý, lòng từ bi ảnh hưởng đến nhiều hệ thống sinh lý khác nhau, bao gồm trục hạ đồi - tuyến yên - tuyến thượng thận (trục HPA) và hệ miễn dịch. Những tác động này làm nổi bật mối liên hệ phức tạp giữa thân và tâm, cho thấy rằng việc thực hành từ bi một cách bền vững không chỉ thúc đẩy sự an lạc tâm lý mà còn tăng cường sức khỏe thể chất.

3.2.1. Điều chỉnh phản ứng căng thẳng

Trục HPA, cơ chế điều phối phản ứng căng thẳng của cơ thể, đóng vai trò then chốt trong việc duy trì sự cân bằng nội môi. Căng thẳng mãn tính dẫn đến rối loạn chức năng của hệ thống này, gây ra tình trạng sản xuất quá mức cortisol, dấu hiệu của chứng lo âu và trầm cảm kéo dài.

Thiền tâm từ đã được chứng minh có khả năng làm dịu hoạt động của trục HPA, từ đó giúp giảm nồng độ cortisol. Ví dụ, một nghiên cứu của Pace và cộng sự (2009) cho thấy rằng những người thực hành thiền từ bi trong tám tuần có mức cortisol thấp hơn đáng kể khi đối diện với các tác nhân gây căng thẳng tâm lý- xã hội, so với nhóm đối chứng.⁹ Những phát hiện này cho thấy rèn luyện lòng từ bi đóng vai trò như một tấm đệm bảo vệ chống lại các rối loạn liên quan đến căng thẳng, củng cố khả năng phục hồi ở cấp độ sinh học.

3.2.2. Vai trò của oxytocin trong sự gắn kết xã hội

Oxytocin, thường được gọi là “hormone gắn kết” hoặc “hormone tình yêu”, giữ vai trò thiết yếu trong việc tăng cường hành vi xã hội tích cực và xây dựng niềm tin. Các nghiên cứu chỉ ra rằng thiền từ bi làm tăng nồng độ oxytocin nội sinh, từ đó nâng cao cảm giác kết nối xã hội.¹⁰ Sự thay đổi hormone này khuyến khích khuynh hướng vị tha, củng cố quan điểm rằng lòng từ bi không chỉ mang lại lợi ích về mặt tâm lý mà còn có giá trị sinh học trong việc thúc đẩy hành vi hợp tác.

Bên cạnh đó, hệ thần kinh đối giao cảm, vốn điều khiển phản ứng “nghe ngời và tiêu hóa”, cũng được kích hoạt thông qua các thực hành từ bi. Sự kích hoạt này làm dịu phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy”, từ đó hỗ trợ thư giãn và tăng cường sức khỏe tim mạch.

3.2.3. Lợi ích miễn dịch của việc rèn luyện lòng từ bi

Hệ miễn dịch phản ứng mạnh mẽ với các trạng thái tâm lý, và tình trạng viêm do căng thẳng đã được xác định là nguyên nhân của nhiều bệnh mãn tính. Việc huấn luyện lòng từ bi đã cho thấy khả năng điều chỉnh chức năng miễn dịch thông qua việc giảm các chỉ số viêm và tăng cường phản ứng kháng virus.¹¹

Chẳng hạn, nghiên cứu của Kaliman và cộng sự (2014)¹² chỉ ra rằng những hành giả thiền định lâu năm có biểu hiện giảm biểu hiện của các gen gây viêm và tăng hoạt động của các gen điều hòa miễn dịch. Những phát hiện này cho thấy các can thiệp dựa trên lòng từ bi có tiềm năng như một chiến lược phòng ngừa các bệnh liên quan đến viêm, bao gồm bệnh tim mạch và rối loạn tự miễn.

⁹ Pace và cộng sự (2009): 87 – 98.

¹⁰ Feldman. (2017): 80 - 99; Pace và cộng sự (2009): 90 – 97.

¹¹ Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016): 13 – 22.

¹² Kaliman và cộng sự (2014): 98 – 107.

IV. NHỮNG TÁC ĐỘNG LIÊN QUAN ĐẾN BIỂU SINH

Biểu sinh học, nghiên cứu về cách các yếu tố môi trường ảnh hưởng đến biểu hiện gen mà không làm thay đổi trình tự DNA, cung cấp lời giải thích thuyết phục cho những lợi ích lâu dài của các hoạt động từ bi. Bằng cách điều chỉnh quá trình methyl hóa DNA và axetyl hóa histone, quá trình rèn luyện lòng từ bi có thể tạo ra những thay đổi lâu dài trong các mô hình biểu hiện gen liên quan đến khả năng phục hồi và tuổi thọ khi chịu căng thẳng.

4.1. Biểu hiện gen và chánh niệm

Nghiên cứu đã chứng minh rằng chánh niệm và các hoạt động dựa trên lòng trắc ẩn có thể thay đổi biểu hiện gen trong các con đường liên quan đến căng thẳng. Ví dụ, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền định ảnh hưởng đến biểu hiện của NR3C1, một gen mã hóa thụ thể glucocorticoid liên quan đến điều hòa phản ứng căng thẳng.¹³ Việc tăng cường biểu hiện của gen này dẫn đến khả năng điều hòa cortisol tốt hơn, từ đó giúp giảm thiểu các tác động có hại của căng thẳng mãn tính.

Hơn nữa, thiền chánh niệm có liên quan đến việc giảm hoạt động của các enzyme liên quan đến căng thẳng, chẳng hạn như RIPK2, có liên quan đến tín hiệu viêm.¹⁴ Điều này cho thấy rằng thiền không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý mà còn có tác động hữu hình ở cấp độ phân tử.

Các tác giả thảo luận về các nghiên cứu cho thấy rằng việc tăng cường methyl hóa NR3C1.¹⁵ Vùng khởi động của gen có liên quan đến việc giảm khả năng sẵn có của thụ thể, điều này làm suy giảm khả năng điều hòa căng thẳng. Điều này đặc biệt rõ ràng trong các mô hình động vật, nơi sự chăm sóc mẫu thân thấp dẫn đến sự gia tăng quá trình methyl hóa NR3C1, từ đó làm tăng tính dễ tổn thương trước căng thẳng. Bài tổng quan cho thấy rằng các thực hành thiền định có thể tăng cường biểu hiện của NR3C1, cải thiện điều hòa cortisol và giảm thiểu những tác động bất lợi của căng thẳng mãn tính.

Do đó, bằng cách tăng cường biểu hiện của NR3C1 thông qua chánh niệm, cá nhân có thể cải thiện khả năng quản lý căng thẳng, từ đó thúc đẩy sức khỏe tinh thần tốt hơn.

Hơn nữa, thiền chánh niệm còn được liên hệ với việc giảm hoạt động của các enzyme liên quan đến căng thẳng như RIPK2, vốn tham gia vào các tín hiệu viêm nhiễm.¹⁶

Bài tổng quan này khám phá cách các trải nghiệm xã hội ảnh hưởng đến tính dẻo thần kinh và cách các biện pháp can thiệp như chánh niệm có thể thúc đẩy hạnh phúc. Các tác giả trình bày bằng chứng từ các nghiên cứu chụp ảnh thần kinh cho thấy rằng thực hành chánh niệm có thể làm tăng hoạt động của vỏ não trước trán đồng thời làm giảm hoạt động của hạch hạnh nhân, từ đó cải thiện khả năng điều hòa cảm xúc. Các phát hiện này gợi ý rằng chánh niệm

¹³ Szyf & Meaney (2008): 13046 - 50.

¹⁴ Davidson & McEwen, 2012.

¹⁵ Sdd: 13045 - 50.

¹⁶ Goyal và cộng sự (2014): 359 - 68.

không chỉ nuôi dưỡng sức khỏe tâm lý mà còn tạo ra những thay đổi ở cấp độ phân tử, góp phần nâng cao sức khỏe thể chất thông qua việc giảm viêm. Bài tổng quan nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm trong việc điều chỉnh phản ứng căng thẳng ở cả cấp độ tâm lý và phân tử.

4.2. Sự biến đổi và tuổi thọ của histone

Các sửa đổi histone có vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cấu trúc nhiễm sắc thể và khả năng tiếp cận gen, đóng một vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa tế bào và tuổi thọ. Kaliman và cộng sự (2014) phát hiện rằng thiên có thể thay đổi nhanh chóng hoạt động của histone deacetylase (HDAC), thúc đẩy biểu hiện gen chống viêm.

Bài nghiên cứu gốc này nghiên cứu tác động của một ngày thiền chánh niệm chuyên sâu lên biểu hiện gen và methyl hóa DNA ở những người thiền có kinh nghiệm. Mẫu máu được thu trước và sau can thiệp, cho thấy sự tăng cường methyl hóa DNA ở các gen liên quan đến viêm. Cụ thể, thiền đã dẫn đến sự giảm biểu hiện của các gen gây viêm như RIPK2. Nghiên cứu cho thấy thiền ngắn hạn có thể gây ra sự thay đổi biểu sinh nhanh chóng liên quan đến việc cải thiện chức năng miễn dịch. Do đó, những phát hiện này gợi ý rằng các thực hành từ bi có thể cải thiện sức khỏe tế bào và kéo dài tuổi thọ bằng cách giảm căng thẳng oxy hóa và củng cố khả năng miễn dịch.

Mối quan hệ giữa các thực hành từ bi và lão hóa sinh học được hỗ trợ thêm bởi các phát hiện cho thấy những người tham gia vào thiền chánh niệm hoặc thiền từ bi có đồng hồ biểu sinh chậm hơn (một thước đo tuổi sinh học dựa trên mô hình methyl hóa DNA) so với những người không thực hành các kỹ thuật này (PLOS ONE, 2022). Nghiên cứu này kiểm tra liệu sự từ bi giống như một đặc điểm có dự đoán sự gia tăng tuổi biểu sinh dựa trên methyl hóa DNA hay không, sử dụng dữ liệu từ một nghiên cứu theo dõi dài hạn. Các nhà nghiên cứu đã đo lường mức độ từ bi giống như một đặc điểm trong suốt nhiều năm và đánh giá tuổi biểu sinh sử dụng các chỉ số methyl hóa DNA. Mức độ từ bi cao hơn có liên quan đến quá trình lão hóa biểu sinh chậm hơn. Các kết quả chỉ ra rằng những người có mức độ từ bi cao hơn sẽ có lão hóa sinh học ít gia tăng hơn. Điều này gợi ý một cơ chế tiềm năng qua đó từ bi ảnh hưởng đến tuổi thọ, làm nổi bật vai trò của nó trong việc thúc đẩy quá trình lão hóa khỏe mạnh hơn.

4.3. Hướng đi tương lai trong nghiên cứu biểu sinh về lòng từ bi

Mặc dù các phát hiện đầy hứa hẹn, nhưng nghiên cứu thêm là cần thiết để làm rõ cơ chế cơ bản mà qua đó các thực hành lòng từ bi gây ra những thay đổi biểu sinh. Một phương pháp nghiên cứu liên ngành kết hợp giữa khoa học thần kinh, sinh học phân tử và các truyền thống thiền định có tiềm năng làm sâu sắc thêm sự hiểu biết của chúng ta về cách mà lòng từ bi ảnh hưởng đến sức khỏe và hành vi của con người.

Các nghiên cứu hiện tại chỉ ra rằng lòng từ bi không chỉ là một đức hạnh đạo đức mà còn là một cơ chế mạnh mẽ cho sự chuyển hóa tâm lý, sinh học và biểu sinh. Bằng cách tăng cường tính dẻo của não bộ, điều chỉnh phản ứng với căng thẳng và thay đổi biểu hiện gen, các thực hành dựa trên lòng từ bi cung cấp một khuôn khổ toàn diện để cải thiện sức khỏe cá nhân và cộng đồng.

Việc khám phá biểu sinh trong bối cảnh các thực hành lòng từ bi mang lại những hiểu biết quan trọng về cách mà môi trường của chúng ta - và cụ thể là trạng thái cảm xúc - có thể hình thành sinh học của chúng ta. Các chứng cứ cho thấy việc nuôi dưỡng lòng từ bi qua thiền định có thể dẫn đến những thay đổi có lợi ở cả mức độ tâm lý và phân tử, từ đó đóng góp vào việc cải thiện kết quả sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Việc tiếp tục nghiên cứu các cơ chế này sẽ là điều quan trọng để phát triển các can thiệp điều trị hiệu quả sử dụng sức mạnh của lòng từ bi nhằm cải thiện sức khỏe cho các cộng đồng.

4.4. Tương lai của nghiên cứu biểu sinh về lòng từ bi

Mặc dù các nghiên cứu hiện tại đưa ra những bằng chứng thuyết phục về tác động biểu sinh của các thực hành từ bi, nhưng vẫn cần những nghiên cứu sâu hơn để làm sáng tỏ hoàn toàn các cơ chế nền tảng của những thay đổi này. Việc tích hợp khoa học thần kinh, sinh học phân tử và các truyền thống thiền định hứa hẹn cách tiếp cận liên ngành đầy triển vọng, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về tác động sâu sắc của lòng từ bi đối với sức khỏe và hành vi con người.

Các quan điểm khoa học và triết học hội tụ quan điểm cho rằng lòng từ bi không chỉ là đức tính đạo đức mà còn là cơ chế mạnh mẽ để chuyển đổi tâm lý, sinh học và biểu sinh. Bằng cách tăng cường khả năng linh hoạt thần kinh, điều chỉnh các phản ứng căng thẳng và thay đổi biểu hiện gen, các thực hành dựa trên lòng từ bi cung cấp khuôn khổ toàn diện để cải thiện sức khỏe cá nhân và tập thể. Nghiên cứu trong tương lai nên tiếp tục khám phá những cơ chế này, mở đường cho việc tích hợp đào tạo lòng từ bi vào các biện pháp can thiệp trị liệu và xã hội.

V. THỬ NGHIỆM LÂM SÀNG MỞ RỘNG VÀ NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP

Các nghiên cứu khoa học về chánh niệm, can thiệp dựa trên lòng từ bi và lòng vị tha đã cung cấp bằng chứng vững chắc về những ảnh hưởng sâu rộng của chúng đến sinh lý, tâm lý và thậm chí là tác động qua nhiều thế hệ. Thông qua các thử nghiệm lâm sàng có kiểm soát và đánh giá thần kinh sinh học, những nghiên cứu này đã chứng minh những lợi ích sức khỏe cụ thể, củng cố thêm mối liên hệ chặt chẽ giữa tâm trí và cơ thể.

5.1. Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR)

(1) Phân tích toàn diện về Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR) đối với sức khỏe tâm lý và sinh lý:

Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR), do Jon Kabat-Zinn phát triển, đã được nghiên cứu sâu rộng về hiệu quả của nó trong việc giảm các rối loạn liên quan đến căng thẳng và tăng cường sức khỏe tổng thể. Một phân tích tổng hợp bao gồm 15 thử nghiệm có kiểm soát với hơn 1.200 người tham gia đã chứng minh sự giảm đáng kể về lo lắng, trầm cảm và đau mãn tính ở những cá nhân đang trải qua chương trình MBSR.¹⁷

Đánh giá Neurophysiological của những người tham gia MBSR (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm) chỉ ra sự gia tăng độ dày vỏ não ở các khu

¹⁷ Kabat-Zinn (1990): 125; Goyal và cộng sự (2014): 362 – 68.

vực vỏ não trước trán và vỏ não đảo, những cấu trúc liên quan đến điều chỉnh cảm xúc và nhận thức nội tại.¹⁸ Những thay đổi cấu trúc này tương ứng với các cải thiện chức năng, bao gồm khả năng kiểm soát sự chú ý cao hơn, giảm phản ứng cảm xúc và tăng khả năng phục hồi trước các rối loạn tâm trạng do căng thẳng gây ra.

Phân tích các chỉ số sinh học cũng hỗ trợ những phát hiện này. Các chỉ số viêm như interleukin-6 (IL-6) và protein phản ứng C (CRP), vốn gia tăng ở những người trải qua căng thẳng mãn tính, đã giảm đáng kể sau các can thiệp MBSR. Mức cortisol giảm sau can thiệp cho thấy chức năng trục hạ đồi - tuyến yên - vỏ thượng thận (HPA) đã được điều chỉnh, chỉ ra rằng hệ thống phản ứng với căng thẳng đã được cải thiện.

(2) Kết quả lâm sàng trong các rối loạn liên quan đến căng thẳng và viêm hệ thống Một người trung niên mắc chứng rối loạn lo âu tổng quát (GAD) tuân thủ chế độ giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm kéo dài 8 tuần đã chứng minh những thay đổi sâu sắc về thần kinh nội tiết và hệ thống miễn dịch. Phân tích trước và sau can thiệp cho thấy mức cortisol tuần hoàn giảm rõ rệt, song song với sự suy giảm của các dấu ấn viêm hệ thống như IL-6 và CRP.¹⁹ Những thay đổi sinh lý này trùng hợp với việc tăng cường điều hòa cảm xúc, giảm triệu chứng liên quan đến lo âu và cải thiện tính linh hoạt về nhận thức.

Trong lĩnh vực rối loạn giấc ngủ, dữ liệu đa ký giấc ngủ khách quan cho thấy những người thực hành MBSR có hiệu quả giấc ngủ cao hơn và giảm thời gian bắt đầu ngủ. Những cải thiện này được cho là do điều hòa hoạt động của hệ thần kinh tự chủ, chuyển các cá nhân từ sự thống trị của hệ giao cảm (kích thích liên quan đến căng thẳng) sang sự thống trị của hệ phó giao cảm, tạo điều kiện cho các quá trình phục hồi.²⁰

(3) Mối tương quan khoa học giữa giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm và tối ưu hóa sức khỏe:

Việc tích hợp kỹ thuật chánh niệm vào môi trường lâm sàng tạo ra cầu nối giữa thực hành thiền định cổ xưa và phương pháp trị liệu hiện đại. Khả năng điều chỉnh các con đường thần kinh sinh học của giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm khẳng định hiệu quả của nó như phương pháp can thiệp không dùng thuốc trong quản lý căng thẳng, rối loạn tâm trạng và bệnh viêm nhiễm.²¹ Những phát hiện này củng cố tính ứng dụng thực tiễn của chánh niệm trong hệ thống chăm sóc sức khỏe đương đại, nhấn mạnh vai trò của nó như phương pháp trị liệu tiềm năng trong việc giảm căng thẳng mãn tính.

5.2. Tu tập nuôi dưỡng lòng từ bi (CCT)

(1) Các nghiên cứu về khoa học thần kinh và tâm lý của CCT trong môi trường căng thẳng cao:

¹⁸ Goyal và cộng sự (2014): 359 – 68.

¹⁹ Sđd: 357 – 67.

²⁰ Goyal và cộng sự (2014): 357 – 67.

²¹ Kabat-Zinn (1990): 125.

Tu tập nuôi dưỡng lòng bi (CCT), phương pháp can thiệp có cấu trúc được phát triển tại Đại học Stanford, đã được nghiên cứu rộng rãi về tác động của nó đối với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và những cá nhân đang bị kiệt sức do nghề nghiệp. Trong chín tuần, những người tham gia tham gia vào các thực hành thiền dựa trên lòng từ bi được hướng dẫn, nhấn mạnh đến sự đồng cảm, lòng bi với bản thân và ý định vị tha.²²

Các nghiên cứu về hình ảnh thần kinh theo chiều dọc tiết lộ rằng những người thực hiện tu tập nuôi dưỡng lòng bi thể hiện sự kết nối ngày càng tăng giữa vỏ não vành trước (ACC) và vỏ não thùy đảo- các vùng điều chỉnh quá trình xử lý cảm xúc, khả năng tự nhận thức và phản ứng đồng cảm.²³ Sự kết nối được tăng cường này giúp cải thiện khả năng phục hồi cảm xúc và giảm căng thẳng tâm lý, cung cấp bằng chứng thần kinh sinh học cho thấy lòng trắc ẩn có thể được rèn luyện như kỹ năng nhận thức- cảm xúc.

Các xét nghiệm cortisol trong nước bọt trước và sau đào tạo cho thấy sự suy giảm đáng kể nồng độ cortisol cơ bản ở những người tham gia CCT, cho thấy hệ trục HPA (hạ đồi - tuyến yên - thượng thận) được điều hòa tốt hơn trong việc đối phó với các yếu tố gây căng thẳng nghề nghiệp. Ngoài ra, sự biến thiên nhịp tim (HRV)- chỉ số sinh lý về sự cân bằng của hệ thần kinh tự chủ- cũng tăng lên đáng kể, phản ánh sự tăng cường hoạt động phó giao cảm và cải thiện khả năng phục hồi sau căng thẳng.²⁴

(2) Tăng cường miễn dịch và tâm lý ở các chuyên gia y tế:

Một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đang trải qua tu tập nuôi dưỡng lòng từ bi đã cho thấy sự giảm đáng kể các triệu chứng kiệt sức trong công việc, đặc trưng bởi sự suy giảm tình trạng kiệt sức về mặt cảm xúc và xu hướng mất nhân cách. Đáng chú ý, các xét nghiệm máu ngoại vi cho thấy hoạt động của tế bào tiêu diệt tự nhiên (NK) tăng 20% sau khi đào tạo,²⁵ cho thấy sự tăng cường các cơ chế giám sát miễn dịch. Tế bào NK đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ chống lại các bệnh nhiễm trùng do vi-rút và quá trình hình thành khối u, cho thấy rằng đào tạo lòng trắc ẩn không chỉ mang lại lợi ích về mặt tâm lý mà còn mang lại lợi ích về mặt bảo vệ miễn dịch.

Các đánh giá về nhận thức thần kinh của những người hành nghề CCT nêu bật chức năng điều hành được cải thiện, đặc biệt là trong các lĩnh vực kiểm soát sự chú ý và tính linh hoạt về nhận thức.²⁶ Những cải thiện này có liên quan đến phản ứng thích ứng tốt hơn với môi trường làm việc áp lực cao, củng cố hiệu quả của CCT như một biện pháp can thiệp để phục hồi sau căng thẳng và sức khỏe tinh thần ở các chuyên gia y tế.

(3) Ứng dụng lâm sàng và tổ chức của tu tập nuôi dưỡng lòng bi trong quản lý căng thẳng:

²² Black & Slavich (2016): 15 – 24.

²³ Sdd: 13 – 24; Kaliman và cộng sự (2014): 96 – 107.

²⁴ Sdd: 14 – 22.

²⁵ Sdd: 15 – 23.

²⁶ Kaliman và cộng sự (2014): 96–107.

Với tính khả thi cao, tu tập nuôi dưỡng lòng bi là giải pháp hiệu quả để đối phó với căng thẳng nghề nghiệp, đặc biệt trong môi trường y tế, nơi tỷ lệ kiệt sức luôn ở mức cao.²⁷ Bằng cách tạo ra môi trường thần kinh sinh học thuận lợi cho khả năng chịu đựng căng thẳng, phục hồi cảm xúc và ổn định sinh lý, tu tập nuôi dưỡng lòng bi trở thành phương pháp can thiệp dựa trên bằng chứng, có thể được tích hợp vào các chiến lược sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc trên quy mô rộng.

5.3. Sự bố thí và chủ nghĩa vị tha (làm phước) và các thay đổi biểu sinh

(1) Lòng hảo tâm và biểu hiện gen:

Nghiên cứu cho thấy rằng tham gia vào các hành động hảo tâm có thể thay đổi đáng kể biểu hiện gen, đặc biệt là trong các con đường liên quan đến phản ứng căng thẳng và viêm nhiễm.

(2) Mối liên kết thần kinh giữa sự bố thí và hạnh phúc:²⁸

Khi khám phá mối quan hệ phức tạp giữa hành vi hảo tâm và hạnh phúc, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) để đánh giá các tương quan thần kinh của chủ nghĩa vị tha. Cuộc nghiên cứu này bao gồm 48 người tham gia, được chia thành hai nhóm: Một nhóm tham gia cam kết chi tiền cho người khác trong suốt khoảng thời gian bốn tuần, trong khi nhóm đối chứng phân bổ tiền cho mục đích cá nhân.

Các tham gia viên đã thực hiện nhiệm vụ ra quyết định trong khi quét fMRI, yêu cầu họ lựa chọn giữa các phương án tiền tệ, trong đó có những lựa chọn đòi hỏi sự hy sinh cá nhân để mang lại lợi ích cho người khác. Mức độ hạnh phúc được đánh giá tại hai thời điểm riêng biệt: trước khi cam kết và sau khi hoàn thành nhiệm vụ. Kết quả cho thấy nhóm tham gia thực nghiệm có tỷ lệ chấp nhận các lựa chọn hào phóng cao hơn đáng kể so với nhóm đối chứng. Đáng chú ý, mức độ hạnh phúc tự báo cáo cũng tăng đáng kể hơn ở những người thực hiện các hành động hào phóng.

Những phát hiện này làm sáng tỏ mối quan hệ trực tiếp giữa lòng hào phóng và hoạt động thần kinh liên quan đến các trạng thái cảm xúc tích cực, cho thấy rằng các hành động tử tế có thể mang lại lợi ích tâm lý đo lường được.

(3) Các gen làm nền tảng cho lòng vị tha:²⁹

Chuyển trọng tâm sang nền tảng di truyền của lòng vị tha, bài viết này đi sâu vào cách các gen cụ thể có thể ảnh hưởng đến hành vi xã hội ở nhiều loài. Bằng cách xem xét tài liệu hiện có về các đa hình di truyền liên quan đến lòng vị tha, các tác giả nhấn mạnh những gen tiềm năng như OXTR (thụ thể oxytocin) và CD38, vốn có vai trò trong việc điều chỉnh mức oxytocin trong huyết tương.

Phân tích dựa trên nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối tương quan giữa các biến thể di truyền này và hành vi vị tha. Chẳng hạn, những cá nhân mang một số dạng thay thế của gen phát sinh do đột biến và được tìm thấy ở cùng vị trí trên nhiễm sắc thể. (alleles) liên quan đến mức oxytocin thấp hơn có xu hướng

²⁷ Black & Slavich (2016): 13–24

²⁸ Park và cộng sự (2017).

²⁹ Thompson và cộng sự (2013).

thể hiện ít hành vi vị tha hơn trong các thí nghiệm. Hơn nữa, các tác giả lập luận rằng khuynh hướng di truyền đối với lòng vị tha có thể bị tác động bởi bối cảnh môi trường, gợi ý rằng trải nghiệm xã hội có thể điều chỉnh ảnh hưởng của yếu tố di truyền.

Sự khám phá này nhấn mạnh quan điểm rằng các hành động hào phóng không chỉ bị chi phối bởi yếu tố sinh học mà còn được định hình bởi môi trường xã hội, từ đó dẫn đến những thay đổi biểu sinh có lợi giúp tăng cường sức khỏe và hạnh phúc.

(4) Những thay đổi biểu sinh gây ra bởi sự hào phóng:³⁰

Mối quan hệ giữa sự hào phóng và sửa đổi biểu sinh được hỗ trợ thêm bằng nghiên cứu xem xét nghịch cảnh xã hội tác động đến biểu hiện gen như thế nào.

(5) Vai trò của lòng vị tha đối với tuổi thọ:

Hành động bố thí không chỉ mang lại lợi ích cho trạng thái tâm lý tức thời mà còn có ý nghĩa đối với sức khỏe và tuổi thọ lâu dài.

(6) Mối quan hệ của lòng từ bi giống như đặc điểm với sự lão hóa biểu sinh:³¹

Để kiểm tra liệu lòng trắc ẩn mang tính tính cách có dự đoán được sự tăng tốc độ tuổi biểu sinh dựa trên quá trình methyl hóa DNA hay không, các nhà nghiên cứu đã sử dụng dữ liệu dài hạn từ Young Finns Study- cuộc điều tra quy mô lớn theo dõi sáu nhóm trẻ em sinh ra trong nhiều thập kỷ. Lòng từ bi của người tham gia được đo, sử dụng công cụ đánh giá tính cách đo lường bảy khía cạnh của các đặc điểm tính cách (Temperament and Character Inventory) vào hai thời điểm (1997 và 2001). Đồng thời, các mẫu máu được thu thập vào năm 2011 để phân tích dựa trên năm chỉ số methyl hóa DNA.

Phân tích thống kê đã cho thấy một mối liên hệ có ý nghĩa giữa điểm số lòng từ bi cao hơn được ghi nhận vào năm 1997 và tốc độ lão hóa sinh học chậm hơn, được đo bằng các “đồng hồ biểu sinh” (epigenetic clocks) khác nhau. Cụ thể, những người có điểm số lòng từ bi cao thể hiện mức điểm *DNAmPhenoAge* thấp hơn, ngay cả sau khi đã kiểm soát các biến nhiễu như giới tính, tình trạng kinh tế xã hội và chỉ số khối cơ thể (BMI).

Những phát hiện này cung cấp bằng chứng thuyết phục rằng nuôi dưỡng lòng từ bi có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ ở cấp độ sinh học bằng cách thúc đẩy các quá trình lão hóa lành mạnh thông qua cơ chế biểu sinh. Do đó, thực hành những hành động hào phóng có thể là yếu tố quan trọng giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ.

(7) Hướng đi tương lai trong nghiên cứu về lòng hào phóng

Mặc dù có những phát hiện đầy hứa hẹn liên kết sự hào phóng với kết quả sức khỏe tích cực thông qua những thay đổi biểu sinh, nhưng vẫn cần nghiên cứu sâu hơn để làm sáng tỏ các cơ chế cơ bản liên quan. Cách tiếp cận liên ngành kết hợp tâm lý học, khoa học thần kinh và sinh học phân tử sẽ rất quan

³⁰ Park và cộng sự, (2017).

³¹ Sdd.

trọng để hiểu được hành động tử tế tác động như thế nào đến sức khỏe con người ở cả cấp độ tâm lý và sinh học.

5.4. Phần kết luận

Việc khám phá di truyền học biểu sinh trong bối cảnh sự hào phóng mang lại những hiểu biết sâu sắc về cách hành vi xã hội có thể định hình sinh học của con người. Bằng chứng cho thấy việc thực hiện các hành động hào phóng không chỉ nâng cao phúc lợi cá nhân mà còn gây ra những thay đổi có lợi ở cấp độ phân tử, góp phần cải thiện sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Việc tiếp tục nghiên cứu các cơ chế này sẽ rất cần thiết để phát triển các phương pháp can thiệp trị liệu hiệu quả, tận dụng sức mạnh của lòng hào phóng để nâng cao sức khỏe cho cộng đồng. Phân tích này nhấn mạnh mối liên kết phức tạp giữa các hành động vị tha, lợi ích tâm lý của chúng và các cơ chế biểu sinh nên tăng ảnh hưởng đến sức khỏe xuyên thế hệ.

VI. ĐÁNH GIÁ DỌC THEO THỜI GIAN VỀ HÀNH VI HÀO PHÓNG VÀ NHỮNG BIẾN ĐỔI Ở CẤP ĐỘ PHÂN TỬ

Các hành động hào phóng, bao gồm hoạt động tình nguyện và hỗ trợ tài chính, đã được nghiên cứu về ảnh hưởng của chúng đối với biểu hiện gen và các dấu ấn sinh học liên quan đến căng thẳng. Một nghiên cứu theo dõi 150 cá nhân tham gia vào các hành vi vị tha hàng tuần trong khoảng thời gian một năm cho thấy những thay đổi biểu sinh đáng kể trong con đường di truyền phản ứng với căng thẳng.³²

Các phân tích methyl hóa DNA cho thấy quá trình methyl hóa gen NR3C1 giảm, mã hóa thụ thể glucocorticoid quan trọng cho việc điều chỉnh trục HPA.³³ Giảm methyl hóa của gen này có liên quan đến khả năng phục hồi căng thẳng tốt hơn và sự cân bằng sinh lý được cải thiện. Hơn nữa, các mô hình acetyl hóa các protein cơ bản cao có nhiều trong dư lượng lysine và arginine được quan sát thấy trong các vùng gen chống viêm cho thấy sự điều hòa tăng cường của các con đường bảo vệ miễn dịch, củng cố thêm lợi ích sinh học của lòng hào phóng lâu dài.³⁴

6.1. Lợi ích sinh lý và tâm lý của sự tham gia vị tha

Các cá nhân tham gia vào các hoạt động tử thiện bền vững đã thể hiện những cải thiện có thể đo lường được về giai điệu phế vị, được đánh giá thông qua giám sát HRV, cho thấy sự thay đổi theo hướng gia tăng sự thống trị của hệ thần kinh phó giao cảm.³⁵ Sự thay đổi hệ thần kinh tự trị này tương ứng với việc giảm tình trạng viêm toàn thân, bằng chứng là nồng độ CRP lưu hành thấp hơn và các cytokine gây viêm như yếu tố hoại tử khối u- α (TNF- α).³⁶

Ngoài những lợi ích về mặt sinh lý, những người tham gia còn cho biết sự ổn định về mặt cảm xúc được nâng cao, mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn

³² Szyf & Meaney (2008): 13045 – 49; Kaliman và cộng sự (2014): 97 – 107.

³³ Szyf & Meaney (2008): 13045 – 48.

³⁴ Kaliman và cộng sự (2014): 100 – 107.

³⁵ Szyf & Meaney (2008): 13046 – 50.

³⁶ Kaliman và cộng sự (2014): 96 – 107.

và sự gắn kết xã hội được củng cố. Các phân tích hình ảnh thần kinh tiếp tục tiết lộ hoạt động gia tăng ở vỏ não trước trán, khu vực liên quan đến việc xử lý phần thưởng và hành vi ủng hộ xã hội, cho thấy một vòng củng cố sinh học thần kinh giữa sự hào phóng và hạnh phúc.³⁷

6.2. Ý nghĩa sinh học và xã hội của lòng hào phóng

Việc tích hợp các hoạt động dựa trên sự hào phóng vào các sáng kiến y tế công cộng có thể mang lại một cách tiếp cận mới để giảm các rối loạn liên quan đến căng thẳng và tăng cường khả năng phục hồi của cộng đồng. Với những tác động sinh học và xuyên thế hệ sâu sắc, lòng hào phóng vẫn là thành phần quan trọng của hạnh phúc toàn diện, nhấn mạnh sự liên quan của nó trong cả khuôn khổ khoa học và đạo đức.

6.3. Tích hợp triết học và bằng chứng lâm sàng

Sự giao thoa giữa nghiên cứu khoa học và triết lý Phật giáo mang đến hiểu biết toàn diện về cách thực hành lòng bi có thể thúc đẩy sự chuyển hóa cá nhân và xã hội. Nền tảng triết học của Phật giáo nhấn mạnh lòng bi, vị tha và đời sống đạo đức - những giá trị này có sự tương đồng mạnh mẽ với các phát hiện khoa học hiện đại về khả năng phục hồi tâm lý, tính dễ thích ứng của não bộ và điều chỉnh biểu sinh.

6.4. Cơ sở triết học và xác nhận khoa học

Triết lý Phật giáo, đặc biệt như các tác phẩm của Mathieu Ricard đã nêu, khẳng định rằng lòng bi không phải là đặc tính bẩm sinh bị giới hạn bởi yếu tố di truyền, mà có thể được rèn luyện một cách có ý thức.³⁸ Quan điểm này tương thích với nghiên cứu thần kinh hiện đại, vốn đã chứng minh rằng các chương trình tu tập về lòng bi có thể tạo ra những thay đổi có thể đo lường được trong não bộ, đặc biệt ở các vùng liên quan đến sự đồng cảm, điều chỉnh cảm xúc và hành vi vị tha.³⁹ Các nghiên cứu sử dụng fMRI và EEG cho thấy những người thực hành thiền tâm từ lâu năm có kết nối thần kinh tăng cường ở vỏ não thùy trước trán và vỏ não trước, những khu vực đóng vai trò quan trọng trong việc ra quyết định đạo đức và sự linh hoạt nhận thức.⁴⁰

Khái niệm “phước” trong Phật giáo Việt Nam - với ý nghĩa tích lũy công đức thông qua những hành động từ bi - có sự tương đồng đáng chú ý với các nghiên cứu khoa học gần đây. Những phát hiện này chỉ ra rằng các hành vi nhân ái và rộng lượng không chỉ mang lại lợi ích về mặt đạo đức mà còn tạo ra những tác động sinh học tích cực. Các thử nghiệm lâm sàng cho thấy các phương pháp can thiệp dựa trên lòng từ bi có thể tăng cường chức năng miễn dịch, giảm nồng độ cortisol và cải thiện khả năng phục hồi cảm xúc.⁴¹ Điều này chứng tỏ rằng triết lý Phật giáo không chỉ đóng vai trò như kim chỉ nam đạo đức, mà còn phản ánh những cơ chế sinh học thúc đẩy sức khỏe và hạnh phúc con người.

³⁷ Sdd: 99 – 107.

³⁸ Ricard, M. (2015): 251.

³⁹ Davidson & McEwen (2012): 691 – 95; Black & Slavich (2016): 15– 24.

⁴⁰ Black & Slavich (2016): 14 – 24.

⁴¹ Szyf & Meaney (2008): 13047 – 49.

VII. ĐỊNH HƯỚNG NGHIÊN CỨU TRONG TƯƠNG LAI

Mặc dù đã có những bước tiến đáng kể trong việc tìm hiểu các tác động sinh học và tâm lý của các thực hành dựa trên lòng từ bi, nhưng vẫn cần nghiên cứu sâu hơn để khám phá những tác động lâu dài, khả năng thích ứng văn hóa và ứng dụng công nghệ của chúng. Một số lĩnh vực điều tra chính sẽ rất cần thiết trong việc thúc đẩy lĩnh vực này.

7.1. Nghiên cứu dài hạn

Để đánh giá một cách toàn diện tác động lâu dài của các thực hành từ bi trong Phật giáo, cần thực hiện các nghiên cứu dài hạn nghiêm ngặt. Các nghiên cứu hiện tại chủ yếu dựa vào các can thiệp ngắn hạn, thường kéo dài từ vài tuần đến vài tháng. Tuy nhiên, vì quá trình thay đổi thần kinh, điều chỉnh biểu hiện gen và thích nghi sinh lý học diễn ra trong thời gian dài, việc thu thập dữ liệu lâu dài là điều cần thiết để hiểu rõ tác động bền vững của những thực hành này.⁴²

Các nghiên cứu này nên theo dõi người tham gia trong nhiều thập kỷ, phân tích một loạt các chỉ dấu sinh học quan trọng, bao gồm:

(1) Điều chỉnh biểu sinh: Theo dõi các mô hình methyl hóa DNA và acetyl hóa các protein cơ bản cao có nhiều trong dư lượng lysine và arginine ở các gen liên quan đến khả năng chống chịu căng thẳng, chức năng miễn dịch và tuổi thọ.⁴³

(2) Chỉ dấu viêm và nội tiết: Đánh giá mức độ cytokine tiền viêm (ví dụ: IL-6, TNF- α) và cortisol để đo lường khả năng giảm căng thẳng mãn tính.⁴⁴

(3) Thay đổi thần kinh: Sử dụng công nghệ chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) để phân tích sự thay đổi cấu trúc và chức năng của não trong các vùng liên quan đến lòng từ bi, sự đồng cảm và điều chỉnh căng thẳng.⁴⁵

(4) Sự truyền tải giữa các thế hệ: Kiểm tra các tác động di truyền và tâm lý ở con cái của những hành giả lâu năm để đánh giá liệu các hành vi từ bi có mang lại lợi ích kế thừa hay không.⁴⁶

Bằng cách xác định tác động tích lũy của việc tu tập lòng bi, nghiên cứu dài hạn có thể cung cấp bằng chứng khoa học để củng cố tính ứng dụng lâu dài của các phương pháp can thiệp dựa trên lòng từ bi trong y học và sức khỏe cộng đồng.

7.2. Các nhóm dân cư đa dạng

Các nghiên cứu hiện tại về thực hành lòng bi chủ yếu tập trung vào các quốc gia phương Tây, đặc biệt là nhóm trung lưu và thượng lưu tham gia vào các chương trình thiền chánh niệm. Tuy nhiên, lòng bi là trải nghiệm mang tính phổ quát và cách thực hành nó có thể khác nhau tùy theo văn hóa, tôn giáo và điều kiện kinh tế - xã hội. Mở rộng nghiên cứu để bao gồm nhiều nhóm dân số khác nhau sẽ giúp tăng cường tính ứng dụng và giá trị thực tiễn của các phát

⁴² Szyf & Meaney (2008): 13045 – 49.

⁴³ Szyf và Meaney (2008): 13045–50.

⁴⁴ Kaliman và cộng sự (2014): 96–107.

⁴⁵ Black & Slavich (2016): 15–24.

⁴⁶ Szyf & Meaney (2008): 13046 – 50.

hiện khoa học.⁴⁷

Các hướng nghiên cứu quan trọng bao gồm:

(1) So sánh giữa các truyền thống Phật giáo: phân tích sự khác biệt trong cách thực hành từ bi giữa Phật giáo Thượng tọa bộ (*Theravāda*), Phát triển/Đại thừa (*Mahāyāna*) và Kim Cương thừa (*Vajrayāna*), đồng thời đánh giá xem các phương pháp riêng biệt này có tạo ra các tác động sinh lý và tâm lý khác nhau hay không.⁴⁸

(2) Bao gồm các cộng đồng ít được nghiên cứu: nghiên cứu ảnh hưởng của các chương trình huấn luyện từ bi đối với các nhóm dễ bị tổn thương, chẳng hạn như người tị nạn, cộng đồng thu nhập thấp và những người có tiền sử sang chấn tâm lý. Điều này giúp đánh giá tiềm năng của lòng từ bi trong việc giảm bất bình đẳng về sức khỏe.⁴⁹

(3) Sự khác biệt giữa các nền văn hóa: kiểm tra xem liệu thái độ văn hóa đối với lòng từ bi có ảnh hưởng đến phản ứng sinh học thần kinh và kết quả hành vi hay không.⁵⁰

Bằng cách mở rộng sự tham gia nghiên cứu, các nghiên cứu có thể cung cấp những hiểu biết toàn diện hơn, nhạy cảm hơn về mặt văn hóa về các khía cạnh phổ quát và phụ thuộc vào bối cảnh của việc tu tập lòng bi.

7.3. Hợp tác liên ngành

Việc nghiên cứu lòng bi một cách sâu sắc đòi hỏi sự kết hợp liên ngành, kết nối thần kinh học, tâm lý học, di truyền học và triết học Phật giáo. Khi các lĩnh vực học thuật đa dạng hợp tác, chúng ta có thể đạt được một góc nhìn toàn diện hơn về tác động đa chiều của từ bi đối với sức khỏe và sự phát triển con người.⁵¹

Các hướng nghiên cứu liên ngành tiềm năng bao gồm:

(1) Nghiên cứu về thần kinh- di truyền: xem xét việc rèn luyện lòng nhân ái ảnh hưởng như thế nào đến biểu hiện gen liên quan đến khả năng điều tiết cảm xúc và khả năng phục hồi.⁵²

(2) Quan điểm triết học và đạo đức: tích hợp đạo đức Phật giáo với các mô hình tâm lý đương đại để khám phá vai trò của lòng bi trong sự phát triển đạo đức.⁵³

(3) Ứng dụng lâm sàng: hợp tác với các cơ sở y tế để đánh giá hiệu quả của các chương trình can thiệp dựa trên từ bi trong điều trị bệnh tâm thần và các bệnh mãn tính.⁵⁴

Thúc đẩy đối thoại liên ngành sẽ cho phép hiểu biết toàn diện hơn về vai trò của lòng bi đối với sự phát triển của con người.

⁴⁷ Thích Nhất Hạnh (1995): 45; Szyf & Meaney (2008): 13045 – 48.

⁴⁸ Thích Nhất Hạnh (1995): 45.

⁴⁹ Szyf và Meaney (2008). tr. 13045–50.

⁵⁰ Thích Nhất Hạnh (1995): 45.

⁵¹ Thích Nhất Hạnh (1995): 45; Szyf & Meaney (2008): 13045–50.

⁵² Szyf & Meaney (2008): 1304–50.

⁵³ Thích Nhất Hạnh (1995). tr. 45.

⁵⁴ Black & Slavich (2016): 15–24.

7.4. Chính sách và giáo dục

Với những bằng chứng ngày càng gia tăng về lợi ích của tu tập lòng bi, nghiên cứu nên tập trung vào cách các thực hành này có thể được thể chế hóa trong môi trường giáo dục và doanh nghiệp. Việc điều tra việc triển khai ở cấp độ chính sách có thể mở rộng tác động xã hội của các can thiệp dựa trên lòng bi.⁵⁵

Các lĩnh vực nghiên cứu chính bao gồm:

(1) Hệ thống giáo dục: đánh giá lợi ích lâu dài của việc tích hợp huấn luyện lòng bi vào chương trình giảng dạy nhằm thúc đẩy trí tuệ cảm xúc và hành vi vị tha ở trẻ em.⁵⁶

(2) Chương trình phúc lợi doanh nghiệp: đánh giá hiệu quả của các chương trình huấn luyện lòng bi tại nơi làm việc trong giảm căng thẳng, cải thiện tinh thần làm việc nhóm và nâng cao năng suất.⁵⁷

(3) Tích hợp vào chính sách y tế: điều tra tính khả thi của việc đưa huấn luyện lòng bi vào giáo dục y khoa và mô hình chăm sóc bệnh nhân để cải thiện sức khỏe tinh thần của nhân viên y tế và kết quả điều trị của bệnh nhân.⁵⁸

Bằng cách nghiên cứu các ứng dụng này, nghiên cứu có thể đóng góp vào việc thể chế hóa các thực hành dựa trên lòng bi, tối đa hóa lợi ích cho cộng đồng.

VIII. KẾT LUẬN

Khái niệm phước trong Phật giáo Việt Nam chứa đựng triết lý sâu sắc, vượt xa lợi ích cá nhân để bao gồm cả lợi ích tập thể và liên thế hệ của đời sống đạo đức. Được xây dựng trên nền tảng từ bi, vị tha và chánh niệm, phước thường được hiểu là sự tích lũy công đức - lực lượng nghiệp báo không chỉ định hình cuộc sống hiện tại mà còn ảnh hưởng đến các thế hệ tương lai. Nghiên cứu khoa học hiện đại, đặc biệt trong thần kinh học, miễn dịch học và di truyền học biểu sinh, đã cung cấp bằng chứng thực nghiệm xác nhận những niềm tin tâm linh này. Các nghiên cứu chỉ ra rằng các thực hành dựa trên lòng từ bi mang lại những lợi ích sức khỏe rõ rệt, và thậm chí có thể truyền lại qua cơ chế sinh học di truyền.

Sự giao thoa giữa triết học Phật giáo và khoa học hiện đại nhấn mạnh sức mạnh biến đổi của huấn luyện lòng bi trong việc định hình khả năng phục hồi tâm lý, cải thiện sức khỏe thể chất và ảnh hưởng đến di truyền học. Như đã trình bày trong bài nghiên cứu này, các thực hành từ bi như thiền tâm từ, cho và nhận, và các hành động vị tha không chỉ kích hoạt sự thay đổi thần kinh, mà còn giảm viêm do căng thẳng và tăng cường chức năng miễn dịch.⁵⁹ Những hiệu ứng này hoàn toàn phù hợp với quan điểm Phật giáo rằng hành động thiện lành (phước) tạo ra sự hài hòa lâu dài, giúp giảm bớt đau khổ qua nhiều thế hệ.

⁵⁵ Kabat-Zinn, J. (1990): 125; Black & Slavich (2016): 15–24.

⁵⁶ Kabat-Zinn, J. (1990): 125.

⁵⁷ Goyal và cộng sự (2014): 358–68; Black & Slavich (2016): 14–24.

⁵⁸ Black & Slavich (2016): 13–24.

⁵⁹ Szyf & Meaney (2008): 13045–50; Black & Slavich (2016): 13–24.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), p. 13 - 24
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature*, 15(5), p. 689 - 695.
- Feldman, R. (2017). The neurobiology of human attachments. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(2), p. 80 - 99.
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), p. 357 - 368.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delacorte Press.
- Kaliman, P. et al. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 40, p. 96 - 107.
- Pace, T. W. et al. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), p. 87 - 98.
- Park et al. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8, p. 15964.
- PLOS ONE. (2022). The relationship of trait-like compassion with epigenetic aging. *PLOS ONE*.
- Ricard, M. (2015). *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. Little, Brown and Company.
- Szyf, M., & Meaney, M. J. (2008). Epigenetics, the biological embedding of early life adversity, and the basis for disease risk in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(33), p. 13045 - 13050.
- Thích Nhất Hạnh. (1995). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*.
- Thompson et al. (2013). Genes underlying altruism. *Trends in Ecology & Evolution*, 28(12).

“TỪ BI” PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG VỚI AN SINH XÃ HỘI Ở VIỆT NAM

TS. Phạm Tiến Bắc*

Tóm tắt:

Bài viết làm rõ vai trò của tinh thần “từ bi” trong Phật giáo như một giá trị cốt lõi, được thể hiện qua các hành động cụ thể gắn liền với công tác an sinh xã hội ở Việt Nam. Từ bi không chỉ là triết lý sống mà còn là động lực thúc đẩy các hoạt động từ thiện, giáo dục, y tế và xây dựng cộng đồng gắn kết. Phật giáo Việt Nam, với truyền thống nhập thế và gắn bó dân tộc, đã triển khai nhiều chương trình hỗ trợ người nghèo, trẻ mồ côi, người già neo đơn và người bệnh tật, đặc biệt trong thời kỳ đại dịch Covid-19. Các hoạt động như hiến máu, phát cơm miễn phí, khám chữa bệnh và xây nhà tình thương được thực hiện rộng khắp cả nước. Ngoài ra, Phật giáo còn đóng góp vào công tác giáo dục, đào tạo nghề, và tham gia cùng nhà nước xây dựng chính sách xã hội. Tác giả cũng nhấn mạnh rằng từ bi trong hành động cần được khơi dậy từ trái tim và cả trong cách mỗi cá nhân tự giáo dục bản thân, xây dựng xã hội hài hòa, nhân ái và phát triển bền vững.

Từ khóa: “từ bi”, an sinh xã hội, Phật giáo, Việt Nam.

I. “TỪ BI” PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG

Từ bi và trí tuệ là nền tảng quan trọng của đạo Phật, điều này cũng được đề cập trong bộ “Đại trí độ luận”: “Từ bi là căn bản của đạo Phật”. Nhiều nhà nghiên cứu Phật giáo cũng đã khẳng định “Phụng sự chúng sinh tức là cúng dường chư Phật” là nguyên lý nhập thế căn bản của đạo Phật và cũng là định hướng cho Phật giáo đem an sinh xã hội đến với mọi người;¹ G.C. Pande cho rằng “Sự vĩ đại của nhân cách đức Phật được thể hiện từ thực tế là không có cá nhân nào khác để lại dấu ấn mạnh mẽ trong lịch sử văn hóa Ấn Độ như Ngài. Ngài được coi là hiện thân của trí tuệ (*bodhi*) và từ bi (*karunā*)”;² S. Radhakrishnan khẳng

* Học viện Chính trị khu vực II.

¹ Đỗ Duy Hưng (2023), *Sự tham gia của Phật giáo trong việc đảm bảo an sinh xã hội cho người dân* // Tạp chí Nghiên cứu Phật học. URL: <https://tapchinhgiencuuphatthoc.vn/su-tham-gia-cua-phat-giao-trong-viec-dam-bao-an-sinh-xa-hoi-cho-nguoi-dan.html>

² G.C. Pande (2006), *Studies in the Origins of Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass. P. 393. URL: <https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/studies-in-the-origins-of->

định: “Đức Phật có đức khoan dung vô hạn. Ngài xem cuộc đời là tối tăm hơn tội lỗi, khát khao hơn bạo loạn. Ngài đối diện nghịch cảnh với tâm tư tỉnh táo và đầy tin tưởng. Hạnh đức của Ngài là sự thể hiện hoàn hảo tác phong nhã nhặn và cảm giác thương người có đôi chút cứng rắn trong đó.”³ Bồ-tát Thiên Thân nói rằng: “Từ là đồng với nhân quả hỷ lạc; bi là đồng với nhân quả ưu khổ”.⁴ Tâm từ (S. *Maitri*, P. *Mettā*): tình thương bao la với tất cả chúng sinh, như mặt trời chiếu sáng khắp vạn vật vũ trụ, như trận mưa thấm nhuần các cây cao, vừa và thấp. Tâm bi (S. *Karuna*; P. *Karunā*): thấy chúng sinh khổ (lũ lụt cuốn trôi, người nghèo, bạo lực học đường, chấp chặt năm uẩn, ...) nên lòng mình đau xót, giúp người thoát khổ (từ thiện, hoằng pháp) và an vui.⁵ Sự kết hợp này không chỉ đơn thuần là cảm xúc mà còn là hành động cụ thể nhằm giảm bớt khổ đau cho người khác. Đức Phật cũng đã dạy rằng: “*Từ năng dữ nhất thiết chúng sinh chi lạc. Bi năng bạt nhất thiết chúng sinh chi khổ*” (Từ là đem niềm vui đến tất cả chúng sinh. Bi là nhổ sạch khổ đau cho tất cả chúng sinh). Trong *Đại trí độ luận*, Bồ-tát Long Thọ cũng nói: “Đại từ là vui với tất cả chúng sanh, đại bi là làm cho chúng sanh thoát khổ. Đại từ là đến với chúng sanh bằng tâm hỷ lạc, đại bi là cùng với chúng sanh chia sẻ những nỗi thống khổ”.⁶ Từ trên có thể thấy “từ bi” là một trong những nội dung cốt lõi trong Phật giáo, thể hiện lòng nhân ái và sự đồng cảm với tất cả chúng sinh. Từ bi không chỉ là một phẩm hạnh tốt đẹp của cá nhân, không chỉ là triết lý sống giúp con người giảm bớt đau khổ và đạt được hạnh phúc thật sự mà còn là một cách để xây dựng cộng đồng hòa hợp, yên bình, nhân văn. Khi mỗi người đều thực hành từ bi, xã hội sẽ trở nên tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cùng nhau hướng tới hạnh phúc bền vững. Ở đây, cũng cần phân biệt từ bi với “sự thương hại”. Từ bi thực sự phải xuất phát từ việc nhận thức rằng tất cả chúng sinh đều mong muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, rằng tất cả về cơ bản đều bình đẳng.

Trong “Tứ Thánh đế”, điều đầu tiên đã khẳng định rằng cuộc sống chứa đựng những khổ đau. Do đó, cùng với trí tuệ, từ bi đóng vai trò như liều thuốc giải cho nỗi đau khổ này. Nhưng, từ bi nói chung không chỉ dừng lại ở sự hiểu biết, sự thương xót hay đồng cảm mà nó đòi hỏi nhiều hơn thế - đó là hành động. Hành động đằng sau ý nghĩ của con người là vô cùng quan trọng, những hành động được thúc đẩy bởi từ bi xuất phát từ trái tim sẽ tích lũy những năng

buddhism_pande.pdf

Trích nguyên văn: “The greatness of Buddha’s personality is manifest from the fact that no other individual has left as strong an impress on the history on Indian culture as he. He has been regarded as the very embodiment of knowledge (*Bodhi*) and Love (*Karunā*)”.

³ S. Radhakrishnan (1950), *The Dhammapada*. New York: Oxford University press. P.12-13. URL: <https://estudentdavedanta.net/Dhammapada-Radhakrishnan.pdf>

Trích nguyên văn: “He had vast tolerance for his kind. He thought of the world as ignorant rather than wicked, as unsatisfactory rather than rebellious. He met opposition with calm and confidence. There was no nervous irritability or fierce anger about him. His conduct was the perfect expression of courtesy and good feeling with a spice of irony in it”.

⁴ Thích Nguyên Liên (2021), Từ bi là căn bản của đạo Phật, *Tập san Pháp Luân*, số 36, tr. 40.

⁵ Thích Thiện Mãn (2021), *Đạo đức Phật giáo qua tứ vô lượng tâm*, *Tạp chí Nghiên cứu Phật học* số tháng 3/2021, tr.3.

⁶ Thích Nguyên Liên (2021), *Tlđđ*, tr. 43.

lượng tích cực và do đó sẽ dẫn đến hạnh phúc trong tương lai. Dĩ nhiên, đối với những người tu tập theo Phật giáo, từ bi là một yếu tố quan trọng của con đường tâm linh. Một người càng có lòng từ bi và vị tha thì càng sẵn sàng làm việc vì hạnh phúc của người khác; bởi vì, từ bi giúp họ không lạc vào những xung đột và căng thẳng của chính mình; dưới ảnh hưởng của từ bi, họ có xu hướng chú ý nhiều hơn đến nỗi đau khổ và hạnh phúc của người khác và sẽ dễ dàng hơn để hiểu được nỗi đau khổ của người khác.

II. TỪ BI PHẬT GIÁO VỚI AN SINH XÃ HỘI Ở VIỆT NAM

Từ bi là một trong những giá trị cốt lõi và đẹp đẽ nhất của triết lý Phật giáo, thể hiện lòng yêu thương và sự đồng cảm với tất cả chúng sinh. Với tinh thần nhập thế, gắn bó đồng hành cùng dân tộc, kể từ khi hiện diện ở Việt Nam và đặc biệt từ khi Giáo hội Phật giáo Việt Nam thành lập (11/1981), những giá trị này không chỉ ảnh hưởng đến đời sống tâm linh của người dân mà còn đóng góp tích cực vào an sinh xã hội, góp phần xây dựng một xã hội nhân văn, công bằng, hòa bình và bền vững. Trong Lời mở đầu của *Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam*, có ghi:

“Trong hơn hai nghìn năm hiện diện trên đất nước Việt Nam, đồng hành cùng dân tộc, đạo Phật đã trở thành tôn giáo của dân tộc. Suốt chiều dài lịch sử dựng nước và giữ nước, trong sự nghiệp giải phóng dân tộc thống nhất đất nước, cũng như xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa ngày nay, tổ chức Phật giáo Việt Nam luôn luôn là thành viên tích cực, tin cậy, có trách nhiệm, và vững mạnh trong khối đại đoàn kết toàn dân tộc”.⁷ Theo thống kê của Ban Thường trực Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, cả nước có 54.973 Tăng, Ni gồm: 40.807 Bắc tông; 7.028 Nam tông Khmer, 1.754 Nam tông kinh (1.100 chư Tăng, 654 tu nữ); 5.384 Khất sĩ; 18.544 tự viện (15.871 tự viện Bắc tông; 462 chùa Nam tông Khmer, 45 Salate; 106 chùa Nam tông Kinh; 541 tịnh xá, 467 tịnh thất, 998 niệm Phật đường, 54 tự viện Phật giáo người Hoa). Cũng theo thống kê, cả nước có khoảng 60% tín đồ/ 99.000.000 dân số.⁸ Trong những năm qua, với tinh thần từ bi, Phật giáo Việt Nam đã có những đóng góp tích cực trong vấn đề an sinh xã hội, cụ thể như sau:

Thứ nhất, khuyến khích và hành động từ thiện xã hội.

Bố thí - trạng thái đầu tiên trong sáu trạng thái mà đức Phật đã chỉ ra là một trong những cách tốt nhất để thực hành lòng từ bi trong hành động. Trong Phật giáo, việc thực hành bố thí không chỉ ảnh hưởng đến người nhận mà còn ảnh hưởng đến người cho. Giáo hội Phật giáo Việt Nam khẳng định: “Công tác từ thiện xã hội là những hoạt động Phật sự đạo đức mang tính tích cực và trong sáng, thể hiện tinh thần từ bi cứu khổ của đạo Phật, là một trong những công tác trọng tâm của Giáo hội. Vì thế, các công tác liên quan đến từ thiện xã hội

⁷ Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam sửa đổi lần thứ VII (2023), tr.1. URL: <https://vbgh.vn/laws/detail/hien-chuong-giao-hoi-phat-giao-viet-nam-250/>

⁸ Giáo hội Phật Giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027. Phần I: Báo cáo tổng kết hoạt động Phật sự nhiệm kỳ VIII (2017-2022)*, tr. 7.

đều được Giáo hội quan tâm sâu sắc”.⁹ Các giá trị từ bi trong Phật giáo thúc đẩy con người thực hiện hành động từ thiện, giúp đỡ những người khó khăn, bệnh tật, trẻ mồ côi, người già cô đơn... Các công việc được thực hiện như: tham gia hiến máu nhân đạo, dọn vệ sinh tại các khu công cộng, khắc phục thiên tai, xây nhà tình thương, tình nghĩa, tham gia đoàn cứu trợ, ủy lạo đồng bào vùng sâu vùng xa, các trung tâm nuôi trẻ mồ côi, người già, người tàn tật, tham gia các đợt học tập, huấn luyện phổ biến tác hại của căn bệnh thế kỷ để cùng cộng đồng phòng chống HIV/AIDS;... Đặc biệt, trong mùa dịch Covid-19, nhiều Tăng, Ni, Phật tử đã tình nguyện tham gia tuyến đầu chống dịch.¹⁰ Các hoạt động từ thiện này không chỉ thể hiện lòng nhân ái mà còn góp phần xây dựng môi trường xã hội lành mạnh. Trong giai đoạn 2017 - 2022, Giáo hội đã có hơn 7 nghìn tỷ đồng công tác cứu trợ;¹¹ đã thực hiện hoạt động từ thiện với hơn 12 nghìn tỷ đồng.¹² Những hoạt động này đều rất có ý nghĩa, tác động to lớn đến tinh thần của nhân dân, tạo thành những phong trào, thu hút nhiều người tham gia.

Một số chùa và tổ chức Phật giáo cũng đã thành lập các phòng khám tư nhân với dịch vụ y tế miễn phí hoặc giảm giá cho người khó khăn. Họ tổ chức các chương trình khám bệnh và phát thuốc miễn phí tại các vùng quê xa xôi, nơi mà người dân còn hạn chế về điều kiện tiếp cận dịch vụ y tế. Hiện nay, Giáo hội có 165 Tuệ Tĩnh đường, 33 phòng khám Đông y châm cứu, bấm huyệt, vật lý trị liệu và 10 phòng khám Tây y, với 206 Lương y, 40 Bác sĩ đã khám và phát thuốc từ thiện cho hàng trăm ngàn lượt bệnh nhân, với kinh phí lên đến hàng chục tỷ đồng¹³. Giáo hội cũng có các trung tâm tư vấn và chăm sóc người nhiễm HIV/AIDS, như Chùa Kỳ Quang quận Gò Vấp, chùa Diệu Giác quận 2 (Thành phố Hồ Chí Minh); chùa Quang Minh, quận Liên Chiểu (Thành phố Đà Nẵng).

Thứ hai, xây dựng cộng đồng đoàn kết.

Từ bi giúp củng cố tinh thần đoàn kết và tăng tính gắn kết cộng đồng. Khi mỗi người đều hành động với lòng từ bi, với tình yêu thương và sự đồng cảm sẽ tạo ra một môi trường sống hòa hợp và hỗ trợ lẫn nhau. Bên cạnh đó, các hoạt động lễ hội, khóa tu và các chương trình văn hóa tâm linh không chỉ giúp tăng cường tinh thần đoàn kết trong cộng đồng mà còn thúc đẩy mọi người sống hòa hợp và yêu thương nhau. Giáo hội đã tổ chức 1.135 khóa tu mùa hè với 469.000 trại sinh tham dự; nổi bật đã tổ chức tại Thiền viện Phước Sơn, Thành phố Biên Hòa, chủ đề “Hào khí miền Đông”, có 3.500 trại sinh và 500 tình nguyện viên của 6 tỉnh thành miền Đông Nam bộ tham gia. Trong chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022 - 2027), Giáo hội Phật giáo Việt Nam khẳng định: “Vận động Tăng, Ni, Phật tử phát

⁹ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), Tlđđ, tr. 39.

¹⁰ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), Tlđđ, tr. 23.

¹¹ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), Tlđđ, tr. 44.

¹² Lê Trường (2023), *Tinh thần, trách nhiệm của Phật giáo trong bảo đảm an sinh xã hội*, Báo Nhân dân. URL: <https://nhandan.vn/tinh-than-trach-nhiem-cua-phat-giao-trong-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-post738411.html>

¹³ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), Tlđđ, tr. 40.

huy tinh thần yêu nước, tích cực xây dựng khối đại đoàn kết dân tộc. Hưởng ứng, tham gia các phong trào ích nước, lợi dân, ích đạo, lợi đời, cùng với đồng bào và nhân dân cả nước phấn đấu cho mục tiêu: dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh. Các thành viên của Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Tăng, Ni, Phật tử cả nước tích cực tham gia các phong trào bảo vệ môi sinh, môi trường sinh thái, ứng phó biến đổi khí hậu; xây dựng nếp sống mới trên địa bàn khu dân cư, ủng hộ quốc phòng, biên giới hải đảo, bảo vệ tổ quốc Việt Nam thân yêu; tích cực trong các mặt hoạt động từ thiện xã hội”.¹⁴Thứ ba, định hướng giáo dục và đào tạo nhân lực.

Phật giáo không chỉ chăm lo đời sống vật chất mà còn chú trọng đến sự phát triển tinh thần và tri thức của con người. Nhiều cơ sở Phật giáo đã thành lập trường học, lớp học tình thương, không ngừng nỗ lực để trang bị kiến thức và kỹ năng cho thế hệ trẻ. Việc giáo dục không chỉ tạo cơ hội cho các em, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực cho xã hội mà còn thể hiện sâu sắc tinh thần từ bi, hướng tới một tương lai tốt đẹp hơn cho thế hệ mai sau.

Các cơ sở giáo dục thuộc Phật giáo luôn nỗ lực truyền đạt các giá trị đạo đức, nhân văn và nâng cao nhận thức cộng đồng về vấn đề an sinh xã hội, từ đó khuyến khích mỗi cá nhân tham gia vào các hoạt động cộng đồng một cách chủ động hơn, tích cực hơn. Những giá trị cốt lõi của Phật giáo là lòng từ bi và sự đồng cảm không chỉ là việc thực hành cá nhân mà còn được khuyến khích trong cộng đồng, tạo ra một môi trường nơi mà mọi người cảm thấy có trách nhiệm giúp đỡ lẫn nhau. Điều này dẫn đến sự xuất hiện của nhiều tổ chức từ thiện, quỹ hỗ trợ, và các hoạt động chăm sóc xã hội. Trong nhiệm kỳ 2017 - 2022, đã có 120 lớp học tình thương, với 5.678 em, 199 giáo viên; 64 cơ sở nuôi dạy trẻ mẫu giáo bán trú, trẻ mồ côi, khuyết tật đã có pháp nhân, được cơ quan chức năng cấp phép thành lập.¹⁵ Bên cạnh đó, một số Ban Trị sự Phật giáo các tỉnh đã đào tạo nghề miễn phí cho con em gia đình Phật tử, con em có hoàn cảnh khó khăn. Hiện nay, có khoảng 10 trường dạy nghề miễn phí gồm các nghề may, thêu, đan, điện gia dụng, tin học vi tính văn phòng, ...

Thứ tư, đóng góp vào các chính sách an sinh xã hội của Việt Nam.

Chính phủ có thể tham khảo và triển khai các chương trình an sinh xã hội dựa trên các giá trị nhân văn và từ bi của Phật giáo, như các chương trình chăm sóc sức khỏe cho người nghèo, hỗ trợ giáo dục cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn. Các tổ chức Phật giáo thường xuyên tham gia vào các chương trình an sinh xã hội do nhà nước tổ chức. Sự tham gia này không chỉ bổ sung nguồn lực cho các chương trình của nhà nước mà còn khẳng định vai trò của Phật giáo trong việc góp phần vào sự phát triển của xã hội. Đặc biệt, trong khi cả nước chung tay phòng chống dịch Covid-19, với lòng từ bi của đạo Phật và truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam, Trung ương Giáo hội đã ban hành nhiều

¹⁴ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật Giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027*. Phần II: Chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022-2027), tr.3.

¹⁵ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật Giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027*. Phần I: Báo cáo tổng kết hoạt động Phật sự nhiệm kỳ VIII (2017-2022), tr.40.

thông báo, thông bạch, vận động Tăng, Ni, Phật tử các tự viện chung tay phòng chống dịch. Đáng chú ý, Giáo hội đã hưởng ứng, phát động phong trào “Cởi áo cà-sa khoác áo blouse trắng tham gia tuyến đầu phòng, chống dịch”. Với sự phát động này, các Tăng, Ni, Phật tử tại nhiều tỉnh thành trên khắp cả nước liên tục có đơn đăng ký xung phong lên tuyến đầu phòng, chống dịch. Bên cạnh đó, Giáo hội cũng đã tích cực, đồng lòng hưởng ứng phong trào “Bữa cơm yêu thương trong vùng tâm dịch” với mong muốn cao cả là mang những bữa cơm đến các bệnh viện dã chiến, cơ sở cách ly phòng, chống dịch Covid-19, “Theo thống kê chưa đầy đủ, bình quân mỗi ngày có hàng chục nghìn suất cơm do Ban Trị sự hoặc các chùa công đức tới các bệnh viện dã chiến, khu cách ly tại Tp. Hồ Chí Minh (chùa Vĩnh Nghiêm mỗi ngày phục vụ từ 10.000 đến 20.000 suất; chùa Tường Nguyên mỗi ngày chăm sóc hơn 20.000 suất ăn phục vụ các bệnh viện dã chiến, ...)”.¹⁶ Ngoài ra, cũng trong đợt dịch, Giáo hội các cấp đã phát động, vận động ủng hộ hơn 3.000 tấn nông sản, 200.000 phần quà với tổng giá trị lên tới 10 tỷ đồng; ủng hộ 170 máy thở và tạo oxy; hàng trăm nghìn khẩu trang y tế, nước khử khuẩn cho ngành y tế, góp phần thiết thực cùng Đảng, Nhà nước phòng, chống dịch Covid-19. Tổng giá trị giá hàng hóa, nhu yếu phẩm, trang thiết bị y tế Giáo hội các cấp quyên góp ủng hộ phòng, chống Covid-19 lên tới gần 50 tỷ đồng.¹⁷

III. TỪ BI PHẬT GIÁO TRONG HÀNH ĐỘNG: MỘT SỐ VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM

3.1. Thứ nhất, thiên định, suy ngẫm, tự giáo dục và quan sát

Để có được từ bi trong hành động một cách tích cực, tự giác đòi hỏi trước hết phải thiên định, suy ngẫm, tự giáo dục và quan sát. Thực hành thiên định là một trong những phương pháp hiệu quả để phát triển lòng từ bi. Qua thiên, con người có thể tăng cường nhận thức về bản thân, những suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình. Suy ngẫm là một quá trình nội tâm giúp chúng ta kết nối với cảm xúc và ý nghĩa sâu xa trong cuộc sống. Một người thường xuyên suy ngẫm sẽ dễ dàng nhận ra rằng, mọi đau khổ hay hạnh phúc đều là một phần không thể tách rời của nhân loại. Từ đó, họ sẽ học cách bao dung hơn với lỗi lầm của người khác và biết trân trọng những điều tốt đẹp, dù nhỏ bé. Hay nói cách khác, cần thực hành sự tha thứ, bởi lẽ tha thứ cho bản thân và người khác sẽ giải phóng bản thân khỏi những nỗi oán hận và ghen tị, là chìa khóa để phát triển lòng từ bi. Đồng thời, hãy ghi nhớ và biết ơn sự đóng góp của những người xung quanh, vì khi nhận ra giáo lý của sự biết ơn, lòng từ bi tự khắc sẽ phát triển một cách tự nhiên.

¹⁶ Hương Diệp (2021), *Các tôn giáo chung tay cùng Đảng, Nhà nước, MTTQ Việt Nam trong phòng, chống và đẩy lùi đại dịch*, Trang thông tin điện tử Mặt trận Tổ quốc Việt Nam. URL: <http://mattran.org.vn/hoat-dong/cac-ton-giao-chung-tay-cung-dang-nha-nuoc-mttq-viet-nam-trong-phong-chong-va-day-lui-dai-dich-39413.html>

¹⁷ Hiền Hạnh (2021), *Đồng bào các tôn giáo chung tay cùng cả nước chống dịch COVID-19* // Báo Tin tức. URL: <https://baotintuc.vn/xa-hoi/dong-bao-cac-ton-giao-chung-tay-cung-ca-nuoc-chong-dich-covid19-20210820165629839.htm>

“Từ bi” vừa là triết lý, vừa là một phẩm chất cao quý, biểu hiện sự thấu hiểu, chia sẻ và yêu thương dành cho mọi người xung quanh. Trong thế giới hiện đại đầy biến động, với những yếu tố thuận lợi và khó khăn đan xen, từ bi không chỉ giúp chúng ta xây dựng mối quan hệ bền vững mà còn mang lại sự an nhiên trong tâm hồn. Tuy nhiên, từ bi cũng cần được nuôi dưỡng và phát triển thông qua quá trình tự giáo dục. Tự giáo dục, bên cạnh việc học hỏi kiến thức còn là hành trình khám phá bản thân, tìm hiểu thế giới và mở rộng nhận thức. Tiếp cận giá trị, tinh thần từ bi qua việc đọc sách, tham gia các khóa học hoặc buổi thảo luận về từ bi trong Phật giáo hay những triết lý sống tích cực khác.

Quan sát là một nghệ thuật, đòi hỏi sự chú ý và sự hiện diện trọn vẹn. Khi chúng ta thực sự quan sát, không chỉ bằng mắt mà bằng cả trái tim, chúng ta có thể thấy rõ hơn những câu chuyện đằng sau hành động và cảm xúc của người khác. Đây là cơ hội để phát triển lòng từ bi qua sự thấu hiểu. Quan sát còn giúp chúng ta nhìn thấy vẻ đẹp và sự tử tế trong những điều bình dị xung quanh. Một người bạn sẵn lòng lắng nghe, một người lạ nhường đường hay một đứa trẻ đang mỉm cười cũng có thể là nguồn cảm hứng để lòng từ bi được khơi dậy. Khi ý thức được rằng thế giới này đầy ắp những hành động đẹp đẽ, ta tự nhiên muốn lan tỏa những điều tương tự.

3.2. Thứ hai, bắt đầu từ những hành động dù là nhỏ nhất nhưng phải xuất phát từ trái tim

Từ bi không phải là một giá trị trừu tượng, xa vời; không nhất thiết phải được thể hiện qua những nghĩa cử vĩ đại mà là một sức mạnh bình dị có thể hiện hữu qua từng hành động nhỏ trong cuộc sống thường ngày với tấm lòng chân thành. Chính những điều giản dị ấy lại là nền tảng để nuôi dưỡng lòng từ bi, giúp lan tỏa yêu thương và gắn kết con người với nhau. Chẳng hạn như lắng nghe người khác khi họ cần chia sẻ, là một nụ cười có thể mang lại niềm vui cho người xung quanh; đôi khi, lòng từ bi không chỉ nằm ở việc giúp đỡ người khác mà còn ở sự tha thứ và bao dung. Với vị trí xã hội và công việc cụ thể của mình, cần tích cực hơn trong việc tham gia vào các tổ chức từ thiện, tình nguyện viên giúp đỡ những người kém may mắn. Những hoạt động này không chỉ giúp những đối tượng cần giúp đỡ mà còn làm tăng lòng từ bi của chính người giúp đỡ.

Từ bi trong hành động là những việc làm xuất phát từ lòng yêu thương và mong muốn làm giảm bớt đau khổ cho người khác. Điểm đặc biệt của từ bi là sự chân thành và không đòi hỏi sự đáp trả. Khi hành động xuất phát từ trái tim, chúng ta không chỉ mang lại hạnh phúc cho người khác mà còn nuôi dưỡng tâm hồn mình.

3.3. Thứ ba, từ bi trong hành động không chỉ hướng đến người khác mà còn hướng đến chính mình

Đây không phải là ích kỷ. Trong một thế giới đầy cạnh tranh, phán xét và sự khác biệt, việc thể hiện từ bi trong hành động đôi khi không hề dễ dàng, con người thường bị cám dỗ bởi sự ích kỷ hoặc sự thờ ơ. Do đó ý nghĩa thực sự của việc hướng đến chính mình đó là hiểu và chăm sóc bản thân để có đủ sức mạnh và năng lượng giúp đỡ người khác.

Như vậy, từ bi không phải chỉ là một đích đến mà là một hành trình suốt đời, là một quá trình liên tục và có thể được thực hiện thông qua nhiều phương pháp khác nhau. Từ việc tăng cường nhận thức về bản thân và người khác đến những hành động cụ thể trong cuộc sống hàng ngày, mọi người đều có thể làm cho lòng từ bi trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ. Khi từ bi được phát triển, nó không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân mà còn lan tỏa, tạo ra một xã hội hòa bình, thân thiện và nhân ái hơn. Việc thực hành từ bi mỗi ngày sẽ là nền tảng cho một cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc.

IV. KẾT LUẬN

“Từ bi” trong Phật giáo không chỉ là một triết lý sống mà còn là một nền tảng vững chắc cho việc xây dựng một xã hội công bằng, hòa hợp và phát triển bền vững. “Từ bi” trong hành động là trọng tâm của thực hành Phật giáo và thế giới hiện đại rất cần nó. Việc thực hành này biến những ý định tốt đẹp, “từ bi” nảy sinh trong tâm trí thành những nỗ lực cụ thể để giảm bớt đau khổ và tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn.

“Từ bi” Phật giáo trong hành động với an sinh xã hội ở Việt Nam không chỉ thể hiện ở các hoạt động từ thiện đơn thuần mà còn bao gồm các giá trị nhân văn sâu sắc giúp cải thiện đời sống cho mọi tầng lớp trong xã hội. Với lòng từ bi và trách nhiệm xã hội, Phật giáo đã và sẽ tiếp tục đóng góp tích cực vào việc xây dựng một xã hội công bằng, hòa bình và bền vững, nơi mà mọi người đều có cơ hội sống hạnh phúc và phát triển, như phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022 - 2027) đã đề cập rằng: “Phát huy tinh thần từ bi của đạo Phật, không ngừng đẩy mạnh công tác từ thiện xã hội. Kêu gọi Tăng Ni, Phật tử tích cực tham gia, hưởng ứng phong trào xóa đói giảm nghèo, chăm lo công tác an sinh xã hội”.¹⁸ Những giá trị mà Phật giáo mang lại sẽ là nguồn động lực cho lòng nhân ái và sức mạnh cộng đồng trong công cuộc phát triển xã hội ở Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đỗ Duy Hưng (2023), *Sự tham gia của Phật giáo trong việc đảm bảo an sinh xã hội cho người dân*, Tạp chí Nghiên cứu Phật học. URL: <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/su-tham-gia-cua-phat-giao-trong-viec-dam-bao-an-sinh-xa-hoi-cho-nguoi-dan.html>
- G.C. Pande (2006), *Studies in the Origins of Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass. URL: https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/studies-in-the-origins-of-buddhism_pande.pdf
- Giáo hội Phật Giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật Giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027*. Phần I: Báo cáo tổng kết

¹⁸ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật Giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027*. Phần II: Chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022-2027). Tr.9.

hoạt động Phật sự nhiệm kỳ VIII (2017-2022).

Giáo hội Phật Giáo Việt Nam (2022), *Văn kiện Đại hội đại biểu Phật Giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, nhiệm kỳ 2022-2027. Phần II: Chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022-2027)*.

Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam sửa đổi lần thứ VII (2023). URL: <https://vbgh.vn/laws/detail/hien-chuong-giao-hoi-phat-giao-viet-nam-250/>

Hiến Hạch (2021), *Đồng bào các tôn giáo chung tay cùng cả nước chống dịch COVID-19*, Báo Tin tức. URL: <https://baotintuc.vn/xa-hoi/dong-bao-cac-ton-giao-chung-tay-cung-ca-nuoc-chong-dich-covid19-20210820165629839.htm>

Hương Diệp (2021), *Các tôn giáo chung tay cùng Đảng, Nhà nước, MTTQ Việt Nam trong phòng, chống và đẩy lùi đại dịch*, Trang thông tin điện tử Mặt trận Tổ quốc Việt Nam. URL: <http://mattran.org.vn/hoat-dong/cac-ton-giao-chung-tay-cung-dang-nha-nuoc-mttq-viet-nam-trong-phong-chong-va-day-lui-dai-dich-39413.html>

Lê Trường (2023), *Tinh thần, trách nhiệm của Phật giáo trong bảo đảm an sinh xã hội*, Báo Nhân dân. URL: <https://nhandan.vn/tinh-than-trach-nhiem-cua-phat-giao-trong-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-post738411.html>

S. Radhakrishnan (1950), *The Dhammapada*. New York: Oxford University press. URL: <https://estudentdavedanta.net/Dhammapada-Radhakrishnan.pdf>

Thích Nguyên Liên (2021), Từ bi là căn bản của đạo Phật, *Tập san Pháp Luân*, số 36.

Thích Thiện Mãn (2021), Đạo đức Phật giáo qua tứ vô lượng tâm, *Tạp chí Nghiên cứu Phật học* số tháng 3/2021.

CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC VÌ TƯƠNG LAI NHÂN ÁI BỀN VỮNG



VAI TRÒ CỦA CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC CỘNG ĐỒNG

TT. ThS. Thích Giác Trí

Tóm tắt:

Bài tham luận phân tích vai trò của *chánh niệm* trong việc nâng cao hiệu quả giáo dục cộng đồng tại Việt Nam hiện đại, nơi đang đối mặt với nhiều biến động xã hội. Trên nền tảng lý thuyết và bằng chứng khoa học, bài viết làm rõ khái niệm chánh niệm từ cả góc độ Phật giáo lẫn ứng dụng hiện đại, nhấn mạnh mối liên hệ giữa thực hành chánh niệm và các mục tiêu của giáo dục cộng đồng như phát triển kỹ năng xã hội, cải thiện sức khỏe tinh thần và xây dựng cộng đồng bền vững.

Nhiều ví dụ thực tiễn trong và ngoài nước cho thấy chánh niệm có thể được ứng dụng hiệu quả tại trường học, gia đình và các tổ chức xã hội. Tuy nhiên, quá trình triển khai cũng gặp không ít thách thức như thiếu chuyên gia, rào cản văn hóa và khó khăn trong duy trì thực hành. Bài tham luận đề xuất các giải pháp thiết thực như tăng cường đào tạo, truyền thông và xây dựng cộng đồng thực hành. Kết luận kêu gọi đầu tư nghiêm túc vào chánh niệm như một chiến lược giáo dục vì sự phát triển bền vững của xã hội.

Từ khóa: *chánh niệm, giáo dục, phát triển, sức khỏe, kỹ năng sống.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, với sự phát triển không ngừng của khoa học – công nghệ và những biến động phức tạp của môi trường toàn cầu, việc xây dựng và củng cố các giá trị cộng đồng bền vững trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Giáo dục cộng đồng, với vai trò nâng cao nhận thức, kiến thức và kỹ năng cho các cá nhân và nhóm người trong cộng đồng, chính là nền tảng thiết yếu để kiến tạo một xã hội hài hòa, văn minh và nhân văn. Báo cáo của UNESCO năm 2023 về Tương lai của giáo dục đã khẳng định tầm quan trọng của giáo dục cộng đồng trong việc thúc đẩy sự phát triển bền vững,¹ đồng thời nhấn mạnh sự cần thiết phải đổi mới phương pháp và nội dung giáo dục để thích ứng với những thách thức của thế kỷ XXI.

¹ UNESCO (2023): *The Futures of Education*. Link: <https://www.unesco.org/en/futures-education>.

Giữa dòng chảy bất tận của thông tin và những áp lực cạnh tranh ngày càng gia tăng, việc duy trì sự tập trung và phát triển các phẩm chất tinh thần tích cực cho mỗi cá nhân, giữ cho tâm trí được an định và sáng suốt trở nên vô cùng quan trọng. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) năm 2017,² hơn 264 triệu người trên toàn cầu mắc chứng rối loạn lo âu và con số này đang tiếp tục gia tăng. Chính trong bối cảnh ấy, chánh niệm – một phương pháp thực tập có nguồn gốc từ Phật giáo – xuất hiện như một ngọn hải đăng soi chiếu, dẫn lối con người đến sự bình an nội tâm và hạnh phúc đích thực.

Giáo dục cộng đồng, với mục tiêu nâng cao nhận thức và phát triển các kỹ năng sống tích cực, chính là mảnh đất màu mỡ để chánh niệm gieo trồng những hạt giống thiện lành, góp phần kiến tạo một xã hội an vui và bền vững. Ở chiều ngược lại, chánh niệm, với khả năng chuyển hóa những năng lượng tiêu cực, nuôi dưỡng sự tập trung, phát triển trí tuệ và các phẩm chất tốt đẹp, không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân mà còn có tiềm năng to lớn trong việc xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh, gắn kết và nhân văn.

II. NỘI DUNG

2.1. Giáo dục cộng đồng

2.1.1. Định nghĩa “giáo dục cộng đồng”

Giáo dục cộng đồng là một khái niệm rộng lớn, mang tính đa chiều và được tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau.³ Đây không chỉ là một lĩnh vực học thuật mà còn là một quá trình thực tiễn nhằm nâng cao nhận thức, kỹ năng và năng lực cho các cá nhân và nhóm trong xã hội.

Theo Hiệp hội Giáo dục Cộng đồng Canada, giáo dục cộng đồng là một quá trình học tập hướng đến sự phát triển tích cực cho cả cá nhân và cộng đồng. Quá trình này bao gồm mọi thành viên, không phân biệt lứa tuổi, giúp họ tiếp cận và khai thác các nguồn lực nhằm tạo ra những thay đổi có lợi cho cộng đồng. Quan điểm này nhấn mạnh sự tham gia tích cực của cộng đồng vào quá trình học tập và phát triển.

Trong khi đó, CeVe (Scotland, 1990) định nghĩa giáo dục cộng đồng là một quá trình nhằm làm phong phú thêm đời sống của cá nhân và các nhóm, dựa trên sự tham gia tự nguyện để phát triển lĩnh vực học tập và cơ hội suy ngẫm, hành động theo nhu cầu thực tế của chính cộng đồng đó. Định nghĩa này nhấn mạnh yếu tố tự nguyện và chủ động của cộng đồng trong việc xác định cũng như đáp ứng nhu cầu học tập của họ.⁴

Theresa V. Tungpalan (1991) lại nhấn mạnh rằng giáo dục cộng đồng là một phần không thể tách rời của các nỗ lực vận động, tổ chức và nâng cao nhận

² WHO (2017): *Depression and Other Common Mental Disorders*. Link: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>.

³ International Encyclopedia of Education (Third Edition), 2010. Link: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/community-education>.

⁴ CeVe (Community Education Validation and Endorsement). (1990). “Value base and principles”, *Guidelines for graduate and post graduate qualifying community education training Scotland*. Scotland.

Page 07, truy cập 08/03/2025, link: https://cldstandardscouncil.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/CeVe_Guidelines_for_graduate_and_postgrad.pdf.

thức. Quan điểm này phản ánh mối quan hệ mật thiết giữa giáo dục cộng đồng và các hoạt động xã hội, trong đó nhấn mạnh vai trò của giáo dục trong việc thúc đẩy sự thay đổi tích cực và phát triển cộng đồng.⁵

Tóm lại, giáo dục cộng đồng là một quá trình học tập mang tính bao trùm, tự nguyện và chủ động, hướng đến sự phát triển toàn diện của cả cá nhân và cộng đồng.

2.1.2. Các mục tiêu và nguyên tắc của giáo dục cộng đồng

Giáo dục cộng đồng, với vai trò quan trọng trong sự phát triển xã hội, được định hình bởi các mục tiêu và nguyên tắc rõ ràng, nhằm thúc đẩy sự tiến bộ toàn diện cho cả cá nhân và cộng đồng.

Về mục tiêu, giáo dục cộng đồng không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức và kỹ năng, mà còn hướng tới việc xây dựng năng lực và phát triển con người một cách toàn diện. Theo Ledwith (2016), giáo dục cộng đồng là một quá trình trao quyền, giúp cá nhân và cộng đồng nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội, phát triển các kỹ năng cần thiết để tham gia tích cực và tạo ra những thay đổi có ý nghĩa.⁶ Bên cạnh đó, giáo dục cộng đồng còn nhằm xây dựng một cộng đồng gắn kết, nơi mà tinh thần hợp tác, sự sẻ chia, lòng tôn trọng sự khác biệt và tinh thần trách nhiệm được đề cao. Hơn nữa, thông qua việc cung cấp kiến thức, rèn luyện kỹ năng và nâng cao nhận thức, giáo dục cộng đồng đóng góp vào quá trình giải quyết các vấn đề xã hội và thúc đẩy sự phát triển bền vững.

Để đạt được những mục tiêu này, giáo dục cộng đồng vận hành dựa trên các nguyên tắc cốt lõi. Tính dân chủ là một nguyên tắc quan trọng, đảm bảo sự tham gia và đóng góp ý kiến của tất cả các thành viên trong cộng đồng. Tính tự nguyện cũng được đề cao, nghĩa là mọi chương trình giáo dục cộng đồng đều xuất phát từ nhu cầu thực tiễn của cộng đồng. Hơn nữa, giáo dục cộng đồng lấy cộng đồng làm trung tâm, mọi hoạt động đều xuất phát từ nhu cầu thực tế. Tính thực tiễn được thể hiện qua việc gắn liền với các vấn đề cụ thể. Giáo dục cộng đồng cũng tôn trọng tính đa dạng. Tính liên tục được coi trọng, với quan điểm giáo dục cộng đồng là một quá trình học tập suốt đời. Cuối cùng, tính trao quyền (*empowerment*) là một nguyên tắc then chốt, tập trung vào việc giúp các cá nhân và cộng đồng có khả năng kiểm soát và cải thiện cuộc sống. Những nguyên tắc này đảm bảo rằng giáo dục cộng đồng không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân, mà còn góp phần vào sự phát triển bền vững của xã hội.

2.1.3. Vai trò của giáo dục cộng đồng trong việc xây dựng một xã hội bền vững

Theo Ledwith (2011), giáo dục cộng đồng đóng vai trò cốt lõi trong việc

⁵ Ma. Theresa V. Tungpanlan (1991). *Community Education: Concepts, Processes, Methods and Experiences*. Research and Extension for Development Office, College of Social Work and Community Development, University of the Philippines. Truy cập 08/03/2025, link: <https://library.cswcd.upd.edu.ph/books/community-education-concepts-processes-methods-and-experiences-community-education-series-1-towards-liberative-and-participatory-concepts-of-education/>.

⁶ Margaret Ledwith (2016). *Community development in action: Putting Freire into practice*. Policy Press. Truy cập 07/03/2025, link: https://books.google.com.vn/books?id=xEEhCwAAQBAJ&pg=PA1&hl=vi&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false.

xây dựng một xã hội bền vững trên nhiều phương diện. Không chỉ tác động đến sự phát triển cá nhân, giáo dục cộng đồng còn góp phần giải quyết các vấn đề xã hội ở cấp độ cộng đồng và toàn cầu.⁷

Thứ nhất, giáo dục cộng đồng tạo nền tảng cho phát triển kinh tế: bằng cách nâng cao dân trí, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, khuyến khích tinh thần khởi nghiệp và đổi mới sáng tạo, giáo dục cộng đồng góp phần gia tăng năng suất lao động, tạo việc làm và nâng cao chất lượng đời sống kinh tế.

Thứ hai, giáo dục cộng đồng thúc đẩy công bằng xã hội: thông qua việc cung cấp cơ hội học tập bình đẳng, đặc biệt dành cho các nhóm yếu thế và thiệt thòi, giáo dục cộng đồng giúp giảm thiểu bất bình đẳng, đảm bảo mọi người có quyền tiếp cận các nguồn lực và cơ hội phát triển.

Thứ ba, giáo dục cộng đồng góp phần xây dựng một xã hội gắn kết: thông qua các diễn đàn đối thoại, giao lưu và học hỏi, giáo dục cộng đồng giúp tăng cường sự hiểu biết, tôn trọng lẫn nhau, tạo dựng tinh thần đoàn kết trong cộng đồng.

Thứ tư, giáo dục cộng đồng nâng cao ý thức bảo vệ môi trường: các chương trình giáo dục môi trường giúp nâng cao nhận thức và trách nhiệm cộng đồng về biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường và suy thoái tài nguyên. Từ đó, thúc đẩy các hành động bảo vệ môi trường và phát triển bền vững.⁸

Thứ năm, giáo dục cộng đồng giúp bảo tồn và phát huy bản sắc văn hóa: thông qua việc duy trì và phát triển các giá trị văn hóa truyền thống, tri thức bản địa, giáo dục cộng đồng góp phần làm phong phú thêm bản sắc văn hóa của xã hội.

Thứ sáu, giáo dục cộng đồng nâng cao năng lực tự quản của cộng đồng: thông qua các chương trình giáo dục, người dân được trang bị kiến thức và kỹ năng để tự giải quyết các vấn đề, xây dựng và triển khai các kế hoạch phát triển địa phương.

Cuối cùng, giáo dục cộng đồng góp phần xây dựng hòa bình: thông qua việc trang bị kiến thức về quyền và trách nhiệm công dân, giáo dục cộng đồng khuyến khích sự tham gia tích cực vào đời sống chính trị – xã hội, thúc đẩy đối thoại và giải quyết xung đột một cách hòa bình.

Như vậy, giáo dục cộng đồng không chỉ đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của cá nhân mà còn là động lực thúc đẩy sự phát triển bền vững của toàn xã hội.

2.2. Chánh niệm

2.2.1. Định nghĩa “chánh niệm”

Chánh niệm (*mindfulness*) là một khái niệm có nguồn gốc sâu xa từ truyền

⁷ Margaret Ledwith (2011). *Community development: A critical approach* (2nd ed.). Policy Press. Truy cập 07/03/2025, link: https://books.google.com.vn/books/about/Community_Development_second_Edition.html?id=7FISzrQIvqAC&redir_esc=y.

⁸ Clover, D. E., Jayme, B. de O., Hall, B. L., & Follen, S. (2013). *The nature of transformation: Environmental adult education*. Sense Publishers. Netherlands. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-6209-146-7>.

thống Phật giáo, nhưng ngày nay đã được ứng dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực của đời sống hiện đại, từ y học, tâm lý học đến giáo dục và kinh doanh. Để hiểu rõ bản chất của chánh niệm, cần xem xét khái niệm này trong cả hai bối cảnh: truyền thống Phật giáo và đời sống hiện đại.

Trong Phật giáo, chánh niệm (*sammāsati*) là yếu tố thứ bảy trong bát chánh đạo. *Sati* thường được dịch là “niệm”, mang ý nghĩa ghi nhớ, chú tâm và tỉnh giác. Trong *Kinh Trung bộ* (*Majjhima Nikāya*), đức Phật đã dạy: “Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh, vượt qua khổ đau, diệt trừ khổ ách, chứng đạt Niết-bàn, tức là con đường chánh niệm tỉnh giác.”⁹ Trong *Kinh Đại niệm xứ* (*Mahāsatiṭṭhāna Sutta*), đức Phật nhấn mạnh nguyên lý cốt lõi của sự tỉnh thức và chánh niệm trong từng khoảnh khắc của đời sống.¹⁰ Người thực hành chánh niệm không chỉ đơn thuần là chú ý, mà còn phát triển sự tỉnh thức sâu sắc, nhận biết rõ ràng bản chất vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*) của các hiện tượng. Đây chính là nền tảng cho sự phát triển trí tuệ và tuệ giác, giúp hành giả thấu triệt thực tại và đạt được sự giải thoát khỏi khổ đau.¹¹

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, chánh niệm không còn giới hạn trong khuôn khổ Phật giáo mà đã được tiếp thu và phát triển trong nhiều lĩnh vực khác nhau, đặc biệt là tâm lý học và khoa học thần kinh. Các nguyên tắc và phương pháp thực hành chánh niệm cũng xuất hiện trong nhiều truyền thống triết học và tâm linh trên thế giới. Trong tâm lý học và khoa học thần kinh, chánh niệm được định nghĩa là khả năng tập trung sự chú ý một cách có chủ đích vào những trải nghiệm đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại, với thái độ không phán xét.¹² Định nghĩa này nhấn mạnh tính thực hành của chánh niệm, xem nó như một kỹ năng có thể rèn luyện, một trạng thái tâm lý có thể đạt được và một thái độ sống tích cực trong đời sống hàng ngày.

Khác với trạng thái đờn trí hay suy nghĩ lan man, chánh niệm không phải là việc làm cho tâm trí trở nên trống rỗng, mà là quá trình quan sát khách quan những gì đang diễn ra mà không bị cuốn theo hoặc phản ứng một cách tự động.¹³ Khi được ứng dụng vào đời sống thực tiễn, thực hành chánh niệm giúp con người giảm căng thẳng, lo âu, cải thiện khả năng tập trung, nâng cao nhận thức và sống trọn vẹn hơn.

⁹ *Kinh Trung bộ* (*Majjhima Nikāya*), “Kinh Niệm xứ” (*Satiṭṭhāna Sutta*), HT. Thích Minh Châu dịch, truy cập: 07/03/2025, link: <https://vncphvn.com/sutra/MV/MV010>.

¹⁰ *Kinh Trường bộ* (*Dīgha-Nikāya*), “Kinh Đại niệm xứ”, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2022, tr. 389 – 401.

¹¹ Anālayo, B. (2006). *Satiṭṭhāna: The direct path to realization*. Buddhist Wisdom Centre, Malaysia. Truy cập 07/03/2025, link: https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/04/satiṭṭhāna_direct-path_anālayo_free-distribution-copy2.pdf.

¹² Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell, New York. Truy cập 07/03/2025, link: <https://archive.org/details/fullcatastrophel0000kaba/page/n515/mode/2up>.

¹³ Henepola Gunaratana (2012), Lê Kim Kha biên dịch. *Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội. Truy cập 08/03/2025, link: <https://thuvienhoasen.org/a24874/chanh-niem-giang-bang-ngon-ngu-thong-thuong>.

2.2.2. Các phương pháp thực hành chánh niệm

Có nhiều phương pháp thực hành và phát triển chánh niệm, từ các bài tập thiền định chính thức đến các ứng dụng trong đời sống hàng ngày. Tùy theo mục đích và bối cảnh, những phương pháp này có thể được điều chỉnh để phù hợp với từng đối tượng.

2.2.2.1. Thực hành chánh niệm cho tu sĩ và cư sĩ Phật giáo

Đối với những người tu tập theo Phật giáo, chánh niệm là một pháp hành cốt lõi, không thể thiếu trong cả quá trình thiền định lẫn các hoạt động thường nhật.

Một trong những phương pháp thiền giúp phát triển chánh niệm một cách hệ thống là thiền tứ niệm xứ (*vipassanā*). Người thực hành *vipassanā* học cách quan sát các hiện tượng sinh khởi và diệt đi trong thân và tâm một cách khách quan, không phán xét và không dính mắc. Điều này trái ngược với xu hướng phản ứng thông thường của con người, thường bị cuốn vào vòng xoáy của tham ái (*tanhā*) hoặc sân hận (*dosa*).

Quá trình thực hành *vipassanā* thường bắt đầu bằng việc chú tâm vào hơi thở, một đối tượng trung tính và luôn hiện hữu. Khi tâm đã dần lắng dịu và đạt trạng thái tập trung, hành giả chuyển sang quán sát các cảm giác trên cơ thể một cách hệ thống, từ đầu đến chân hoặc từ chân đến đầu. Mọi cảm giác, dù dễ chịu hay khó chịu, đều được quan sát với thái độ bình thản, không dính mắc, nhận ra tính vô thường (*anicca*) của chúng. Từ việc quán sát cảm giác, hành giả tiến đến quán sát các tâm hành (*cetasika*), bao gồm ý nghĩ, cảm xúc, tư tưởng sinh khởi và diệt đi trong tâm.

Mục đích của thực hành này không phải để kiểm soát hay kìm nén các tâm hành, mà là để nhận diện chúng một cách rõ ràng, hiểu rõ nguyên nhân và hậu quả của chúng, từ đó phát triển sự giải thoát khỏi sự chi phối của các trạng thái tâm tiêu cực. Trong *Tương Ưng bộ*, đức Phật đã dạy rằng: “Sự đoạn diệt hoàn toàn các phiền não, sự từ bỏ hoàn toàn các uế nhiễm, sự chấm dứt luân hồi, chứng đạt Niết-bàn”.¹⁴ Đây là mục tiêu tối thượng của Phật giáo, và thiền *vipassanā* được xem là con đường trực tiếp để đạt đến giải thoát.

Bên cạnh thiền tứ niệm xứ, thiền rải tâm từ (*mettā*) cũng là một pháp hành quan trọng trong truyền thống Phật giáo. Phương pháp này tập trung vào việc phát triển tâm từ (*mettā*), một tình thương yêu vô điều kiện dành cho bản thân và tất cả chúng sinh. Hành giả bắt đầu bằng việc hướng tâm từ đến chính mình, sau đó mở rộng đến người thân, người không quen biết, người khó ưa và cuối cùng là tất cả chúng sinh. Những câu niệm như: “Mong cho tôi/ họ được an vui, hạnh phúc, không bệnh tật, không khổ đau” được lặp lại để nuôi dưỡng và lan tỏa tâm từ.¹⁵ Mục tiêu của thiền rải tâm từ là chuyển hóa sân hận, phát triển lòng vị tha và thiết lập sự hòa hợp trong các mối quan hệ.

¹⁴ *Kinh Tương ưng bộ* (*Samyutta Nikāya*), HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2022, tr.686.

¹⁵ Henepola Gunaratana (2012), Lê Kim Kha biên dịch. *Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội. Truy cập 08/03/2025, link: <https://thuvienhoasen.org/a24874/chanh-niem-giang-ngon-ngu-thong-thuong>.

Ngoài các thời khóa thiền định, chánh niệm còn được thực hành trong mọi sinh hoạt hàng ngày của tu sĩ và cư sĩ Phật giáo. Trong các thời khóa tụng kinh, lễ Phật, chấp tác (làm công việc phục vụ trong chùa/ thiền viện), chánh niệm giúp hành giả duy trì sự tập trung và tỉnh thức. Trong đời sống thường nhật, chánh niệm được thực hành trong khi ăn uống, đi lại, làm việc, nói năng và mọi hoạt động khác. Mục đích là duy trì sự tỉnh giác liên tục, không để tâm bị xao nhãng bởi vọng tưởng, từ đó sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc.

2.2.2.2. Thực hành chánh niệm trong bối cảnh phi tôn giáo (trong đời sống hàng ngày)

Các phương pháp thực hành chánh niệm không bị giới hạn trong phạm vi tôn giáo, mà có thể được áp dụng rộng rãi trong đời sống, mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, bất kể tín ngưỡng hay triết lý sống. Những ứng dụng này tập trung vào việc phát triển nhận thức, tập trung và chấp nhận khoảnh khắc hiện tại.

Thiền chánh niệm (*mindfulness meditation*) là một kỹ thuật cơ bản, trong đó người thực hành ngồi yên lặng, tập trung quan sát hơi thở, cảm giác cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc một cách không phán xét. Việc thực hành có thể được hỗ trợ bằng các hướng dẫn thiền (*guided meditation*) hoặc tự thực hành một cách độc lập. Một phương pháp khác là thiền quét cơ thể (*body scan*). Trong bài tập này, người thực hành nằm hoặc ngồi, từ từ hướng sự chú ý đến từng bộ phận của cơ thể, từ đầu đến chân, nhận biết các cảm giác hiện diện mà không cố gắng thay đổi chúng. Ngoài ra, thiền rải tâm từ (*loving-kindness meditation*), dù có nguồn gốc từ Phật giáo, cũng được ứng dụng rộng rãi ngoài tôn giáo như một phương pháp để nuôi dưỡng lòng từ bi và sự kết nối với người khác, bằng cách hướng những lời cầu nguyện, ý nghĩ tốt đẹp đến bản thân và những người xung quanh.

Bên cạnh thiền định, chánh niệm có thể được tích hợp vào mọi hoạt động trong đời sống hàng ngày. Ăn uống chánh niệm là việc tập trung hoàn toàn vào trải nghiệm ăn uống, chú ý đến hương vị, kết cấu, màu sắc của thức ăn, cũng như cảm giác đói và no của cơ thể. Đi bộ chánh niệm là chú ý đến từng bước chân, cảm giác của bàn chân khi chạm đất, sự chuyển động của cơ thể và môi trường xung quanh. Lắng nghe chánh niệm đòi hỏi dành toàn bộ sự chú ý cho người đang nói, không ngắt lời, không phán xét và thực sự cố gắng thấu hiểu thông điệp. Làm việc chánh niệm là tập trung hoàn toàn vào công việc đang thực hiện, không để tâm trí bị xao nhãng bởi những suy nghĩ hay lo lắng khác. Giao tiếp chánh niệm là hiện diện trọn vẹn trong các tương tác, lắng nghe sâu sắc, nói năng chân thành và tôn trọng. Ngoài ra, chánh niệm có thể được thực hành trong bất kỳ hoạt động nào khác, từ lái xe, tắm rửa, đến làm việc nhà, bằng cách chú tâm hoàn toàn vào những gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại.

Dù thực hành theo phương pháp nào, trong bối cảnh tu tập hay đời sống thường ngày, có tôn giáo hay không tôn giáo, mục tiêu chung của chánh niệm là giúp con người sống trọn vẹn trong hiện tại, giảm căng thẳng, lo âu, phát triển sự bình an nội tâm và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2.3. Lợi ích của chánh niệm trong giáo dục cộng đồng

Để đánh giá một cách khách quan vai trò của chánh niệm trong giáo dục

cộng đồng, cần xem xét những lợi ích cụ thể mà chánh niệm mang lại trong mối quan hệ với các mục tiêu và nguyên tắc cốt lõi của giáo dục cộng đồng đã được trình bày.

Về sức khỏe tinh thần, nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh hiệu quả của chánh niệm trong việc cải thiện sức khỏe tâm lý. Một phân tích tổng hợp (*meta-analysis*) của Grossman và cộng sự (2004) trên 20 nghiên cứu đã chỉ ra rằng thực hành chánh niệm, đặc biệt là thông qua chương trình giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (*mindfulness-based stress reduction* - MBSR), giúp giảm đáng kể mức độ căng thẳng, lo âu và các triệu chứng trầm cảm.¹⁶ Ngoài ra, các nghiên cứu khác cũng cho thấy chánh niệm có tác động tích cực đến chất lượng giấc ngủ, giảm huyết áp và hỗ trợ điều trị các bệnh lý liên quan đến căng thẳng.¹⁷

Bên cạnh đó, về khả năng tự điều chỉnh, chánh niệm giúp nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi. Các nghiên cứu hình ảnh thần kinh (*neuroimaging*) cho thấy thực hành chánh niệm có liên quan đến sự thay đổi cấu trúc và chức năng của não bộ, đặc biệt là các vùng não liên quan đến sự chú ý, điều hòa cảm xúc và tự nhận thức.¹⁸ Điều này giúp cá nhân giảm thiểu phản ứng bốc đồng, kiểm soát tốt hơn cảm xúc tiêu cực và đưa ra quyết định sáng suốt hơn. Chánh niệm cũng giúp nâng cao nhận thức, làm cho con người nhận thức rõ hơn về các vấn đề trong cộng đồng.

Về mặt hiệu suất nhận thức, nghiên cứu của Jha và cộng sự (2007) đã chứng minh rằng thực hành chánh niệm giúp cải thiện các chức năng nhận thức như khả năng chú ý, ghi nhớ và tập trung, cụ thể là tăng cường khả năng duy trì sự chú ý (*sustained attention*), chuyển đổi sự chú ý (*attentional switching*) và ức chế các thông tin gây xao nhãng (*inhibitory control*).¹⁹ Hơn nữa, chánh niệm thúc đẩy sự phát triển các kỹ năng xã hội và cảm xúc (*SEL*) thiết yếu như tự nhận thức (*self-awareness*), tự quản lý (*self-management*), nhận thức xã hội (*social awareness*), kỹ năng quan hệ (*relationship skills*) và ra quyết định có trách nhiệm (*responsible decision-making*) (*CASEL*, n.d.). Các chương trình huấn luyện chánh niệm cho thấy hiệu quả trong việc cải thiện các kỹ năng này ở cả trẻ em và người lớn.²⁰

¹⁶ Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. (2004). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis". *Journal of Psychosomatic Research*. 57(1):35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).

¹⁷ Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2015). "Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy". Baer, R. A. (Ed.). (2014). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Elsevier Academic Press. Pp. 31-54.

¹⁸ Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW (2011). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density". *Psychiatry Res*. 2011 Jan 30;191(1):36-43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>.

¹⁹ Jha AP, Krompinger J, Baime MJ (2007). "Mindfulness training modifies subsystems of attention". *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2007 Jun;7(2):109-19. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>.

²⁰ Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. (2014). "Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis". *Front Psychol*. 2014 Jun 30;5:603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.

Đối với mục tiêu xây dựng cộng đồng gắn kết, thực hành chánh niệm trong môi trường tập thể giúp tạo ra một bầu không khí an toàn, tin cậy, nơi mà sự tôn trọng lẫn nhau được đề cao. Khi các thành viên cộng đồng cảm thấy an toàn để chia sẻ, bày tỏ cảm xúc và suy nghĩ của mình mà không sợ bị phán xét, họ sẽ dễ dàng mở lòng và kết nối với nhau hơn. Chánh niệm không chỉ khuyến khích sự hợp tác, chia sẻ, hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng, mà còn tăng cường sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Các nghiên cứu cho thấy thực hành chánh niệm, đặc biệt là thiền tâm từ (*loving-kindness meditation*), có thể làm tăng hoạt động của các vùng não liên quan đến sự đồng cảm và thấu hiểu cảm xúc của người khác.²¹

Trong giải quyết xung đột, chánh niệm giúp các bên liên quan nhìn nhận vấn đề một cách khách quan, thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau hơn, từ đó tìm ra giải pháp hòa bình.

Xét đến mục tiêu giải quyết các vấn đề xã hội và thúc đẩy phát triển bền vững, chánh niệm đóng một vai trò quan trọng. Khi các thành viên cộng đồng thực hành chánh niệm, họ có xu hướng nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội, như bất bình đẳng, nghèo đói, ô nhiễm môi trường và bạo lực. Sự nhận thức này là tiền đề cho hành động. Đồng thời, chánh niệm thúc đẩy các hành vi có trách nhiệm với môi trường và xã hội. Khi con người nhận thức rõ hơn về mối liên hệ giữa hành động của mình và hậu quả của chúng, họ có xu hướng đưa ra những lựa chọn có ý thức hơn, góp phần vào sự phát triển bền vững của cộng đồng và toàn cầu.

2.4. Ứng dụng chánh niệm trong giáo dục cộng đồng

2.4.1. Trong trường học

Việc tích hợp chánh niệm vào môi trường học đường ngày càng được quan tâm và triển khai rộng rãi, mang lại những lợi ích thiết thực cho học sinh, giáo viên và toàn bộ nhà trường. Các ứng dụng chánh niệm trong trường học có thể được triển khai dưới nhiều hình thức, từ các chương trình can thiệp chuyên biệt đến việc lồng ghép vào chương trình giảng dạy và các hoạt động ngoại khóa.

Một trong những hình thức phổ biến là triển khai các chương trình chánh niệm chuyên biệt dành cho học sinh. Các chương trình này thường bao gồm hướng dẫn thực hành các kỹ năng chánh niệm cơ bản như chú ý đến hơi thở, nhận biết cảm xúc, cảm giác cơ thể và quan sát suy nghĩ một cách không phán xét. Các bài tập thiền định ngắn, bài tập thở, yoga và các hoạt động chánh niệm trong đời sống hàng ngày (ví dụ: ăn uống chánh niệm, đi bộ chánh niệm) thường được áp dụng. Một số chương trình tiêu biểu có thể kể đến như chương trình .b (phát âm là “dot-be”) của tổ chức *Mindfulness in Schools Project* (MiSP) tại Anh, chương trình *MindUP* của *The Hawm Foundation* (Hawm Foundation, n.d.), hay chương trình *Inner Kids*.²² Các nghiên cứu cho thấy các chương trình

²¹ Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, Davidson RJ (2008) Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>.

²² Semple et al. (2005): Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392, link: <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>.

này giúp học sinh giảm căng thẳng, lo âu, cải thiện khả năng tập trung, tăng cường sự tự nhận thức và phát triển các kỹ năng xã hội – cảm xúc.²³

Bên cạnh các chương trình dành cho học sinh, việc đào tạo chánh niệm cho giáo viên cũng đóng vai trò quan trọng không kém. Giáo viên là những người trực tiếp giảng dạy và tương tác với học sinh hàng ngày, do đó, khi họ thực hành và hiểu rõ về chánh niệm, điều này có thể tạo ra ảnh hưởng tích cực đến môi trường học tập. Các chương trình đào tạo chánh niệm cho giáo viên thường tập trung vào việc giúp họ giảm căng thẳng, kiệt sức (*burnout*), nâng cao khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, cải thiện kỹ năng quản lý lớp học và xây dựng một bầu không khí lớp học tích cực.²⁴ Khi giáo viên thực hành chánh niệm, họ có xu hướng trở nên bình tĩnh, kiên nhẫn và thấu hiểu hơn, từ đó tạo ra một môi trường học tập an toàn, cởi mở và hỗ trợ cho học sinh.

Ngoài ra, chánh niệm có thể được tích hợp vào chương trình giảng dạy chính khóa và các hoạt động ngoại khóa. Thay vì chỉ là một môn học riêng biệt, chánh niệm có thể được lồng ghép vào các môn học khác nhau. Ví dụ, giáo viên có thể bắt đầu tiết học bằng một bài tập chánh niệm ngắn để giúp học sinh tập trung hoặc sử dụng các hoạt động chánh niệm để hỗ trợ học sinh khám phá các khái niệm trong môn học (ví dụ: sử dụng chánh niệm để quan sát các hiện tượng tự nhiên trong môn khoa học, hoặc để cảm nhận sâu sắc hơn các tác phẩm nghệ thuật trong môn mỹ thuật). Trong các hoạt động ngoại khóa, chánh niệm có thể được tích hợp vào các câu lạc bộ, các buổi sinh hoạt tập thể hoặc các hoạt động thể thao. Việc thực hành chánh niệm trong các bối cảnh này giúp học sinh có cơ hội áp dụng kỹ năng chánh niệm vào đời sống thực tế, tăng cường sự kết nối với bản thân và với bạn bè xung quanh.

2.4.2. Trong gia đình

Giáo dục cộng đồng trong bối cảnh gia đình không phải là những hoạt động tách biệt, mà là một quá trình liên tục, được tích hợp vào đời sống hàng ngày của mỗi gia đình. Quá trình này bao gồm tất cả các tương tác, trao đổi và trải nghiệm giữa các thành viên, nhằm hướng đến sự phát triển toàn diện của từng cá nhân và sự gắn kết chặt chẽ trong gia đình.

2.4.2.1. Các hình thức giáo dục cộng đồng trong gia đình

Giáo dục cộng đồng trong gia đình không phải là những bài học chính thức hay các buổi huấn luyện đặc biệt, mà là sự đan xen của việc giáo dục vào trong nếp sống và văn hóa của gia đình.

Một trong những yếu tố quan trọng nhất là tạo dựng một môi trường giao tiếp cởi mở và tôn trọng. Điều này bao gồm việc cha mẹ chủ động lắng nghe, chia sẻ và tôn trọng ý kiến của con cái, tạo điều kiện để con có thể tự do bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ và nhu cầu của mình mà không sợ bị phán xét hay chỉ trích.

²³ Zenner et al. (2014): Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2014 Jun 30;5:603, link: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.

²⁴ Jennings & Greenberg (2009): The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525, link: <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.

Một hình thức khác là cùng nhau xây dựng các quy tắc, giá trị và truyền thống gia đình. Việc này có thể bao gồm sự thống nhất giữa các thành viên về quy tắc ứng xử, các giá trị cốt lõi (ví dụ: tôn trọng, trung thực, yêu thương) và duy trì các truyền thống gia đình (ví dụ: bữa cơm tối chung, kỷ niệm gia đình, các chuyến đi chơi).

Cùng nhau tham gia các hoạt động cũng là một hình thức giáo dục cộng đồng quan trọng trong gia đình. Việc cha mẹ và con cái dành thời gian chất lượng bên nhau, cùng chơi, học tập, làm việc nhà hay tham gia các hoạt động cộng đồng không chỉ tạo ra những kỷ niệm đẹp mà còn giúp gắn kết các thành viên và tạo cơ hội để cha mẹ truyền đạt các giá trị và kỹ năng sống cho con. Bên cạnh đó, cha mẹ đóng vai trò hướng dẫn và hỗ trợ con cái trong suốt quá trình trưởng thành. Điều này bao gồm hỗ trợ con trong học tập, phát triển kỹ năng xã hội, giải quyết vấn đề cá nhân và định hướng tương lai.

Một khía cạnh quan trọng khác của giáo dục cộng đồng trong gia đình là giải quyết xung đột một cách “*yapıcı*” - xây dựng, tích cực, hướng tới hòa giải và hàn gắn, tập trung vào giải pháp và hướng tới tương lai. Thay vì trốn tránh hoặc áp đặt, cha mẹ nên dạy con nhận biết và quản lý cảm xúc, biết lắng nghe và thấu hiểu người khác, cũng như tìm kiếm giải pháp hòa bình để giải quyết các mâu thuẫn. Cuối cùng, tạo ra một không gian an toàn để chia sẻ là vô cùng quan trọng. Cha mẹ cần khuyến khích sự cởi mở, không phán xét trong các cuộc trò chuyện về những trải nghiệm cá nhân, đặc biệt là khi con gặp khó khăn, từ đó tạo ra sự thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau.

2.4.2.2. Lợi ích của việc triển khai hiệu quả giáo dục cộng đồng trong gia đình

Giáo dục cộng đồng, khi được triển khai một cách hiệu quả trong môi trường gia đình, mang lại những lợi ích to lớn cho sự phát triển tâm lý lành mạnh của các thành viên, đặc biệt là trẻ em. Những lợi ích này có thể được xem xét dưới góc độ của nhiều lý thuyết và khái niệm trong tâm lý học.

Một trong những lợi ích quan trọng nhất là thúc đẩy sự phát triển mối quan hệ gắn bó an toàn (*secure attachment*) giữa cha mẹ và con cái. Theo John Bowlby (1988), khi cha mẹ đáp ứng nhu cầu của con một cách nhất quán, nhạy cảm và yêu thương, trẻ sẽ phát triển một kiểu gắn bó an toàn. Điều này giúp trẻ cảm thấy an toàn, tự tin khám phá thế giới, có khả năng xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp và biết cách đối phó với căng thẳng.²⁵

Bên cạnh đó, giáo dục cộng đồng trong gia đình góp phần tăng cường sức khỏe tinh thần cho các thành viên. Một môi trường gia đình hỗ trợ, nơi mọi người cảm thấy được yêu thương, tôn trọng, được lắng nghe và thấu hiểu, sẽ giúp giảm thiểu đáng kể nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tinh thần như lo âu, trầm cảm, rối loạn hành vi và các vấn đề tâm lý khác. Sự hỗ trợ và kết nối trong gia đình là một yếu tố bảo vệ quan trọng, giúp các cá nhân đối phó với những

²⁵ Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books, New York. Link: [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf).

khó khăn và thử thách trong cuộc sống.

Hơn nữa, giáo dục cộng đồng trong gia đình còn tạo điều kiện cho việc phát triển các kỹ năng xã hội và cảm xúc. Thông qua các tương tác hàng ngày, trẻ em học được cách giao tiếp, hợp tác, chia sẻ, giải quyết xung đột và điều chỉnh cảm xúc của mình. Những kỹ năng này không chỉ quan trọng trong bối cảnh gia đình mà còn là nền tảng cho sự thành công trong học tập, công việc và các mối quan hệ xã hội sau này.

Không những vậy, gia đình chính là môi trường đầu tiên và quan trọng nhất để hình thành các giá trị và niềm tin tích cực. Trẻ em học hỏi các giá trị đạo đức, các chuẩn mực xã hội và phát triển niềm tin vào bản thân, vào người khác và vào thế giới xung quanh thông qua những gì chúng quan sát, trải nghiệm và được dạy dỗ trong gia đình. Những giá trị và niềm tin này sẽ định hình nhân cách và hành vi của trẻ trong suốt cuộc đời.

Cuối cùng, giáo dục cộng đồng trong gia đình giúp các thành viên tạo dựng khả năng phục hồi (*resilience*). Những gia đình có sự gắn kết cao, có phương thức giao tiếp hiệu quả và cởi mở, sẽ trang bị cho các cá nhân khả năng đối phó tốt hơn với những biến cố, sang chấn, hay những khó khăn không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Khả năng phục hồi này là một yếu tố quan trọng để duy trì sức khỏe tinh thần và hạnh phúc lâu dài.

2.4.2.3. Tác hại của việc không thực hiện tốt giáo dục cộng đồng trong gia đình

Việc thiếu vắng hoặc thực hiện không hiệu quả giáo dục cộng đồng trong gia đình có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực, ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý, xã hội và cảm xúc của các thành viên, đặc biệt là trẻ em. Những tác hại này có thể biểu hiện ở nhiều cấp độ và có tính chất lâu dài.

Một trong những hậu quả nghiêm trọng nhất là sự phát triển mối quan hệ gắn bó không an toàn giữa cha mẹ và con cái. Khi cha mẹ không dành đủ thời gian và tình yêu thương, không đáp ứng nhu cầu của con một cách nhất quán, trẻ có thể hình thành các kiểu gắn bó không an toàn như lo âu, né tránh hoặc hỗn hợp.²⁶ Điều này có thể dẫn đến khó khăn trong xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, thiếu tự tin, khó điều chỉnh cảm xúc và gia tăng nguy cơ mắc các vấn đề tâm lý sau này.

Hơn nữa, việc thiếu hụt giáo dục cộng đồng trong gia đình có thể gây suy giảm sức khỏe tinh thần của các thành viên. Một môi trường gia đình thiếu sự hỗ trợ, thường xuyên xảy ra xung đột, căng thẳng, hoặc thiếu sự giao tiếp cởi mở, có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề như lo âu, trầm cảm, rối loạn hành vi, lạm dụng chất kích thích và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Trẻ em lớn lên trong những môi trường như vậy thường có nguy cơ cao hơn về các vấn đề học tập, hành vi và xã hội.

²⁶ Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books, New York. Link: [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf).

Bên cạnh đó, khi các hoạt động giáo dục cộng đồng trong gia đình không được chú trọng, trẻ có thể thiếu hụt các kỹ năng xã hội và cảm xúc cần thiết. Trẻ có thể gặp khó khăn trong việc giao tiếp, hợp tác, chia sẻ, giải quyết xung đột và điều chỉnh cảm xúc của mình. Những thiếu hụt này không chỉ ảnh hưởng đến các mối quan hệ trong gia đình mà còn gây trở ngại cho sự hòa nhập và thành công của trẻ trong môi trường học đường, xã hội và công việc sau này.

Không những vậy, việc không có sự giáo dục cộng đồng đầy đủ trong gia đình có thể dẫn đến sự thiếu hụt trong việc hình thành các giá trị và niềm tin tích cực. Trẻ em có thể không được hướng dẫn về các giá trị đạo đức, các chuẩn mực xã hội và không phát triển được niềm tin vững chắc vào bản thân và thế giới xung quanh. Điều này có thể dẫn đến những hành vi lệch lạc, thiếu trách nhiệm và khó khăn trong việc định hướng cuộc sống.

Cuối cùng, những gia đình thiếu sự gắn kết, không có phương thức giao tiếp hiệu quả và không chú trọng đến giáo dục cộng đồng thường giảm khả năng phục hồi của các thành viên trước những khó khăn và thử thách. Khi đối mặt với các biến cố, sang chấn, hay căng thẳng, các cá nhân trong những gia đình này có thể dễ bị tổn thương hơn, khó vượt qua khủng hoảng và có nguy cơ gặp các vấn đề tâm lý kéo dài.

2.4.2.4. Vai trò của chánh niệm trong việc nâng cao hiệu quả giáo dục cộng đồng trong gia đình

Chánh niệm, với tiềm năng to lớn trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần, tăng cường sự tập trung và phát triển các kỹ năng xã hội - cảm xúc, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy và nâng cao hiệu quả giáo dục cộng đồng ngay trong bối cảnh gia đình. Khả năng giúp các thành viên gia đình tăng cường sự hiện diện, giảm căng thẳng, cải thiện khả năng tự điều chỉnh và giao tiếp chính là những yếu tố then chốt để chánh niệm hỗ trợ cho giáo dục gia đình.

Một trong những ứng dụng cụ thể và hiệu quả của chánh niệm trong gia đình là *Mindful Parenting* (Nuôi dạy con chánh niệm). Cách tiếp cận này, được mô tả chi tiết trong công trình của Bögels và Restifo (2014), khuyến khích cha mẹ áp dụng các nguyên tắc chánh niệm vào việc nuôi dạy con cái.²⁷ Cụ thể, *Mindful Parenting* giúp cha mẹ tăng cường sự hiện diện và kết nối trọn vẹn với con trong từng khoảnh khắc, nhận biết và điều chỉnh các phản ứng tự động, thường là tiêu cực, trong quá trình tương tác với con. Đồng thời, phương pháp này còn giúp cha mẹ thực hành lắng nghe sâu sắc, thấu hiểu con cái một cách chân thành, giao tiếp hiệu quả, và xây dựng mối quan hệ tích cực, tôn trọng. Kết quả là, *Mindful Parenting* không chỉ mang lại lợi ích cho cha mẹ mà còn tạo ra một môi trường gia đình an toàn, hỗ trợ, và thúc đẩy sự phát triển lành mạnh của trẻ.

Không chỉ dừng lại ở việc cha mẹ thực hành chánh niệm, việc cả gia đình cùng nhau thực hành các bài tập chánh niệm đơn giản cũng mang lại những lợi

²⁷ Bögels và Restifo (2014): *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer. Link: https://books.google.com.vn/books?id=iZ3jAAAAQBAJ&pg=PR4&hl=vi&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false.

ích đáng kể. Các hoạt động như cùng nhau thiền định, ăn uống chánh niệm, đi bộ chánh niệm, hay đơn giản là dành thời gian tĩnh lặng bên nhau, không chỉ giúp mỗi thành viên giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất, mà còn tạo ra những khoảnh khắc kết nối ý nghĩa, tăng cường sự gắn kết và thấu hiểu lẫn nhau trong gia đình.

Hơn nữa, chánh niệm trong giao tiếp gia đình là một yếu tố quan trọng để xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Khi các thành viên thực hành chánh niệm trong giao tiếp, họ có khả năng lắng nghe sâu sắc hơn, thấu hiểu quan điểm của người khác và giao tiếp một cách hiệu quả, chân thành và tôn trọng. Điều này giúp giảm thiểu xung đột, tăng cường sự hòa hợp và tạo ra một bầu không khí gia đình tích cực.

Các nghiên cứu khoa học đã cung cấp bằng chứng ủng hộ cho những lợi ích của chánh niệm trong bối cảnh gia đình. Nghiên cứu của Duncan và cộng sự (2009) đã chỉ ra rằng các chương trình huấn luyện cha mẹ dựa trên chánh niệm (MBPT) có thể cải thiện đáng kể khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ, giảm mức độ căng thẳng trong việc nuôi dạy con, và cải thiện hành vi của trẻ.²⁸ Một nghiên cứu khác của Coatsworth và cộng sự (2010) cũng cho thấy rằng việc thực hành chánh niệm trong gia đình có thể tăng cường sự gắn kết, cải thiện giao tiếp và giảm thiểu xung đột giữa các thành viên.²⁹

2.4.3. Trong các tổ chức và hoạt động cộng đồng

Giáo dục cộng đồng không chỉ giới hạn trong phạm vi trường học và gia đình, mà còn diễn ra mạnh mẽ trong các tổ chức và hoạt động cộng đồng đa dạng. Những tổ chức này có thể bao gồm các tổ chức phi chính phủ (NGOs), tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức tôn giáo, câu lạc bộ, hiệp hội, nhóm tự lực và các phong trào xã hội. Các hoạt động cộng đồng có thể diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau như các buổi sinh hoạt, hội thảo, tập huấn, các dự án phát triển cộng đồng, chiến dịch vận động, hoạt động tình nguyện, v.v..

2.4.3.1. Các hình thức giáo dục cộng đồng trong các tổ chức và hoạt động cộng đồng

Giáo dục cộng đồng trong các tổ chức và hoạt động cộng đồng diễn ra dưới nhiều hình thức đa dạng và phong phú, đáp ứng nhu cầu và mục tiêu khác nhau của từng tổ chức và cộng đồng. Mỗi hình thức mang một đặc trưng riêng, nhưng đều hướng đến mục tiêu chung là nâng cao nhận thức, kiến thức, kỹ năng và thúc đẩy sự tham gia của cộng đồng.

Một trong những hình thức phổ biến và quan trọng là tổ chức các khóa đào tạo, tập huấn, hội thảo. Các tổ chức cộng đồng thường xuyên triển khai các hoạt động này nhằm cung cấp kiến thức, rèn luyện kỹ năng và nâng cao nhận thức cho các thành viên và cộng đồng về nhiều chủ đề khác nhau. Các chủ đề

²⁸ Duncan và cộng sự (2009): A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev* 12, 255-270 (2009). <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.

²⁹ Coatsworth và cộng sự (2010): Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with Their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial. *J Child Fam Stud* 19, 203-217 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>.

này có thể bao gồm kỹ năng lãnh đạo, kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề, cũng như các kiến thức chuyên môn về sức khỏe cộng đồng, bảo vệ môi trường, quyền con người, bình đẳng giới, v.v..

Bên cạnh đó, các buổi sinh hoạt, chia sẻ kinh nghiệm cũng đóng vai trò thiết yếu trong việc tạo ra không gian giao lưu, học hỏi và kết nối giữa các thành viên. Thông qua các buổi sinh hoạt này, mọi người có cơ hội gặp gỡ, trao đổi thông tin, chia sẻ kinh nghiệm thực tiễn, học hỏi lẫn nhau, từ đó xây dựng mối quan hệ xã hội bền vững.

Các dự án phát triển cộng đồng cũng là một hình thức giáo dục cộng đồng hiệu quả. Các dự án này, ví dụ như dự án cải thiện vệ sinh môi trường, dự án hỗ trợ sinh kế cho người nghèo, dự án giáo dục cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, thường bao gồm các hợp phần giáo dục cụ thể. Mục tiêu của các hoạt động giáo dục trong dự án là nâng cao năng lực cho cộng đồng, giúp họ có kiến thức, kỹ năng và sự tự tin để chủ động tham gia vào quá trình thực hiện dự án, giải quyết các vấn đề của mình và hướng tới sự phát triển bền vững.

Ngoài ra, các chiến dịch truyền thông, vận động cũng đóng vai trò quan trọng trong giáo dục cộng đồng. Các chiến dịch này sử dụng các phương tiện truyền thông đa dạng để nâng cao nhận thức của cộng đồng về một vấn đề cụ thể (ví dụ: phòng chống HIV/AIDS, bảo vệ môi trường, bình đẳng giới, an toàn giao thông), từ đó khuyến khích các thành viên cộng đồng thay đổi hành vi theo hướng tích cực và tham gia vào các hành động tập thể.

Hoạt động tình nguyện cũng là một hình thức giáo dục cộng đồng mang tính hai chiều. Không chỉ mang lại lợi ích trực tiếp cho cộng đồng (ví dụ: dọn dẹp vệ sinh, xây nhà tình thương, dạy học cho trẻ em nghèo), mà còn giúp tình nguyện viên học hỏi, trải nghiệm, phát triển kỹ năng cá nhân và nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội.

Cuối cùng, các hoạt động tư vấn, tham vấn và hỗ trợ cộng đồng cũng đóng góp quan trọng vào giáo dục cộng đồng. Các tổ chức xã hội thường tổ chức các buổi tư vấn và tham vấn về các vấn đề như sức khỏe, tâm lý, pháp luật, tài chính, giúp cá nhân có thêm kiến thức, kỹ năng và sự hỗ trợ để giải quyết những khó khăn trong cuộc sống.

2.4.3.2. Vai trò của chánh niệm trong việc nâng cao hiệu quả giáo dục cộng đồng trong các tổ chức và hoạt động cộng đồng

Kết nối những lợi ích của chánh niệm với các hình thức giáo dục cộng đồng vừa đề cập, ta có thể thấy tiềm năng to lớn của chánh niệm trong việc nâng cao hiệu quả của các tổ chức và hoạt động cộng đồng.

Thứ nhất, chánh niệm giúp tăng cường sự tập trung và hiện diện của các thành viên. Khi tham gia các hoạt động cộng đồng, nếu tâm trí bị xao nhãng bởi những lo lắng và suy nghĩ miên man, khả năng tiếp thu kiến thức, kỹ năng và thông điệp sẽ bị hạn chế. Thực hành chánh niệm giúp cá nhân rèn luyện khả năng tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và làm việc.

Thứ hai, chánh niệm giúp cải thiện giao tiếp và tương tác giữa các thành viên. Bằng cách rèn luyện khả năng lắng nghe sâu sắc, không phán xét, thấu

hiếu quan điểm của người khác, chánh niệm giúp tạo ra một môi trường giao tiếp cởi mở, chân thành và tôn trọng. Điều này đặc biệt quan trọng trong các buổi thảo luận, chia sẻ kinh nghiệm, các cuộc họp hoặc khi giải quyết xung đột trong cộng đồng.

Thứ ba, chánh niệm có thể thúc đẩy sự sáng tạo và đổi mới. Khi tâm trí không bị căng thẳng và lo âu, cá nhân có xu hướng dễ dàng tiếp nhận ý tưởng mới, suy nghĩ sáng tạo và tìm ra các giải pháp hiệu quả cho các vấn đề. Điều này đặc biệt hữu ích trong các dự án phát triển cộng đồng, nơi sự đổi mới là yếu tố quan trọng để đạt được thành công.

Thứ tư, chánh niệm giúp tăng cường khả năng tự nhận thức và tự điều chỉnh cảm xúc, giúp các cá nhân quản lý căng thẳng, tránh phản ứng thái quá và đưa ra quyết định sáng suốt hơn.

Thứ năm, tăng cường sự gắn kết, tinh thần đồng đội. Sự thấu cảm, kết nối được hình thành trong quá trình thực hành chánh niệm là yếu tố quan trọng xây dựng tinh thần đồng đội.

Thứ sáu, chánh niệm giúp giảm căng thẳng và ngăn ngừa kiệt sức (*burnout*). Các hoạt động cộng đồng, đặc biệt là các dự án phát triển và các hoạt động tình nguyện, thường đòi hỏi nhiều nỗ lực và có thể gây ra căng thẳng cho người tham gia. Chánh niệm cung cấp công cụ để đối phó với căng thẳng, giúp các thành viên duy trì sự cân bằng cảm xúc.

Thứ bảy, chánh niệm giúp tăng cường động lực và sự kiên trì, giúp cá nhân đối diện với khó khăn một cách bình tĩnh và sáng suốt, không dễ dàng bỏ cuộc.

Một ví dụ tiêu biểu về ứng dụng chánh niệm trong môi trường tổ chức là chương trình *Search Inside Yourself* (SIY) của Google. Ban đầu được phát triển cho nhân viên Google, chương trình này sau đó đã lan tỏa rộng rãi trong nhiều tổ chức khác nhau, chứng minh hiệu quả của chánh niệm trong việc cải thiện hiệu suất làm việc, tăng cường sự gắn kết và giảm căng thẳng. Bên cạnh đó, nhiều tổ chức phi chính phủ hoạt động trong lĩnh vực phát triển cộng đồng cũng đã bắt đầu tích hợp chánh niệm vào các chương trình đào tạo và các hoạt động cộng đồng, nhằm nâng cao hiệu quả công việc và hỗ trợ cộng đồng một cách bền vững.

2.5. Các thách thức và giải pháp trong việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục cộng đồng

2.5.1. Các thách thức

Việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục cộng đồng tại Việt Nam, dù có tiềm năng to lớn, vẫn phải đối mặt với một số thách thức đáng kể.

Một trong những rào cản lớn nhất là sự thiếu hiểu biết hoặc hiểu sai lệch về chánh niệm trong cộng đồng. Chánh niệm thường bị đồng nhất với thực hành tôn giáo, đặc biệt là Phật giáo, dẫn đến quan niệm sai lầm rằng nó chỉ phù hợp với người tu tập. Trong khi đó, khía cạnh khoa học và ứng dụng thực tiễn của chánh niệm – như cải thiện sức khỏe tinh thần, tăng cường sự tập trung, phát triển kỹ năng sống – lại chưa được phổ biến rộng rãi. Nhiều người chưa nhận thức được rằng chánh niệm là một kỹ năng có thể rèn luyện và ứng dụng trong

mọi lĩnh vực, không chỉ giới hạn trong tôn giáo.³⁰

Duy trì thực hành chánh niệm cũng là một thách thức lớn, đặc biệt trong nhịp sống hối hả và đầy áp lực của xã hội hiện đại. Những yếu tố như môi trường sống ồn ào, áp lực công việc, học tập, sự phân tâm từ công nghệ (điện thoại thông minh, mạng xã hội) khiến việc duy trì sự chú tâm trở nên khó khăn. Nhiều người có thể bắt đầu thực hành chánh niệm, nhưng sau đó bỏ dở vì không đủ thời gian, thiếu kiên nhẫn hoặc không thấy kết quả ngay lập tức. Nghiên cứu chỉ ra rằng thiếu sự hỗ trợ và hướng dẫn cũng là một yếu tố quan trọng dẫn đến việc bỏ dở thực hành.³¹

Bên cạnh đó, số lượng chuyên gia được đào tạo bài bản về chánh niệm, đặc biệt là những người có kinh nghiệm ứng dụng trong giáo dục, vẫn còn hạn chế. Việc thiếu các chương trình đào tạo chuyên nghiệp, tài liệu hướng dẫn phù hợp và các công cụ hỗ trợ (ví dụ: ứng dụng di động) cũng là một trở ngại lớn.

Cuối cùng, một số quan niệm và định kiến văn hóa có thể cản trở việc tiếp nhận chánh niệm. Ví dụ, việc tập trung vào nội tâm có thể bị coi là thiếu thực tế, hoặc có những nghi ngờ về hiệu quả của chánh niệm, đặc biệt khi thiếu bằng chứng trực quan.

2.5.2. Các giải pháp

Để vượt qua những thách thức trên và thúc đẩy việc ứng dụng Chánh niệm trong giáo dục cộng đồng, cần có các giải pháp đồng bộ.

Trước hết, cần đẩy mạnh các hoạt động truyền thông, giáo dục để nâng cao nhận thức của cộng đồng về bản chất và lợi ích của chánh niệm. Các chiến dịch có thể sử dụng nhiều kênh khác nhau (truyền hình, báo chí, mạng xã hội, sự kiện cộng đồng) để truyền tải thông điệp rõ ràng, dễ hiểu. Cần nhấn mạnh rằng chánh niệm không chỉ là thực hành tôn giáo, mà còn là một kỹ năng sống, mang lại lợi ích thiết thực cho tất cả mọi người. Các buổi nói chuyện, hội thảo, workshop với sự tham gia của các chuyên gia và những người thực hành thành công có thể giúp tạo sự tin tưởng trong cộng đồng. Ví dụ, chương trình “Wake Up Schools” của Làng Mai đã tổ chức các khóa tu, buổi nói chuyện về chánh niệm cho giáo viên, học sinh và phụ huynh tại Việt Nam. Chiến dịch truyền thông “Sống chánh niệm” trên mạng xã hội cũng góp phần lan tỏa thông điệp.

Song song với đó, cần phát triển các chương trình đào tạo chánh niệm chuyên nghiệp, phù hợp với các đối tượng khác nhau (giáo viên, học sinh, phụ huynh, nhân viên y tế...). Các chương trình này cần cung cấp kiến thức nền tảng, hướng dẫn kỹ thuật thực hành và trang bị kỹ năng ứng dụng. Việc đào tạo giáo viên và cán bộ y tế là đặc biệt quan trọng. Khóa đào tạo “Giáo viên chánh niệm” của Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, hay Dự án chánh niệm học đường tại một số trường quốc tế có thể là những giải pháp khả thi trong tương lai gần.

³⁰ Kabat-Zinn (2005): *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell, New York. <https://archive.org/details/fullcatastrophel0000kaba/page/n515/mode/2up>.

³¹ Reibel et al. (2001): Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *Gen Hosp Psychiatry*. 2001 Jul-Aug;23(4):183-92. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(01\)00149-9](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(01)00149-9).

Việc tạo ra các cộng đồng thực hành cũng rất quan trọng. Các nhóm, câu lạc bộ chánh niệm có thể được thành lập tại trường học, cơ quan hoặc trực tuyến. Các hoạt động có thể bao gồm thiền chung, chia sẻ kinh nghiệm, thảo luận. Câu lạc bộ chánh niệm tại các trường Đại học, các nhóm thực hành trực tuyến trên Facebook, Zalo là những ví dụ cụ thể.

Ngoài ra, việc nghiên cứu và phát triển thêm các tài liệu, ứng dụng hỗ trợ, điều chỉnh phù hợp với văn hóa, là rất cần thiết. Phát triển tài liệu hướng dẫn bằng tiếng Việt, dễ hiểu, dễ áp dụng, bao gồm sách, bài viết, video, ứng dụng, sử dụng các câu chuyện, ví dụ thực tế gần gũi là rất quan trọng. Sách *Thực hành chánh niệm* hay *Phép lạ của sự tỉnh thức* của thiền sư Thích Nhất Hạnh, hay ứng dụng Plum Village là những ví dụ.

Cuối cùng, việc ứng dụng chánh niệm cần có sự chung tay của Chính phủ, các trường học, tổ chức giáo dục, tổ chức cộng đồng, chuyên gia, nhà nghiên cứu, cá nhân và gia đình. Hợp tác giữa trường học và trung tâm chánh niệm, hay sự tham gia của doanh nghiệp (ví dụ như FPT đã có những chương trình liên quan đến chánh niệm) là những hình mẫu có thể nhân rộng.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh xã hội hiện đại đầy biến động và áp lực, giáo dục cộng đồng đã và đang khẳng định vai trò không thể thay thế trong việc kiến tạo một xã hội hài hòa, bền vững và nhân văn. Tham luận này đã làm sáng tỏ rằng chánh niệm – với nguồn gốc sâu xa từ truyền thống Phật giáo và sự ứng dụng linh hoạt trong đời sống hiện đại – không chỉ là một phương pháp thực hành cá nhân mà còn là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao hiệu quả của giáo dục cộng đồng. Qua việc phân tích các khía cạnh lý thuyết và thực tiễn, chúng ta nhận thấy chánh niệm đóng góp tích cực vào việc cải thiện sức khỏe tinh thần, tăng cường sự tập trung, phát triển các kỹ năng sống và cảm xúc xã hội, từ đó xây dựng những cộng đồng khỏe mạnh, gắn kết và hạnh phúc hơn.

Từ trường học đến gia đình và các tổ chức cộng đồng, chánh niệm đã chứng minh khả năng hỗ trợ con người sống trọn vẹn trong hiện tại, giảm thiểu căng thẳng và lo âu, đồng thời nuôi dưỡng sự đồng cảm và hợp tác. Các nghiên cứu khoa học được trích dẫn, như Grossman et al. (2004)³² hay Shapiro & Carlson (2009)³³ cùng với những ví dụ thực tiễn tại Việt Nam – chẳng hạn như các chương trình chánh niệm cho giáo viên tại một số địa phương, hay các nhóm thiền cộng đồng tại các thành phố lớn, là minh chứng rõ ràng cho tiềm năng của chánh niệm. Tuy nhiên, như đã thảo luận, việc ứng dụng chánh niệm vẫn đối mặt với những thách thức như thiếu hiểu biết, khó khăn trong duy trì thực hành và hạn chế về nguồn lực. Những giải pháp được đề xuất, từ tuyên truyền, đào tạo, đến xây dựng cộng đồng thực hành, không chỉ khả thi mà còn mang

³² Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. (2004). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis". *Journal of Psychosomatic Research*. 57(1):35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).

³³ Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000022-000>.

tính chiến lược, phù hợp với thực tế.

Nhìn xa hơn, chánh niệm không chỉ là một kỹ năng sống mà còn là một triết lý sống, một con đường dẫn đến sự bình an nội tâm và hòa hợp xã hội. Trong tinh thần của bát chánh đạo, chánh niệm (*sati*) là nền tảng để phát triển trí tuệ và từ bi, hai yếu tố cốt lõi cho một cộng đồng văn minh và bền vững. Tại Việt Nam, nơi mà truyền thống văn hóa và tâm linh vốn đã thấm đẫm những giá trị nhân văn, việc tích hợp chánh niệm vào giáo dục cộng đồng không chỉ là một xu hướng mà còn là một sự trở về với cội nguồn, kết hợp hài hòa giữa tri thức truyền thống và khoa học hiện đại. Như tinh thần của *Kinh Tứ niệm xứ* đã chỉ rõ, chánh niệm là nền tảng để phát triển trí tuệ và từ bi, hướng đến giải thoát.

Để hiện thực hóa tiềm năng này, cần có sự chung tay của tất cả các bên liên quan: từ chính quyền, các nhà giáo dục, chuyên gia tâm lý, đến mỗi cá nhân trong cộng đồng. Đầu tư vào chánh niệm trong giáo dục cộng đồng không chỉ là đầu tư cho sức khỏe tinh thần và kỹ năng sống của từng người, mà còn là đầu tư cho một tương lai bền vững, nơi mà mỗi thành viên đều có khả năng đóng góp tích cực.

Với những phân tích và đề xuất trên, tham luận này kêu gọi một sự quan tâm sâu sắc hơn từ các nhà hoạch định chính sách, các tổ chức xã hội và cộng đồng quốc tế trong việc thúc đẩy chánh niệm như một trụ cột của giáo dục cộng đồng. Chỉ khi những hạt giống chánh niệm được gieo trồng và chăm sóc đúng cách, chúng ta mới có thể hy vọng thu hoạch được một mùa màng của hạnh phúc, hòa bình và phát triển bền vững cho hôm nay và mai sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Anh

- Anālayo, B. (2006). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Buddhist Wisdom Centre, Malaysia. Link: https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/04/satipatthana_direct-path_analayo_free-distribution-copy2.pdf.
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2015). “Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy”. Baer, R. A. (Ed.). (2014). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician’s guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Elsevier Academic Press. pp. 31-54.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer. Link: https://books.google.com.vn/books?id=iZ3jAAAAQBAJ&pg=PR4&hl=vi&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books, New York. Link: [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf).

- CASEL. (n.d.). *What Is Social and Emotional Learning?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/what-is-sel/>.
- Clover, D. E., Jayme, B. de O., Hall, B. L., & Follen, S. (2013). *The nature of transformation: Environmental adult education*. Sense Publishers. Netherlands. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-6209-146-7>.
- Coatsworth, J.D., Duncan, L.G., Greenberg, M.T. et al. Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with Their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial. *J Child Fam Stud* 19, 203–217 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. & Greenberg, M.T. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev* 12, 255–270 (2009). <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.
- Google. (n.d.). *Search Inside Yourself Leadership Institute*. Retrieved from <https://siyli.org/>.
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2004 Jul;57(1):35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
- Hawn Foundation. (n.d.). *The MindUP program*. Retrieved from <https://mindup.org/>.
- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density". *Psychiatry Res*. 2011 Jan 30;191(1):36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>.
- International Encyclopedia of Education* (3rd ed.). (2010). <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/community-education>.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.
- Jha AP, Krompinger J, Baime MJ. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2007 Jun;7(2):109-19. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell, New York. <https://archive.org/details/fullcatastrophel0000kaba/page/n515/mode/2up>.
- Ledwith, M. (2011). *Community development: A critical approach* (2nd ed.). Policy Press. https://books.google.com.vn/books/about/Community_Development_second_Edition.html?id=7FISzrQIVqAC&redir_esc=y.

- Ledwith, M. (2016). *Community development in action: Putting Freire into practice*. Policy Press. https://books.google.com.vn/books?id=xEEhCwAAQBAJ&pg=PA1&hl=vi&source=gbstoc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false.
- Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, Davidson RJ (2008) Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>.
- Reibel DK, Greeson JM, Brainard GC, Rosenzweig S. Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *Gen Hosp Psychiatry*. 2001 Jul-Aug;23(4):183-92. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(01\)00149-9](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(01)00149-9).
- Semple, R. J., Reid, E. F. G., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000022-000>.
- UNESCO (2023). *Futures of Education*. <https://www.unesco.org/en/futures-education>.
- WHO (2017). *Depression and other common mental disorders*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>.
- Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2014 Jun 30;5:603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.

QUAN NIỆM VỀ CON NGƯỜI TRONG THƠ THIỀN VIỆT NAM VỚI VIỆC NÂNG CAO PHẨM CHẤT CON NGƯỜI HƯỚNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

TT. TS. Thích Hạnh Tuệ*

Tóm tắt:

Hai ngàn năm nay, văn hóa Phật giáo từng thấm sâu lan rộng trong đời sống dân tộc, mà thơ thiền là thành tựu đỉnh cao tư tưởng văn học Phật giáo. Qua từng câu thơ thiền, không chỉ góp phần giúp bá tánh muôn dân tu tâm dưỡng tánh, bồi đắp trí tuệ, lòng vị tha, tình yêu thiên nhiên, yêu con người, yêu đất nước, mà còn là những bài học xây dựng phẩm chất con người và lời khuyên hộ quốc an dân dành cho những người lãnh đạo đất nước.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa hiện nay, những quan niệm về phẩm chất con người trong thơ thiền như: tứ đại vô thường, trí tuệ, tự tại, yêu quê hương đất nước, vô ngã vị tha, thật không địa vị... vẫn còn mang tính thời sự, hội tụ trong một con người “có lòng nồng nàn yêu nước”. Đặc biệt, phát triển con người không chỉ là nhiệm vụ mà còn là nền tảng cho sự phát triển bền vững, phù hợp với các mục tiêu của Liên Hợp Quốc. Việc áp dụng những giá trị này giúp con người phát triển toàn diện và tạo lập một môi trường xã hội tích cực trong hiện tại và tương lai.

Thiền học nói chung, thơ thiền Việt Nam nói riêng đã góp phần khai mở, dẫn lối, nâng cao phẩm chất đạo đức từ bi trí tuệ của người Việt ta từ trong quá khứ, đến hiện tại và cả tương lai. Những thế hệ chủ nhân tương lai của đất nước có thể tiếp xúc được với thơ thiền, hiểu thơ thiền và lĩnh hội được tinh hoa thơ thiền, vén bức màn bí mật về những thông điệp lịch sử mà ông cha ta muốn để lại là trách nhiệm, là sứ mệnh thiêng liêng góp phần gìn giữ, phát huy gia tài, bản sắc văn hóa dân tộc, hướng tới phát triển đất nước bền vững.

Từ khóa: *con người, phát triển bền vững, phẩm chất, thơ thiền Việt Nam.*

* Giám đốc Trung tâm Nhân đạo Minh Trăn; Phó Giám đốc Thường trực Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam; Phó Thư ký kiêm Chánh văn phòng Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương.

I. DẪN NHẬP

Nói đến thiền học Việt Nam, không thể không nhắc tới các dòng thơ thiền, một dòng thơ tĩnh lặng, thiêng liêng, trầm lắng mà không kém phần sâu sắc, như đóa hoa mai suốt bốn mùa xuân, hạ, thu, đông rồi lại xuân. Thơ thiền đã phản ánh sâu sắc các triết lý sống và tư tưởng của thiền Phật giáo, mang lại sự bình an và giác ngộ cho người đọc. Thời trung đại, người ta thường khái quát: văn dĩ tải đạo, nhưng nhiều tuyệt tác thơ thiền đạt đến cảnh giới: văn tức thị đạo (văn chính là đạo).

Hiện nay, xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện là yếu tố trung tâm, trọng điểm. Cần quan tâm đến các phẩm chất trí tuệ, từ bi của con người. Tìm hiểu quan niệm về con người trong thơ thiền sẽ giúp cung cấp một nền tảng cần thiết từ những bài học mà ông cha ta để lại trong nhiều hoàn cảnh lịch sử, văn hóa khác nhau. Từ đó, thơ thiền đem lại những giá trị quan trọng để ứng dụng vào thực tiễn cuộc sống hiện đại.

II. VẤN ĐỀ THƠ THIỀN VIỆT NAM

Thơ thiền là một hiện tượng văn học độc đáo, một bông hoa đẹp đẽ, kỳ diệu và có sức cuốn hút hấp dẫn kỳ lạ nhất trong vườn thơ ca thế giới nói chung, Việt Nam nói riêng. Thơ thiền gắn với tư tưởng Thiền tông Phật giáo và mỹ học thiền, nên ngoài chất thơ, nó còn có thêm một đặc trưng khác: chất thiền. Nhờ có đặc trưng này, thơ thiền mang một nét độc đáo, đặc sắc, góp phần làm cho thế giới thơ ca trở nên phong phú và hấp dẫn hơn.

Nghiên cứu thơ thiền dưới góc độ thi pháp học là xem xét ở cấp độ hình thức nghệ thuật mang nội dung trong tính chỉnh thể, tính quan niệm. Nhờ vậy, ta mới có thể nhận ra chiều sâu của tư duy và cách thức phản ánh hiện thực (vạn pháp) của các thiền gia – thi nhân. Và cũng chỉ có như vậy, ta mới nhận thức được những đóng góp của thơ thiền đối với sự phát triển của văn học.

Mặc dù thoát nhìn, thơ và thiền có vẻ rất khác nhau. Thiền là phương pháp tu tập, dùng để luyện cho tâm tập trung chuyên nhất, thuộc về Phật giáo; còn thơ là phương tiện để bộc lộ cảm xúc, tâm trạng của con người đối với cuộc sống, thuộc về văn học. Xét về nguồn gốc, thơ đã ra đời và rất thịnh hành trước khi thiền đạo trở thành một tông phái của Phật giáo. Xét về cứu cánh, Thiền tông nhằm đến giác ngộ tự tính; còn thơ dùng để chia sẻ tâm tình, truyền tải đạo lý. Ở Trung Hoa, người ta đã dùng phương pháp tham thiền để giảng dạy cho người học làm thơ:

Học thơ phải như mới học thiền
Chưa ngộ phải tham vấn khắp nơi
Một sáng ngộ được mắt chánh pháp
Những gì tay viết thảy văn chương.¹

Một trong những đặc trưng phân biệt thơ thiền với những dòng thơ khác chính là cách sử dụng ngôn ngữ nghệ thuật của thơ thiền. Với quan niệm ngôn ngữ đạo đoạn, lời nói và ngôn từ hữu hạn không thể diễn tả trọn vẹn và đầy đủ

¹ Đỗ Tung Bách (2000), *Thơ thiền Đường - Tống*, Nxb. Đồng Nai, Đồng Nai, tr. 349.

cái chân lý vô cùng. Điều này thể hiện rõ nét quan điểm mỹ học phương Đông. Ngôn ngữ thông thường khó có thể diễn đạt trọn vẹn cái tĩnh mà động, thường mà biến, hư mà thật của vạn pháp. Ngôn ngữ thơ thiền được sử dụng đến đỉnh điểm của tính hàm súc, cô đúc. Tuy nhiên, cái hiện ra qua bề mặt ngôn ngữ cũng chỉ là phần nổi của tảng băng trôi. Phần chính yếu, ngôn ngữ không thể diễn tả hết được, chẳng khác nào như chín phần chìm của tảng băng, ẩn tàng sau lớp từ ngữ. Cho nên, ngôn ngữ thơ thiền không quá kỳ vọng vào việc diễn đạt toàn vẹn đối tượng, mà cốt chỉ khơi gợi để hướng tới chiếm lĩnh đối tượng. Đó là thứ ngôn ngữ siêu ý tại ngôn ngoại.

Thơ thiền Việt Nam trung đại thuộc về các tác giả của các thiền phái: Tăng Hội, Tỳ-ni-đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường, Trúc Lâm Yên Tử. Tuy nhiên, đến giữa thế kỷ XV, trước sự phát triển và xâm lấn của Nho học, số lượng tác phẩm thơ thiền không còn nhiều. Dưới thời nhà Lê có các tác phẩm của Nguyễn Trãi, Lê Thánh Tông, Hoàng Nam Kim... Nhà Mạc có tác giả Nguyễn Bình Khiêm... Nhà Lê Trung Hưng có tác giả Phùng Khắc Khoan, Minh Hành, Minh Lượng, Nguyễn Thiệu, Ngô Thì Nhậm, Hương Hải, Thạch Liêm, Thủy Nguyệt, Tông Diễn, Chân Nguyên, Pháp Bảo, Hưng Long, Như Trừng, Liễu Quán, Ngô Thì Ước, Mạc Thiên Tích, Ninh Tồn, Tịch Truyền, Đạo Nguyên, Phan Huy Ích, Thanh Đàm, Thanh Nguyên... Nhà Nguyễn có các tác giả Nguyễn Du, Nguyễn Công Trứ, Phổ Tịnh, Thông Vinh, Minh Giác, Viên Quang...

Đầu thế kỷ XX, có các tác giả như Phan Bội Châu, Phan Châu Trinh, Huỳnh Thúc Kháng, Trần Trọng Kim... Các bài thơ của thiền sư thế hệ Phổ Huệ (Bình Định), Tịnh Trai (Vĩnh Long), Tâm Tịnh (Huế), Giác Tiên (Huế), Tâm Minh (Huế), Viên Thành (Huế)... lần lượt ra đời. Các bài thơ như “Tiếng địch chiêu thu” (1949), “Xuân vô ý” (1950), “Mùa xuân cũ” (1950) của Nguyễn Lang cũng được ghi nhận. Những năm 1960 ở miền Nam, thơ thiền có thể kể đến là thơ của Bùi Giáng, Phạm Thiên Thư, Phạm Công Thiện...

Cuối thế kỷ XX, thơ thiền Việt Nam có thể kể đến các tác giả: Hòa thượng Thanh Từ, thiền sư Nhất Hạnh, Hòa thượng Minh Châu, Hòa thượng Duy Lực, thiền sư Tuệ Sỹ... Thơ thiền của các tác giả này đã được kế tục và làm mới để phù hợp với cuộc sống hiện đại.

III. PHẨM CHẤT CON NGƯỜI TRONG THƠ THIỀN VIỆT NAM

Văn học là nhân học, văn học làm nên con người. Con người vừa là đối tượng chủ yếu, vừa là mục đích cứu cánh của văn học. Quan niệm nghệ thuật về con người là một phạm trù rất quan trọng của thi pháp học, là trung tâm của quan niệm thẩm mỹ của nghệ sĩ. Nó hướng chúng ta đến đối tượng chủ yếu của văn học. Không thể lý giải một hệ thống thơ thiền mà bỏ qua những quan niệm về con người thể hiện trong đó.

3.1. Con người vật lý bị quy luật vô thường chi phối

Trong thơ thiền, con người được đề cập như một thực thể, hay nói theo ngôn ngữ nhà Phật là con người tứ đại, bao gồm: đất, nước, lửa, gió. Cụ thể: xương, thịt, tóc, tai... thuộc về đất; máu, huyết, tủy... thuộc thủy; hơi ấm, hơi nóng... thuộc hỏa; khí, hơi thở... thuộc phong. Trong cảm quan thiền đạo, các thiền sư – thi sĩ cho rằng con người tứ đại vốn do các yếu tố xung khắc nhau

trong bản chất tạo thành, cho nên thân xác con người không ổn định, không thường hằng. Con người tử đại luôn bị chi phối bởi quy luật sinh, lão, bệnh, tử, cũng như vạn vật trong vũ trụ bị quy luật thành, trụ, hoại, diệt chi phối.

Thiền sư Mãn Giác chỉ với bốn câu, hai mươi chữ đã khái quát toàn bộ quy luật này bằng hình ảnh vô cùng sinh động:

Xuân đi trăm hoa rụng

Xuân đến trăm hoa nở

Trước mắt, việc đi mãi

Trên đầu già đến rồi.²

Con người càng ý thức thời gian hoa rụng, hoa nở nhanh bao nhiêu, thì càng ý thức cái già đến nhanh bấy nhiêu, ý thức về cuộc sống hiện hữu của mình. Hoa trước khi rụng, nó đã đem màu sắc, hương thơm dâng hiến cho cuộc đời, chẳng lẽ con người chẳng có gì cống hiến cho cuộc sống sao? Phải chăng cuộc đời con người rồi cũng đi về phía hủy diệt? Câu hỏi này tác động mạnh mẽ vào người nghe, buộc họ phải tư duy cao độ, khơi gợi, kích thích sự tập trung suy tư như một công án thiền, một điều kiện cần cho sự bừng vỡ giác ngộ.

Theo lý duyên sinh của Phật giáo, mọi vật trên đời này, kể cả thân người, không ngoài nhân duyên mà có. Nhân duyên hợp lại thì thành, nhân duyên tan rã thì mất. Đạo Huệ làm rõ hơn mối quan hệ giữa thân tứ đại (sắc thân) thuộc về hình tướng và diệu thể (thể vi diệu) thuộc về thể tính:

Sắc thân và diệu thể

Chẳng hợp chẳng lìa xa.³

Sắc thân và diệu thể không phải là một mà cũng chẳng phải là hai, chúng không đồng nhất cũng không tách biệt. Hình ảnh một cành hoa trong lò lửa đánh đổ mọi sự cố gắng tách bạch một cách rạch ròi, thô thiển giữa sắc thân và diệu thể:

Nếu người muốn phân biệt

Lò lửa, một cành hoa.⁴

Ngài Lâm Tế Nghĩa Huyền từng phát biểu: “Nó (diệu thể) vốn vô hình thông suốt cả mười phương. Ở mắt là thấy, ở tai là nghe, ở mũi là ngửi, ở miệng là đàm luận, ở tay là cầm nắm, ở chân là đi lại, ở thân là di chuyển. Vốn là một tinh minh phân làm sáu hòa hợp.”⁵ Con người đó ứng hiện khắp mọi nơi, không gì che giấu được, không gì có thể chi phối hay ảnh hưởng được, như Trần Thánh Tông có viết trong bài *Tự thuật*:

Lạnh đến nóng qua không nhận biết

Mây may chẳng bận đến thân ông.⁶

² Viện Văn học (1977), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 298.

³ Viện Văn học (1977), *Sđđ*, tr. 487.

⁴ Viện Văn học (1977), *Sđđ*, tr. 487.

⁵ *Lâm Tế ngữ lục* (2004), Trần Tuấn Mãn dịch và chú, Nxb. TP. HCM, TP. HCM, tr.26.

⁶ Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, quyển thượng, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 407.

Con người ấy, dù trong hoàn cảnh nào, tình huống nào cũng ung dung tự tại, không gì lay chuyển nổi. Nó vốn có sẵn trong mỗi con người chúng ta. Nó là “gia trung hữu bảo” (của quý trong nhà - theo cách nói của Trần Nhân Tông). Khi con người chưa thấu rõ và sống trọn vẹn với nó, thì chưa ngộ được quy luật vận động của vạn hữu, nên bị quy luật sinh, trụ, dị, diệt hoặc thành, trụ, hoại, diệt chi phối. Còn một khi đã nhận ra được con người thật ấy rồi, ta sẽ làm chủ được mình, làm chủ được hoàn cảnh, làm chủ được thiên nhiên. Trần Nhân Tông, trong bài *Xuân vân*, đã so sánh sự khác nhau giữa con người chưa giác ngộ và con người đã giác ngộ theo sự trải nghiệm của chính bản thân ông:

Tuổi trẻ chưa từng hiểu sắc không
Xuân sang hoa nở rộ trong lòng
Chúa xuân nay đã bị khám phá
Nệm cỏ ngồi yên ngó rụng hồng.⁷

Hay như Trần Thánh Tông đã dùng hình ảnh mây trên trời và nước trong bình để trả lời về sự sống và cái chết:

Ai kẻ hỏi ta sinh với diệt
Mây trên trời biếc, nước trong bình.

Dưới con mắt của người trí, người đạt đạo, thì sống chết, sinh diệt chỉ là những trạng thái, hình thức biểu hiện khác nhau, nhưng bản chất không khác. Như thiền sư Nhất Hạnh có nói: “không sinh không diệt đừng sợ hãi”. Nói một cách khoa học, chúng ta có thể nhìn thấy sinh và diệt đang diễn ra trong giờ phút hiện tại, đó là sự thật. Bởi vì có những tế bào chết đi nên những tế bào mới được sinh ra, và vì có những tế bào được sinh ra nên mới có những tế bào chết đi. Chúng nương vào nhau để biểu hiện.

3.2. Con người với phẩm chất trí tuệ uyên bác

Con người có phẩm chất trí tuệ uyên bác ở đây không chỉ thể hiện ở sự thông đời, liễu đạo, am hiểu Phật - Đạo - Nho, mà còn ở khả năng dung thông tam giáo cứu lưu, đem hết sức mình làm lợi ích cho tất cả chúng sinh, góp phần an bang định quốc, tự tin vào chân như Phật tính, phát huy diệu dụng trí tuệ của chính mình, không nương tựa vào tha lực, cho dù đó là bậc đạo sư của họ. Như Quảng Nghiêm trong bài “Thị tịch”:

Nam nhi tự có chí ngút trời
Đừng đi theo lối mòn của Như Lai.⁸

Với Tuệ Trung Thượng Sĩ, đó là hình tượng con người trí tuệ, bản lĩnh, tự tin vào năng lực và sức mạnh của chính mình, không ỷ lại hay nương tựa vào bất kỳ thế lực nào khác. Tuệ Trung mở đầu bài kệ - thơ *Thị chúng* bằng: “Hữu tâm Thiếu Thất dữ Tào Khê” (Chớ tìm Thiếu Thất với Tào Khê). Và kết thúc bằng: “Mạc tâm Nam Bắc dữ Đông Tây” (Đừng tìm Nam Bắc với Đông Tây).⁹ Ở đây,

⁷ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 463

⁸ Trung tâm Khoa học Xã hội và Nhân văn Quốc gia (2017), *Tổng tập văn học Việt Nam*, tập 2, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội tr.646.

⁹ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 231.

Tuệ Trung đã dùng chữ “hữu”, một phủ định từ mang nét nghĩa như lời khu-yên bảo; còn “mặc” lại mang ý phủ định mạnh mẽ hơn. Ý phủ định này được tăng dần lên theo ngữ điệu, từ “hữu” đến “mặc”, từ những địa danh cụ thể, có giới hạn: Thiệu Thất, Tào Khê, cho đến không gian bao la rộng lớn: Nam, Bắc, Đông, Tây, chính là để biểu đạt cái bản lĩnh, tự tin vô biên của con người trí tuệ.

Trong khi đó, Trần Minh Tông dùng từ “hữu”, “phất” theo thể trùng điệp để thể hiện sự tự tin vào bản lĩnh của chính mình trong bài “Giới am ngâm”: “Hữu hữu ngoại mịch khổ thi công (Thôi thôi tìm ở ngoài vô ích), Phất phất ty không cổ kim đồng (Phật phật cánh mũi xưa nay chung).”¹⁰

Nhà thiền xem trọng tính tự giác. Phật nói: “Các người hãy tự thắp đuốc lên mà đi.” Đức Phật hay các bậc sư phụ chỉ là đạo sư, tức là người hướng dẫn, chỉ đường. Nhưng muốn đến đích, muốn tìm ra chân lý, thì mỗi người phải tự cố gắng, tự nỗ lực, không ai có thể thay thế. Đây chính là cách thức khơi gợi, kích thích, khai mở dòng thác trí tuệ của mỗi con người. Trí tuệ này không phải chỉ do nghe người khác dạy mà có được, mà còn phải tự suy tư, tự chiêm nghiệm cho đến khi bùng vỡ giác ngộ. Hơn nữa, cái đích mà người học thiền muốn đạt tới chính là giác ngộ, tức là thông suốt thực tướng của các pháp, chân lý của vũ trụ, quy luật của vạn hữu. Muốn đạt được điều này, phải đạt tới nhất thiết trí, tức là ngoài trí tuệ sẵn có, ngoài kiến thức do học mà có, thì trí tuệ này chỉ có thể đạt được nhờ vào thiền định. Bởi vậy, nhà Phật dạy: “Duy tuệ thị nghiệp” (chỉ có trí tuệ mới là sự nghiệp). Ai cũng có thể đọc thơ thiền, ai cũng có thể hiểu thơ thiền, nhưng không phải ai cũng “ngộ” được thơ thiền.

Sống trong một xã hội loạn ly, vào những năm tháng cuối thời Lý, đầu thời Trần, giới Phật giáo phải ý thức về mình để có thái độ sống biết giữ đạo và gánh vác việc đời. Sống hòa mình với đời, làm những việc cần làm, đúng lúc phải làm, không trái quy luật tự nhiên. Trở về khơi dậy khả năng của chính mình, tự tin vào mình, không nô lệ vào bất cứ điều gì. Một loạt thiền sư, cả xuất gia lẫn tại gia, đều tích cực tham gia vào các hoạt động kinh tế, chính trị của đất nước. Họ có thể là nhà tư tưởng chiến lược, tướng cầm quân, nhà trí thức lớn, nhà thơ, nhà văn, thầy thuốc, tùy theo sự phân công và khả năng mà sẵn lòng cống hiến, sống đúng đạo lý, như Trần Nhân Tông đã nói trong “Cư trần lạc đạo”: “Sạch giới lòng, chùi giới tướng, nội ngoại nên Bô-tát trang nghiêm; Ngay thờ chúa, thảo thờ cha, đi đờ mới tượng phu trung hiếu. Tham thiền kén bạn, nát thân mình mới khá hồi ân; Học đạo thờ thầy, dọt xương óc chưa thông của báo.” (Hội thứ 6)

3.3. Con người ung dung phóng khoáng tự do tự tại

Hiện lên trong thơ thiền Việt Nam, đặc biệt là thời Lý – Trần, là hình ảnh con người ung dung, phóng khoáng, tự do, tự tại, với phong thái ung dung, trầm tĩnh, tiêu điều, thanh thoát, hòa mình vào thiên nhiên vạn vật, sống trọn vẹn với thực tại, hết mình với cuộc sống, mang lại lợi ích cho đời, cho đạo. Họ không truy cầu quá khứ, không mơ tưởng hão huyền về tương lai. Giá trị chân thực của cuộc sống, dưới nhãn quan của thiền sư – thi sĩ, không phải là những gì bí mật xa vời, mà là ngay trước mắt, ngay trong sát-na hiện tại tỉnh giác. Quan

¹⁰ Viện Văn học (1989), *Sđd*, tr. 231.

niệm “Nhất thiết duy tâm tạo” từ *Kinh Hoa nghiêm* đã tạo nên cảm quan và tư tưởng vô ngại cho các thiền sư. Đúng như lời Lý Nhân Tông khen Vạn Hạnh:

Vạn Hạnh thông ba cõi
Lời ông nghiệm sấm thi
Quê hương làng Cổ Pháp
Chống gậy trấn kinh kỳ.¹¹

Hiện Quang, tuy là người tài năng xuất chúng, danh vang khắp chốn, nhưng vẫn:

Vô vi sống đồng rộng
Người tự tại thông dong.¹²

Trần Nhân Tông chủ trương tùy duyên mà tự tại. Trong bài kệ kết thúc *Cư trần lạc đạo phú*, ngài phát biểu:

Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Đói ăn khát uống mệt ngủ liền.¹³

Câu hỏi “Con người là ai?”, “Ta là ai?” cứ đeo đẳng và ám ảnh nhiều thế hệ qua nhiều thời đại. Phải chăng Mãn Giác đã thấu rõ con người thật không địa vị, sống trọn vẹn với nó, hoàn toàn giải đáp được câu hỏi “Ta là ai?” Đạt tới cảnh giới cao nhất của tự do và giải thoát, nên dù thân thể sắp bị hủy hoại theo quy luật vô thường, đang ở bên bờ vực thẳm giữa sự sống và cái chết, mà vẫn ung dung, tự tại không hề sợ sệt hay hoảng loạn:

Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một cành mai.¹⁴

3.4. Con người nhân hậu với tấm lòng yêu quê hương đất nước

Không gian nghệ thuật trong thơ thiền Việt Nam trước hết là không gian trong tính bản thể của nó. Dưới tuệ nhãn của các thiền sư, không gian cũng là một pháp, bản thể của nó không khác gì với bản thể của vũ trụ, trong đó có con người.

Cảm hứng không gian trong thơ thiền đã được tâm hóa, nên nó được tái hiện bởi quan niệm “một là tất cả, tất cả là một”. Hình tượng không gian bao la vô cùng vô tận thường được ví dụ cho Phật tính, là biểu trưng của bản thể vũ trụ, chỉ có sự bao la vô biên của không gian mới là cái đất giá cho các thi sĩ chọn làm biểu tượng ẩn dụ cho chân tâm viên giác tròn đầy.

Chúng ta hãy lắng lòng cùng chủ soái Bích Động thi xã - Trần Quang Triều, hòa mình vào cảnh chiều hôm nơi ngôi chùa cổ trong bài “Đề Gia Lâm tự”:

Xuân chày hoa mỏng mảnh
Rừng thẳm ve ngân nga
Mưa lạnh da trời biếc

¹¹ Viện Văn học (1977), *Sđd*, tr. 433.

¹² Viện Văn học (1977), *Sđd*, tr. 553.

¹³ Viện Văn học (1989), *Sđd*, tr. 510.

¹⁴ Viện Văn học (1977), *Sđd*, tr. 298

Ao trong ánh trắng ngà
Khách về tăng không nói
Thông rụng nước mùi hoa.¹⁵

Không một ngôn ngữ hữu hạn nào có thể diễn tả hết được cái không gian trong sáng của cảnh vật thanh u, tĩnh lặng, không khí mát mẻ. Một sự yên tĩnh thanh khiết vô biên, tuyệt diệu của đất trời khiến cho con người thanh lọc hết mọi ưu tư phiền não, vướng mắc, để đạt tới sự an yên, thanh tĩnh vô hạn. Trạng thái vô ngôn, lặng yên không nói, hòa nhập tâm mình với vạn vật như trên, còn được Trần Nhân Tông bộc bạch trong bài “Xuân cảnh”:

Khách đến không hỏi chuyện đời
Cùng tựa lan can ngắm màu xanh.¹⁶

Bằng nghệ thuật thiền ngữ vô ngôn, thiền sư – thi sĩ đã mở ra một trường cảm nhận vô biên giữa tác giả và người đọc. Mỹ học thiền đã mang đến cho thơ ca giai đoạn này và về sau một luồng sinh khí tràn đầy sức sống, với một thế giới cảm xúc mới lạ và rộng mở đến vô hạn.

Nếu như thế giới tồn tại trong không gian, thời gian thực tại, thì thế giới nghệ thuật chỉ có thể tồn tại trong thời gian và không gian nghệ thuật. Thời gian nghệ thuật trong thơ không chỉ là quan niệm của tác giả về thời gian, mà còn là hình tượng thời gian sinh động, là sự cảm thụ, ý thức về thời gian như là hình thức nghệ thuật phản ánh hiện thực, lý giải con người. Thời gian luân hồi tuần hoàn theo chu kỳ được Mãn Giác thể hiện chỉ với bốn câu, hai mươi chữ mà đã khái quát toàn bộ quy luật sinh trụ di diệt của vạn vật và quy luật sinh lão bệnh tử của con người, bằng hình tượng sinh động trong bài kệ giàu chất thi ca:

Xuân khứ bách hoa lạc
Xuân đáo bách hoa khai
Sự trục nhãn tiền quá
Lão tòng đầu thượng lai.
(Xuân đi trăm hoa rụng
Xuân đến trăm hoa cười
Sự việc qua trước mắt
Trên đầu già đến rồi).¹⁷

Tác giả đã vẽ ra vòng tuần hoàn liên miên bất tận, bằng cách gọi lên hình tượng hoa rụng trước, hoa nở sau, để dẫn ra những vòng đời tiếp theo của hoa. Các từ được dùng trùng điệp: xuân, hoa, như để chỉ ra quy luật này chẳng khác gì bánh xe luân hồi tuần hoàn mãi không dứt. Chữ “bách” được lặp lại không chỉ để chỉ con số trăm, mà hàm ý vũ trụ, vạn vật, muôn loài, kể cả con người - không ai thoát ra ngoài quy luật đó được. Hình ảnh mái tóc bạc là biểu tượng của dấu ấn thời gian, hằn in trong tâm khảm của con người.

¹⁵ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 614.

¹⁶ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 460.

¹⁷ Trung tâm Khoa học Xã hội và Nhân văn Quốc gia (2017), *Sđđ*, tr. 610.

Thơ thiền Việt Nam đề cập đến thời gian thực tại gần gũi, chóng vánh, nhằm cảnh tỉnh mọi người không nên chìm đắm trong mộng tưởng điên đảo, mà phải nỗ lực chuyển căn tu tập, vượt ra ngoài mọi sự câu thúc của thời gian hữu hạn, để đạt tới cảnh giới siêu việt thời gian. Tức là hiểu thấu thời gian trong tính bản thể của nó. Quan sát thời gian trong bản chất của nó, không dài, không ngắn; không nhanh, không chậm; không đến, không đi; vô thủy vô chung; xem sát na, khoảnh khắc là mãi mãi. Đó chính là thời gian thực tướng được lọc qua cảm quan thiền của các thiền gia - thi sĩ cũng là nét đặc trưng của nghệ thuật về thời gian trong thơ Thiền, khó có thể tìm thấy trong các dòng thi ca khác. Lúc này, họ không còn phân biệt: năm ngoái, năm nay; đêm hôm trước, đêm hôm nay, như Tuệ Trung viết trong bài “*Đốn tỉnh*”:

Tạc dạ nguyệt minh kim dạ nguyệt,
Tân niên hoa phát cố niên hoa.
(Đêm qua trăng sáng, trăng đêm nay
Năm mới hoa nở, hoa năm cũ).¹⁸

Khoảnh khắc chợt tỉnh cũng tức là thời gian giao điểm giữa mê và ngộ, thời gian chuyển đổi lớn lao từ cái nhìn nhị nguyên đến cái nhìn triệt ngộ, khoảnh khắc đó tuy ngắn ngủi nhưng có ý nghĩa vô cùng to lớn:

Tỉnh giác tiếng chày đầu chẳng biết
Trên cành hoa quế trắng mới lên.¹⁹

Thời gian trong thơ thiền là thời gian hiện tại, không hoài cổ như thường thấy trong thơ Đường. Thời gian tỉnh giác trong phút giây hiện tại, không hoài niệm quá khứ, không mơ mộng tương lai. Đặc biệt, mùa thu và ban đêm thường được các thi nhân chọn làm hình tượng thời gian, có lẽ cái không gian trong trẻo, tinh mịch của ban đêm vào mùa thu là thời khắc của sự hòa điệu giữa con người và vũ trụ, và là thời điểm thích hợp nhất để biểu hiện cái chân tâm Phật tính, cũng là lúc thuận lợi nhất cho sự bùng vỡ giác ngộ. Con người đứng trước không gian trong lặng của đất trời, muôn vạn phiến nào vô minh như được rửa sạch, chẳng khác nào như mây đen nhờ gió cuốn đi, để hiện rõ mặt trời tự tính trong sáng thuần khiết vô biên.

3.5. Con người thực tính vô ngã với tâm vị tha rộng lớn

Vô ngã nghĩa là không còn chấp vào cái ta, cái tôi riêng biệt; rộng ra, là không còn chấp các pháp là có tự ngã thường hằng bất biến. Nghĩa là không còn phân biệt cái này của ta, cái kia thuộc về ta; không còn lo lợi ích riêng mình, không còn bám víu vào lòng ham muốn. Vô ngã là giải thoát, là Niết-bàn. Nó không mang ý nghĩa phủ nhận giá trị con người, không xóa bỏ con người, cũng không mang ý nghĩa phi nhân bản. Trái lại, nó giải thoát con người ra khỏi tù ngục của sự cố chấp, thành kiến; giải phóng con người khỏi mọi ràng buộc từ ngoại cảnh, nhất là tham dục và thành kiến của chính mình. Điều này hướng tới giá trị đích thực của con người tự do, với ý nghĩa tuyệt đối. Hãy hình dung

¹⁸ Viện Văn học (1989), *Sđd*, tr. 269.

¹⁹ Viện Văn học (1989), *Sđd*, tr. 455.

phong thái của Hiện Quang trong bài “Đạo”:

Vô vi sống đồng rộng

Người tự tại thung dung.²⁰

Đó còn là con người vô ngã vị tha thể hiện rất rõ trong thơ thiền. Vô ngã là không chấp cái “ta” và cái “của ta”; vị tha là vì chúng sinh, vì mọi người, một phần biểu hiện cụ thể là những con người vừa có tâm lòng khoan dung độ lượng; vừa yêu thiên nhiên, yêu quê hương đất nước; đem hết năng lực, trí tuệ của mình để phục vụ nhân dân, đất nước.

Con người vô ngã trước hết là con người tự do tuyệt đối, gắn với trạng thái lãng quên kỳ diệu, có lẽ ở trong trạng thái lãng quên đó, con người dễ dàng đạt đến cảnh giới “vô ngã”. Trạng thái đó cũng là trạng thái thứ tám trong “Thập mục ngư đồ”: “tương vong” (cùng quên). Kinh nghiệm của trạng huống “vật ngã câu vong” (ta, vật đều quên) được Huyền Quang ghi lại trong bài “Cúc hoa”, số 3:

Quên mình, quên đời, quên tất cả

Yên lặng ngồi lâu lạnh cả giường.²¹

Lúc đó, con người và vạn vật hòa quyện vào nhau không còn hiện hữu sự tách bạch. Giây phút ấy, cái “tôi” phân biệt như đã tan vào trong vũ trụ vạn vật bao la, không còn bóng dáng, con người ở đây như nhận thức được sự hữu hạn của cuộc đời, sự ngắn ngủi của cuộc sống với quy luật “Hữu thành tất hữu hoại” (có thành tựu ắt có hủy hoại). Hãy mở rộng tâm hồn đến vô biên hòa vào thể tính bao la của vũ trụ, hoá thân vào sum la vạn tượng, tồn tại mãi với thời gian.

Con người vô ngã vị tha (quên mình vì mọi người) thể hiện rõ trong lời khuyên của Lý Nhân Tông với Mãn Giác: “Chí nhân thị hiện, tất vụ tế sinh, vô hạnh bất cụ, vô sự bất tu, phi duy định tuệ chi lực, diệc hữu tán dương chi công, thả kính nhậm chi” (Bậc chí nhân thị hiện tất phải tận lực cứu giúp chúng sinh, không hạnh nào không đủ, không việc gì không làm, chẳng những đặc lực về thiền định lại có công giúp ích nước nhà).²²

Trần Thái Tông đem cả đời mình để chứng minh cho lời nguyện: “Lấy thân mình làm người đưa đường cho thiên hạ.”²³

3.6. Vô vị chân nhân (con người thật không địa vị)

Nếu con người vừa là đối tượng phản ánh, vừa là mục tiêu cuối cùng của văn học, thì con người thật không địa vị vừa là đối tượng để các thi sĩ chiêm nghiệm, nghiền ngẫm rồi phản ánh, đồng thời lại vừa là mục đích, cứu cánh của thơ thiền.

Xét đến cùng, thơ thiền đã chỉ rõ sự vô thường, bất ổn của con người tứ đại, nhằm mục đích hướng người đọc quay về nhận lại con người thật không địa vị

²⁰ Trung tâm Khoa học Xã hội và Nhân văn Quốc gia (2017), *Sđđ*, tr. 656.

²¹ Trung tâm Khoa học Xã hội và Nhân văn Quốc gia (2017), *Sđđ*, tr. 415.

²² *Thiền uyển tập anh*, bản in Vĩnh Thịnh năm thứ 11 (1775), ký hiệu A 3144; Bản dịch của Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga (1990), Nxb. Văn Học, Hà Nội, tr.93.

²³ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 29.

có sẵn trong mỗi con người. Con người thật không địa vị này chính là phật tính, như lời dạy của đức Thế Tôn: “Tất cả chúng sinh đều có tính Phật”, là chân tâm thường hằng bất diệt của mọi chúng sinh.

Với thơ thiền, hình tượng con người được thể hiện thông qua cảm quan thiền. Đó là vô vị chân nhân, tức con người thật không địa vị. Nói cách khác, đó là con người trong tính bản thể. Con người này không phải là con người vật lý, không phải con người tứ đại, nhưng cũng không ngoài con người tứ đại. Con người thật không địa vị là bí ẩn sâu kín nhất trong mỗi con người. Nó không hình - không tướng, không màu - không mùi, không lớn - không nhỏ, không ngắn - không dài, không trong - không ngoài. Nó bao trùm khắp nơi, không thể nắm bắt, chỉ có thể sáng suốt, tịnh tâm mà thể hội.

Biểu hiện của con người thật không địa vị này được các thiền gia – thi sĩ biểu đạt với những danh xưng khác nhau. Đó là hình tượng “nương sinh diện” (khuôn mặt mẹ) của Trần Thái Tông, “vô vị chân nhân” (con người thật không địa vị), là “đồng hoàng diện” (bộ mặt chúa xuân) của Trần Nhân Tông; là “chân diện mục” (khuôn mặt thật), là “đồng tử” (trẻ thơ) của Tuệ Trung; là “bản lai nhân” (người gốc xưa) của Trần Minh Tông; là “tự tại nhân” (người tự do) của Huyền Quang, là “nhân Tăng” (sư nhân), là “nhất chủng tâm” (một loại tâm) của Huyền Quang... Thơ thiền gắn với tư tưởng thiền và mỹ học thiền, nó thường tập trung bàn về những vấn đề liên quan đến bản thể luận và giải thoát luận.

Cốt tủy của Phật giáo nói chung, thiền tông nói riêng, chính là khai mở cho mọi người liễu ngộ ra được “con người thật không địa vị” này. Đây là mấu chốt của việc giải quyết vấn đề bản thể luận, cũng là cảnh giới cao nhất của giải thoát luận theo triết học Phật giáo. Hình tượng một cành mai có sức gợi cảm vô cùng to lớn, không khác gì cành mai của đức Phật Thích-ca trên hội Linh Sơn, như cái mỉm cười của Đại Ca Diếp làm cho Tăng chúng ngỡ ngàng, như cái đánh đột ngột của Bách Trượng tuyệt đường tư duy lý luận, như tiếng hét đình tai của Lâm Tế làm tan vỡ si mê cố chấp, khai thông trí tuệ bát-nhã, như cây gậy trong tay của Đức Sơn đập tan mọi vọng tưởng điên đảo mê lầm, như ly trà Triệu Châu mỗi người uống thấm cảm nhận mùi vị riêng của nó. Một cành mai dụ cho chân thân thiền sư, dụ cho con người bất diệt trong con người tứ đại sinh diệt. Con người này vượt qua tham lam, sân hận, si mê, vượt qua mọi cố chấp, thành kiến, biên kiến, vượt qua mọi giới hạn tâm thường của không gian, thời gian, vượt khỏi mọi quy luật hữu hạn, để đạt đến giá trị đích thực của con người. Đây không chỉ là cái nhìn lạc quan, tin tưởng yêu đời, ca ngợi sức sống mạnh mẽ, kiên định trước định luật vô thường khắc nghiệt của cuộc đời, mà chính là sự tự biểu hiện của con người thật không địa vị, đạt đến sự tự do tự tại, an lạc giải thoát với ý nghĩa cao nhất. Đạt đến con người thật không địa vị chính là vươn tới giá trị làm người đích thực, giải phóng con người với ý nghĩa cao nhất, triệt để nhất.

Phật giáo Đại thừa Thiền tông quan niệm “vạn vật nhất thể”, “tâm pháp nhất như”; bản thể của mọi chúng sinh bao gồm cả các loài hữu tình và vô tình đều không khác nhau. Xét đến cùng, ngộ nhập, sống trọn vẹn với con người thật không địa vị, với chân tâm phật tính, là mục tiêu lý tưởng của cả cuộc đời các thiền sư - thi sĩ, là sự giải thoát với ý nghĩa cao nhất, tuyệt đối nhất. Sự nhất

quán này không chỉ thể hiện rõ trong tư tưởng thiên, mà còn thống nhất trong toàn bộ hệ thống thơ thiên.

Con người thật không địa vị của Trần Thái Tông thể hiện ra là một con người có cốt cách siêu việt, nhân phẩm tuyệt vời, trí tuệ hơn người, tài năng trác tuyệt, anh hùng cái thế. Tuy ở ngôi nhân chủ, nhưng vẫn sống đơn sơ, áo thô, giày vải, cơm canh đạm bạc, đem cả trí tuệ và sức lực cống hiến cả đời mình cho đất nước, cho dân tộc. Ngài đã thể nghiệm và sống trọn vẹn với con người thật không địa vị khi cho rằng tuy mỗi người sẵn có con người thật đó trong con người bằng xương bằng thịt nhưng không dễ phát hiện ra, như trong bài kệ:

‘Vô vị chân nhân’ thật đỏ au
 Hồng hồng trắng trắng đối chi nhau
 Ai hay mây cuốn trời quang tạnh
 Núi hiện chân trời biếc một màu.²⁴

Ở đây, “vô vị chân nhân” cần phải dịch là con người thật không địa vị, chứ không phải là bậc chân nhân chưa thành Phật, như một số người đã dịch. Theo ngữ pháp tiếng Hán, chữ “nhân” là trung tâm ngữ, còn phần trước là định ngữ. Bài thơ này có lẽ tác giả đã lấy cảm hứng từ một đoạn văn trong “Lâm Tế ngữ lục” của ngài Lâm Tế Nghĩa Huyền, hiển thị tông phong, khai ngộ cho người hậu học: “Trong thân xác máu thịt đỏ hồng có một con người thật không địa vị thường cùng các người ra vào, ai chưa rõ, hãy xem cho kỹ”.²⁵ Hình ảnh mặt trời thường sáng nhưng do mây đen che phủ, không thấy được sự quang đăng sáng sủa, nếu mây đen tan đi, cả bầu trời quang tạnh thoáng đăng đẹp như tranh vẽ, phóng tầm mắt nhìn ra, xa xa là một rặng núi với một màu xanh biếc bên chân trời, dụ cho con người thật không địa vị vốn có sẵn trong mỗi con người vô thường, ẩn tàng sự linh diệu và năng lực vô biên, nhưng do con người chấp trước vào thân tứ đại nên trí tuệ bị che lấp. Chỉ cần phá vỡ được thành kiến cố chấp, thì sẽ thể hội được con người kỳ diệu này. Từ nghi vấn “thùy” (ai) vừa như kích thích gợi óc tò mò, vừa như san sẻ lòng mình thúc giục quay về để nhìn thấu rõ khuôn mặt thật của chính mình. Tuệ Trung thấy rằng:

Khuôn mặt người mẹ ai hay biết
 Mới tin trời, người đều là giả.²⁶

Ai là người nhận rõ được khuôn mặt người mẹ, tức con người thật không địa vị thì sẽ thấu rõ được lẽ thật - giả. Có lẽ do Tuệ Trung đã triệt ngộ sống trọn vẹn với con người thật nên mới khẳng định rằng:

Cũng nét mày ngang đường mũi dọc
 Phật với chúng sinh mặt khác nào.²⁷

Quan niệm rằng Phật và chúng sinh hoàn toàn bình đẳng, đều có cùng bộ mặt thật với lông mày ngang, đường mũi dọc, thật là hy hữu, hiếm thấy trong

²⁴ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 54.

²⁵ *Lâm Tế ngữ lục* (2004), Trần Tuấn Mẫn dịch và chú, Nxb. TP. HCM, TP. HCM, tr. 201.

²⁶ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr.246.

²⁷ Viện Văn học (1989), *Sđđ*, tr. 285.

thời cổ trung đại – thời kỳ mà ý thức hệ phong kiến và các thế lực siêu nhiên chi phối, bao trùm lên toàn bộ các lĩnh vực của đời sống xã hội. Cái nhìn vượt không gian, vượt thời gian này là cơ sở vững chắc, mang tính nhân văn với ý nghĩa cao nhất, siêu việt thời đại về sự bình đẳng tuyệt đối, không chỉ giữa người và người, mà còn giữa mọi chúng sinh với Phật, trời, thần, thánh. Bởi vì tất cả đều bình đẳng, không phân biệt, cùng địa vị như nhau.

Nếu con người thật không địa vị trong thơ thiên là thế, là tính, chỉ có thể tịnh tâm thể nghiệm, không thể nắm bắt, phân tích, thì cái dụng, cái tướng, hình thức biểu hiện của nó thể hiện ra là hình mẫu những con người trí tuệ, con người phóng khoáng ung dung tự tại, con người vô ngã vị tha, con người vũ trụ, con người nhân bản yêu quê hương đất nước con người vô úy, vô ngôn, con người giải thoát giác ngộ... Đó là những con người có trí tuệ, bản lĩnh, tự tin ở năng lực, sức mạnh của chính bản thân mình, không ỷ lại hay nương tựa vào bất kỳ ngoại lực nào khác, kể cả Phật thánh, thần linh. Đó là những con người thông đời liễu đạo, am hiểu Nho Phật Lão, dung thông tư tưởng Tam giáo. Họ sẵn sàng đem trí tuệ và đức độ làm lợi ích cho cộng đồng, có công lớn trong việc an bang định quốc, bảo vệ và xây dựng đất nước, thiết lập cuộc sống thanh bình thịnh trị, ấm no hạnh phúc cho nhân dân.

IV. QUAN NIỆM VỀ CON NGƯỜI TRONG THƠ THIÊN VỚI SỰ NÂNG CAO PHẨM CHẤT CON NGƯỜI HIỆN ĐẠI HƯỚNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

Nhìn lại dòng chảy hơn 4.000 năm lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc Việt Nam, từ những buổi bình minh lịch sử nước Văn Lang, Âu Lạc đến các cuộc chiến tranh chống xâm lăng của những nước lớn mạnh hơn gấp nhiều lần, trong đó ba lần đánh thắng quân Nguyên Mông, đánh đổ ách đô hộ nhà Minh, phá tan quân Thanh, và các cuộc chiến tranh chống thực dân, đế quốc. Vào thời đó, con người trong thơ thiên được xác định trong *Lý hoặc Luận*: “Ở trong nhà thì hiếu thảo với mẹ cha, ra ngoài xã hội thì giúp nước hộ dân, khi ngồi một mình thì phải biết tu thân”.

Ngày nay, không phân biệt giới tính, tuổi tác, địa vị, hoàn cảnh, xuất thân, tầng hay tục, các phẩm chất của một cá nhân cần phải có để trở thành một con người hữu ích cho xã hội không nằm ngoài quan niệm được khắc họa trong thơ thiên và lối sống thiên đó là: Con người vật lý tứ đại vô thường, con người với phẩm chất trí tuệ, con người tự tại, con người với tấm lòng yêu quê hương đất nước, con người vô ngã vị tha, con người vô vị chân nhân được trình bày, phân tích ở trên.

Trong thời kỳ hội nhập hóa hiện nay, con người Việt Nam cần tập trung vào việc xây dựng và hoàn thiện hệ giá trị văn hóa mới, đồng thời phát triển kỹ năng và kiến thức để đáp ứng các thách thức của toàn cầu hóa. Việc phát triển con người và văn hóa trở thành nhiệm vụ quan trọng, góp phần tạo nên một nền tảng vững chắc cho sự phát triển kinh tế xã hội trong bối cảnh hội nhập quốc tế. Theo Chương trình phát triển của Liên Hợp Quốc (UNDP): “Của cải đích thực của một quốc gia là con người của quốc gia đó. Và mục đích của phát triển là để tạo ra một môi trường thuận lợi cho phép con người được hưởng cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh và sáng tạo”. Trong chương trình Nghị sự được

thông qua bởi 193 quốc gia thành viên của Liên Hợp Quốc vào năm 2015 và Quyết định về việc ban hành Kế hoạch hành động quốc gia thực hiện Chương trình Nghị sự 2030 ký ngày 10 tháng 5 năm 2017 của Thủ tướng Chính phủ Việt Nam Nguyễn Xuân Phúc gồm 17 mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs) được đưa ra nhằm thúc đẩy hòa bình, bảo vệ môi trường và chấm dứt nghèo đói trên toàn thế giới, trong đó nhấn mạnh rằng sự phát triển của con người là trung tâm của phát triển bền vững. Người dân Việt Nam ta sẽ không bao giờ quên nỗi đau xé lòng của “Nỗi đau làng Nủ”... Trong Khóa họp thường kỳ lần thứ 57 của Hội đồng Nhân quyền LHQ, Đại sứ Mai Phan Dũng - Trưởng Phái đoàn thường trực Việt Nam tại LHQ, cũng thông tin về việc Việt Nam đang khắc phục hậu quả do bão số 3 (Yagi) gây ra đồng thời đề cao chính sách phát triển của Việt Nam lấy con người làm trung tâm, coi con người là chủ thể, mục tiêu và động lực của phát triển, hướng đến đạt được các mục tiêu phát triển bền vững.

Kinh Tương ứng bộ ghi lại lời dạy của đức Phật tại vườn Lộc uyển như sau: “Này các thầy, hãy đi, hãy đi vì lợi lạc, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng lân mẫn đối với thế gian, vì lợi lạc, vì hạnh phúc của trời và người.”²⁸ Lời dạy trên gợi ý cho chúng ta hiểu rằng, sự ra đời của Đức Phật không ngoài mục đích giải quyết những khổ đau cho con người, nghĩa là, khi con người còn khổ đau thì Phật giáo còn tồn tại. Phật giáo coi thế giới là một bể khổ và mục đích cuối cùng của Phật giáo là tìm con đường giải thoát con người khỏi bể khổ luân hồi đó. Phật giáo chủ trương: “Đĩ chúng tâm kỳ tâm”, đề cao con người, coi con người là trên hết. Trong Phật giáo, các vị Bồ-tát xem nỗi đau khổ của chúng sinh là nỗi đau khổ của mình, bao giờ nỗi đau khổ của chúng sinh chưa dứt thì thể chưa thành Phật.

Với Chủ tịch Hồ Chí Minh: “Dân chúng công nông là gốc cách mệnh”²⁹ và “*Nhân nghĩa là nhân dân*. Trong bầu trời không có gì tốt đẹp về vang bằng phục vụ lợi ích cho nhân dân.”³⁰ Mục tiêu của phát triển bền vững do Liên Hợp Quốc đề ra là tạo ra một thế giới mà ở đó tất cả mọi người đều có thể sống tốt mà không làm hại đến hành tinh và tương lai của chúng ta

Giáo sư Trần Văn Giàu, lòng yêu nước là “sợi chỉ đỏ xuyên qua toàn bộ lịch sử Việt Nam”. Trong bối cảnh Đại Việt vừa giành chiến thắng trong cuộc chiến với nhà Tống:

Trời đẹp, gió thuận, gương cánh bướm gấm
Bạc thần tiên trở lại chốn đế đô
Nghìn trùng muôn dặm vượt qua sóng biển
Đường về nơi cung thất xa xôi
Lòng người bịn rịn trước chén rượu biệt ly
Lưu luyến vin xe sứ giả
Mong đem ý nghĩa sâu xa về chuyện cương giới

²⁸ *Kinh Tương ứng bộ* (2013), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tồn Giáo, Hà Nội, tr. 178.

²⁹ Hồ Chí Minh (1984), *Toàn tập*, tập 2. Nxb. Sự Thật, Hà Nội, tr. 197.

³⁰ Hồ Chí Minh (1960), *Phát huy tinh thần cầu học cầu tiến*. Nxb. Sự Thật, Hà Nội, tr. 62-63

Tàu lại rành mạch với hoàng đế chúng ta.³¹

Cuộc sống tu hành không tách rời khỏi việc đóng góp cho Tổ quốc, sự kết nối giữa thiền và thực tiễn xã hội, hay nói cách khác Phật giáo luôn đồng hành cùng vận mệnh dân tộc, khát vọng hòa bình khi niềm khát khao cháy bỏng ấy đã làm nên tính thiền của Văn thư ngoại giao đầu tiên nhằm yên lòng kẻ thù. Bài thơ này không chỉ có giá trị văn học mà còn mang thông điệp về hòa bình và sự thống nhất dân tộc. Sự đoàn kết là yếu tố then chốt để đất nước phát triển. Lịch sử đã chứng minh rằng khi dân tộc đoàn kết, đất nước sẽ vững mạnh:

Vận nước như dây leo quấn quýt
Trời Nam mở nền thái bình
Hãy dùng phép vô vi ở nơi cung đình
Thì mọi chốn đều dứt hết đao binh.³²

Với tính cách là một lực lượng văn hóa dân tộc, Phật giáo không thể tách rời sự nghiệp đấu tranh thường trực để dựng nước và giữ nước của dân tộc. Có thể hiểu vì sao những bài thơ thiền thấm đẫm triết lý Phật dẫn ra ở trên đều hàm chứa mối quan tâm đến vận nước. Nói về đoàn kết của toàn dân và tài đức của người lãnh đạo, nhắc nhở người cầm quyền, người lãnh đạo nếu có đức lớn thực hiện được vô vi trước hết là ở nơi điện các thì đất nước sẽ được thái bình, từng con người có thể yếu ớt như từng sợi mây, nhưng nếu biết kết hợp lại sẽ trở thành sức mạnh vô địch, không ai có thể đánh phá được, đây được coi là bản tuyên ngôn hòa bình đầu tiên của Việt Nam, cho đến nay vẫn có tính thời sự. Có lẽ trong bài học đầu đời của mỗi con trẻ sinh ra và lớn lên trên dải đất mền thương hình chữ S đều được cha mẹ dạy về tình yêu quê hương, đất nước. Tình yêu ấy bắt nguồn từ những thứ rất giản dị, mộc mạc của làng quê, trong đó có hình ảnh cây đa, bến nước, con đò... Chủ tịch Hồ Chí Minh đã có thư kêu gọi toàn quốc như: Thư kêu gọi khởi nghĩa vào tháng 8/1945, đến Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến, ngày 19/12/1946 và Lời kêu gọi chống Mỹ, cứu nước ngày 17/7/1966... Đó là lời kêu gọi của non sông đất nước, lời hiệu triệu toàn dân thể hiện trọng trách với vận mệnh dân tộc.

Triết thuyết “Cư trần lạc đạo” của vị vua Phật Trần Nhân Tông, “Đói cứ ăn no, mệt ngủ liền”, “Đói ăn, mệt ngủ” không phải là một vấn đề cá nhân, mà còn là nỗi trăn trở của người chính trị, người lãnh đạo đất nước đó là lo cho cái ăn, giấc ngủ của nhân dân, nhu cầu cơ bản của con người, đây là đường lối, chủ trương xây dựng đất nước của các bậc lãnh đạo đất nước từ xưa đến nay.

Dù trong thời bình hay thời chiến, dù ở chiến trường hay thiền đường, trên đường đạo mà đường đời cũng vậy:

³¹ Thiển sư Khuông Việt, *Ngọc lang quy*, truy cập ngày [05/3/2025] tại <https://www.thivien.net/Khu%C3%B4ng-Vi%E1%BB%87t-thi%E1%BB%81n-s%C6%B0/Ng%E1%BB%8Dc-lang-quy/poem-ps-NNPRPoPzpBZK2NUicA?Page=2#REPLY72694>.

³² Thiển sư Pháp Thuận, *Đáp quốc vương quốc tộ chi vấn*, truy cập ngày [05/3/2025] tại <https://www.thivien.net/Ph%C3%A1p-Thu%E1%BA%ADn-thi%E1%BB%81n-s%C6%B0/%C4%90%C3%A1p-qu%E1%BB%91c-v%C6%B0%C6%A1ng-qu%E1%BB%91c-t%E1%BB%99-chi-v%E1%BA%A5n/poem-YEnmz82ytsz3B7q7HZsSzQ>.

Trong cây vốn có lửa
 Sẵn lửa, lửa mới sinh ra
 Nếu cây không có lửa
 Khi cọ xát sao lại thành?³³

Nếu không tự tin vào mình phải nương tựa vào người khác thì chẳng bao giờ có được thành công, nếu dân tộc Đại Việt ở thời điểm đó không thấy và không tin vào sức mạnh của mình thì mãi mãi mang tâm lý khiếp sợ nước lớn lân bang làm sao có đủ tinh thần và ý chí để giữ nước, hộ quốc an dân trong thơ thiền là vậy. Các bài thơ thị tịch của thiền sư là những thông điệp mong cho đất nước luôn luôn được thanh bình, để đạt được điều đó thì nó nằm ở nết nếp của các vị lãnh đạo của đất nước, các vị thiền sư nói lên tất cả cái tâm tình của mình nhưng cái tâm tình đó được viết qua thơ thiền. Phật giáo cũng khuyên con người tự làm chủ suy nghĩ và hành vi của mình: “Hãy sống tự mình làm hòn đảo của chính mình, hãy nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào ai khác. Hãy lấy Pháp làm hòn đảo, hãy lấy pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào ai khác.”³⁴

Với tư tưởng của Thiền sư Vạn Hạnh: “Không chỉ cầu giải thoát cho mình, cũng không phải lánh đăm với xã hội để hướng ra thiên nhiên sống ưu du. Thiền của Vạn Hạnh là thiền của hành *động thực tế phụng sự dân tộc. Đi vào tư tưởng thiền Vạn Hạnh là cứu mang sứ mệnh hồi phục và thể hiện tinh thần văn hóa Việt Nam.*”³⁵ Cùng triết lý thiền hành động đã giúp cho con người nhìn về phía trước để kiến tạo một tương lai tươi sáng cho dân tộc, yêu cầu con người phải chủ động nắm lấy quy luật phát triển của sự vật và xã hội để không có gì phải choáng váng khi một biến cố nào đó xảy ra, để tích cực hành động, thúc đẩy lịch sử tiến lên. Cả cuộc đời trên 90 năm của Vạn Hạnh đã thể hiện được trọn vẹn triết lý hành động này. Vì sự thịnh suy của triều đại còn chóng vánh hơn cả sự có không của thân mạng con người, đây là một triết lý hành động nhập thể tích cực xuất phát từ những con người đã làm nên thời kỳ oanh liệt của lịch sử đất nước.

Thông qua “Chiếu dời đô”, Lý Thái Tổ muốn xây dựng Phật quốc Đại Việt hạnh phúc bằng cuộc thực thi cách mạng tận gốc rễ trong chính cội nguồn sâu thẳm của nội tâm, đem đạo vào đời, đi từ cách mạng xã hội nhân bản sang Phật bản ... Đó là những điều cốt tủy trong quyết sách của nhà Lý, nhờ vậy đã vững chắc và thịnh vượng ngự trị hơn 200 năm. Cũng như Sơ tổ Trúc lâm, Nhị tổ Pháp Loa, Huyền Quang đã thấu triệt, cho dù cuộc sống vật chất của con dân Đại Việt có đầy đủ sung túc đến đâu, mà không có trí tuệ, không ngộ được Phật tính, không thấu rõ bản chất của vạn vật, không hóa giải được phiền não, khổ đau mê lầm, không vượt ra ngoài nhị nguyên, cố chấp, thành kiến, thì con dân Đại Việt vẫn còn sinh tử luân hồi khổ đau triền miên bức bách, chưa thật sự có

³³ Thiền sư Khuông Việt, *Nguyên hóa*, truy cập ngày [05/3/2025] tại https://www.thivien.net/Khu%C3%B4ng-Việt%BB%87t-thiền%BB%81n-s%C6%B0/Nguyên%3AAn-ho%E1%BA%A3/poem-3DDAKEg2H36Ha_tmFaLSkg.

³⁴ *Kinh Trường bộ* (1993), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, tr.133.

³⁵ DT. Suzuki, Erich Fromm, Richard de Martino (2017), *Thiền và Phân tâm học*, Như Hạnh dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, trang bìa.

cuộc sống an vui, hạnh phúc, chưa tự tại an nhiên trước hiện thực biến động vô thường vốn có của kiếp sống nhân sinh. Điều mà Huyền Quang hướng đến, cũng là cái mà Điều Ngự Giác Hoàng mong mỏi là mọi công dân Đại Việt đều có trí tuệ giải thoát như Trần Nhân Tông, như Pháp Loa, như Huyền Quang.

Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông từng mong muốn mọi người ai ai cũng được như đức Phật Thích-ca, đức Phật Di-lặc trong “Cư trần lạc đạo phú”:

Tích nhân nghi, tu đạo đức ai hay này chẳng Thích-ca;

Cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chính thực ấy là Di-lặc.³⁶

Tức là mọi người đều sống trọn vẹn với chân tâm, Phật tính sáng suốt của chính mình, không còn bị trói buộc, vướng bận, phiền lụy vào vòng danh lợi, tham dục, không còn chạy theo cái bóng của sự thịnh suy, được mất của thế cuộc. Ngay cả đối diện với vấn đề sống chết vẫn không sợ hãi. Sống hết lòng với chúng sinh, sống trọn vẹn với cuộc sống, tận tâm vì dân vì nước, nhưng vẫn an lạc, hạnh phúc và tự tại. Chúng ta ngày nay đầy đủ phước duyên được thừa hưởng gia sản quý báu của tổ tiên, không lý do gì không bảo lưu, giữ gìn và phát huy những điều được trong thơ thiền dạy bảo.

Mối quan tâm chung không ngừng nghỉ của con người về vật chất là “cơm, áo, gạo, tiền”, sau đó là tinh thần làm sao để có được hạnh phúc? Nỗi lo đó được giải đáp một cách triệt để khi con người bắt gặp được giáo lý nhà Phật, khi đọc thơ thiền, cảm thơ thiền và ngộ thơ thiền. Thực tế sinh mệnh con người từ khi cất tiếng khóc chào đời vốn đã tự trói mình trong các xiềng xích từng ý niệm phân biệt giả hợp. Cho nên, con người vội vã tìm kiếm ảo giác hạnh phúc bên ngoài đời thường. Con người nói chung đều mong muốn bản thân mình trẻ mãi không già, luôn vui vẻ hạnh phúc mà không hề chờ đợi đau khổ muộn phiền. Làm sao để không già, không bệnh, không khổ và không chết? Những mong ước như thế cứ canh cánh bên lòng khiến con người giữa trần ai mãi hoài đi tìm lời giải đáp. Người ta cứ ước vọng xa xôi mà không quay trở về với tự tánh chân tâm, không tự bằng lòng với những gì đang có, không tìm được “an lạc trong hiện tại”. Ngày ngày rong ruổi giữa dòng đời biến động, đêm đêm vọng tưởng trong giấc mộng miên man.

Nói đến yếu tố thiền trong thơ thiền không đơn giản là nhắc tên các vị Phật, các bộ kinh, mà có thể hiện thực tinh thần thiền với những điều tinh cốt nhất như sự tĩnh lặng, an nhiên, coi nhẹ danh lợi để rồi bình tâm trí tuệ trước mọi biến chuyển của cuộc đời. Khi đọc thơ thiền lĩnh hội được đạo thiền và thực hành thiền vào trong cuộc sống của mình, khi có chánh niệm sâu sắc, khi có niệm đủ lớn trong mọi sinh hoạt hàng ngày, đưa hơi thở sâu vào từng hành động của bản thân đi, đứng, nằm, ngồi, ta sẽ hành xử ung dung tự tại giữa đời sống phố thị dù huyền áo tấp nập, khi nội công thâm hậu thì có thể an lạc bất cứ lúc nào, sống một phút thì sẽ an lạc một phút, cho tới một giờ một ngày, tháng năm, an lạc luôn hiện hữu trong ta. Ta không bị ràng buộc, dính mắc vào hoàn cảnh, không kẹt vào, chi phối bởi sự ồn ào hay tĩnh lặng. Lúc này là lúc cần biết và thực hành thiền ăn, thiền uống, thiền đi, thiền ngồi, thiền rửa bát, thiền ôm,

³⁶ Thích Nhất Hạnh (2009), *Trái tim của Trúc Lâm đại sĩ*, Nxb. Phương Đông, Cà Mau, tr. 11.

thiền buông thư, thiền đánh răng, thiền rửa mặt, thiền nghe điện thoại, thiền nấu ăn ... để đạt tới trạng thái an lạc ngay bây giờ và ở đây:

Hành diệc thiền, tọa diệc thiền;
Nhất đóa hồng lô hỏa lý liên,
Một ý khí thì thêm ý khí,
Đắc an tiện xứ thả an tiên.
(Đi cũng thiền, Ngồi cũng thiền;
Một đóa hoa sen trong lò lửa hồng,
Khi không có ý khí thì tăng thêm ý khí,
Được nơi an định hãy cứ an định).

V. KẾT LUẬN

Văn học Phật giáo nói chung, thơ thiền nói riêng là di sản văn hóa quý báu đáng tự hào của dân tộc Việt Nam. Thơ thiền đã thể hiện quan điểm của các vị quốc sư - đại sư - thiền sư trên nhiều bình diện - tư tưởng tôn giáo, quan điểm chính trị, ứng xử văn hóa, giáo dục, văn học, nghệ thuật, ... đã góp phần to lớn vào sự nghiệp đào tạo nhân tài ưu tú, xây dựng quốc gia, chiến thắng ngoại xâm, bảo tồn nền độc lập dân tộc Việt đương thời. Quan trọng nhất là thực tế lịch sử cho thấy, văn hóa Phật giáo nói chung, thơ thiền nói riêng đã góp phần hun đúc, vun đắp, bồi dưỡng nên những người con ưu tú, những ông vua anh minh, những vị tướng có tâm, có tài kinh bang tế thế với lòng yêu nước thương dân vô hạn cho dân tộc ta như Khuông Việt, Pháp Thuận, Vạn Hạnh, Lý Công Uẩn, Lý Thánh Tông, Lý Nhân Tông, Trần Thái Tông, Trần Thánh Tông, Tuệ Trung thượng sĩ, Trần Hưng Đạo, Trần Quang Khải, Trần Quang Triều ...

Thiết nghĩ, di sản văn hóa Phật giáo, thơ thiền Việt Nam là gia tài quý báu, là bài học thiết thực cho hậu thế. Những phẩm chất chân thật, trí tuệ, tự tại, từ bi cao thượng, vô ngã vị tha, khoáng đạt rộng mở của ông cha ta thời Lý - Trần thể hiện qua thơ thiền, rất đáng để chúng ta suy nghĩ nghiêm túc, nghiên cứu ứng dụng.

Trong xu thế toàn cầu hóa hiện nay, thơ thiền Việt Nam là viên ngọc quý trong gia tài văn học Việt Nam văn hóa nước ta lan tỏa ra thế giới và văn hóa thế giới cũng du nhập mạnh mẽ vào nước ta. Trong nhịp sống hối hả và áp lực không ngừng gia tăng, thơ thiền như một dòng suối tươi mát ngọt ngào, an ủi và nâng đỡ tinh thần có giá trị vượt thời gian. Bất kể nền văn hóa hay tín ngưỡng nào, con người trên khắp thế giới đều tìm kiếm sự bình yên nội tâm, tạo ra giá trị cuộc sống, thơ thiền góp phần nuôi dưỡng tâm hồn, phát triển những phẩm chất tốt đẹp cao thượng của con người như lòng từ bi, sự thấu hiểu và lòng biết ơn, thúc đẩy sự hòa hợp và hiểu biết yêu thương lẫn nhau giữa các cá nhân, cộng đồng và nhân loại giúp con người sống một cuộc đời ý nghĩa, chất lượng vị tha, an lạc và hạnh phúc hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu gốc

金剛般若波羅密多經
入楞伽經
大佛頂首楞嚴經
妙法蓮華經
大方廣佛華嚴經).
中觀論

大正新脩大藏經
大正新脩大藏經
大正新脩大藏經
大正新脩大藏經
大正新脩大藏經
大正新脩大藏經

Kinh Trường bộ (1993), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Kinh Tương ưng bộ (2013), tập 1, Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

Bellawila Wimalaratana (1989), *Buddhism, Society and Environment*, Sri Lanka, Colombia.

Chandradhar Sharma (2004), *Triết học Ấn Độ*, Nguyễn Kim Dân dịch, Nxb. Tổng hợp TP. HCM, TP. HCM.

DT. Suzuki, Erich Fromm, Richard de Martino (2017), *Thiền và Phân tâm học*, Như Hạnh dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Đoàn Thị Thu Vân (1996), *Khảo sát đặc trưng nghệ thuật của thơ thiền Việt Nam, thế kỷ XI-thế kỷ XV*, Trung tâm Nghiên cứu Quốc học, Nxb. Văn học, Hà Nội.

Đỗ Tùng Bách (2000), *Thơ thiền Đường - Tống*, Nxb. Đồng Nai, Đồng Nai.

Hồ Chí Minh (1960), *Phát huy tinh thần cầu học cầu tiến*. Nxb. Sự Thật, Hà Nội.

Hồ Chí Minh (1984), *Toàn tập*, tập 2, Nxb. Sự Thật, Hà Nội.

Lâm Tế ngữ lục (2004), Trần Tuấn Mẫn dịch và chú, Nxb. TP. HCM, TP. HCM.

Lê Văn Siêu (2006), *Văn học sử Việt Nam*, Nxb. Văn học, Hà Nội.

Nguyễn Đăng Thục (1996), *Lịch sử tư tưởng Việt Nam*, 6 tập, Nxb. Lao động, TP. HCM.

Nguyễn Phú Trọng (2021), *Lời kêu gọi gửi đồng bào, đồng chí, chiến sĩ cả nước và đồng bào ta ở nước ngoài về công tác phòng, chống đại dịch Covid-19*, truy cập ngày [05/3/2025] tại <https://binhdinh.dcs.vn/chinh-tri/-/view-content/59017/loi-keu-goi-cua-tong-bi-thu-nguyen-phu-trong-gui-dong-bao-dong-chi-chien-si-ca-nuoc-va-dong-bao-ta-o-nuoc-ngoai-ve-cong-tac-phong-chong-dai-dich-covid-19>.

Quyết định ban hành lộ trình thực hiện các mục tiêu phát triển bền vững Việt Nam đến năm 2030, Số: 841/QĐ-TTg. ký ngày 14/7/2023 của Thủ tướng Chính phủ.

Thích Hạnh Tuệ (2020), *Văn học Phật giáo Việt Nam một hướng tiếp cận*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

Thích Nhất Hạnh (2009), *Trái tim của Trúc Lâm đại sĩ*, Nxb. Phương Đông,

Cà Mau.

Thích Phước Đạt, Thích Hạnh Tuệ, Thích Nữ Thanh Quế (2022), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Đại học quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

Thích Phước Đạt, Thích Hạnh Tuệ, Thích Nữ Thanh Quế (2022), *Thiền học Việt Nam*, Nxb. Phụ nữ Việt Nam, Hà Nội.

Trung tâm Khoa học Xã hội và Nhân văn Quốc gia (2017), *Tổng tập văn học Việt Nam*, tập 2, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

Viện Văn học (1977), *Thơ văn Lý – Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

Viện Văn học (1989), *Thơ văn Lý – Trần*, tập 2, quyển thượng, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.

VAI TRÒ CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC VÌ TƯƠNG LAI NHÂN ÁI VÀ BỀN VỮNG

TT. TS. Thích Nguyên Hạnh*

Tóm tắt:

Vai trò chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thực hành chánh niệm trong môi trường giáo dục nhằm nuôi dưỡng lòng nhân ái và ý thức bền vững cho thế hệ trẻ. Chánh niệm giúp học sinh và giáo viên nhận thức sâu sắc về bản thân, thấu hiểu người khác, từ đó xây dựng mối quan hệ hài hòa, giảm căng thẳng và xung đột. Trong giáo dục, chánh niệm không chỉ hỗ trợ phát triển trí tuệ cảm xúc mà còn khơi dậy tinh thần trách nhiệm với cộng đồng và môi trường. Việc lồng ghép chánh niệm vào các hoạt động giảng dạy và sinh hoạt hằng ngày sẽ góp phần tạo ra một môi trường học đường an lành, thúc đẩy sự phát triển toàn diện, hướng tới một tương lai giàu lòng yêu thương và phát triển bền vững.

Từ khóa: chánh niệm, giáo dục, thế hệ trẻ, tương lai, nhân ái.

I. DẪN NHẬP

Chánh niệm, hay “mindfulness”, là một phương pháp tập trung vào hiện tại với sự chú ý và nhận thức đầy đủ, không phán xét. Trong bối cảnh giáo dục, chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển một nền giáo dục không chỉ chú trọng vào kiến thức mà còn giúp con người phát triển phẩm chất nhân văn và tinh thần bền vững, tạo nền tảng cho một tương lai tốt đẹp và nhân ái hơn. Hòa thượng Thích Nhất Hạnh, trong tác phẩm “*The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*”, từng nói: “Chánh niệm là sự chú tâm có ý thức vào hiện tại, giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về cảm xúc, suy nghĩ và hành động của mình. Khi chánh niệm được áp dụng trong giáo dục, nó giúp học sinh và giáo viên phát triển sự tập trung, lòng từ bi và khả năng phản ứng một cách tỉnh táo đối với các tình huống trong cuộc sống”.¹

* Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN; Phó Tổng Thư ký kiêm Chánh văn phòng Viện Nghiên cứu PHVN; Ủy viên thường trực Ban Hoàng Pháp TW; Phó trưởng ban Hoàng Pháp GHPGVN TP.HCM

¹ Thích Nhất Hạnh, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press, 1999.

Khi được áp dụng trong giáo dục, chánh niệm có vai trò rất lớn trong việc rèn luyện sự tự nhận thức, khả năng kiểm soát cảm xúc và tập trung vào hiện tại, từ đó nâng cao hiệu quả làm giảm căng thẳng. Đồng thời, chánh niệm thúc đẩy sự đồng cảm, khuyến khích con người thấu hiểu và chia sẻ với những người xung quanh, góp phần xây dựng một cộng đồng hòa bình và nhân ái. Bằng cách phát triển sự bình tĩnh, sáng suốt và khả năng giải quyết vấn đề, chánh niệm trang bị cho con người những kỹ năng cần thiết để đối diện với các thách thức toàn cầu như biến đổi khí hậu và bất bình đẳng xã hội, đồng thời xây dựng một tương lai bền vững cho hành tinh.

Giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng một xã hội hòa bình, công bằng và phát triển lâu dài. Trong bối cảnh thế giới đang đối mặt với các vấn đề toàn cầu như biến đổi khí hậu, xung đột, và bất bình đẳng xã hội, giáo dục không chỉ là việc truyền đạt kiến thức mà còn là quá trình nuôi dưỡng những giá trị nhân văn, phẩm chất đạo đức và ý thức bảo vệ môi trường. Một nền giáo dục nhân ái giúp con người phát triển lòng nhân ái, sự đồng cảm và tinh thần trách nhiệm đối với cộng đồng và hành tinh. Đồng thời, giáo dục bền vững trang bị cho họ những kỹ năng và tư duy cần thiết để đối mặt với thách thức trong tương lai, khuyến khích việc xây dựng một xã hội công bằng, bảo vệ tài nguyên thiên nhiên và đảm bảo sự phát triển lâu dài cho các thế hệ mai sau. Việc kết hợp giáo dục nhân ái và bền vững sẽ tạo ra một thế hệ trẻ có khả năng thay đổi và cải thiện thế giới theo hướng tốt đẹp hơn.

II. VAI TRÒ CỦA CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC

2.1. Chánh niệm giúp phát triển sự tự nhận thức và cảm xúc tích cực

Phát triển sự tự nhận thức: chánh niệm giúp phát triển sự tự nhận thức bằng cách khuyến khích con người sống trong khoảnh khắc hiện tại, chú ý đầy đủ đến suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình mà không phán xét. Khi thực hành chánh niệm, mỗi cá nhân có thể nhận ra các cảm xúc và phản ứng tự động của bản thân, từ đó hiểu rõ hơn về bản chất và nguồn gốc của những cảm xúc này. Điều này tạo điều kiện cho việc điều chỉnh hành vi và cảm xúc một cách ý thức, giúp giảm thiểu các phản ứng thiếu kiểm soát như giận dữ hay lo âu. Sự tự nhận thức này cũng giúp con người trở nên nhạy bén hơn với nhu cầu và mong muốn của chính mình, đồng thời thúc đẩy khả năng đối diện với những thử thách trong cuộc sống một cách bình tĩnh và sáng suốt.

Xây dựng cảm xúc tích cực: chánh niệm giúp phát triển cảm xúc tích cực bằng cách tạo ra không gian để con người nhận thức rõ ràng về cảm xúc của mình và đối diện với chúng một cách nhẹ nhàng, không phán xét. Khi thực hành chánh niệm, chúng ta học cách chấp nhận và hiểu rõ cảm xúc thay vì phản ứng vội vàng hoặc tránh né chúng. Việc chú ý vào khoảnh khắc hiện tại giúp giảm bớt những lo lắng về quá khứ hay tương lai, từ đó tạo ra sự bình an nội tâm. Đồng thời, chánh niệm cũng khuyến khích những cảm xúc như lòng biết ơn, sự yêu thương và sự trân trọng đối với cuộc sống, qua đó nâng cao khả năng cảm nhận niềm vui và sự hài lòng từ những điều giản dị hàng ngày. Sự luyện tập này giúp xây dựng một trạng thái tâm lý tích cực, là nền tảng để đối diện với những khó khăn trong cuộc sống một cách mạnh mẽ và an lạc hơn.

2.2. Tăng cường khả năng tập trung và sáng tạo

Chánh niệm tạo điều kiện thuận lợi cho sự sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề, hai yếu tố rất quan trọng trong một thế giới đầy thay đổi.

Tập trung vào hiện tại: chánh niệm là chất liệu giúp con người rèn luyện khả năng tập trung thông qua việc thực hành sự chú ý đầy đủ vào từng hành động, hơi thở, và suy nghĩ trong khoảnh khắc hiện tại. Theo giáo lý Phật giáo, chánh niệm không chỉ là một kỹ năng mà còn là một phần của con đường giác ngộ, giúp con người thoát khỏi sự sao lạc của tâm trí và tập trung vào bản chất của thực tại. Thực hành chánh niệm qua việc quan sát hơi thở hay các cảm giác cơ thể giúp tâm trí trở nên tĩnh lặng và vững vàng, từ đó giảm bớt sự phân tâm và lo âu. Khi con người có thể duy trì sự chú tâm này, khả năng tập trung vào một công việc hay một vấn đề cụ thể sẽ được cải thiện, giúp họ sống một cách có ý thức, sáng suốt và hiệu quả hơn trong cuộc sống hàng ngày. Zeidan et al. trong tác phẩm “*Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*” từng nói: “Nghiên cứu cho thấy rằng việc thực hành chánh niệm, dù chỉ trong thời gian ngắn, có thể cải thiện khả năng tập trung, giải quyết vấn đề và quản lý cảm xúc, những yếu tố quan trọng trong môi trường học tập”.² Chánh niệm, do đó, không chỉ rèn luyện khả năng tập trung mà còn thúc đẩy sự bình an nội tâm, là nền tảng cho một tâm trí mạnh mẽ và an lạc.

Khả năng sáng tạo: chánh niệm còn kích thích tư duy sáng tạo bằng cách giúp con người giải phóng tâm trí khỏi những suy nghĩ rối ren, lo âu và sự phân tâm. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách quan sát và nhận thức mọi thứ một cách rõ ràng, không phán xét, từ đó mở rộng khả năng tiếp nhận và xử lý thông tin mới mẻ. Trong trạng thái tâm tĩnh lặng và tập trung, những ý tưởng sáng tạo dễ dàng nảy sinh hơn, vì tâm trí không bị chi phối bởi những xung đột nội tâm hay cảm giác căng thẳng. Chánh niệm giúp con người làm chủ được suy nghĩ của mình, từ đó kích thích khả năng tưởng tượng và giải quyết vấn đề một cách linh hoạt và sáng tạo. Đồng thời, sự quan sát tinh tế mà chánh niệm đem lại giúp nhìn nhận những khía cạnh mới mẻ trong những tình huống quen thuộc, tạo cơ hội cho những giải pháp sáng tạo và đột phá.

2.3. Khả năng đồng cảm và phát triển lòng nhân ái

Một trong những nguyên tắc cốt lõi của chánh niệm là khả năng lắng nghe và quan sát mà không phán xét. Điều này mọi người được khuyến khích để hiểu và cảm thông với người khác, từ đó phát triển lòng nhân ái và lòng trắc ẩn, những yếu tố thiết yếu cho một xã hội hòa bình và công bằng.

Lắng nghe và thấu hiểu: chánh niệm thúc đẩy khả năng lắng nghe và thấu hiểu bằng cách giúp con người duy trì sự chú ý đầy đủ vào người khác trong mỗi cuộc trò chuyện, không để tâm trí bị sao lạc bởi những suy nghĩ hay phán xét cá nhân. Khi thực hành chánh niệm, người ta học cách lắng nghe không chỉ bằng tai mà còn bằng trái tim, để hiểu được cảm xúc và nhu cầu thực sự của người đối diện. Điều này tạo ra không gian cho sự thấu hiểu sâu sắc, giúp xây

² Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z., “Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training”. *Consciousness and cognition*, 2010.

dựng các mối quan hệ chân thành và hòa hợp. Bằng cách buông bỏ những định kiến và phán xét, chánh niệm giúp người thực hành tiếp cận mọi tình huống với một tâm hồn mở, từ đó phát triển khả năng đồng cảm và chia sẻ. Nhờ vậy, chánh niệm không chỉ giúp cải thiện khả năng lắng nghe mà còn tạo ra sự kết nối tinh thần mạnh mẽ giữa con người với nhau, góp phần xây dựng một cộng đồng hòa bình và hiểu biết. Goleman trong tác phẩm *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, phát biểu: “Chánh niệm giúp chúng ta làm chủ cảm xúc và suy nghĩ, từ đó tạo ra sự thấu hiểu sâu sắc và khả năng hành động có trách nhiệm. Điều này đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một tương lai bền vững, trong đó mỗi cá nhân đều có thể đóng góp vào sự phát triển của cộng đồng và hành tinh”.³ Lòng nhân ái: chánh niệm còn phát triển khả năng cảm thông và chia sẻ bằng cách khuyến khích con người sống với sự chú ý đầy đủ vào hiện tại và đối diện với cảm xúc của chính mình và người khác một cách không phán xét. Trong tác phẩm *“Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education”* của Noddings có nói: “Giáo dục không chỉ là truyền thụ kiến thức mà còn là việc nuôi dưỡng những giá trị nhân ái và sự quan tâm đến cộng đồng. Chánh niệm giúp chúng ta phát triển khả năng lắng nghe và cảm nhận nhu cầu của người khác, qua đó thúc đẩy môi trường học tập hòa ái và bền vững.”⁴ Khi thực hành chánh niệm, chúng ta học cách nhận diện và hiểu rõ cảm xúc của bản thân, từ đó dễ dàng đồng cảm và chia sẻ với những người xung quanh. Chánh niệm giúp con người nhìn nhận những nỗi đau, khó khăn của người khác mà không phản ứng một cách vội vàng hay xao lãng, mà thay vào đó là sự lắng nghe và thấu hiểu. Qua đó, sự kết nối và lòng trắc ẩn được nuôi dưỡng, giúp xây dựng những mối quan hệ sâu sắc, chân thành và đầy tình yêu thương. Đồng thời, khi tâm trí được tĩnh lặng, chúng ta cũng dễ dàng hành động từ lòng nhân ái, chia sẻ sự giúp đỡ một cách chân thành và tự nhiên hơn. Jennings & Greenberg trong tác phẩm *“The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes”* có đề cập: “Các chương trình giáo dục chánh niệm không chỉ giúp cải thiện sự tập trung mà còn xây dựng lòng tử bi và sự đồng cảm giữa học sinh và giáo viên. Những kỹ năng này rất quan trọng trong việc phát triển một cộng đồng học tập bền vững và nhân ái”.⁵

Chánh niệm, vì vậy, không chỉ giúp phát triển khả năng cảm thông mà còn tạo điều kiện cho những hành động chia sẻ ý nghĩa và mang lại sự an lạc cho cộng đồng.

2.4. Giải quyết xung đột và xây dựng môi trường lành mạnh

Chánh niệm là yếu tố quan trọng giải quyết mâu thuẫn một cách bình tĩnh và có sự hiểu biết. Thay vì phản ứng nóng vội hoặc bạo lực, họ có thể tìm ra giải pháp hòa bình, từ đó tạo ra một môi trường lành mạnh và tích cực.

³ Jennings, P. A., & Greenberg, M. T., “The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes”. *Review of Educational Research*, 2009.

⁴ Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion, 2005.

⁵ Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Banta, 2009.

Giải quyết mâu thuẫn: chánh niệm giúp con người đối mặt với mâu thuẫn một cách bình tĩnh và sáng suốt bằng cách khuyến khích sự chú ý đầy đủ vào khoảnh khắc hiện tại và những cảm xúc của bản thân khi đối diện với xung đột. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách nhận diện và kiểm soát cảm xúc của mình, đặc biệt là những cảm giác giận dữ, bức bối hoặc lo âu, thay vì phản ứng một cách vội vã hoặc bạo lực. Điều này giúp họ giữ được sự bình tĩnh và sáng suốt trong các tình huống mâu thuẫn, từ đó có thể giải quyết vấn đề một cách hiệu quả và hòa bình. Chánh niệm cũng giúp mở rộng sự thấu hiểu đối với người khác, nhận ra rằng mỗi người đều có những cảm xúc và quan điểm riêng, từ đó tạo ra không gian cho sự thông cảm và tìm kiếm giải pháp chung. Nhờ vậy, chánh niệm không chỉ giúp giảm thiểu xung đột mà còn xây dựng một môi trường giao tiếp và hợp tác lành mạnh hơn.

Tạo môi trường giáo dục tích cực: chánh niệm thúc đẩy sự hợp tác, tôn trọng và lòng bao dung trong giáo dục bằng cách khuyến khích mọi người và cộng đồng giáo dục phát triển sự nhận thức đầy đủ về cảm xúc và hành động của mình, cũng như của người khác. Khi thực hành chánh niệm, các thành viên trong môi trường giáo dục học cách lắng nghe, hiểu và tôn trọng quan điểm của nhau mà không phán xét, tạo ra không gian an toàn và cởi mở để mọi người có thể giao tiếp và hợp tác hiệu quả. Chánh niệm giảm thiểu xung đột, khuyến khích sự tha thứ và chấp nhận sự khác biệt, từ đó phát triển lòng bao dung và tinh thần đoàn kết. Ngoài ra, nó cũng giúp mọi người duy trì thái độ kiên nhẫn và bình tĩnh, đặc biệt khi đối mặt với những thử thách trong quá trình học tập hoặc giảng dạy, qua đó tạo ra một môi trường giáo dục tích cực, đầy sự tôn trọng và hợp tác. Chánh niệm vì vậy không chỉ là công cụ phát triển các kỹ năng cá nhân mà còn góp phần xây dựng nền giáo dục bền vững và nhân ái.

2.5. Phát triển nhận thức về bảo vệ môi trường

Chánh niệm không chỉ thuộc về bản thân mà còn liên quan đến cách chúng ta đối xử với thế giới xung quanh. Mọi người có thể phát triển ý thức về sự liên kết của mọi thứ trong vũ trụ, qua đó tạo ra nhận thức về bảo vệ môi trường, khuyến khích lối sống bền vững và hướng tới một tương lai lâu dài cho hành tinh.

Ý thức sinh thái: chánh niệm khuyến khích nhân loại hiểu rõ sự liên kết sâu sắc giữa con người và thiên nhiên, từ đó phát triển ý thức bảo vệ môi trường. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách sống hòa hợp với tự nhiên, nhận thức được rằng mỗi hành động của mình đều có ảnh hưởng đến thế giới xung quanh. Phật giáo dạy rằng tất cả chúng sinh đều có mối quan hệ mật thiết với nhau trên tinh thần của duyên khởi, và con người không phải là trung tâm của vũ trụ mà chỉ là một phần trong hệ sinh thái rộng lớn. *Kinh Trung bộ* số 115, Phật có dạy: “Nếu cái này có, cái kia có, do cái này sanh, cái kia sanh, nếu cái này không có, cái kia không có, do cái này diệt, cái kia diệt.”⁶

Bằng cách tập trung vào hiện tại và quan sát cẩn thận những gì xảy ra trong môi trường sống, chánh niệm giúp con người nhận ra sự tươi đẹp và quý giá của thiên nhiên, từ đó thúc đẩy hành động bảo vệ môi trường và sống bền vững.

⁶ Noddings, N., *Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education*. University of California Press, 2013.

Qua đó, chánh niệm không chỉ giúp nâng cao ý thức bảo vệ thiên nhiên mà còn phát triển lòng biết ơn và tôn trọng đối với những tài nguyên thiên nhiên, góp phần duy trì sự cân bằng và phát triển bền vững cho hành tinh. Giáo dục bền vững: chánh niệm trong Phật giáo xây dựng ý thức về sự cần thiết phải sống bền vững và bảo vệ tài nguyên thiên nhiên cho các thế hệ tương lai bằng cách con người nên nhận thức sâu sắc về mối quan hệ giữa hành động của mình và tác động đến thế giới xung quanh. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách sống trong hiện tại, chú ý đến từng quyết định và hành động mà mình thực hiện, đồng thời hiểu rõ rằng những hành động ấy có thể ảnh hưởng lâu dài đến môi trường và các thế hệ tương lai. Trong tác phẩm *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Kabat-Zinn từng nói: “Chánh niệm không chỉ là việc phát triển sự tập trung mà còn là cách sống hài hòa với bản thân và thế giới xung quanh. Khi chúng ta thực hành chánh niệm, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi tích cực trong hành vi và nhận thức, từ đó góp phần vào sự phát triển bền vững cho xã hội và môi trường”.⁷ Phật giáo nhấn mạnh sự tôn trọng và bảo vệ tất cả chúng sinh, bao gồm cả thiên nhiên, và dạy rằng sự phá hủy tài nguyên thiên nhiên không chỉ gây hại cho môi trường mà còn cho chính bản thân con người. Qua đó, chánh niệm giúp phát triển ý thức bền vững, khuyến khích con người thay đổi thói quen sống, lựa chọn những hành động có lợi cho hành tinh và bảo vệ tài nguyên thiên nhiên cho thế hệ mai sau. Sterling trong tác phẩm: *Sustainable Education: Re-visioning Learning and Change* có nói: “Giáo dục bền vững yêu cầu một sự thay đổi sâu sắc trong cách nhìn nhận và hành động, mà chánh niệm chính là một phương tiện quan trọng giúp tạo ra những thay đổi đó. Bằng việc áp dụng chánh niệm, giáo dục có thể không chỉ nuôi dưỡng sự sáng tạo mà còn khuyến khích sự tôn trọng và bảo vệ môi trường.” Chánh niệm không chỉ là một phương pháp sống bình an mà còn là lời nhắc nhở về trách nhiệm của mỗi cá nhân đối với tương lai chung của toàn thể nhân loại và hành tinh.

2.6. Khả năng đối mặt với thách thức toàn cầu

Thế giới hiện nay đối mặt với rất nhiều vấn đề phức tạp như biến đổi khí hậu, bất bình đẳng xã hội, và khủng hoảng sức khỏe toàn cầu. Chánh niệm có khả năng giúp mọi người đối mặt với những thách thức này bằng sự bình tĩnh, sáng suốt và khả năng giải quyết vấn đề dựa trên những giá trị nhân văn.

Chánh niệm trong việc đối diện vấn đề xã hội: chánh niệm giáo dục con người trong việc đối diện với các vấn đề xã hội bằng cách giúp họ giữ bình tĩnh, sáng suốt và không phản ứng vội vàng khi đối mặt với những thử thách hoặc xung đột xã hội. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách quan sát và nhận thức đầy đủ về các tình huống xã hội mà không bị chi phối bởi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, sợ hãi hay phẫn nộ. Hopkins & McKeown: “Giáo dục vì sự phát triển bền vững không thể thiếu việc áp dụng các phương pháp giúp phát triển khả năng tự nhận thức và quản lý cảm xúc, như chánh niệm. Điều này giúp tạo ra những công dân có trách nhiệm, có khả năng nhìn nhận và giải quyết các vấn đề bền vững trong xã hội và môi trường.” Điều này giúp họ tiếp

⁷ Sterling, S. *Sustainable Education: Re-visioning Learning and Change*. Green Books, 2001.

cận vấn để một cách rõ ràng và khách quan, thay vì phản ứng theo cảm tính. Chánh niệm khuyến khích sự lắng nghe và thấu hiểu đối với những quan điểm và trải nghiệm khác biệt, từ đó thúc đẩy khả năng đồng cảm và xây dựng sự đoàn kết trong cộng đồng. Đồng thời, chánh niệm cũng giúp nuôi dưỡng lòng nhân ái và sự bao dung, tạo điều kiện cho con người tìm ra các giải pháp hòa bình, bền vững và nhân văn cho những vấn đề xã hội, từ đó góp phần xây dựng một xã hội công bằng và hòa hợp hơn. Xây dựng khả năng giải quyết vấn đề: khi thực hành chánh niệm, con người học cách nhận thức rõ ràng các vấn đề và thách thức mà họ đối diện, giúp họ phân tích và hiểu được nguyên nhân gốc rễ của vấn đề thay vì chỉ giải quyết bề mặt. Sự bình tĩnh và tỉnh lặng của tâm trí trong quá trình thực hành chánh niệm giúp con người nhìn nhận các phương án giải quyết một cách sáng suốt và không bị ảnh hưởng bởi lo âu hay sợ hãi. Điều này tạo điều kiện cho những quyết định hiệu quả và hợp lý, đồng thời giảm thiểu những phản ứng tiêu cực hoặc thiếu suy nghĩ. Chánh niệm cũng giúp phát triển khả năng kiên nhẫn và sự kiên trì, điều cần thiết để giải quyết các vấn đề phức tạp một cách bền bỉ và với sự tận tâm.

2.7. Xây dựng văn hóa học tập bền vững

Chánh niệm không phải chỉ để có kiến thức mà còn để phát triển con người toàn diện, bền vững. Mọi người học cách trân trọng hành trình tiếp xúc, chấp nhận sai lầm như một phần của quá trình trưởng thành, và không bị áp lực từ các yếu tố bên ngoài.

Học tập suốt đời: chánh niệm yêu thích việc học không chỉ để thu thập kiến thức mà để phát triển bản thân trong suốt cuộc đời. Khi thực hành chánh niệm, con người học cách chú tâm vào quá trình học tập, tiếp nhận kiến thức một cách sâu sắc và không vội vã, từ đó nuôi dưỡng một thái độ ham học hỏi chân thành và bền bỉ. Chánh niệm giúp phát triển sự tự nhận thức và ý thức về sự tiến bộ cá nhân, khiến mỗi bài học trở thành cơ hội để tự hoàn thiện và trưởng thành hơn. Thay vì chỉ tập trung vào kết quả hay thành tích, chánh niệm giúp người học chú trọng vào việc hiểu rõ bản chất của kiến thức và áp dụng nó vào thực tế đời sống, từ đó phát triển khả năng tư duy phản biện, sáng tạo và giải quyết vấn đề. Chính nhờ vào sự tỉnh lặng và mở rộng tâm trí, việc học trở thành một hành trình liên tục, giúp con người không ngừng nâng cao trí tuệ và phát triển toàn diện trong suốt cuộc đời.

Đánh giá quá trình, không chỉ kết quả: khi thực hành chánh niệm, mỗi cá nhân học cách đối diện với khó khăn và thất bại một cách bình tĩnh và không phán xét, thay vì cảm thấy thất vọng hay tự chỉ trích bản thân. Chánh niệm để nhận thức rằng thất bại không phải là sự kết thúc mà là một bài học quý giá, là cơ hội để học hỏi và phát triển. Trong môi trường giáo dục, chánh niệm khuyến khích sự kiên nhẫn, lòng biết ơn và thái độ cởi mở với mọi thử thách, giúp học sinh, sinh viên hiểu rằng hành trình học tập không chỉ là việc đạt được thành công mà còn là quá trình rèn luyện bản thân, xây dựng sự tự tin và sự kiên cường. Qua đó, chánh niệm không chỉ giúp nâng cao hiệu quả học tập mà còn giúp con người có cái nhìn tích cực và nhân văn hơn về quá trình trưởng thành, luôn sẵn sàng đón nhận thử thách và thất bại để tiếp tục vươn lên.

III. KẾT LUẬN

Chánh niệm trong giáo dục con người có vai trò then chốt trong việc xây dựng một tương lai nhân ái và bền vững. Bằng cách giúp con người phát triển sự tự nhận thức, khả năng tập trung và cảm xúc tích cực, chánh niệm khuyến khích hành động có ý thức và có trách nhiệm đối với bản thân, cộng đồng và môi trường. Chánh niệm tạo ra một nền tảng giáo dục đầy tôn trọng, hợp tác và lòng bao dung, từ đó xây dựng một xã hội công bằng và hòa hợp. Chánh niệm cũng giúp nâng cao ý thức bảo vệ tài nguyên thiên nhiên, thúc đẩy sự sống bền vững và phát triển lâu dài.

Chánh niệm là yếu tố cần thiết trong giáo dục vì nó không chỉ giúp con người phát triển những kỹ năng cá nhân mạnh mẽ mà còn thúc đẩy giá trị nhân văn và tạo ra một tương lai bền vững. Việc đưa chánh niệm vào giáo dục có thể góp phần xây dựng một thế hệ có khả năng đối mặt với thách thức và kiến tạo một thế giới hòa bình, công bằng.

Cần tích cực áp dụng chánh niệm Phật giáo vào trong giáo dục con người để giúp xây dựng một thế hệ có đầy đủ phẩm chất nhân văn, trách nhiệm và sáng suốt. Việc áp dụng chánh niệm trong giáo dục không chỉ giúp mọi người phát triển trí tuệ mà còn nâng cao sự tự nhận thức, khả năng tập trung và điều chỉnh cảm xúc, tạo nền tảng vững chắc cho sự trưởng thành cá nhân. Chánh niệm cũng giúp mọi tầng lớp trong xã hội từ học sinh, sinh viên đến các nhà doanh nghiệp, hay lãnh đạo đối diện với những thử thách và khó khăn một cách bình tĩnh, có khả năng giải quyết vấn đề và xây dựng mối quan hệ hòa hợp với cộng đồng. Bằng cách tích cực áp dụng chánh niệm, chúng ta không chỉ giúp con người nói chung phát triển về mặt học thuật mà còn xây dựng một xã hội có sự thấu hiểu, bao dung và trách nhiệm đối với môi trường và tương lai bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Banta, 2009.
- Hopkins, C., & McKeown, R., *Education for Sustainable Development: An International Perspective*. UNESCO, 2002.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T., “The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes”. *Review of Educational Research*, 2009.
- Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion, 2005.
- Kinh Trung bộ, HT. Thích Châu Việt dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1991.
- Kinh Trường bộ, HT. Thích Châu Việt dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1991.

- Kinh Tương ưng bộ*, HT. Thích Châu Việt dịch, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1992.
- Mindful Schools (Website: mindfulschools.org)
- Noddings, N., *Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education*. University of California Press, 2013.
- Sterling, S. *Sustainable Education: Re-visioning Learning and Change*. Green Books, 2001.
- Thích Nhất Hạnh, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press, 1999.
- Väyrynen, P., & Kaunonen, M. , “Mindfulness-based interventions in education: A systematic review”. *Journal of Educational Psychology*, 2015.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z., “Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training”. *Consciousness and cognition*, 2010.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP ĐƯA GIÁO DỤC CHÁNH NIỆM VÀO CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC VIỆT NAM

Đinh Thanh Xuân*

Tóm tắt:

Trên thế giới đã có nhiều nghiên cứu về chánh niệm để áp dụng vào cuộc sống, nâng cao sức khỏe tinh thần cho con người. Chất lượng Giáo dục Đại học là điều kiện tiên quyết bảo đảm thành công tăng trưởng nhanh, bền vững của Việt Nam hiện nay. Cuộc sống hiện đại đang mang lại nhiều áp lực mới cho sinh viên (SV) Việt Nam. Do đó, sức khỏe tinh thần càng có vai trò đặc biệt quan trọng đối với SV, ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình học tập, sinh hoạt và tương lai của họ và Đất nước. Giáo dục chánh niệm là hoạt động tác động một cách có hệ thống đến người học để người học có khả năng thực hành chánh niệm giúp điều chỉnh cảm xúc, tâm trí theo hướng tích cực, yêu thương, thấu hiểu. Bởi vậy, giáo dục chánh niệm trong môi trường các trường Đại học Việt Nam không chỉ giúp nâng cao sức khỏe tinh thần cho SV mà còn phát triển cả trí tuệ cảm xúc và kỹ năng sống vì tương lai nhân ái và bền vững của Việt Nam. Đây còn là giải pháp chủ động, tiết kiệm chi phí, hiệu quả, giải quyết được hạn chế của các mô hình giải quyết vấn đề lo âu, trầm cảm của SV trong các trường Đại học Việt Nam hiện nay. Trên cơ sở phân tích nguồn gốc, khái niệm chánh niệm, vai trò của giáo dục chánh niệm và kinh nghiệm quốc tế và trong nước về giáo dục chánh niệm, bài viết đề xuất một số giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học Việt Nam hiện nay.

Từ khóa: *chánh niệm, giáo dục chánh niệm, sinh viên.*

I. MỞ ĐẦU

Con người cần được làm quen với kiến thức về sức khỏe tinh thần, bởi tinh thần là thứ nâng đỡ và là điểm tựa cho con người trong những lúc gặp khó khăn và nhiều áp lực. Việc thực hành chánh niệm, đưa tâm trí trở về hiện tại là một cách tập thể dục cho tâm trí. Việc tập thiền, tập thở, tập sống trong hiện tại ở mỗi

* Khoa Lý luận Chính trị - Đại học Bách khoa Hà Nội.

khoảng khắc hàng ngày để có một tâm trí minh mẫn và vững vàng không chỉ có tác dụng nâng cao sức khỏe tinh thần, qua đó góp phần nâng cao sức khỏe thể chất, mà còn phát triển cả trí tuệ cảm xúc và kỹ năng sống cho con người, góp phần phát triển quốc gia một cách nhân ái và bền vững. Xã hội càng phát triển, con người có xu hướng liên tục thúc đẩy mình ở nhiều lĩnh vực khác nhau để đạt được các mục tiêu to lớn, thì việc chăm sóc sức khỏe tinh thần, nuôi dưỡng lòng nhân ái cho con người nói chung, SV nói riêng càng có tính cấp thiết.

Có thể nói, cùng với quá trình du nhập Phật giáo vào Việt Nam, thì chánh niệm đã tồn tại từ lâu và có chiều sâu gắn liền với văn hóa, lịch sử Việt Nam. Tuy vậy, ứng dụng thực hành chánh niệm vào cuộc sống hiện đại lại là vấn đề vẫn còn rất mới mẻ ở Việt Nam. Trên thực tế, một số nội dung liên quan đến vấn đề này mới được bàn đến trong một số bài viết hoặc tham luận khoa học được đăng tải trên các báo, tạp chí, kỷ yếu hội thảo khoa học. Đáng chú ý nhất là bài viết “Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam - Tính khả thi của một can thiệp dựa trên chánh niệm để giải quyết các vấn đề thanh thiếu niên ở Việt Nam” của hai tác giả Le & Trieu (2016) trên Tạp chí Health Promotion International¹.

Ngoài ra cũng đã có một số cuộc hội thảo như: “Dạy con trong chánh niệm” của Hệ thống Giáo dục Kỹ năng sống Cara, hay hội thảo khoa học tại trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội “Chánh niệm: Ứng dụng trong công việc và cuộc sống”. Nhìn chung, các nghiên cứu bắt đầu tập trung khai thác các tính năng ưu việt của chánh niệm và tiến tới nghiên cứu vận dụng chánh niệm trong cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào về những giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam.

II. NỘI DUNG

2.1. Chánh niệm và giáo dục chánh niệm

Chánh niệm là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, đề cập đến trạng thái tỉnh thức và nhận biết rõ ràng về những gì đang diễn ra trong hiện tại. Chánh niệm là một trong tám chi phần của Bát chánh đạo (Tám con đường đúng đắn để tiêu diệt nỗi khổ). Chánh niệm (*right mindfulness*) đối lập với tà niệm (*wrong mindfulness*). Chánh ở đây là đúng đắn, Niệm là sự nhận thức, tâm ý. Chánh niệm có nghĩa là quan sát mọi đối tượng đang diễn ra trong hiện tại với một thái độ, nhận thức đúng đắn. Tại đó, không có sự tác động của thành kiến và định kiến cũng như các yếu tố tâm lý khác với đối tượng. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh (2014): bát chánh đạo bắt đầu bằng chánh kiến nên không thể tách chánh niệm ra khỏi chánh kiến. “Nếu ta lấy chánh niệm ra khỏi bối cảnh của chánh đạo thì nó không còn là chánh niệm nữa”. “Chánh kiến giúp chúng ta thay đổi những quan niệm lỗi thời của mình mà trước tiên là quan niệm về hạnh phúc”². Bởi vậy, có thể áp dụng chánh niệm vào mọi hoạt động của con người để đạt tới hạnh phúc.

¹ Le, N, T. - Trieu, T, D, (2016), *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam*, Health Promotion International, p.470–479, Doi:10.1093/h

² Thích Nhất Hạnh (2014), *Chánh niệm là con đường*, <https://langmai.org/tang-kinh-cac/la-thu-lang-mai/la-thu-lang-mai-38/chanh-niem-la-con-duong/>, truy cập 20/11/2024.

Trên thế giới đã có nhiều nghiên cứu về chánh niệm để áp dụng vào cuộc sống hiện đại. Kabat (1994) cho rằng, chánh niệm chính là sự tập trung chú ý một cách có chủ đích vào thời điểm hiện tại và không bao gồm sự phán xét của cá nhân trong thời điểm đó³. Cullen (2011) cho rằng, yếu tố chính trong khái niệm này là sự thể hiện của lòng trắc ẩn, lòng tốt và sự tò mò đối với tất cả các khía cạnh của trải nghiệm - bên trong, bên ngoài và những khía cạnh khác⁴. Shapiro & Carlson (2009) cho rằng, chánh niệm là nhận thức nảy sinh thông qua việc cố ý “tham dự” một cách cởi mở, tử tế và sáng suốt⁵. Shin (2016) đã đề xuất khái niệm về nhận thức chánh niệm như một bộ kỹ năng chú ý bao gồm sự tập trung, khả năng tập trung vào những gì người ta cho là có liên quan tại một thời điểm nhất định⁶. Những quan niệm này là cơ sở để làm rõ những tác động tích cực của việc rèn luyện chánh niệm đối với sức khỏe tinh thần của con người.

Trong cuộc sống hàng ngày, chánh niệm có thể được thực hành thông qua nhiều hoạt động như thiền tọa, đi bộ thiền hành, ăn uống chánh niệm, hay đơn giản là chú ý đến hơi thở và cảm xúc của mình trong mọi hoạt động. Bởi vậy, hiện nay Chánh niệm không chỉ là một chủ đề phổ biến đối với các nhà nghiên cứu và giới học thuật mà đang trở thành một xu hướng mới về lối sống. Một trong những lý do cho sự phổ biến của chánh niệm chính là sự đơn giản của nó. Nó dễ dàng (tương đối), không tốn kém và có thể được thực hành bởi bất kỳ ai trong mọi hoàn cảnh. Chánh niệm như một môn học và hướng dẫn trong trường học là một chủ đề nghiên cứu phổ biến trong những thập kỷ gần đây.

Giáo dục chánh niệm là hoạt động tác động một cách có hệ thống đến người học để người học có khả năng thực hành chánh niệm giúp điều chỉnh cảm xúc, tâm trí theo hướng tích cực, nhân ái, thấu hiểu. Mục đích của giáo dục chánh niệm để giúp người học: tự nhận biết bản thân, đồng cảm, học những cách để bình tĩnh và tập trung tâm trí, giao tiếp tinh thức, áp dụng các kỹ năng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Giáo dục chánh niệm là phương pháp giáo dục tích hợp các kỹ thuật thực hành chánh niệm vào quá trình dạy và học. Đây là cách tiếp cận toàn diện nhằm phát triển cả trí tuệ, cảm xúc và kỹ năng sống cho người học.

Các yếu tố chính của giáo dục chánh niệm:

Một là, thực hành quan sát và nhận biết: người học được hướng dẫn chú ý đến hơi thở, cảm giác cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc của mình trong thời điểm hiện tại. Điều này giúp phát triển khả năng tập trung và tỉnh thức.

³ Kabat, Z, J, (1994), *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, New York: Hyperion.

⁴ Cullen, M, (2011), *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*, *Mindfulness*, 2(3), p.186- 193, <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>.

⁵ Cullen, M, (2011), *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*, *Mindfulness*, 2(3), p.186- 193, <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>.

⁶ Shin, Z. Y., (2016), *Five Ways to Know Yourself - An Introduction to Basic Mindfulness*, *Mindfulness*, 183, https://www.shinzen.org/wpcontent/uploads/2016/08/FiveWaystoKnowYourself_ver1.6.pdf, truy cập 21/11/2024.

Hai là, phát triển cảm xúc tích cực: thông qua các bài tập chánh niệm, người học học cách nuôi dưỡng lòng từ bi, sự biết ơn và các cảm xúc tích cực khác. Điều này góp phần tạo nên môi trường học tập lành mạnh.

Ba là, quản lý stress và lo âu, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần: các kỹ thuật thở và thiền định giúp người học đối phó hiệu quả với áp lực học tập và các thách thức trong cuộc sống.

Bốn là, phát triển kỹ năng xã hội: thực hành chánh niệm giúp nâng cao khả năng lắng nghe, đồng cảm và giao tiếp hiệu quả với người khác.

Theo khảo sát được thực hiện đối với 500 sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội, với câu hỏi có nên đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học Việt Nam hay không? 90% cho rằng nên đưa giáo dục chánh niệm vào trường Đại học, 5% nên cân nhắc thêm; 5% cho rằng không nên.

Một số ý kiến cho rằng cần cân nhắc hoặc không nên đưa giáo dục chánh niệm vào trường Đại học vì lo ngại: chương trình học của SV thường khá nặng rồi nên không còn thời gian cho việc học tập nội dung này, mặt khác, việc đào tạo giảng viên, xây dựng chương trình cần một nguồn lực lớn; Việc thực hành chánh niệm yêu cầu tính tự giác cao của SV, khó đánh giá được hiệu quả. Thực ra tất cả những lo ngại này đều không phải là vấn đề trong giáo dục chánh niệm cho sinh viên Việt Nam hiện nay.

2.2. Sự cần thiết đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam hiện nay

Sức khỏe tinh thần là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định đến chất lượng cuộc sống của con người. Đối với sinh viên, sức khỏe tinh thần có vai trò đặc biệt quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình học tập, sinh hoạt và tương lai của họ, của quốc gia, bởi họ là nòng cốt của nguồn nhân lực chất lượng cao cho công cuộc xây dựng và phát triển đất nước.

Trong những năm gần đây, trầm cảm và lo âu đã ảnh hưởng đến sinh viên Đại học ở mức báo động. Theo những nghiên cứu gần đây, tình trạng lo âu, trầm cảm của sinh viên có xu hướng tăng lên: Theo một nghiên cứu tại Đại học Huế của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022), tỷ lệ sinh viên có các dấu hiệu của căng thẳng, lo âu và trầm cảm tương ứng là 51,84%; 81,55% và 57,09%. Trong đó, tỷ lệ sinh viên có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7,96%; rối loạn lo âu là 35,92% và trầm cảm là 8,55% (tỷ lệ sinh viên bị lo âu là 53,1%; trong đó lo âu mức độ nhẹ, trung bình và nặng lần lượt là 32,0%, 12,8% và 8,3%)⁷. Theo một nghiên cứu về lo âu ở sinh viên trường Đại học Phenika năm 2023 của Phạm Thị Thùy Dung và cộng sự (2024): tỷ lệ sinh viên bị lo âu là 53,1%; trong đó lo âu mức độ nhẹ, trung bình và nặng lần lượt là 32,0%, 12,8% và 8,3%⁸.

⁷ Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022), *Sức khỏe tinh thần của sinh viên đại học Huế*, Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, Số. 2(62) (2022), <https://vjol.info.vn/index.php/TCKH-DHH/article/view/69267#:~:text=K%E1%BA%BFt%20qu%E1%BA%A3%20ngghi%C3%AAAn%20c%E1%BB%A9u%20cho,c%E1%BA%A3m%20l%C3%A0%208%2C55%25>. Truy cập 12/12/2024

⁸ Phạm Thị Thùy Dung và cộng sự (2024), *Lo âu ở sinh viên trường đại học Penika năm 2023 và một số yếu tố liên quan*, Tạp chí Y học, tập 534, số 2 (2024)

Công nghệ có xu hướng gây ra các tương tác xã hội kém và gia tăng cảm giác bị cô lập. Việc sử dụng mạng xã hội quá mức cũng thúc đẩy sự cạnh tranh nhất định giữa cuộc sống thực và cuộc sống ảo ở một người. Cuộc sống thực và sống ảo, trên mạng xã hội đang cạnh tranh và đôi khi trở nên quan trọng hơn cuộc sống thực đối với nhiều SV. Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nghiện điện thoại di động, cũng như sử dụng điện thoại thông minh quá mức, có liên quan đến việc gia tăng rối loạn giấc ngủ, trầm cảm, lo âu và căng thẳng của họ. Theo kết quả nghiên cứu về thực trạng lạm dụng điện thoại thông minh và mối liên quan đến tình trạng lo âu, trầm cảm ở sinh viên ngành Đại học điều dưỡng Việt Nam của Nguyễn Thị Hồng Anh và cộng sự (2024), thì SV có tỷ lệ lạm dụng điện thoại thông minh (ĐTTM) cao chiếm 62,9%, trong đó SV năm thứ 2 có tỷ lệ lạm dụng cao nhất (35,9%). Tỷ lệ lo âu, trầm cảm ở nhóm SV này lần lượt là 75,8% và 89%. Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa lạm dụng ĐTTM và lo âu khi SV lạm dụng ĐTTM có tỷ lệ lo âu cao gấp 2,5 lần so với nhóm không lạm dụng ĐTTM⁹.

Sinh viên là những người trẻ, thường chưa có nhiều kinh nghiệm sống và kỹ năng giải quyết vấn đề. Điều này khiến họ gặp khó khăn trong việc đối phó với những áp lực trong cuộc sống. Đối với nhiều sinh viên, việc học Đại học là đến với môi trường sống và học tập mới, với khối lượng kiến thức khổng lồ, mà với phương pháp học tập ở phổ thông không còn phù hợp. Việc thích nghi với môi trường sống và phương pháp học tập mới trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Những sinh viên này có nguy cơ rất cao bị trầm cảm và lo âu.

Những căng thẳng về tài chính do chi phí học Đại học ngày càng tăng cũng có liên quan đến việc tăng nguy cơ trầm cảm và lo âu ở sinh viên. Sự tham gia quá mức của cha mẹ vào việc học tập và vấn đề việc làm sau này của con cái cũng có thể thúc đẩy sự phụ thuộc, lo âu và trầm cảm của sinh viên. Việc đối mặt khối lượng bài vở khổng lồ, các kỳ thi, đã là áp lực lớn đối với SV, nhưng họ còn muốn vừa học tốt lại có việc làm thêm, để vừa tăng trải nghiệm, vừa có thu nhập để trang trải thêm cho cuộc sống, và cả các vấn đề xảy ra trong mối quan hệ xã hội khi bước vào môi trường sống và học tập mới, ... tạo ra một lượng lớn căng thẳng, lo âu. Trên thực tế, căng thẳng kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề về trầm cảm, rối loạn lo âu, suy giảm khả năng tư duy. Những vấn đề này có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập, mà cả sức khỏe tinh thần và thể chất của sinh viên.

Năm 2023, một nữ sinh viên năm nhất của một trường Đại học ở Hà Nội tự tử đã gây xôn xao dư luận xã hội Việt Nam. Nguyên nhân được xác định là do áp lực học tập quá lớn và những mâu thuẫn trong gia đình. SV này là con một trong một gia đình khá giả ở Hà Nội. Từ nhỏ đã là một học sinh giỏi, luôn đạt thành tích cao trong học tập. Khi lên Đại học vẫn tiếp tục giữ vững thành tích của mình. Tuy nhiên, áp lực học tập ở bậc Đại học cao hơn rất nhiều so với bậc trung học, phải dành nhiều thời gian hơn cho việc học, dẫn đến việc cô bị

⁹ Nguyễn Thị Hồng Anh và cộng sự (2024), *Thực trạng lạm dụng điện thoại thông minh và mối liên quan đến tình trạng lo âu, trầm cảm ở sinh viên đại học ngành điều dưỡng*, tạp chí Y học, tập 534, tháng 1/2024

căng thẳng và mệt mỏi. Ngoài ra, SV này còn gặp phải những mâu thuẫn trong gia đình. Cha mẹ của cô đặt ra những kỳ vọng rất cao đối với cô. Họ thường xuyên so sánh cô với những bạn bè cùng trang lứa. Điều này khiến cô cảm thấy áp lực và stress.

Hiện nay, ở nhiều trường Đại học ở Việt Nam đã có bộ phận quan tâm, chăm sóc sức khỏe tâm thần của sinh viên, như: Tổ tư vấn tâm lý sinh viên để tăng cường các hoạt động hỗ trợ, tư vấn, theo dõi, hỗ trợ các sinh viên có vấn đề hoặc nguy cơ gặp khó khăn về học tập và tâm lý,... cho sinh viên tại Đại học Bách khoa Hà Nội. Hoạt động này đã mang lại một số kết quả tích cực. Tuy nhiên, không phải sinh viên nào gặp vấn đề về tâm lý cũng tìm đến sự hỗ trợ này, bởi “tâm lý sinh viên nghe đến việc đi chăm sóc sức khỏe tâm thần là đã thấy... dị ứng”, “rối lo nếu đến nhờ tư vấn nhờ bị ai bắt gặp thì sẽ bị nghĩ là có vấn đề thần kinh”,...¹⁰.

Vì vậy, giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học Việt Nam hiện nay là giải pháp chủ động, tiết kiệm chi phí, hiệu quả, giải quyết được hạn chế của các mô hình giải quyết vấn đề lo âu, trầm cảm của SV trong các trường Đại học Việt Nam hiện nay. Đây còn là giải pháp nhằm phát triển cả trí tuệ, cảm xúc và kỹ năng sống cho SV, vì tương lai nhân ái và bền vững của Đất nước.

2.3. Kinh nghiệm về ứng dụng chánh niệm và gợi ý một số giải pháp đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam hiện nay

Theo Trần Thị Bích Ngân và cộng sự (2022), việc thực hiện chánh niệm ở Mi bắt đầu triển khai sâu hơn từ khi sự kiện ngày 11 tháng 9 diễn ra, nổi bật hơn cả là chương trình IRP (The Inner Resilience Program - Chương trình Phục hồi nội tâm) được sự triển khai sâu rộng với sự tham gia của rất nhiều giáo viên, học sinh và cả phụ huynh nhằm làm ổn định tinh thần của mọi người. Các nghiên cứu về IRP đều khẳng định rằng, IRP giúp giáo viên, học sinh và các bậc phụ huynh có thái độ và hành vi cân bằng hơn trong cuộc sống.

Kinh nghiệm của Canada MBWE - Giáo dục sức khỏe dựa trên chánh niệm được đưa vào trong chương trình “Giáo dục dành cho giáo viên” tại Viện Nghiên cứu Giáo dục Ontario của Trường Đại học Toronto (OISE/UT) vào năm 2006. Chương trình này được thực hiện trong khuôn khổ một khóa học tự chọn mang tên “Áp lực và kiệt sức: Ứng dụng cho giáo viên và học sinh”. Kết quả cho thấy, chánh niệm đã đem lại hiệu quả tích cực trong việc gia tăng cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng trong công việc cho giáo viên.

Minfulness.b là ứng dụng trong giáo dục dựa trên chánh niệm hàng đầu của Vương quốc Anh dành cho học sinh 11 - 18 tuổi trong các trường học. Dấu chấm trong tên chương trình mang ý nghĩa là stop, tức là dừng lại và b là viết tắt của breathe - hơi thở - là trọng tâm của chương trình này. Đó là một bài thực hành chánh niệm đơn giản tập trung vào hơi thở.

¹⁰ Nguyễn Diệu Ngọc (2022), *Bách khoa có căn phòng giúp sinh viên bỏ quên buồn lo, áp lực*, [https://hust.edu.vn/vi/sinh-vien/sinh-vien-hien-tai/bach-khoa-co-can-phong-giup-sinh-vien-bo-quen-buon-lo-ap-luc-646334.html](https://hust.edu.vn/vi/sinh-vien/sinh-vien-hien-tai/bach-khoa-co-can-phong-giup-sinh-vien-bo-quen-buon-lo-ap-luc), truy cập 1/12/2024.

Mindfulness hiện nay đã được một số trường phổ thông quốc tế vận dụng (trường Quốc tế Anh BIS; trường Olympia ở Hà Nội; trường Quốc tế ISHCMC-International School in Ho Chi Minh City); trường Quốc tế Pathway Tuệ Đức...) đã đem lại một số hiệu quả nhất định (lòng biết ơn, điều hòa cảm xúc, cải thiện khả năng chịu đựng, tôn trọng bản thân và người khác, tư duy tích cực, sức khỏe, nhận thức về hiện tại, giảm căng thẳng, trân trọng và yêu thương...). Kỹ thuật thực hiện chủ yếu thông qua các chuyên gia chánh niệm để hướng dẫn thực hành, trong đó người tham gia thực hiện các động tác: hít thở chánh niệm (Nhắm mắt thả lỏng tâm trí và cơ bắp, tập trung vào hơi thở và cảm nhận bản thân đang hít vào hoặc thở ra - cảm nhận được đường đi của không khí bên trong cơ thể); ăn chánh niệm (Ăn với ý thức bản thân đang nhai, nuốt, cảm nhận mùi vị của thức ăn); giao tiếp chánh niệm (Giữ thái độ bình thản, tập trung tâm trí vào đối tượng giao tiếp)...¹¹ Sau seminar khoa học “Chánh niệm: Ứng dụng trong công việc và cuộc sống”, trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội đã tổ chức hội thảo với chủ đề “Sống vui giữa cuộc sống bận rộn”. Đây là hoạt động nằm trong chuỗi hội thảo chánh niệm dành cho cán bộ, giảng viên, giáo viên nhằm phát triển kỹ năng và bồi dưỡng tinh thần. Theo kế hoạch thì trong thời gian tới, sẽ ra mắt Câu lạc bộ ULIS Happy Journey để cán bộ, giảng viên chia sẻ kinh nghiệm về chánh niệm và ứng dụng trong giảng dạy.

Như trên đã phân tích về đặc điểm của chánh niệm cũng như những kinh nghiệm quốc tế và Việt Nam trong nghiên cứu và ứng dụng chánh niệm, có thể nói việc đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam hoàn toàn có tính khả thi và cần thiết. Chánh niệm có thể dễ dàng được tích hợp trong chương trình giảng dạy hoặc đưa thành một hoạt động riêng, trong đó chủ yếu dựa trên nền tảng cá nhân mà không đòi hỏi nhiều về các nguồn lực như cơ sở vật chất, học liệu nhằm đáp ứng được nhu cầu và hoàn cảnh đa dạng của các đối tượng SV.

Để đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học ở Việt Nam hiện nay, cần thực hiện một số giải pháp sau:

Thứ nhất, đưa vào chương trình đào tạo môn học chánh niệm là môn học tự chọn để SV hiểu rõ hơn về lợi ích và phương pháp thực hành chánh niệm hoặc lồng ghép vào môn học hiện có như tâm lý học, kỹ năng mềm những bài học về chánh niệm và kỹ thuật thực hành chánh niệm. Thứ hai, đào tạo đội ngũ GV và cán bộ hỗ trợ gồm: cung cấp khóa tập huấn chuyên sâu về chánh niệm cho GV và cán bộ tư vấn tâm lý; GV cần được đào tạo về các phương pháp thực hành chánh niệm và cách tích hợp chúng vào bài giảng. Xây dựng đội ngũ cố vấn gồm các chuyên gia. Họ sẽ là những người hướng dẫn, giúp SV thực hành và nhận diện các vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần trong học tập; đưa chánh niệm vào các phòng tư vấn tâm lý trong trường học; xây dựng các nhóm hỗ trợ GV và SV về thực hành chánh niệm. Thứ ba, lồng ghép chánh niệm vào các hoạt động ngoại khóa: như thành lập câu lạc bộ chánh niệm để SV tham

¹¹ Trần Thị Bích Ngân và cộng sự, (2022), *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam*, Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam, tập 18

gia, kết hợp chánh niệm vào mọi hoạt động, mở đầu các sự kiện lớn bằng 5 phút thiền hoặc hít thở chánh niệm. Các hoạt động ngoại khóa này nên được tổ chức đều đặn để SV có cơ hội luyện tập và trải nghiệm chánh niệm trong một cộng đồng hỗ trợ. Thứ tư, tổ chức hội thảo về chánh niệm, các lớp dạy cho nhân viên hành chính, phụ huynh, cộng đồng nói chung tạo nên môi trường thực hành chánh niệm. Thứ năm, xây dựng không gian chánh niệm trong khuôn viên nhà trường như: phòng chánh niệm để SV có thể thiền, thư giãn và thực hành chánh niệm.

III. KẾT LUẬN

Cuộc sống hiện đại đang mang lại nhiều áp lực mới cho sinh viên. Giáo dục chánh niệm trong môi trường các trường Đại học Việt Nam là cần thiết. Giáo dục chánh niệm sẽ góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực cho công cuộc xây dựng và phát triển đất nước, bởi giáo dục chánh niệm không chỉ nâng cao sức khỏe tinh thần mà còn phát triển cả trí tuệ, cảm xúc và kỹ năng sống cho SV vì tương lai nhân ái và bền vững của đất nước.

Để đưa giáo dục chánh niệm vào các trường Đại học Việt Nam hiện nay, cần có sự quyết liệt của lãnh đạo các cấp, từ Bộ Giáo dục và Đào tạo, lãnh đạo các trường Đại học, đến đội ngũ GV và các phòng ban chức năng trong nhà trường.

Tuy nhiên, thực hành chánh niệm có một số điểm tương đồng như tập thể thao. Ở một mức độ phù hợp với chính mình sẽ đạt được những thành tựu trong đời sống. Một số nghiên cứu cho rằng, nếu lạm dụng chánh niệm cũng có thể đem lại một số nguy cơ như: quan sát chính mình quá nhiều có nguy cơ gây giảm khả năng trải nghiệm thực tế; Một số người có thể sử dụng chánh niệm để tránh các nhiệm vụ khó khăn bằng cách lựa chọn rút vào trạng thái chánh niệm thay vì giải quyết vấn đề¹². Bởi vậy, trong quá trình triển khai, các trường cần đánh giá kết quả, hiệu quả của chương trình, từ đó điều chỉnh và cải thiện để đáp ứng ngày càng tốt hơn.

¹² David Rosenberg (2018). *1 in 5 college students have anxiety or depression. Here's why*. The Conversation, <https://theconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440>, truy cập 10/12/2024.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Cullen, M, (2011), *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*, Mindfulness, 2(3), p.186- 193, <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>.
- David Rosenberg (2018). *1 in 5 college students have anxiety or depression. Here's why*. The Conversation, <https://theconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440>, truy cập 10/12/2024.
- Kabat, Z, J, (1994), *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, New York: Hyperion.
- Le, N, T. - Trieu, T, D, (2016), *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam*, Health Promotion International, p.470–479, Doi:10.1093/h
- Nguyễn Diệu Ngọc (2022), *Bách khoa có căn phòng giúp sinh viên bỏ quên buồn lo, áp lực*, <https://hust.edu.vn/vi/sinh-vien/sinh-vien-hien-tai/bach-khoa-co-can-phong-giup-sinh-vien-bo-quen-buon-lo-ap-luc-646334.html>, truy cập 1/12/2024
- Nguyễn Thị Hồng Anh và cộng sự (2024), *Thực trạng lạm dụng điện thoại thông minh và mối liên quan đến tình trạng lo âu, trầm cảm ở sinh viên Đại học ngành điều dưỡng*, tạp chí Y học, tập 534, tháng 1/2024
- Phạm Thị Thùy Dung và cộng sự (2024), *Lo âu ở sinh viên trường Đại học Penika năm 2023 và một số yếu tố liên quan*, Tạp chí Y học, tập 534, số 2 (2024)
- Shapiro, S. L - Carlson, L. E, (2009), *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*, Washington DC: American Psychological Association, Psychology, 6(7), p.248-254, <http://dx.doi.org/10.1037/11885-000>.
- Shin, Z. Y., (2016), *Five Ways to Know Yourself - An Introduction to Basic Mindfulness*, Mindfulness, 183, https://www.shinzen.org/wpcontent/uploads/2016/08/FiveWaystoKnowYourself_ver1.6.pdf, truy cập 21/11/2024.
- Thích Nhất Hạnh (2014), *Chánh niệm là con đường*, <https://langmai.org/tang-kinh-cac/la-thu-lang-mai/la-thu-lang-mai-38/chanh-niem-la-con-duong/>, truy cập 20/11/2024.
- Tồn Thất Minh Thông và cộng sự (2022), *Sức khỏe tinh thần của sinh viên Đại học Huế*, Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, Số. 2(62) (2022), <https://vjol.info.vn/index.php/TCKH-DHH/article/view/69267#:~:text=K%E1%BA%BFt%20qu%E1%BA%A3%20ngh%C3%AA%20c%E1%BB%A9u%20cho,c%E1%BA%A3m%20l%C3%A0%208%2C55%25>. Truy cập 12/12/2024.
- Trần Thị Bích Ngân và cộng sự, (2022), *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam*, Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam, tập 18.

TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO: SỰ MINH TRIẾT TRONG NHẬN THỨC VÀ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ AI

TS. Vũ Văn Chung*

Tóm tắt:

Sự phát triển của trí tuệ nhân tạo (AI) trong những năm gần đây cho thấy một sự thay đổi mang tính bước ngoặt đột phá của xã hội loài người. AI hiện trở nên phổ biến và được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực của đời sống kinh tế - xã hội. Điều này góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống theo hướng tiện ích, thông minh, chất lượng và hiện đại hơn. Bên cạnh đó, việc con người ngày càng bị phụ thuộc nhiều vào công nghệ AI cũng là một tiếng chuông đáng báo động, bởi những cảnh báo về nhiều mối nguy hại của công nghệ cao nói chung và AI nói riêng. Đặc biệt, tội phạm công nghệ cao, các hành vi lừa đảo qua không gian mạng ngày càng gia tăng về số lượng lẫn mức độ tinh vi v.v. Chính điều này, đặt ra yêu cầu con người cần phải quay trở về với nhân bản, đạo đức vì một xã hội phát triển bền vững và hòa bình. Là một tôn giáo đề cao tuệ giác, Phật giáo có đầy đủ những yếu tố cần thiết khơi dậy tinh thần tử bi hướng đến sự minh triết, góp phần xây dựng nhân phẩm con người trong thời đại công nghệ AI.

Từ khóa: *Phật giáo, tuệ giác, công nghệ AI, nhân phẩm, con người, hòa bình, phát triển bền vững.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Công nghệ số và trí tuệ nhân tạo (AI) hiện nay mang lại những trải nghiệm quan trọng, tạo nên bước đột phá trong lịch sử phát triển loài người. Trí tuệ nhân tạo không chỉ được coi là một công cụ để bổ sung cho cuộc sống hàng ngày của chúng ta; một số công nghệ mới thực sự hữu ích và chúng ta không

* Khoa Nhân học - Dân tộc học và Tôn giáo học, trường Đại học KHXH&NV, Đại học Quốc gia Hà Nội.

nên ngại thử nghiệm chúng. Tuy nhiên, chúng ta nên có khả năng phân biệt giữa con người và máy móc, không để mình làm mờ ranh giới, không bị phụ thuộc và trở thành nô lệ của máy móc, công nghệ số. Đối với các tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng, dựa trên những nguyên lý tồn tại và giáo nghĩa nhân sinh, hướng con người đến cuộc sống của chân, thiện, mỹ. Do đó, luôn khuyến khích con người một mặt phát triển tuệ giác của mình nhưng mặt khác cũng khuyên con người không bám víu, chấp trước và phải thấy được sự “vô thường” mới là nguyên tắc của tuệ giác. Tuệ giác của Phật giáo là một nguyên tắc cốt lõi quan trọng, góp phần hình thành nên nhân cách con người trong mọi thời đại. Nghĩa là, chúng ta phải luôn soi tỏ chính thân tâm mình bằng sự sáng suốt của tư duy và trí tuệ, thiện định. Nhất là trong bối cảnh ngày nay và chúng ta nên lưu ý rằng việc quá phụ thuộc vào trí tuệ nhân tạo (AI - *Artificial Intelligence* hay được gọi là trí thông minh nhân tạo) / máy học (ML - *Machine Learning*) và học sâu (DL - *Deep Learning*), có thể cản trở sự phát triển của tư duy phân biện và phán đoán hợp lý. Mặc dù những tiến bộ đáng kể trong công nghệ và tác động chuyển biến của chúng đến nhiều khía cạnh của cuộc sống con người, một sự thật cơ bản vẫn không thay đổi: sự tồn tại của *dukkha*, hay khổ đau, trong trải nghiệm con người. Chúng ta có thể tự hỏi liệu các công nghệ mới và những đổi mới khoa học có phải là một phần trong cuộc tìm kiếm của nhân loại để vượt qua khổ đau hay không. Sự phù hợp vượt thời gian của những giáo lý của đức Phật trở nên rõ ràng trong bối cảnh này. Những hiểu biết và trí tuệ mà đức Phật đã mang lại vẫn giữ được sự liên quan sâu sắc đến tình trạng con người ngày nay, như cách đây hai thiên niên kỷ và khi chúng ta tiến về phía tương lai.

I. CHUYỂN ĐỔI PHẬT GIÁO VỀ SỰ MINH TRIẾT TRONG NHẬN THỨC TUỆ GIÁC CỦA CON NGƯỜI THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ AI

Cùng với xã hội đang hòa mình vào công cuộc chuyển đổi số, bước sang một thời đại mới mang tầm quan trọng và tính quyết định: thời đại của công nghệ trí tuệ nhân tạo AI. Là một tôn giáo có lịch sử truyền bá và phát triển lâu đời ở Việt Nam, theo từng bước thăng trầm của thời đại và đồng hành cùng lịch sử dân tộc, Phật giáo không ngừng thay đổi với nhiều chuyển biến quan trọng để thích nghi với thời cuộc. Đặc biệt, trong bối cảnh hiện nay, việc khai thác và ứng dụng tuệ giác của Phật giáo để thúc đẩy nền tảng chuyển đổi số của Phật giáo Việt Nam nói chung, Giáo hội Phật giáo Việt Nam nói riêng, nhằm tăng cường hiệu quả của sự nghiệp hoằng dương chính pháp, lợi lạc chúng sinh, góp phần phát huy tinh thần “Hộ quốc, an dân” với phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”. Văn kiện Đại hội Đại biểu Phật giáo Việt Nam toàn quốc lần thứ IX, Nhiệm kỳ 2022 - 2027, Ban Hoằng pháp Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam cũng nhấn mạnh:

Từ xưa đến nay, Phật giáo không đứng ngoài dòng chảy phát triển của thời đại. Sự phát triển từ Phật giáo Nguyên thủy đến Phật giáo Đại thừa, cho đến các tông phái khi đạo Phật dừng chân ở mỗi nền văn hóa là minh chứng rõ rệt nhất về sự phối hợp khế lý, khế cơ, khế thời và khế xứ của Phật giáo. Phật giáo là sự hiển lộ như lòng từ bi bao la của đức Phật và chư tổ sư đối với chúng sinh. Những kho tàng triết lý Phật giáo lại cũng chứa đựng sự nhiệm màu của trí tuệ,

dùng tuệ như gương báu chặt đứt phiền não thế gian, đưa chúng sinh từ bờ mê sang bến giác. Vừa tùy thuận thế gian lại vừa xuất thế gian, đó là một đặc tính rất hay của Phật giáo chúng ta.

Trong sự phát triển vũ bão của cách mạng khoa học và công nghệ như hiện nay, Phật giáo đã bước đầu tham gia vào việc ứng dụng thành tựu công nghệ vào các hoạt động của mình. Hai trong số những sự ứng dụng đó thuộc về công tác chuyển đổi số và công tác truyền thông xã hội mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã bước đầu triển khai trong những năm qua”.¹

Tác giả Yutong Zheng, trong bài viết “Sự chuyển đổi của Phật giáo trong thời đại số AI” (*Buddhist Transformation in the Digital Age AI - Artificial Intelligence - and Humanistic Buddhism*), cũng chỉ rằng, khác với truyền thống, Phật giáo hiện đại nhấn mạnh đến tầm quan trọng chủ nghĩa nhân văn:

Với sự phát triển của công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI), nhân gian Phật giáo cũng đang ở giai đoạn hiện đại hóa và chuyển đổi quan trọng, do đó phải đổi mới sự giao lưu đối thoại liên tục giữa các giá trị tôn giáo và những đổi mới công nghệ (việc thay thế một phần chính hay toàn bộ công nghệ đang sử dụng bằng một công nghệ khác tiên tiến hơn, hiệu quả hơn).²

Về mặt kỹ thuật, trí tuệ nhân tạo AI góp phần tạo ra chuyển biến tích cực cho việc truyền bá giáo lý của Phật giáo trong quá trình hiện đại hóa. Thông qua đó, đưa ánh sáng từ bi, trí tuệ, bình đẳng của Phật giáo đến gần hơn với mọi người bằng những hình thức như: hình thức truyền bá Phật giáo mới thông qua các AI Monks (*New Forms of Buddhist Propagation through AI Monks*) nghĩa là sự kết hợp AI với Phật giáo để tạo ra các AI Monks và các vị AI bồ-tát robot (*AI bodhisattvas*), có thể mang đến một phương thức mới trong việc truyền bá Phật pháp và hướng dẫn mọi người thoát khỏi khổ đau; đưa kinh Phật online và sử dụng AI để diễn dịch Thánh điển Phật giáo (*putting sutras online and using ai to translate buddhist scriptures*); sử dụng các công nghệ truyền thông mới (*use of new media technology*); xu hướng phát triển chung việc phụng thờ online Phật pháp kỹ thuật số (*the development trend of online worship and digital dharma*).

Tiến sĩ Rajan Bajracharya, trong bài viết “Trí tuệ nhân tạo và Phật giáo” (*AI and Buddhism*) cũng cho rằng:

Giáo lý của đức Phật đã là một nhân tố quan trọng hướng dẫn cho nhân loại trong suốt 2.600 năm qua và sẽ tiếp tục như vậy. Do đó, nó không thể tồn tại một cách tách biệt mà phải được hòa nhập vào xã hội cùng với con người, tạo ra một mối quan hệ đôi bên cùng có lợi. Phật giáo phục vụ để hướng dẫn cá nhân đến một cuộc sống hòa bình và hài hòa, trong khi con người góp phần vào sự phát triển và lan truyền của Phật giáo.³

Ông cũng chỉ ra rằng, công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI) sẽ tạo điều kiện cho việc nghiên cứu về kinh điển Phật giáo, triết lý và trí tuệ cổ xưa - nghiên cứu và

¹ Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022): 3.

² Yutong Zheng (2024): 9.

³ Dr. Rajan Bajracharya (2024): 4.

phân tích các văn bản và kinh điển Phật giáo bằng cách sử dụng các mô hình ngôn ngữ lớn AI; dịch các văn bản Phật giáo cổ xưa sang các ngôn ngữ khác nhau; số hóa các văn bản Phật giáo cổ xưa và hiếm, các kinh điển và tác phẩm nghệ thuật, giúp bảo tồn và tạo điều kiện tiếp cận các bản thảo hiếm này; tạo các thư viện *dhamma* ảo: kho lưu trữ các văn bản Phật giáo, tài liệu lịch sử, di tích, địa điểm; tạo các nền tảng học tập tương tác do AI điều khiển cung cấp trải nghiệm ảo để khám phá triết lý, lịch sử và thực hành Phật giáo; ứng dụng di động về chánh niệm và thiền; giáo viên *dhamma* ảo: hướng dẫn tâm linh cá nhân hóa sử dụng chatbot AI; bảo tồn nghệ thuật và văn hóa Phật giáo - sử dụng công nghệ AI, như thị giác máy tính và nhận diện hình ảnh, để số hóa, lập danh mục và bảo tồn nghệ thuật, hiện vật và di sản văn hóa Phật giáo, giúp những kho báu này trở nên dễ tiếp cận với khán giả toàn cầu. Tạo Tăng đoàn ảo: tạo ra các cộng đồng và diễn đàn trực tuyến sử dụng công nghệ AI cho những người quan tâm đến Phật giáo để kết nối, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trên hành trình tâm linh của họ (cộng đồng tâm linh); hành hương thực tế ảo: tái hiện các địa điểm Phật giáo lịch sử bằng công nghệ thực tế ảo (VR) v.v.

Đặc biệt, khi nhấn mạnh những vấn đề về đạo đức Phật giáo trong thời đại công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI), với sự xuất hiện của những tiến bộ mới trong các lĩnh vực AI và ML, điều quan trọng là phải nhận ra rằng những công nghệ này được tạo ra bởi con người và dành cho con người sử dụng. Vì vậy, trách nhiệm thuộc về chúng ta để đảm bảo rằng các công nghệ này được sử dụng một cách thích hợp. Hơn nữa, chúng ta nên xem xét cách tích hợp các nguyên tắc đạo đức Phật giáo vào công nghệ AI và ML (*Machine Learning* - nghiên cứu sử dụng các phương pháp thống kê cho phép máy móc cải thiện thông qua kinh nghiệm), DL (*Deep Learning* - nghiên cứu sử dụng mạng Nơ-ron (tương tự như tế bào thần kinh có trong não người) để bắt chước chức năng giống như não người). Khi con người thiết kế các công nghệ AI nhằm nâng cao sức mạnh và giá trị của chính mình, tăng cường khả năng của họ thay vì thay thế hoặc làm giảm chúng. Con người cũng cần chú ý đến việc sử dụng công nghệ AI để giải quyết các thách thức xã hội và môi trường theo các nguyên tắc của Phật giáo. Chú ý hơn đến việc thực hiện các hướng dẫn đạo đức và các biện pháp quy định để đảm bảo sự phát triển và triển khai có trách nhiệm của các hệ thống AI, được hướng dẫn bởi đạo đức Phật giáo và trách nhiệm xã hội.

Cũng trong bài viết này, Tiến sĩ Rajan Bajracharya chỉ ra những băn khoăn của mình rằng:

Liệu AI/ ML/ DL (chẳng hạn như thực tế ảo) có thể được sử dụng để tạo ra những trải nghiệm đắm chìm cho các thực hành thiền và chánh niệm không? Hợp tác giữa con người và AI sẽ hình thành như thế nào trong tương lai? Liệu chúng ta có thể tích hợp một số tính năng của AI/ ML vào cơ thể con người không? AI có bao giờ đạt được trải nghiệm chủ quan (cái tôi) như con người hay nắm bắt được khái niệm đau khổ, một khái niệm cốt lõi trong Phật giáo không?⁴

⁴ Dr. Rajan Bajracharya (2024): 4.

Tác giả Douglas Duckworth, trong bài viết của mình đứng trên quan điểm của Phật giáo để lý giải về những vấn đề thuộc về tiềm năng cũng như giới hạn của trí tuệ nhân tạo (AI). Trong nhiều thiên niên kỷ qua, các nhà Phật học cũng không ngừng khai mở tuệ giác để khơi dậy những nguồn lực của bản thân mình nhằm có thể thấu hiểu những vấn đề khó khăn nhất để có thể nắm bắt được đó là bản chất của tâm trí. Từng có không ít những câu hỏi được đặt ra đối với những vấn đề truyền thông Phật giáo trong bối cảnh công nghệ số, chẳng hạn như:

Liệu cơ thể con người có thể được cấu tạo theo một cách nhất định giống như những robot ở bản nâng cấp, phát triển hơn cả về IQ lẫn EQ nhằm mục đích có thể thiết lập một thế giới hoặc môi trường mới để sinh sống vượt ra ngoài việc tối ưu hóa tự bảo tồn hoặc sinh tồn? Con người có thể điều khiển cơ thể của mình bằng công nghệ, bị ức chế (hoặc được tăng cường) bởi một hóa chất, một chấn thương, một kỹ thuật thiên định, hoặc một cấy ghép để họ được định hướng lại đến một hiểu biết biến đổi và giải phóng về bản chất của thế giới và sự tồn tại của họ trong đó không?⁵ Khi các công nghệ mới nâng cao một số lĩnh vực của hiệu suất nhận thức bằng cách mô hình hóa và mở rộng cấu trúc và khả năng của nhận thức, Phật giáo, với lý thuyết về tâm trí và sự phát triển tâm lý trong sự vắng mặt của một bản chất độc lập, chủ sở hữu, hoặc tác nhân như cái tôi, có thể trở thành một nguồn tài nguyên quý giá. Phật giáo cung cấp một nền tảng lý thuyết hữu ích để diễn đạt không chỉ tiềm năng trong việc kỹ thuật hóa trí tuệ, mà còn bằng cách xác định các vấn đề thuộc bốn khía cạnh của nhận thức thời đại công nghệ số và trí tuệ nhân tạo (AI) từ góc nhìn thiên định và thực hành Phật giáo: nhận thức là quá trình nhập thể tuệ giác, mở rộng tuệ giác, thân thể hóa tuệ giác và hành động hóa tuệ giác.

Thứ nhất, nhận thức là nhập thể tuệ giác, nghĩa là về thực chất, con người trong quá trình nhận thức của mình sẽ có xu hướng tìm đến các đặc điểm để có thể nhận thức bản chất đối tượng một cách nhanh nhất, đó là sự kết hợp giữa tâm trí và thể giới hoặc giữa yếu tố sinh thể và môi trường thường, hay còn gọi là nhận thức nhập thể. Điều này, cũng chính là cách thức được nhắc đến trong các văn bản Phật giáo nhất là tư duy về sự định hình cấu thành của thế giới vật chất (*loka*). Tính biện chứng của nhận thức này đó là nhìn nhận thể giới trong các mối quan hệ tương tác và sự kết hợp của các giác quan (*indriya*) và đối tượng (*viṣaya*) thay vì trong các thực thể tách biệt, riêng lẻ mang tính siêu hình. Phật giáo thông qua cách thức *yogācāra* cho phép con người khai mở tuệ giác để tìm thấy một mô hình nhận thức phong phú sâu sắc hơn về cấu trúc của thế giới.

Thứ hai, mở rộng tuệ giác nghĩa là trong nhận thức của con người thông thường luôn có sự chọn lọc thông tin thông qua hệ thống các giác quan, những hành động, các tri thức riêng biệt có đích hướng (mang chủ ý - ý thức). Vì vậy, khi các quá trình lọc và định hướng diễn ra, các mục tiêu (ngầm hiểu hoặc không) được giả định bởi các quyết định để chú ý đến một điều gì đó với cái giá của một điều khác là gì? Vì dữ liệu chỉ trở thành thông tin khi có quyết định được đưa ra (về sự khác biệt nào là quan trọng), khi các robot với camera công nghệ cao và bộ thu âm thanh ghi lại các sóng ánh sáng, âm thanh v.v. vượt ra

⁵ Douglas Duckworth (2020): 5.

ngoài phổ cảm giác của con người, thì cái gì, hoặc ai, là người quyết định dữ liệu nào được coi là thông tin? Những câu hỏi này quan trọng để giải quyết phạm vi và nền tảng của trí tuệ, dù là trí tuệ nhân tạo hay tự nhiên. Trong phạm vi nhận thức mở rộng tuệ giác, cũng truyền đạt cách mà tâm trí hoặc các quá trình tâm lý, vượt ra ngoài não bộ, hình thành và thông báo các thế giới sinh sống của con người. Ở dạng mạnh mẽ của nó, nhận thức mở rộng tuệ giác làm suy yếu bất kỳ sự phân biệt cứng nhắc nào giữa tâm trí và vật chất, như con người thấy trong sự không nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng trong Phật giáo theo cách *Yogācāra* (thiền hành Phật giáo). Thực tế rằng sự phân đôi được giả định trong sự phân biệt mạnh mẽ giữa tâm trí và vật chất sụp đổ củng cố lập luận cho tiềm năng mạnh mẽ của AI, vì khi nhận thức tuệ giác không nhất thiết phải là độc quyền của các sinh vật con người, chỉ cần một bước nhanh chóng để khẳng định sự tồn tại của ý thức của con người ở khắp mọi nơi. Hơn nữa, tâm trí ở đó bất cứ khi nào con người hướng sự chú ý của mình. Tuy nhiên, con người có thể phóng đại não lên hàng tỷ lần và không tìm thấy vị trí trung tâm nào hoặc bất cứ điều gì trong não có thể được gọi là “tâm trí”. Theo nguyên lý này, tâm trí ở khắp mọi nơi nhưng không ở đâu cả. Thông qua sự mở rộng nhận thức tuệ giác Phật giáo, đồng thời bản đồ nhận thức cũng không ngừng được hoàn thiện và bồi đắp tri thức đầy đủ hơn, thậm chí vượt ra khỏi những ranh giới của cái tôi được bao bọc bởi những giới hạn sinh học. Ranh giới giữa tâm trí và vật chất cũng trở nên mờ nhạt khi con người mở rộng sơ đồ nhận thức của mình để có thể vượt qua mọi giới hạn. Điều này khác hoàn toàn với máy móc, hay trí tuệ nhân tạo và công nghệ số - chúng tồn tại với tư cách là những sản phẩm của sự sáng tạo bộ não con người. Qua đó, con người cũng cần phải luôn không ngừng định hướng và xác định các công cụ và môi trường mới để tạo nên sự thích ứng linh hoạt cho bản thân. Điều này cũng đúng với việc nâng cao hoặc suy giảm cơ thể - tâm trí, nghĩa là khi một cái gì đó “nhân tạo” được tích hợp vào sơ đồ cơ thể của con người (như cấy ghép tế bào robot hoặc cấy ghép thần kinh) tạo ra các hệ thống lai giữa con người và máy móc, robot trong tương lai không xa.

Thứ ba, thân thể hóa qua tuệ giác Phật giáo, nghĩa là quá trình nhận thức thể xác. Con người thường đối mặt một cách sâu sắc với bản chất của nhận thức thể xác bởi những thay đổi không ngừng của thế giới khách quan trong từng sát-na. Hơn nữa, bản chất của nhận thức thể hiện cũng luôn gắn liền với bản chất nhận thức nhập thể và mở rộng tuệ giác của bản thân, vì hiếm khi con người chú ý đến những đối tượng thông thường và không hoạt động, cho đến khi trong một môi trường đương đại, chúng có những thay đổi mang tính chất đột biến, điều này khiến họ chú ý để nhìn nó theo một cách mới.

Cuối cùng, hành động hóa nhận thức tuệ giác, là sự vận dụng của thiền định trong thực hành và đời sống đạo đức của con người. Sự gắn kết và chuyển hóa của nhận thức từ lý luận đến thực hành thông qua sự quán tưởng và hơi thở cũng như đời sống tinh thần, sự an trú về tâm trí và tâm thể của mỗi con người. Trên tinh thần của tuệ giác Phật giáo đi vào đời sống, tác giả Thích Nhật Từ viết:

“Phật giáo có nhiều giáo pháp và học thuyết khác nhau, nhưng trên hết Phật giáo là một tập hợp các thực hành giúp cho mọi người:

- Hành xử một cách cẩn trọng và từ ái hơn, vì lợi ích và hạnh phúc chân

thật cho bản thân và những người khác;

- Học cách nuôi dưỡng những thái độ và tâm thái tích cực và hữu ích hơn, mang lại sự bình tĩnh, tinh thần tỉnh táo và sức mạnh nội tâm, đồng thời nhận ra và loại bỏ các nguyên nhân gây ra căng thẳng;
- Phát triển sự hiểu biết khôn ngoan hơn về bản chất cuộc sống, bao gồm những giới hạn của con người và tiềm năng của con người”⁶.

Phật giáo không chỉ đề ra những nguyên lý và các loại tình huống đạo đức trong đời sống nhân sinh, mà còn chỉ rõ phương pháp giúp đào tạo cả nhân đối phó với chúng vượt ra ngoài thói quen của tâm thức sân si, hẹp hòi, vị kỷ. Thông qua bát chánh đạo, con người có thể tìm thấy trong Phật giáo chính tín và thực tiễn, hành giáo hơn là lý thuyết trừu tượng, và để biến thành hành động thực tiễn, khơi gợi chân như, hướng về tự tính trong đời sống vô thường, con người cần phải kiểm soát và vượt qua khỏi phản ứng “tự nhiên” để có thể hành động theo bản năng tự bảo tồn. Thay vào đó, Phật giáo cung cấp một bộ lý thuyết và thực hành độc đáo để định hướng lại các phản ứng nhận thức và hành vi thói quen của con người đối với thế giới theo tinh thần của tuệ giác.

II. TỪ NHẬN THỨC ĐẾN HÀNH ĐỘNG THEO TUỆ GIÁC ĐỂ XÂY DỰNG NHÂN PHẨM CON NGƯỜI TRONG THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ SỐ AI

Trong thời đại công nghệ AI, Phật giáo đang trải qua một số sự chuyển biến quan trọng, từ cách thức truyền bá, thực hành cho đến những tác động của công nghệ đối với tư duy và hành vi của con người. Chẳng hạn như, truyền bá thông tin và giáo lý qua nền tảng số: công nghệ AI đã tạo điều kiện cho Phật giáo lan rộng hơn bao giờ hết. Các khóa học Phật giáo, sách, video giảng dạy, và các buổi giảng có thể được tiếp cận dễ dàng qua internet, từ các trang web đến ứng dụng di động. Các tu sĩ và giảng sư có thể kết nối với Phật tử trên toàn cầu mà không bị giới hạn về không gian hay thời gian. AI cũng có thể được sử dụng để cá nhân hóa trải nghiệm học hỏi của người dùng, đưa ra những gợi ý và tài liệu phù hợp dựa trên hành vi và sở thích của từng người. Ứng dụng AI trong thiền định và thực hành: AI cũng bắt đầu hỗ trợ trong việc phát triển các ứng dụng thiền và rèn luyện tâm trí, giúp người dùng thực hành thiền ngay cả khi không có sự hướng dẫn trực tiếp từ thầy. Một số ứng dụng có thể cung cấp các hướng dẫn thiền, nhắc nhở về thời gian thiền, hoặc tạo ra âm thanh, môi trường phù hợp cho việc thiền. Hơn nữa, AI có thể theo dõi và phân tích quá trình thực hành, cung cấp phản hồi giúp người thực hành cải thiện hiệu quả.

Phật giáo và đạo đức trong thế giới AI: sự phát triển nhanh chóng của AI cũng đang đặt ra các vấn đề về đạo đức, từ việc sử dụng AI trong quân sự cho đến việc quyết định trong các tình huống khó khăn. Phật giáo có thể đóng góp một góc nhìn đạo đức vào các vấn đề này, như khái niệm về từ bi, tránh hại và tìm kiếm sự cân bằng trong hành động. Các học giả Phật giáo có thể nghiên cứu các vấn đề như AI có thể giúp cải thiện xã hội, nhưng cũng có thể gây hại nếu không được kiểm soát đúng mức.

⁶ Thích Nhật Từ (chủ biên, sách dịch, 2021), *Phật điển thông dụng: Lối vào tuệ giác Phật*, Viện Nghiên cứu Phật học, Trung tâm Nghiên cứu và Phiên dịch Phật học, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 4.

Mối quan hệ giữa trí tuệ nhân tạo và tâm thức con người: Phật giáo đã dạy về bản chất của tâm thức con người, khái niệm vô thường và sự kết nối giữa mọi sự vật. Trong bối cảnh AI, những câu hỏi lớn đặt ra liên quan đến sự phát triển của trí tuệ nhân tạo: liệu AI có thể có “tâm thức” hay không, và nếu có, thì nó có thể hiểu được khái niệm vô ngã, vô thường hay không? Những vấn đề này có thể khơi dậy những cuộc thảo luận sâu sắc về bản chất của trí tuệ, sự sống và sự tồn tại trong thế giới hiện đại.

Ảnh hưởng đến đời sống xã hội và cá nhân: AI và các công nghệ kỹ thuật số có thể tạo ra những thay đổi sâu rộng trong xã hội, như việc thay đổi cách thức con người giao tiếp, làm việc và tiêu dùng. Phật giáo có thể đóng vai trò giúp con người nhận thức rõ hơn về những ảnh hưởng tiêu cực của công nghệ, chẳng hạn như sự phụ thuộc vào thiết bị điện tử, sự phân tâm trong cuộc sống, và khuyến khích việc sống tỉnh thức hơn trong thời đại số. Đồng thời, những giá trị Phật giáo như lòng từ bi và sự hòa hợp cũng có thể được truyền cảm hứng qua các công nghệ AI để thúc đẩy sự đoàn kết và an lạc trong cộng đồng.

Tương lai của Phật giáo trong kỷ nguyên AI: một số người tin rằng công nghệ AI có thể tạo ra một “tương lai vô thần” mà trong đó các tín ngưỡng tôn giáo có thể dần trở nên lỗi thời. Tuy nhiên, từ góc nhìn của Phật giáo, những tiến bộ công nghệ này có thể là cơ hội để Phật giáo truyền bá các giá trị sâu sắc của mình đến với nhiều người hơn, giúp họ tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc thực sự trong một thế giới đang thay đổi nhanh chóng.

Tóm lại, Phật giáo trong thời đại công nghệ AI không chỉ đứng trước cơ hội lớn để truyền bá giáo lý và thực hành, mà còn đối mặt với những thử thách trong việc duy trì giá trị đạo đức và nhân văn trong một thế giới ngày càng công nghệ hóa.

Tuệ giác Phật giáo, với những giá trị đạo đức và triết lý sâu sắc, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng giáo dục và nhân phẩm con người trong thời đại công nghệ AI. Phật giáo không chỉ chú trọng đến sự phát triển trí tuệ mà còn hướng con người đến sự giác ngộ, sự tự chủ và lòng từ bi, qua đó có thể giúp xã hội đối mặt với những thách thức do công nghệ mang lại. Dưới đây là một số cách mà tuệ giác Phật giáo có thể định hướng giáo dục và nhân phẩm trong bối cảnh AI:

Thứ nhất, giáo dục về trí tuệ và sự tỉnh thức: Phật giáo nhấn mạnh vào việc phát triển trí tuệ thông qua sự tỉnh thức (*mindfulness*) và sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của cuộc sống. Trong bối cảnh AI, điều này có thể giúp người học nhận thức rõ hơn về tác động của công nghệ đối với cuộc sống của họ. Việc trang bị cho học sinh, sinh viên và người lao động các kỹ năng tỉnh thức sẽ giúp họ giữ vững được sự tỉnh táo, tránh bị cuốn vào sự phụ thuộc công nghệ và các hệ thống tự động mà không kiểm soát được tác động của chúng.

Ứng dụng trong giáo dục: giáo dục Phật giáo có thể khuyến khích người học không chỉ tìm kiếm kiến thức mà còn tìm kiếm sự tự nhận thức, hiểu rõ bản thân và tác động của công nghệ đối với tư duy và hành vi của mình. Điều này giúp nâng cao nhân phẩm cá nhân, đồng thời giữ gìn sự tự do và kiểm soát trong thế giới số.

Thứ hai, giáo dục về lòng từ bi và đạo đức: một trong những giá trị cốt lõi của Phật giáo là lòng từ bi (*compassion*) và sự quan tâm đến lợi ích của tất cả chúng sinh. Trong thế giới công nghệ AI, Phật giáo có thể giúp giáo dục con người về trách nhiệm đạo đức trong việc sử dụng và phát triển công nghệ. Điều này bao gồm việc đảm bảo rằng công nghệ không bị lạm dụng để gây tổn hại cho người khác hoặc vi phạm quyền con người.

Ứng dụng trong giáo dục: giáo dục về lòng từ bi và đạo đức có thể được lồng ghép vào các môn học liên quan đến công nghệ, khuyến khích học sinh và sinh viên suy nghĩ về những tác động dài hạn của công nghệ đối với con người và xã hội. Điều này sẽ giúp họ phát triển không chỉ khả năng công nghệ mà còn có tinh thần trách nhiệm và nhân đạo khi làm việc trong các lĩnh vực liên quan đến AI.

Thứ ba, giáo dục về sự vô ngã và sự kết nối: trong Phật giáo, khái niệm vô ngã (*anatta*) giúp con người hiểu rằng bản ngã, cái tôi cá nhân chỉ là một cấu trúc tạm thời và vô thường. Sự hiểu biết này có thể giúp con người vượt qua cái tôi ích kỷ, khuyến khích sự hòa hợp và chia sẻ trong cộng đồng. Trong thế giới AI, nơi mà các quyết định có thể bị chi phối bởi các thuật toán hoặc được sử dụng để tối ưu hóa lợi ích cá nhân, việc duy trì tinh thần vô ngã và hòa hợp xã hội là rất quan trọng.

Ứng dụng trong giáo dục: giáo dục có thể khuyến khích học sinh, sinh viên và các nhà nghiên cứu phát triển công nghệ một cách có trách nhiệm, không chỉ vì lợi ích cá nhân mà còn vì lợi ích chung của xã hội và cộng đồng. Việc hiểu rằng mọi thứ đều liên kết với nhau có thể giúp họ phát triển công nghệ phục vụ cho sự tiến bộ của toàn thể nhân loại, thay vì chỉ tập trung vào việc tối ưu hóa lợi ích riêng.

Thứ tư, giáo dục về sự vô thường và thay đổi: một trong những triết lý quan trọng của Phật giáo là vô thường (*anicca*), tức là tất cả mọi thứ đều thay đổi và không có gì tồn tại mãi mãi. Điều này có thể giúp con người hiểu rằng công nghệ, dù có thể mạnh mẽ và phát triển nhanh chóng, cũng không thể thay thế hoàn toàn các giá trị nhân văn hay sự kết nối con người. Phật giáo nhắc nhở rằng trong quá trình phát triển công nghệ, chúng ta không nên để nó làm mờ đi những giá trị nhân phẩm căn bản.

Ứng dụng trong giáo dục: giáo dục có thể hướng dẫn học sinh và sinh viên hiểu rằng công nghệ chỉ là công cụ và chỉ có thể phát huy giá trị thực sự khi được sử dụng với lòng nhân ái và trí tuệ. Điều này sẽ giúp họ không bị cuốn vào cơn lốc công nghệ mà quên đi những giá trị bất biến như tình yêu, sự tha thứ và lòng từ bi.

Thứ năm, giáo dục về sự tự do và tự kiểm soát: Phật giáo cũng nhấn mạnh vào tự do, nhưng không phải là tự do làm theo ý muốn mà là tự do từ sự mê muội, từ sự buông bỏ những ràng buộc của tâm thức. Trong thời đại công nghệ AI, điều này rất quan trọng vì con người có thể trở nên phụ thuộc vào công nghệ, đánh mất khả năng tự quyết và tự kiểm soát.

Ứng dụng trong giáo dục: Phật giáo có thể giúp giáo dục thế hệ mới phát triển khả năng tự chủ, không để công nghệ chi phối hoặc làm giảm đi sự tự do trong quyết định. Điều này có thể được thực hiện thông qua các khóa học về tư

duy phản biện, sự tỉnh thức và khả năng kiểm soát cảm xúc, giúp họ không bị cuốn theo những xu hướng và ảnh hưởng tiêu cực của công nghệ.

Cuối cùng, giáo dục về sự hòa hợp và cộng đồng: Phật giáo khuyến khích sự hòa hợp trong cộng đồng và tìm kiếm lợi ích chung thay vì lợi ích cá nhân. Trong thời đại AI, khi công nghệ có thể tạo ra sự phân cách giữa các nhóm xã hội và tạo ra những bất bình đẳng, giáo dục Phật giáo có thể giúp con người nhìn nhận và đánh giá lại sự kết nối giữa các cá nhân và cộng đồng.

Ứng dụng trong giáo dục: giáo dục có thể truyền tải thông điệp về sự quan trọng của hòa hợp xã hội, khuyến khích các hành động nhân đạo và bảo vệ quyền lợi của tất cả mọi người. Phật giáo có thể giúp hướng dẫn các nhà phát triển công nghệ tạo ra những giải pháp công bằng, bảo vệ sự bình đẳng và sự hòa hợp trong xã hội.

Tuệ giác Phật giáo có thể là một nguồn tài nguyên quý báu trong việc định hướng giáo dục và phát triển nhân phẩm trong thời đại công nghệ AI. Bằng cách áp dụng các giá trị như sự tỉnh thức, lòng từ bi, vô ngã và hòa hợp, Phật giáo giúp con người duy trì sự cân bằng giữa công nghệ và nhân văn, từ đó hướng đến một xã hội công bằng và nhân ái hơn.

Mặt khác, trong thời đại công nghệ AI, các giá trị nhân phẩm con người đang đối mặt với nhiều thử thách, từ sự xâm phạm quyền riêng tư, đến sự thay thế công việc của con người bởi máy móc. Tuy nhiên, tuệ giác Phật giáo, với những nguyên lý đạo đức và triết lý sâu sắc, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ và phát triển nhân phẩm con người, đồng thời giúp con người tìm thấy ý nghĩa và hướng đi trong một thế giới công nghệ đang thay đổi nhanh chóng.

Tóm lại, có thể tổng kết một số cách mà tuệ giác Phật giáo có thể đối diện và định hướng vấn đề nhân phẩm trong thời đại AI:

Một là, từ bi và lòng nhân ái, hướng tới sự hòa hợp và bảo vệ nhân phẩm: lòng từ bi (*compassion*) là một trong những giá trị cốt lõi trong Phật giáo, nhắc nhở con người luôn phải quan tâm và đối xử tốt với người khác, đặc biệt là những người yếu thế và dễ bị tổn thương. Trong bối cảnh AI, công nghệ có thể gây ra sự phân biệt, bất bình đẳng hoặc lạm dụng quyền lực, nhưng nếu được hướng dẫn bởi lòng từ bi, con người có thể sử dụng AI để tạo ra một thế giới công bằng và nhân đạo hơn. Khi áp dụng Phật giáo vào việc phát triển AI, chúng ta có thể hướng đến một công nghệ phục vụ cho lợi ích cộng đồng, giảm thiểu sự phân biệt và bất công. AI có thể được thiết kế sao cho phục vụ con người một cách công bằng, bảo vệ quyền lợi của tất cả mọi người và không gây tổn hại đến nhân phẩm của bất kỳ cá nhân nào.

Hai là, tỉnh thức và sự nhận thức trong sử dụng công nghệ: tỉnh thức (*mindfulness*) trong Phật giáo là việc duy trì sự tỉnh táo, nhận thức rõ về những gì đang xảy ra trong hiện tại, giúp con người nhận thức được những tác động của công nghệ đối với tâm thức và hành động của mình. Trong bối cảnh AI, sự tỉnh thức có thể giúp con người nhận thức và kiểm soát mối quan hệ của mình với công nghệ, không để nó chi phối quá mức đến cảm xúc, hành vi và nhân phẩm. Giáo dục Phật giáo có thể dạy cho thế hệ trẻ cách sử dụng công nghệ một cách có ý thức, biết khi nào nên rời xa màn hình, không để mình bị cuốn vào các tác

động tiêu cực của các thuật toán hoặc mạng xã hội. Sự tỉnh thức giúp con người duy trì khả năng làm chủ tâm lý và không bị công nghệ thao túng.

Ba là, vô ngã và sự không phụ thuộc vào công nghệ: khái niệm vô ngã (*anatta*) trong Phật giáo chỉ ra rằng không có một “cái tôi” cố định và vĩnh viễn, mà mọi thứ đều vô thường và liên kết chặt chẽ với nhau. Trong thời đại công nghệ AI, nơi mà nhiều công việc và hành động có thể được tự động hóa, Phật giáo khuyến khích con người không quá phụ thuộc vào công nghệ và thay vào đó, hãy duy trì sự tự chủ, nhận thức về sự vô thường để không bị cuốn theo những giá trị vật chất hay sự hào nhoáng của công nghệ. Phật giáo có thể giúp con người nhận thức rằng, dù công nghệ có thể mang lại nhiều tiện ích, nhưng sự phát triển tinh thần và nhân phẩm vẫn cần phải được đặt lên hàng đầu. Con người cần tránh sự phụ thuộc thái quá vào công nghệ và nên giữ vững giá trị cốt lõi của bản thân như lòng từ bi, trí tuệ và sự tự chủ.

Bốn là, đạo đức và sự bảo vệ quyền lợi của con người trong AI: Phật giáo luôn đề cao các giá trị đạo đức trong mọi hành động của con người. Trong khi công nghệ AI ngày càng trở nên mạnh mẽ, những vấn đề đạo đức xung quanh việc sử dụng AI cũng cần được quan tâm, chẳng hạn như vấn đề về sự phân biệt trong các thuật toán, quyền riêng tư và bảo mật thông tin cá nhân. Phật giáo khuyến khích việc sử dụng công nghệ một cách đạo đức, bảo vệ quyền lợi của con người và tạo ra sự công bằng trong xã hội. Các nhà phát triển AI có thể áp dụng các nguyên lý đạo đức trong Phật giáo để thiết kế các thuật toán công bằng, tránh phân biệt chủng tộc, giới tính, hay tạo ra các quyết định sai lệch có thể gây hại cho con người. Bảo vệ nhân phẩm trong kỷ nguyên AI cần phải bắt đầu từ việc bảo vệ quyền riêng tư, sự tự do và quyền lợi cơ bản của mỗi cá nhân.

Năm là, sự vô thường và tính linh hoạt trong thay đổi: vô thường (*anicca*) trong Phật giáo nhắc nhở chúng ta rằng mọi thứ đều thay đổi, không có gì là vĩnh cửu. Đây là một nguyên lý quan trọng giúp con người chấp nhận sự thay đổi và không bị lạc lõng khi đối mặt với những tiến bộ nhanh chóng của công nghệ. Mặc dù AI có thể thay đổi cách thức con người sống và làm việc, nhưng hiểu biết về vô thường sẽ giúp con người không bị bối rối hay lo lắng quá mức, đồng thời giữ vững nhân phẩm trong mọi hoàn cảnh. Khi xã hội thay đổi và công nghệ phát triển, con người cần học cách chấp nhận và thích ứng với những thay đổi đó mà không đánh mất bản sắc hay nhân phẩm của mình. Phật giáo khuyến khích một thái độ linh hoạt và tỉnh táo, hiểu rằng những thay đổi là một phần của quy luật cuộc sống.

Cuối cùng, giáo dục nhân phẩm trong kỷ nguyên công nghệ: Phật giáo có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục nhân phẩm cho thế hệ mới trong thời đại AI, giúp họ nhận thức về giá trị của con người, sự tôn trọng lẫn nhau và sự quan tâm đến cộng đồng. Việc giáo dục về đạo đức, lòng từ bi, sự tỉnh thức sẽ giúp con người phát triển không chỉ về trí tuệ mà còn về nhân phẩm trong một thế giới đang ngày càng số hóa và tự động hóa. Hệ thống giáo dục có thể lồng ghép các giá trị Phật giáo vào giảng dạy, giúp học sinh và sinh viên hiểu rằng trí tuệ không chỉ là khả năng xử lý thông tin mà còn là khả năng hành xử đúng đắn, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và cộng đồng. Những

giá trị này có thể giúp họ đối mặt với những thử thách mà công nghệ AI mang lại mà không đánh mất phẩm giá con người.

KẾT LUẬN

Tuệ giác Phật giáo cung cấp một nền tảng vững chắc để bảo vệ nhân phẩm con người trong thời đại công nghệ AI. Các giá trị như từ bi, tỉnh thức, vô ngã, đạo đức và vô thường có thể giúp con người duy trì nhân phẩm trong một thế giới đang thay đổi nhanh chóng do sự phát triển của công nghệ. Phật giáo khuyến khích một sự kết hợp hài hòa giữa trí tuệ và lòng nhân ái, giữa công nghệ và nhân văn, để tạo ra một xã hội công bằng, an lành và đầy ý nghĩa trong thời đại AI. Trong thời đại công nghệ 4.0, những tiến bộ về trí tuệ nhân tạo, tự động hóa và kết nối toàn cầu đã đem lại nhiều cơ hội cũng như thách thức cho con người. Trong bối cảnh này, tuệ giác Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì nhân phẩm và nhận thức đúng đắn về bản thân cũng như thế giới xung quanh. Phật giáo nhấn mạnh sự tự nhận thức, lòng từ bi và sự tỉnh thức trong từng hành động. Những nguyên tắc này giúp con người không bị lạc lối giữa những cám dỗ vật chất và sự phụ thuộc vào công nghệ. Hơn nữa, tuệ giác Phật giáo khuyến khích con người sống hài hòa với môi trường, biết ơn và trân trọng cuộc sống.

Trong thời đại công nghệ 4.0, việc áp dụng các giá trị Phật giáo như sự chánh niệm và từ bi sẽ giúp con người phát triển một cách toàn diện hơn, không chỉ về mặt vật chất mà còn về tinh thần. Những giá trị này sẽ tạo ra một xã hội công bằng, bền vững, nơi công nghệ được sử dụng để nâng cao chất lượng cuộc sống mà không làm mất đi giá trị nhân văn cốt lõi. Như vậy, tuệ giác Phật giáo không chỉ là một nguồn cảm hứng mà còn là một kim chỉ nam quan trọng, giúp con người đối mặt với những thách thức của thời đại công nghệ 4.0, giữ vững nhân phẩm và phát triển nhận thức một cách sâu sắc và toàn diện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ajahn Naeb (Uyển Minh dịch, 1997), *Phát triển tuệ giác (Vipassana Bhavana) 15 nguyên tắc thiền tập cho những người mới khởi sự tập thiền*, London, <https://theravada.vn>.
- Douglas Duckworth (2020), *A Buddhist Contribution to Artificial Intelligence? (Một đóng góp của Phật giáo cho trí tuệ nhân tạo?)*, *Hualin International Journal of Buddhist Studies* (Tạp chí Tạp chí Phật giáo Quốc tế Hualin), No 3.2, p.27–37, DOI: <https://dx.doi.org/10.15239/hijbs.03.02.02>.
- Dr Rajan Bajracharya (2024), *AI and Buddhism*, *Lumbini Journal*, p.9-11; https://www.academia.edu/120157613/AI_and_Buddhism.
- George Grimm (Nguyễn Văn Nhuận dịch, 2021), *Tuệ giác của Phật*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2022), *Truyền thông xã hội và chuyển đổi số trong sứ mệnh kiến dương Phật giáo thời đại cách mạng công nghiệp 4.0*.

<https://vbgh.vn/laws/detail/10-truyen-thong-xa-hoi-va-chuyen-doi-so-trong-su-menh-xien-duong-phat-giao-thoi-dai-cach-mang-cong-nghiep-4-0-25/>

Pháp sư Khuy Cơ (Sa-môn Thích Bảo Lạc dịch, 2009), *Kinh báu tuệ giác, siêu việt tuyệt luận*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

Thích Huệ Thông (2022), *Đức Phật và con đường tuệ giác*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

Thích Nhật Từ (chủ biên, sách dịch, 2021), *Phật điển thông dụng: Lối vào tuệ giác Phật*, Viện Nghiên cứu Phật học, Trung tâm nghiên cứu và phiên dịch Phật học, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

Yutong Zheng (2024), Buddhist Transformation in the Digital Age: AI (Artificial Intelligence) and Humanistic Buddhism (Sự chuyển đổi của Phật giáo trong thời đại công nghệ số: AI (trí tuệ nhân tạo) và Phật giáo nhân văn), *Religions* 15: 79, <https://doi.org/10.3390/rel15010079>.

TRỤ CỘT BỀN VỮNG: CHÁNH NIỆM VÀ LÒNG TỪ

NS. TS. Thích Nữ Tịnh Vân*

Tóm tắt:

Bài viết nhấn mạnh vai trò nền tảng của chánh niệm (*sati*) và lòng từ (*mettā*) trong việc phát triển bền vững con người và xã hội. Chánh niệm là năng lực tỉnh thức, giúp con người nhận diện cảm xúc, suy nghĩ và hành động một cách sáng suốt, từ đó giảm căng thẳng, phát triển trí tuệ cảm xúc và xây dựng đời sống an lạc. Lòng từ, với cội nguồn từ tình yêu thương và đồng cảm, giúp nuôi dưỡng sự tha thứ, bao dung và hạnh phúc đích thực. Hai phẩm chất này không chỉ hỗ trợ lẫn nhau mà còn tạo ra năng lượng chuyển hóa tích cực, góp phần xây dựng mối quan hệ hài hòa, xã hội nhân ái và thế giới hòa bình. Qua việc thực hành chánh niệm và lòng từ, con người có thể buông bỏ phiền não, khổ đau, hướng đến đời sống đạo đức, thanh tịnh và từ đó đóng góp vào sự phát triển cá nhân cũng như lợi ích cộng đồng. Đây chính là con đường đưa đến giác ngộ, giải thoát mà đức Phật đã chỉ dạy – con đường độc nhất của sự tỉnh thức và tình thương.

Từ khóa: *Chánh niệm, lòng từ, tỉnh thức, tự chữa lành, phát triển bền vững.*

DẪN NHẬP

Trong Phật giáo, chánh niệm và lòng từ là hai thực hành mạnh mẽ, chúng có mối liên hệ mật thiết và hợp lực cùng nhau tạo thành sự phát triển bản thân và cải thiện sức khỏe cảm xúc. Cả hai cột trụ phát triển bền vững này không chỉ xuất phát từ truyền thống phát triển tự thân chữa lành mà còn được áp dụng rộng rãi trong nền giáo dục tâm lý hiện đại đang hằng ngày diễn ra trong đời sống thường nhật của chúng ta. Đây cũng chính là chủ đề tâm linh đạo đức mà bài tham luận đề cập đến.

Để đạt được mục tiêu phát triển bền vững, chúng ta cần bắt đầu thay đổi từ những việc nhỏ nhất trong lối sống hàng ngày như: “Sống dịu dàng, có trách nhiệm, biết tri túc, thường hoan hỷ - *Santussako ca subhara ca, Appakicco ca*

* Giảng viên Khoa XHH – CTXH – ĐNA, Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

** Giảng viên Khoa Việt Nam học, Trường ĐH. KHXH & NV – ĐH. Quốc gia TP.HCM.

sallahukavutti”¹ đến những sự kiện lớn lao như tình thương và sự tôn trọng đối với người khác là điều thiết yếu khiến bản thân cảm thấy hạnh phúc: “Chư thiên và loài người, Suy nghĩ về điểm lành, Mong ước về điểm lành, Mong đức Phật dạy cho - *Bahū devā manussā ca, maṅgalāni acintayum, Akaṅkhamānā sotthānam, brūhi maṅgalamuttamaṃ*.”²

Muốn vậy, trước hết phải nỗ lực tìm kiếm giải pháp ổn định bản thân sau đó mới mong tương lai nhân loại có được cuộc sống an lạc lâu bền, bởi vì tiêu chí, giá trị đích thực con người khi xuất hiện ở đời không gì lớn lao ngoài: “*Đem lại hạnh phúc và an lạc cho số đông, vì lợi ích, vì hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người*.”³ Với bốn hoài như vậy “chánh niệm & lòng từ” là hai nguyên tắc cốt lõi của Phật giáo.

I. CHÁNH NIỆM (SATI)

Chánh niệm là tỉnh thức trong việc làm/ hành động của mình, cải thiện khả năng tập trung vào nhiệm vụ, giải quyết các thách thức bằng sự sáng tạo, hợp tác và tầm nhìn xa để suy giảm sự xao lãng thất niệm. Trong khi lòng từ thúc đẩy con người hành động và phát huy lòng tốt, cũng là tôn trọng quyền sống của mọi sinh linh làm vơi khổ đau cho mình và người. Thông thường, người ta nghĩ rằng hạnh phúc mà con người hướng đến/ thọ dụng các dục “không ngoài dục, dục tưởng, dục tâm”,⁴ trong khi người có học giáo lý, nghe giảng nhiều sẽ ghi nhớ về tam pháp ấn (*tilakkhaṇa*), lời dạy thiết thực của đức Phật: “Mọi vật không thường hằng (*anicca*), không thực thể (*anattā*), luôn khổ đau (*dukkhatā*), khi chúng hình thành và hoại diệt”.⁵ Ví như khư khư ôm giữ, bám víu dính mắc vào những ý nghĩ xấu, tiêu cực... sớm muộn nào cũng sẽ dẫn đến hành động sai lầm như tưởng mình luôn đúng rồi cố chấp, không chịu thay đổi. Thực hành chánh niệm giúp con người ngay tại phút giây hiện tại hoàn toàn làm chủ suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác cơ thể và môi trường với sự chấp nhận quan sát không phán xét, phản ứng, biện hộ cho những cảm xúc riêng mình, vì thế con người đã làm giảm xu hướng chỉ trích hay đổ lỗi cho người. Chẳng hạn thay vì chấp nhận cảm xúc của chính mình, tự thân không gán “yếu đuối” mà thay vào nuôi dưỡng lòng từ qua việc bằng lòng khi chúng phát khởi. Nhờ thực tập chánh niệm tỉnh giác, con người lâu ngày tìm ra đích đến “Hôm nay nhiệt tâm làm - Ai biết chết ngày mai.”⁶ Như vậy, sự tự nhận thức kiểm soát căng thẳng, cải thiện khả năng tập trung và phát triển trí tuệ cảm xúc, giúp thoát khỏi những phản ứng máy móc, tự vệ và phiền nhiễu ngày đêm đang ngự trị trong tâm trí.

“Quán sát thân thể này – Bản chất là như vậy
 Sanh ra rồi già chết – Không thể nào khác hơn
 Cho nên sống chánh niệm – Gột rửa hết tham ưu

¹ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

² *Khuddakapāṭha* (1915): 3. Kp.5. (*Maṅgalasutta*).

³ Kinh Tăng chi bộ (2021): 23. AN.1.170 (*Ekapuggalavagga*). A.I.22.

⁴ Kinh Trung bộ (2020): 157. MN.22 (*Alagaddūpamasutta*). M.I.130

⁵ Kinh Tương ưng bộ (2020): 594. SN.22.85 (*Yamakasutta*). S.III.110.

⁶ Kinh Trung bộ (2020): 1011. MN.131 (*Bhaddekarattasutta*). M.III.188.

Không nương tựa chấp trước – Bất cứ gì trên đời.”⁷

Chỉ chánh niệm tỉnh thức mới làm chủ được tâm ý, đánh mất chánh niệm rồi, con người không gột rửa hết tham ưu vì thái độ yêu chiều bản ngã quá đáng chỉ làm hạn chế về tầm nhìn của ba nghiệp thanh tịnh nơi tự thân mà thôi. Thế nên, phương pháp luyện tâm/ chuyển hóa tâm/ chú tâm giúp con người có khả năng phát triển những thói quen lành mạnh, lâu dần tự thân có được cuộc sống tích cực, tươi sáng hơn, đồng thời đẩy lùi, giảm thiểu những gì mà con người xưa kia bị lấp vùi bởi những bi quan, yếm thế. Ví như con người thường có thói quen xem mình là trung tâm của các mối quan hệ nên tâm cấu uế (*cittassa upakkilesa*)⁸ chất chồng những lo âu, phiền muộn. Trong khi thực tế cho thấy cấu tạo con người là vô ngã (*anattā*), sự tạo thành đó lại luôn biến đổi (vô thường/ *anicca*), bất kỳ cái gì biến đổi cái ấy phải chịu khổ đau “*Yaṃ aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*”⁹ thì cố sao lời vàng nổi tiếng được truyền dạy lâu đời lại mau bước vào quên lãng:

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ,
Cái gì sẵn có bản chất của sanh
Sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ-ti.
Cái đó sẵn có bản chất của diệt.¹⁰

Với cách nuôi dưỡng chánh niệm, con người hầu như không có biểu hiện phản ứng bốc đồng hay tác động phản kháng tiêu cực nào... do trạng thái “an tịnh trầm lặng” luôn là thành trì, an trú vững chắc. Ví như khi chợt nhận ra tâm mình hoảng loạn, dao động... thay vì phán xét tự thân không đạt mục tiêu, con người mau chóng thay đổi cách tiếp cận để trở lại việc làm đơn giản với tên gọi “tự điều sống theo pháp” như hít thở bình thường trong “quán niệm hơi thở”¹¹ đã dạy. Khi cơ hội tiếp xúc nhuần nhuyễn tích cực, công việc hành trì trở nên thấm nhuần, xác thực... sự thực tập chánh niệm này trở thành nhận biết, vì nghiệm ra được có sự thay đổi lớn trong cuộc sống bản thân như chánh niệm nơi thân (*kāyānupassanā ānāpānāpabba*), chánh niệm nơi cảm thọ (*vedanānupassanā*), chánh niệm nơi tâm (*cittānupassanā*) và chánh niệm nơi pháp (*dhammānupassanā nīvaraṇapabba*), với tên gọi chung của Phật ngữ thực hành “Tứ niệm xứ/ *Satipaṭṭhāna*”.¹²

Công đoạn tu tập, chọn lựa đối tượng nào để chánh niệm trên bốn nền tảng vừa nêu không bao giờ đóng vai trò chủ chốt, chỉ có hành động chánh niệm “sống với chánh niệm và xả ly”¹³ không để mình dính mắc bởi người/ vật vì dính mắc/ sở hữu (những thứ khó buông) dẫn đến hiểu biết sai lầm/ vô minh (khổ đau) mới là thay đổi lớn trong cuộc sống của mình.

⁷ Thích Nữ Trí Hải (2002): 92. DN.22 (*MahāsatiPaṭṭhānasutta*).

⁸ Kinh Trung bộ (2020): 36. MN.7 (*Vatthūpamasuttaṃ*).

⁹ Kinh Trung bộ (2020): 101. MN.13 (*Mahādukkhakkhandasuttaṃ*).

¹⁰ Kinh Tương ưng bộ (2020): 1296. SN.56.11 (*Dhammacakkapavattanasuttaṃ*). Sv.420.

¹¹ Kinh Trung bộ (2020): 911. MN.118 (*Ānāpānasatīssuttaṃ*).

¹² Kinh Trung bộ (2020): 65. MN.10 (*SatiPaṭṭhānasuttaṃ*).

¹³ Kinh Trung bộ (2020): 865. MN.111 (*Anupadasuttaṃ*).

Lời dạy của đức Phật thấm thấu đến hàng Phật tử chúng ta:

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất (*ekāyano maggo*), đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý, chúng ngộ Niết-bàn/ *Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, nāyassa adhiṅgamāya, nibbānassa sacchikiriyāya*.¹⁴

Trong thực tế, con đường độc nhất (Bát chánh) là con đường ngoài việc quay lại chân tâm đạt những giai đoạn thiền định an tịnh cao còn cần chánh niệm - con đường thanh lọc tâm bằng cách buông bỏ ba độc và mọi sở hữu thế gian. Trong chân tâm, con người tuy biết mọi thứ, nhưng đó không phải là cái biết do học hỏi từ thế giới bên ngoài mà là cái biết của tự thân nỗ lực. Như vậy, tăng khả năng nhận thức nội tâm đồng nghĩa biết nuôi dưỡng cảm giác bình an, là điều kiện nền tảng cho thực hành từ bi, cũng là lộ trình tu tập cứu cánh “Cái gì là lõi cây, cái ấy sẽ tồn tại lâu dài/ *Yo saro so ṭhassati*.”¹⁵

II. LÒNG TỪ (*METTĀ*)

Bắt nguồn từ trái tim của sự đồng cảm, yêu thương tất cả hữu tình (*sattesu sammā paṭipatti*) và muốn biểu hiện qua cách thể hiện thiện chí, thiết thực của lời nói, cử chỉ hay sự hỗ trợ: “Như mẹ hiền che chở, bảo vệ suốt đời con, trong tất cả chúng sanh, cũng vậy tâm vô lượng, mọi người cần khuyến phát - *Mātā yathā niyaṃ puttāṃ, āyusā ekaputtamanurakkhe, Evampi sabbabhūtesu, Mānaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ*.”¹⁶

Nhờ hiểu “Thọ mạng con người ngắn ngủi, chúng ta rồi sẽ phải bước đến kiếp tái sanh, vì thế tâm tư cần thức tỉnh bằng việc thiện lành của tam nghiệp, sống thật với phẩm chất hành hạnh thanh tịnh, thì khi tái sanh ắt không bị chướng ngại - *Appamidaṃ, bhikkhave, manussānaṃ āyu, Gamanīyo samparāyo, mantāya boddhabbaṃ, kattabbaṃ kusalaṃ, caritabbaṃ brahmacariyaṃ, Natthi jātassa amaraṇaṃ*.”¹⁷

Có thể nói lòng từ là một trong Bốn vô lượng tâm (*Brahmavihāra*) được xem là cao thượng (*brahma*), là con đường đạo đức trong sáng, chuẩn mực trần quý, sức mạnh niềm tin, lối sống tối giản và giá trị đích thực, “Không làm điều ác nhỏ mà người trí khiến trách. Mong tâm nguyện thái bình (an lạc), mong tất cả chúng sanh, tràn đầy muôn hạnh phúc - *Na ca khuddaṃ samācare kiñci, Yena viññū pare upavadeyyuṃ, Sukhino vā khemino hontu, Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*.”¹⁸

Cũng có thể nói lòng từ là nơi trú ngụ (*vihāra*) an toàn nhất cho bất kỳ loài hữu tình nào muốn lưu trú góp phần tự lợi, lợi tha. Nó khuyến khích sự tha thứ, chấp nhận và nuôi dưỡng khả năng phục hồi cảm xúc nhằm tiến bước trên con đường đạo. Với niềm tin thấp sáng hấp thu năng lượng bình an sau

¹⁴ Kinh Trung bộ (2020): 65. MN.10 (*SatIpattānāsuttam*).

¹⁵ Kinh Trung bộ (2020): 297. MN.39 (*Mahā-assapuraṇṇāsuttam*).

¹⁶ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

¹⁷ Kinh Tương ưng bộ (2020): 129. SN.4.145 (*Paṭhama-āyusuttam*). S.I.108.

¹⁸ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

những lần vượt qua thử thách để hoàn thiện chính mình: “Do thể hiện pháp lành, Hiếu thảo được an lạc - *Karaṇīyamatthakusalena, Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca*.”¹⁹ Được vậy sự lĩnh hội về:

“Thấy khổ và khổ tập, Thấy sự khổ vượt qua,
Thấy đường Thánh tám ngành, Đưa đến khổ não tận.”²⁰

Thật vậy, lòng từ (*mettā*) luôn có vị trí đứng đầu đối với bi (*karuṇā*), hỷ (*muditā*) và xả (*upekkhā*). Tâm xả một thái độ cõi mở, vô tư, thả lỏng, không dính mắc, không chấp thủ, không thiên vị được xem là cốt tủy khi tâm từ mở ra. Chỉ với tâm bình đẳng, thanh thản này những tư duy “của tôi (*mama*), là tôi (*asmi*), tự ngã của tôi (*attā*)” vụt biến đổi hoàn toàn.

Một khi các căn thanh tịnh do khéo hộ trì, thì giáo lý vô ngã như không chấp trước các sở đắc khi được ca tụng tôn kính lợi dưỡng hoặc các tri kiến ngày xưa mong đạt giờ đây bỗng thành biết dừng... nhờ trọn vẹn ly tham đối với mọi hiện hữu ở đời:

“Cái này không phải của tôi (*n’etaṃ mama*),
Cái này không phải là tôi (*n’eso’haṃ asmi*),
Cái này không phải là tự ngã của tôi (*na me so attā*).”²¹

Bởi thế, bản chất khát vọng chân lý kiên định nơi tánh không là biểu hiện sức mạnh tối thắng vượt trội, “Không vui mừng do không bị ái luyến tác động. Không bất mãn khi không bị tác động của phần nộ. Không bị tham ái và tà kiến dựa vào nhờ không kết hợp nương tựa bất kỳ tham ái và tà kiến. Không bị trói buộc bởi dục vọng và ái luyến nên thoát khỏi ái dục. Đã tách rời các ràng buộc và phiền não nên tâm trở thành không ranh giới. Như vậy tâm an trú.”²²

Tâm an trú chính là hạnh phúc đích thực vì làm chủ hành động của thân, ‘Đứng đi ngồi hoặc nằm, cho đến khi tỉnh thức, hãy an trú niệm này, phạm hạnh chính là đây - *Tiṭṭhañcaram nisinno vā, Sayāno vā yāvatassa vigatamiddho, Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, Brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu*.”²³

Thực hành rốt ráo như vậy, thì “Trong tất cả thế gian, tâm từ tâm vô lượng, cần phát khởi tinh chuyên, trên dưới và quanh mình, không oan trái không hận - *Mettaṅca sabbalokasmim, Mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ, Uddhaṃ adho ca tiriyaṅca, Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ*.”²⁴

III. MỐI LIÊN HỆ GIỮA CHÁNH NIỆM VÀ LÒNG TỪ

Mặc dù chánh niệm và lòng từ có thể thực hành độc lập nhưng chúng cũng có thể tạo ra sức mạnh tổng hợp chữa lành tâm trí và củng cố các mối quan hệ, lại là nền tảng vững chắc thúc đẩy một thế giới nhân ái và bền vững hơn. Ví dụ: chánh niệm giúp con người hòa nhập với người khác một cách thân thiện, hòa

¹⁹ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

²⁰ *Dhp*.191.

²¹ *Kinh Trung bộ* (2020): 1065. MN.140 (*Dhātuvibhaṅgasuttaṃ*).

²² *Kinh Trung bộ* (2020): 865. MN.111 (*Anupadasuttaṃ*).

²³ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

²⁴ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

đồng thay vì phản ứng, do dự. Còn lòng từ nuôi dưỡng nhận thức chánh niệm, tạo chu kỳ tích cực khuyến khích, quan tâm đến người qua hạnh lắng nghe thấu hiểu, không ngắt lời hoặc phê phán...

Cả chánh niệm và lòng từ giúp con người kết nối với nhau có ý thức trách nhiệm hơn về hành động của mình với môi trường và cộng đồng xung quanh, giúp con người không những đương đầu với nỗi đau cá nhân mà còn giảm nỗi khổ của người khác: “Đừng lừa dối lẫn nhau, đừng coi thường điều gì, do ý niệm sân si, đừng làm khổ lẫn nhau - *Na paro param nikubbetha, Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci, Byārosanā paṭighasaññā, Nāññamaññassa dukkhamiccheyya*.”²⁵ Như vậy, chánh niệm và lòng từ thúc đẩy sự tự chữa lành tạo hạnh phúc cá nhân và tập thể, nuôi dưỡng sức khỏe thể chất lẫn tinh thần và cảm xúc để giải quyết các vấn đề cấp bách của thời đại. Hai trụ cột bền vững này tạo cơ hội để mọi người cùng học về lòng nhân ái, công bằng và chân thật hơn.

Tóm lại, sức mạnh của chánh niệm và lòng từ nâng cao trí tuệ cảm xúc và khả năng tự nhận thức làm giảm căng thẳng, lo lắng, mở ra con đường dẫn đến thế giới hòa bình, đồng cảm, hài hòa và bền vững, “Kính lễ và hạ mình, biết đủ và biết ơn, hợp thời, nghe diệu pháp - *Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā, Kālena dhammassavanam, dhammasavanam*.”²⁶

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dhammapada* (1995), Hinuber Von O. & Norman K. R. (eds.), PTS, Oxford.
Kinh Tăng chi bộ (2021), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
Kinh Tiểu bộ (2020), tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
Kinh Tương ưng bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
Kinh Trung bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
Kinh Trường bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
Khuddakapāṭha (1915), Helmer Smith (ed.), PTS, London.
The Aṅguttaranikāya (1961), Part 1: Ekanipāṭa, Dukanipāṭa, and Tikanipāṭa, Richard Morris (ed.), PTS, London.
The Dīghanikāya (1966), Vol. 2, Rhys Davids T. W. & Estlin Carpenter J. (eds.), PTS, London.
The Majjhimanikāya (1977), Vol. 3, Robert Chalmers (ed.), PTS, London.
The Majjhimanikāya (1979), Vol. 1, Trenckner V. (ed.), PTS, London.
The Saṃyuttanikāya (1975), Part 3: Khandhavagga, Leon Feer M. (ed.), PTS, Oxford.
The Saṃyuttanikāya (1976), Part 5: Mahāvagga, Leon Feer M. (ed.), PTS, Oxford.
The Saṃyuttanikāya (1991), Part 1: Sagāthavagga, Leon Feer M. (ed.), PTS, Oxford.
Thích Nữ Trí Hải (2002), *Toát yếu Kinh Trung bộ*, tập 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

²⁵ *Khuddakapāṭha* (1915): 8. Kp.9 (*Mettasutta*).

²⁶ *Khuddakapāṭha* (1915): 3. Kp.5. (*Maṅgalasutta*).

VẬN DỤNG TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO TRONG GIÁO DỤC TÍNH THIỆN CHO SINH VIÊN GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

PGS.TS. Nguyễn Đức Vượng*

Tóm tắt:

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, giáo dục đạo đức cho sinh viên đang trở thành một vấn đề cấp thiết, đặc biệt là trong việc rèn luyện tính thiện nhằm xây dựng nhân cách và trách nhiệm xã hội. Phật giáo với triết lý từ, bi, hỷ, xả, cùng các nguyên tắc đạo đức như thập thiện nghiệp, tứ vô lượng tâm và bát chánh đạo đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục tính thiện cho sinh viên. Bài viết này phân tích nội dung triết lý Phật giáo về tính thiện, từ đó đề xuất các giải pháp giáo dục tính thiện trong môi trường đại học, bao gồm việc lồng ghép nội dung giáo dục vào chương trình giảng dạy, tổ chức các hoạt động trải nghiệm thực tế và áp dụng thiện chánh niệm. Những giải pháp này không chỉ giúp sinh viên phát triển đạo đức cá nhân mà còn góp phần xây dựng một xã hội nhân văn và phát triển bền vững.

Từ khóa: *giáo dục, tính thiện, hiện nay, Phật giáo, sinh viên.*

I. MỞ ĐẦU

Hiện nay, với sự phát triển nhanh chóng của khoa học – công nghệ và nền kinh tế thị trường, điều này đã tạo ra nhiều cơ hội nhưng cũng đặt ra thách thức lớn đối với giáo dục đạo đức, đặc biệt là đối với sinh viên – nhóm đối tượng đang trong quá trình hoàn thiện nhân cách. Áp lực cạnh tranh, xu hướng cá nhân hóa và ảnh hưởng từ mạng xã hội khiến một bộ phận sinh viên thiếu đi lòng nhân ái, tinh thần trách nhiệm và ý thức cộng đồng, từ đó đặt ra yêu cầu cấp thiết về giáo dục tính thiện. Trong số các hệ tư tưởng có ảnh hưởng đến đạo đức con người, Phật giáo với triết lý từ bi, hỷ xả, đề cao lòng nhân ái và lối sống hướng thiện, đóng vai trò quan trọng trong giáo dục đạo đức sinh viên. Các nghiên cứu trên thế giới và ở Việt Nam đã đề cập đến vai trò của Phật giáo

* Trường Đại học Quảng Bình.

trong giáo dục đạo đức, tuy nhiên, các nghiên cứu chuyên sâu về tác động của Phật giáo đối với giáo dục tính thiện cho sinh viên trong xã hội hiện đại vẫn còn hạn chế.

Chính vì vậy, bài viết tập trung phân tích khái niệm tính thiện và giáo dục tính thiện; nội dung triết lý tính thiện trong Phật giáo và giáo dục về tính thiện cho sinh viên, đồng thời đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục tính thiện cho sinh viên theo quan điểm triết lý Phật giáo. Để đạt được mục tiêu này, bài viết sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, tổng hợp, so sánh và nghiên cứu thực tiễn nhằm làm rõ vấn đề trên. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần bổ sung cơ sở lý luận về giáo dục tính thiện trong xã hội hiện đại và là những gợi ý thực tiễn giúp nâng cao chất lượng giáo dục đạo đức cho sinh viên, đồng thời mở ra hướng nghiên cứu mới về ứng dụng triết lý Phật giáo trong giáo dục nhân cách con người.

II. NỘI DUNG

2.1. Một số khái niệm

2.1.1. Khái niệm tính thiện

Tính thiện là một phạm trù quan trọng trong triết học, đạo đức học và tôn giáo, phản ánh bản chất tốt đẹp, hướng thiện của con người. Trong triết học phương Đông, Mạnh Tử cho rằng con người vốn có thiên hướng hướng thiện ngay từ khi sinh ra, nhưng cần môi trường và sự rèn luyện để phát triển phẩm chất tốt đẹp. Trái lại, Tuân Tử nhấn mạnh rằng bản tính con người ban đầu chưa hoàn thiện, thậm chí có xu hướng ích kỷ và chỉ thông qua học tập, tu dưỡng mới có thể trở thành người có đạo đức. Trong triết học phương Tây, Aristotle cho rằng đức hạnh không phải là điều bẩm sinh, mà là kết quả của quá trình rèn luyện, được hình thành thông qua thói quen và thực hành. Immanuel Kant lại xem xét tính thiện dưới góc độ đạo đức phổ quát, nhấn mạnh ý nghĩa của động cơ và nguyên tắc trong việc xác định hành động thiện.

Trong Phật giáo, thiện (*kusala*), được định nghĩa là “những suy nghĩ, lời nói và việc làm đem đến lợi ích cho mình, cho người và cho những loài sống khác.”¹ Trong Kinh Chánh tri kiến, Tôn giả Sāriputta cho rằng: “Thiện là từ bỏ sát sinh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện”,² “Quả của thiện là sự an lạc thân tâm”.³ Ngược với thiện là ác, bất thiện (*akusala*), chính là ác pháp. Tôn giả Sāriputta dạy: “Sát sinh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện”,⁴ “Quả báo

¹ Nguyễn Hiệp, *Thiện & bất thiện trong Phật giáo*, truy cập [ngày 6/3/2025] tại: <https://giacngo.vn/thien-bat-thien-trong-phat-giao-post20989.html>.

² *Đại tạng kinh Việt Nam, Kinh Trường Bộ (Tập 1)*, Thích Minh Châu (1991), Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, tr. 33.

³ Nguyễn Hiệp, Tlđd.

⁴ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 53.

của bất thiện là sự khổ đau trong tâm hồn”.⁵ Với quan niệm như vậy, có thể thấy xuyên suốt toàn bộ giáo lý và tư tưởng Phật giáo chính là hướng con người thực hành thiện.

Như vậy, dù có sự khác biệt trong cách tiếp cận, các hệ tư tưởng lớn đều nhấn mạnh vai trò của giáo dục và rèn luyện trong việc phát triển tính thiện, giúp con người hướng đến một cuộc sống có đạo đức và ý nghĩa hơn.

2.1.2. Khái niệm giáo dục tính thiện trong triết lý Phật giáo cho sinh viên

Trong “*Từ điển Tiếng Việt*”, “giáo dục” được định nghĩa là:

Giáo dục (động từ) là hoạt động chỉ hoạt động có hệ thống đến sự phát triển tinh thần, thể chất của một đối tượng nào đó, làm cho đối tượng ấy dần dần có được những phẩm chất và năng lực như yêu cầu đề ra. Giáo dục (danh từ) là hệ thống các biện pháp và cơ quan giảng dạy giáo dục ở nước ta.⁶

Theo “*Từ điển giáo dục học*” thì giáo dục được định nghĩa như sau:

Giáo dục là hoạt động hướng tới con người thông qua một hệ thống các biện pháp tác động nhằm truyền thụ bằng tri thức và khái niệm, rèn luyện kỹ năng và lối sống bồi dưỡng tư dưỡng và đạo đức cần thiết cho đối tượng giúp hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất, nhân cách phù hợp với mục đích, mục tiêu chuẩn bị cho đối tượng tham gia hoạt động sản xuất và đời sống xã hội.⁷

Theo *Wikipedia*, “Giáo dục là hình thức học tập theo đó kiến thức, kỹ năng, được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác thông qua giảng dạy, đào tạo, hay nghiên cứu. Giáo dục thường diễn ra dưới sự hướng dẫn của người khác, nhưng cũng có thể thông qua tự học.”⁸

Qua các định nghĩa cho thấy, giáo dục là quá trình được tổ chức có ý thức, hướng tới mục đích khơi gợi hoặc biến đổi nhận thức, năng lực, tình cảm, thái độ của người dạy và người học theo hướng tích cực, nghĩa là góp phần hoàn thiện nhân cách người học bằng những tác động có ý thức từ bên ngoài, góp phần đáp ứng các nhu cầu tồn tại và phát triển của con người trong xã hội đương đại. Giáo dục bao gồm việc dạy và học; giáo dục là nền tảng cho việc truyền thụ, phổ biến văn hóa từ thế hệ này đến thế hệ khác.

Giáo dục tính thiện trong triết lý Phật giáo cho sinh viên là quá trình tác động có ý thức nhằm khơi dậy, nuôi dưỡng và phát triển bản tính thiện lành vốn có trong mỗi sinh viên thông qua việc giảng dạy và thực hành các nội dung triết lý Phật giáo, giúp sinh viên hình thành đạo đức, trí tuệ và lối sống hướng thiện.

Sinh viên – nhóm đối tượng trẻ đang trong giai đoạn hoàn thiện tư duy và đạo đức – việc giáo dục tính thiện góp phần giúp sinh viên trở thành công dân tốt, đồng thời bồi dưỡng những phẩm chất quan trọng như lòng nhân ái, trách nhiệm, trung thực, khiêm tốn, tôn trọng và khoan dung. Vì thế, trong môi

⁵ Nguyễn Hiệp, *Thiện & bất thiện trong Phật giáo*, truy cập [ngày 6/3/2025] tại: <https://giacngo.vn/thien-bat-thien-trong-phat-giao-post20989.html>.

⁶ Viện Ngôn ngữ học (2010), *Từ điển Tiếng Việt*, Nxb. Từ điển bách khoa, Hà Nội, tr. 102.

⁷ Bùi Hiến (2002), *Từ điển giáo dục học*, Nxb. Thời Đại, Hà Nội, tr. 650.

⁸ Bách khoa toàn thư mở, *Wikipedia*, truy cập [ngày 6/3/2025] tại: [https://vi.wikipedia.org/wiki/Giáo_dục](https://vi.wikipedia.org/wiki/Gi%C3%A0o_d%E1%BB%A0c).

trường đại học, cần lồng ghép giáo dục tính thiện vào chương trình học, các hoạt động ngoại khóa, công tác đoàn – hội và các chương trình thực tế.

Tuy nhiên, giáo dục tính thiện cho sinh viên hiện nay cũng gặp nhiều thách thức. Thứ nhất, sự phát triển của công nghệ số và mạng xã hội đã tạo ra môi trường mở, nơi sinh viên dễ dàng tiếp cận với nhiều luồng thông tin khác nhau, nhưng cũng khiến sinh viên dễ bị ảnh hưởng bởi những quan điểm sai lệch, tiêu cực. Việc lan truyền các nội dung bạo lực, vô cảm hay thông tin sai sự thật làm suy giảm tính thiện trong tư duy và hành vi của sinh viên. Thứ hai, toàn cầu hóa mang đến nhiều cơ hội giao lưu văn hóa, nhưng cũng dẫn đến sự pha trộn giá trị đạo đức, khiến sinh viên dễ rơi vào tình trạng mất phương hướng về chuẩn mực đạo đức. Ngoài ra, áp lực từ cuộc sống hiện đại, đặc biệt là trong môi trường học tập và làm việc có tính cạnh tranh cao, cũng khiến sinh viên dễ bị cuốn vào lối sống cá nhân, thực dụng, thay vì phát huy những giá trị thiện lành.

Để khắc phục những thách thức này, cần phải giáo dục tính thiện cho sinh viên khi còn đang trên ghế nhà trường. Phật giáo, với những triết lý về lòng từ bi, sự giác ngộ và trách nhiệm cá nhân, là một nguồn tài nguyên quý giá giúp định hướng đạo đức cho sinh viên, góp phần xây dựng một thế hệ trẻ có nhân cách tốt đẹp và tinh thần phụng sự cộng đồng.

2.2. Nội dung triết lý Phật giáo về tính thiện

2.2.1. Từ bi - nền tảng của tính thiện

Từ bi (*mettā* và *karuṇā*) là một trong những nguyên tắc đạo đức cốt lõi của Phật giáo, thể hiện lòng yêu thương vô điều kiện và sự cảm thông đối với mọi chúng sinh. Từ (*mettā*) là tâm yêu thương, mong muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc, trong khi bi (*karuṇā*) là lòng trắc ẩn, thể hiện sự cảm thông và mong muốn cứu giúp những người đang đau khổ.⁹

Quan điểm về từ bi trong Phật giáo không chỉ dừng lại ở tình thương giữa con người với nhau, mà còn bao hàm tất cả các loài chúng sinh. Điều này thể hiện rõ trong *Kinh Từ bi*, khi đức Phật dạy rằng:

Loài được thấy, không thấy,
Loài sống xa, không xa,
Các loài hiện đang sống,
Các loài sẽ được sanh,
Sống hạnh phúc, an lạc...
Hãy tu tập từ tâm.¹⁰

Lời dạy này khẳng định rằng lòng từ bi không có giới hạn, không phân biệt chủng tộc, giai cấp hay địa vị. Mọi chúng sinh đều có quyền được sống hạnh phúc và được đối xử bằng lòng yêu thương. Theo *Kinh Chánh tri kiến*, từ bỏ sát sinh là một trong những hành vi thể hiện lòng từ bi, giúp con người tránh tạo

⁹ Bách khoa toàn thư mở, Wikipedia, truy cập [6/3/2025] tại https://vi.wikipedia.org/wiki/Tâm_từ_bi.

¹⁰ Soṇuttara (biên soạn) (2019), *Kinh tạng Nam truyền*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 96.

ngiệp xấu và nuôi dưỡng tâm thiện.¹¹ Ngoài ra, từ bi còn giúp con người chế ngự được tâm sân hận. Trong *Kinh Pháp cú*, đức Phật dạy:

Hận thù diệt hận thù,
Đời này không thể có.
Từ bi diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.¹²

Lời dạy này khẳng định rằng chỉ khi thực hành từ bi, con người mới có thể giải quyết xung đột và đạt đến sự an lạc nội tâm. Trong đời sống xã hội, thực hành từ bi mang lại nhiều lợi ích quan trọng.

Trước hết, từ bi giúp con người giảm bớt sự ích kỷ, mở rộng lòng yêu thương và nâng cao tinh thần trách nhiệm đối với cộng đồng. Khi một người có tâm từ bi, sẽ không làm hại người khác, tránh xa những hành động bạo lực và nuôi dưỡng lòng khoan dung.

Thứ hai, từ bi đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội hòa hợp. Khi con người thực hành từ bi, sẽ biết quan tâm đến người khác, sẵn sàng giúp đỡ những người gặp khó khăn. Điều này góp phần tạo nên một cộng đồng yêu thương, nơi mà lòng nhân ái và sự bao dung được đề cao. Trong *Kinh Từ bi*, đức Phật khuyến khích mọi người đối xử với nhau bằng lòng từ bi:

Lòng từ không phân biệt,
Hữu hình hoặc vô hình.
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết.
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc.¹³

Thực hành từ bi mang lại lợi ích cho xã hội và giúp cá nhân rèn luyện đạo đức. Khi một người sống với tâm từ bi, sẽ tránh xa sân hận, biết tha thứ và sống an lạc hơn. Theo *Kinh Pháp cú*, đức Phật dạy:

Lấy không giận thắng giận,
Lấy thiện thắng không thiện,
Lấy thí thắng xan tham,
Lấy chơn thắng hư ngụy.¹⁴

Như vậy, từ bi là nền tảng của tính thiện trong giáo lý Phật giáo. Khi đối diện với sân hận, con người không nên đáp trả bằng sự tức giận mà cần lấy lòng từ bi để hóa giải, nhờ đó chấm dứt khổ đau và oán thù. Thực hành bố thí giúp diệt trừ lòng tham, nuôi dưỡng tâm thiện, trong khi sống chân thật là biểu hiện

¹¹ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 53.

¹² *Kinh Tiểu bộ* (2021), Tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm Trần Phương Lan dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

¹³ Soṇuttara (biên soạn) (2019), *Kinh tụng Nam truyền*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 96.

¹⁴ *Kinh Tiểu bộ* (2021), Tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm Trần Phương Lan dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 61.

của sự ngay thẳng, không làm tổn hại người khác. Đức Phật dạy rằng chỉ có thực hành điều thiện mới có thể chuyển hóa điều ác, hướng đến an lạc và giải thoát. Như vậy, từ bi không chỉ là nguyên tắc đạo đức mà còn là phương pháp thực hành giúp con người phát triển phẩm chất thiện lành.

2.2.2. Thập thiện nghiệp - biểu hiện cụ thể của tính thiện trong Phật giáo

Trong giáo lý nhà Phật, thập thiện nghiệp được xem là biểu hiện rõ nét nhất của tính thiện, giúp con người phát triển đạo đức, tích lũy phước báo và đạt đến an lạc. Hệ thống này bao gồm ba nghiệp của thân, bốn nghiệp của khẩu và ba nghiệp của ý, phản ánh sự thanh tịnh trong hành động, lời nói và suy nghĩ của mỗi cá nhân.

Trước hết, ba nghiệp thiện của thân bao gồm: không sát sinh, thể hiện lòng từ bi và sự tôn trọng sinh mạng của muôn loài; không trộm cắp, đề cao sự trung thực, tôn trọng quyền sở hữu của người khác; không tà dâm, hướng đến đời sống chung thủy và đạo đức trong quan hệ gia đình. Trong *Kinh Chánh tri kiến* thuộc *Kinh Trung bộ*, dạy rằng từ bỏ sát sinh, trộm cắp và tà dâm¹⁵ không chỉ giúp cá nhân tránh tạo nghiệp xấu mà còn góp phần xây dựng xã hội hòa bình, không có bạo lực và bất công.

Thứ hai, bốn nghiệp thiện của khẩu bao gồm: không nói dối, giúp con người duy trì sự trung thực và đáng tin cậy trong giao tiếp; không nói hai lưỡi, ngăn chặn sự chia rẽ và khuyến khích sự hòa hợp giữa các cá nhân; không nói lời ác, nhằm tránh gây tổn thương đến người khác và thúc đẩy sự tử tế; không nói lời phù phiếm, hướng con người đến lời nói có giá trị, tránh sự lãng phí và ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trí. Trong *Kinh Pháp cú*, Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm soát lời nói và tránh các hành vi ác khẩu. Vì thế, trong Phẩm Bà-la-môn, câu kệ 391, đức Phật dạy: không dùng thân, ngữ, ý tạo tác nghiệp ác, chế ngự được ba chỗ đó, đó gọi là Bà-la-môn!¹⁶

Thứ ba, ba nghiệp thiện của ý bao gồm: không tham, giúp con người biết đủ, tránh lòng tham vô độ dẫn đến đau khổ; không sân, giúp kiểm soát cơn giận dữ và nuôi dưỡng tâm an lạc; có chánh kiến, giúp nhận thức đúng về nhân quả, loại bỏ tà kiến. Vì thế, tham sân si là gốc của khổ đau, thế nên khi tham sân si không còn, được diệt trừ, thì khổ đau sẽ chấm dứt. Nói khác đi, hạnh phúc xuất hiện bao lâu tham sân si vắng mặt. Trong *Kinh Pháp cú*, câu kệ 251 có viết:

Lửa nào bằng lửa tham,
Kém nào bằng kém sân,
Lưới nào bằng lưới si,
Sông nào bằng sông ái.¹⁷

Như vậy, thập thiện nghiệp vừa là nền tảng đạo đức cá nhân, vừa là con đường dẫn đến sự hoàn thiện tâm hồn, giúp con người rèn luyện phẩm hạnh

¹⁵ *Kinh Trung bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 53.

¹⁶ *Kinh Tiểu bộ* (2021), Tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm Trần Phương Lan dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 84.

¹⁷ *Kinh Tiểu bộ* (2021), Tập 1, Thích Minh Châu và Nguyên Tầm Trần Phương Lan dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 64.

và phát triển lòng từ bi. Việc thực hành mười nghiệp thiện mang lại lợi ích cho từng cá nhân, đồng thời góp phần xây dựng một xã hội công bằng, hài hòa, nơi các giá trị đạo đức được tôn vinh và gìn giữ. Khi con người ý thức và áp dụng thập thiện nghiệp vào đời sống, tỷ lệ tội phạm, xung đột và bất công xã hội sẽ dần suy giảm, thay vào đó là sự ổn định, hòa hợp và tinh thần trách nhiệm giữa các cá nhân trong cộng đồng.

2.2.3. Bát chánh đạo – hệ thống thực hành tính thiện trong Phật giáo

Trong triết lý Phật giáo, bát chánh đạo được xem là con đường thực hành toàn diện giúp con người từ bỏ điều ác, nuôi dưỡng điều thiện và hướng đến giác ngộ. Giáo lý này đặt nền tảng cho đạo đức cá nhân và góp phần xây dựng một xã hội công bằng, hòa hợp. Theo *Kinh Chuyển pháp luân*,¹⁸ đức Phật khẳng định rằng bát chánh đạo là con đường trung đạo, tránh hai cực đoan: khổ hạnh ép xác và hưởng thụ dục lạc, hướng con người đến một đời sống tỉnh thức, trí tuệ và từ bi.

Bát chánh đạo bao gồm tám yếu tố, chia thành ba nhóm chính: trí tuệ (chánh kiến, chánh tư duy), đạo đức (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) và thiện định (chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định).

Nhóm 1: trí tuệ giúp con người có nhận thức đúng đắn về bản chất cuộc sống, bao gồm chánh kiến và chánh tư duy:

(1) Chánh kiến (*sammādiṭṭhi*): nhận thức đúng về nhân quả, vô thường, vô ngã. (2) Chánh tư duy (*sammāsaṅkappa*): hướng suy nghĩ đến điều thiện, tránh xa tham, sân, si, giúp điều chỉnh nhận thức đúng đắn.

Nhóm 2: đạo đức quy định về lời nói, hành động và nghề nghiệp, bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng:

(3) Chánh ngữ (*Sammāvācā*): không nói dối, không nói lời ác, không nói hai lưỡi và không nói lời vô nghĩa.

(4) Chánh nghiệp (*Sammākammanta*): không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, giúp nuôi dưỡng lòng từ bi và tránh tạo nghiệp xấu.

(5) Chánh mạng (*Sammā-ājīva*): nghề nghiệp chân chính, không làm hại sinh mạng hay gây tổn thất cho xã hội.

Nhóm 3: Thiện định giúp con người rèn luyện sự tỉnh thức và kiểm soát tâm trí, bao gồm chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định:

(6) Chánh tinh tấn (*Sammāvāyāma*): nỗ lực loại bỏ điều ác, duy trì điều thiện.

(7) Chánh niệm (*Sammāsati*): giữ tâm tỉnh thức, không bị chi phối bởi vọng tưởng.

(8) Chánh định (*Sammāsamādhi*): tập trung tâm trí, giúp phát triển trí tuệ và đạt đến sự giác ngộ.

Bát chánh đạo là một hệ thống đạo đức, là phương pháp thực hành toàn diện, giúp con người chuyển hóa nhận thức, hành động và tâm thức theo hướng

¹⁸ *Kinh Tương ưng bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1296.

thiện lành. Khi thực hành đúng đắn, bát chánh đạo giúp cá nhân tránh xa các hành vi bất thiện, sống đúng theo quy luật nhân quả, đồng thời góp phần xây dựng một xã hội công bằng, ổn định. Trong bối cảnh hiện đại, khi con người đối mặt với căng thẳng và bất an, việc áp dụng bát chánh đạo giúp kiểm soát cảm xúc, tăng cường tập trung và duy trì tinh thần bình an.

2.2.4. Tứ vô lượng tâm - biểu hiện cao nhất của tính thiện

Trong các hệ thống đạo đức thông thường, tính thiện được hiểu là những hành động tốt đẹp mà con người thực hiện để mang lại lợi ích cho người khác. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tính thiện không chỉ dừng lại ở hành vi mà còn phải đạt đến cấp độ tâm thức, nơi mà lòng từ bi không còn bị giới hạn bởi điều kiện, lợi ích cá nhân hay sự phân biệt giữa người thân và người xa lạ.

Người nào tu tập và phát triển bốn tâm vô lượng này sẽ đạt được sự an lạc, thoát khỏi sân hận và đạt đến trí tuệ giải thoát.¹⁹ Điều này cho thấy rằng tứ vô lượng tâm không chỉ là một lý thuyết đạo đức mà là một phương pháp thực hành để chuyển hóa nội tâm, hoàn thiện tính thiện trong mỗi con người. Bốn yếu tố của tứ vô lượng tâm, bao gồm:

Thứ nhất, từ (*mettā*). Từ là sự mong cầu hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, không chỉ giới hạn ở gia đình, bạn bè hay những người thân thiết mà mở rộng đến tất cả mọi loài. Từ là biểu hiện rõ rệt nhất của tính thiện, vì nó giúp con người tránh xa sự thù ghét, nuôi dưỡng tâm hòa hợp và hướng đến tình yêu thương chân thành. Trong *Kinh Từ bi*, đức Phật dạy:

Hãy mở rộng tình thương,
Hy sinh như từ mẫu,
Suốt đời lo che chở,
Đưa con một của mình,
Hãy phát tâm vô lượng,
Đến tất cả sinh linh.²⁰

Điều này cho thấy lòng từ trong Phật giáo không dừng lại ở sự thương yêu có điều kiện mà phải được rèn luyện để trở thành một trạng thái tâm rộng lớn, bao trùm tất cả.

Thứ hai, bi (*karuṇā*). Bi là sự cảm thông sâu sắc với nỗi đau của người khác và mong muốn giúp họ thoát khỏi khổ đau. Đây là sự phát triển tiếp theo của Từ, khi tình thương không đơn thuần là mong muốn hạnh phúc cho người khác mà thể hiện qua những hành động cụ thể, chủ động giúp đỡ họ trong những lúc khó khăn. “Tâm bi là vị thuốc có thể tiêu trừ bệnh hung bạo. Lòng của người có tâm bi thật là mềm dịu. Lắm khi người có tâm bi không ngăn ngại hy sinh đến cả tính mạng. Chính do nơi tâm bi mà con người có thể hoàn

¹⁹ Thích Nữ An Hưng (2022), *Lợi ích của thiền tứ vô lượng tâm trong đời sống*, truy cập [ngày 12/3/2025] tại: https://thuvienhoasen.org/a38367/loi-ich-cua-thien-tu-vo-luong-tam-trong-doi-song?utm_source=chatgpt.com.

²⁰ *Kinh Từ bi*, Diệu Liên Lý Thu Linh dịch, truy cập [ngày 11/3/2025] tại: <https://thuvienhoasen.org/a10457/kinh-tu-bi-metta-sutta>.

toàn vị tha trong khi phục vụ kẻ khác, giúp mà không bao giờ mong đền ơn, đáp nghĩa.”²¹ Qua đây cho thấy, thực hành bi giúp cá nhân hạn chế gây tổn thương cho người khác, từ đó tạo ra một môi trường sống hài hòa, bớt đi sự oán giận và xung đột.

Thứ ba, hỷ (*muditā*). Hỷ là sự hoan hỷ, vui với thành công và hạnh phúc của người khác, không ganh tỵ hay đố kỵ. Đây là trạng thái tâm cao thượng giúp con người vượt qua lòng ích kỷ và rèn luyện thái độ tích cực trong đời sống. Trong *Kinh Pháp cú*, phẩm An lạc có viết: Vui thay, chúng ta sống, không hận, giữa hận thù! Giữa những người thù hận, ta sống, không hận thù.²² Như vậy, khi thực hành tâm hỷ, ta không chỉ hoan hỷ trước hạnh phúc của người khác mà còn giúp tâm mình không bị vướng mắc vào sân hận và ganh ghét.

Thứ tư, xả (*upekkhā*). Xả là sự buông bỏ, không chấp trước vào sự phân biệt giữa ta và người, thân và sở, thành công và thất bại. Khi tâm đã đạt đến trạng thái xả, con người không còn bị chi phối bởi tham vọng, sân hận hay ganh ghét, mà sống trong sự bình an tuyệt đối. Tâm xả giúp con người giữ được sự ổn định nội tâm, không bị dao động trước những thăng trầm của cuộc sống, từ đó duy trì sự an lạc lâu dài.

Tứ vô lượng tâm giúp con người mở rộng và hoàn thiện tính thiện ở cấp độ cá nhân và đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội hòa bình và nhân văn. Từ và bi giúp con người phát triển lòng nhân ái, sống có trách nhiệm với cộng đồng, biết yêu thương và sẻ chia. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi con người ngày càng dễ rơi vào lối sống cá nhân, vô cảm trước nỗi đau của người khác. Hỷ giúp con người nuôi dưỡng tinh thần tích cực, biết trân trọng thành công của người khác thay vì đố kỵ. Điều này không chỉ giúp cá nhân có một cuộc sống vui vẻ mà còn góp phần xây dựng một môi trường làm việc và học tập lành mạnh, nơi mà sự hợp tác được đặt lên hàng đầu. Xả giúp con người giữ tâm bình an, không bị chi phối bởi những biến động bên ngoài, từ đó duy trì sự cân bằng tâm lý, giảm căng thẳng và nâng cao chất lượng cuộc sống. Như vậy, tứ vô lượng tâm chính là biểu hiện cao nhất của tính thiện trong Phật giáo.

2.2.5. Nội dung giáo dục tính thiện theo quan điểm triết lý Phật giáo cho sinh viên

Giáo dục tính thiện theo quan điểm Phật giáo không chỉ giúp sinh viên rèn luyện đạo đức cá nhân, mà còn hướng đến việc phát triển nhận thức, tư duy và hành vi thiện lành trong đời sống. Vì vậy, giáo dục tính thiện cho sinh viên cần dựa trên ba trụ cột chính: đạo đức cá nhân theo thập thiện nghiệp, nuôi dưỡng tâm từ bi qua tứ vô lượng tâm, và thực hành chánh niệm, trí tuệ theo bát chánh đạo.

Thứ nhất, giáo dục đạo đức cá nhân cho sinh viên. Thập thiện nghiệp là nền tảng đạo đức giúp sinh viên hoàn thiện nhân cách và tránh xa các hành vi

²¹ Tâm Minh Ngô tằng Giao (2006), *Tìm hiểu về Kinh Pháp cú*, truy cập [ngày 12/3/2015] tại: <https://thuvienhoasen.org/a1175/14-tu-vo-luong-tam-tu-bi-hy-xa>.

²² *Kinh Tiểu bộ* (2021), Tập 1, Thích Minh Châu và Nguyễn Tâm Trần Phương Lan dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 57.

tiêu cực, góp phần tạo dựng môi trường học tập và xã hội trong sạch, văn minh. Kinh Trung bộ nhấn mạnh: “Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.”²³

Vì vậy, giáo dục tính thiện cho sinh viên cần tập trung vào các nguyên tắc sau:

Việc thực hành các nguyên tắc đạo đức trong thập thiện nghiệp giúp sinh viên rèn luyện nhân cách và xây dựng lối sống thiện lành. Trước hết, không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm là những nguyên tắc quan trọng nhằm nuôi dưỡng lòng nhân ái, đề cao sự tôn trọng đối với sự sống và các giá trị đạo đức cá nhân. Khi một người biết quý trọng sự sống, tôn trọng quyền sở hữu và duy trì phẩm hạnh, sẽ tạo dựng được một cuộc sống tốt đẹp cho bản thân và góp phần xây dựng một xã hội văn minh, hài hòa.

Bên cạnh đó, không nói dối, không nói lời ác, không nói hai lưỡi, không nói lời vô ích giúp hình thành thói quen trung thực, giao tiếp chân thành và tạo dựng một môi trường hòa nhã, tránh những mâu thuẫn, chia rẽ trong các mối quan hệ. Lời nói thiện lành không chỉ thể hiện đạo đức cá nhân mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng niềm tin và sự đoàn kết trong cộng đồng.

Cuối cùng, không tham lam, không sân hận, không si mê là nguyên tắc giúp sinh viên phát triển tư duy tích cực, rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi, từ đó hướng đến một lối sống tỉnh thức và cân bằng. Khi một người biết đủ, biết buông bỏ những cảm xúc tiêu cực và duy trì trí tuệ sáng suốt, sẽ có được sự an lạc nội tâm và khả năng thích ứng với những biến động trong cuộc sống. Việc thực hành các nguyên tắc của thập thiện nghiệp giúp sinh viên hoàn thiện bản thân, đồng thời góp phần xây dựng một môi trường học tập và xã hội nhân văn, phát triển bền vững.

Thứ hai, rèn luyện lòng từ bi và hướng thiện cho sinh viên

Tứ vô lượng tâm (từ – bi – hỷ – xả) là một trong những nguyên tắc cốt lõi của triết lý Phật giáo, giúp con người phát triển lòng yêu thương, sự cảm thông và tinh thần vị tha. Việc rèn luyện tứ vô lượng tâm không chỉ giúp cá nhân hoàn thiện đạo đức mà còn góp phần xây dựng một xã hội hòa hợp, nhân văn. Trong bối cảnh giáo dục đại học, việc giáo dục sinh viên thực hành tứ vô lượng tâm đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng trách nhiệm xã hội, xây dựng tinh thần cộng đồng.

Từ (*mettā*) là phẩm hạnh giúp sinh viên phát triển lòng yêu thương với bản thân và mọi người xung quanh. Nhà trường cần chú trọng giáo dục sinh viên về ý nghĩa của lòng từ, yêu thương không chỉ giới hạn trong phạm vi gia đình, bạn bè mà cần được mở rộng đến cộng đồng và xã hội. Khi rèn luyện tâm từ, sinh viên sẽ biết cách quan tâm, giúp đỡ người khác mà không vụ lợi, từ đó hình thành thái độ sống nhân văn và tích cực.

²³ Kinh Trung bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 53.

Bi (*karuṇā*) giúp sinh viên nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và ý thức trách nhiệm xã hội. Thực hành tâm bi không chỉ dừng lại ở sự cảm thông với những hoàn cảnh khó khăn mà còn thể hiện qua hành động cụ thể nhằm giảm bớt đau khổ cho người khác. Nhà trường có thể triển khai các chương trình thiện nguyện, hoạt động hỗ trợ sinh viên có hoàn cảnh khó khăn hoặc kết nối với các tổ chức xã hội để sinh viên có cơ hội tham gia các dự án vì cộng đồng. Những trải nghiệm này sẽ giúp sinh viên phát triển kỹ năng xã hội và củng cố tinh thần trách nhiệm và ý thức công dân.

Hỷ (*muditā*) là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng môi trường học tập và làm việc lành mạnh. Khi thực hành tâm hỷ, sinh viên học được cách vui với thành công của người khác, giảm bớt đố kỵ và ganh ghét. Đây là điều kiện cần thiết để tạo nên sự đoàn kết, hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau trong học tập cũng như trong đời sống. Nhà trường có thể thúc đẩy tinh thần hoan hỷ thông qua các hoạt động khuyến khích sinh viên chia sẻ kinh nghiệm, thành công cá nhân và hỗ trợ đồng nghiệp trong quá trình học tập.

Xả (*upekkhā*) giúp sinh viên phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc, giữ tâm bình thản trước những thăng trầm của cuộc sống. Trong bối cảnh áp lực học tập và cạnh tranh ngày càng gia tăng, thực hành tâm xả giúp sinh viên tránh khỏi những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, tức giận hay lo âu quá mức. Nhà trường hướng dẫn sinh viên thực hành thiền chánh niệm, các phương pháp kiểm soát cảm xúc và kỹ năng quản lý stress để nâng cao khả năng thích ứng và cân bằng tâm lý.

Thứ ba, giáo dục lối sống đạo đức và trách nhiệm cho sinh viên

Bát chánh đạo là con đường tu tập quan trọng trong Phật giáo, giúp con người phát triển nhận thức đúng đắn, rèn luyện đạo đức và nâng cao tinh thần trách nhiệm đối với bản thân cũng như xã hội. Trong bối cảnh giáo dục đại học, việc ứng dụng bát chánh đạo vào quá trình giáo dục giúp sinh viên hình thành nhân cách thiện lành, xây dựng lối sống đạo đức và ý thức trách nhiệm đối với cộng đồng. Bát chánh đạo là phương pháp giúp con người loại bỏ những tư tưởng tiêu cực, hướng đến sự giác ngộ và giải thoát. Do đó, giáo dục tính thiện cho sinh viên cần được thực hiện thông qua việc bồi dưỡng nhận thức, rèn luyện hành vi trên tám nguyên tắc của bát chánh đạo.

Trước hết, chánh kiến và chánh tư duy đóng vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên phát triển nhận thức đúng đắn về tính thiện, hiểu rõ quy luật nhân quả và có khả năng phân biệt thiện – ác trong cuộc sống. Khi rèn luyện chánh kiến, sinh viên sẽ không bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng lệch lạc, tránh xa các hành vi gian lận trong học tập, lối sống thực dụng hoặc ích kỷ. Bên cạnh đó, chánh tư duy giúp sinh viên định hướng suy nghĩ theo hướng tích cực, tránh xa lòng tham, sân hận và những ý niệm tiêu cực có thể dẫn đến hành động bất thiện.

Tiếp theo, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng giúp sinh viên rèn luyện hành vi đạo đức, giao tiếp chân thành và có định hướng nghề nghiệp đúng đắn. Chánh ngữ hướng dẫn sinh viên sử dụng lời nói một cách thiện lành, tránh xa những hành vi gây chia rẽ, xuyên tạc hoặc kích động xung đột. Chánh

nghiệp giúp sinh viên phát triển thói quen sống có trách nhiệm, tránh những hành động vi phạm đạo đức như gian lận trong thi cử, lợi dụng người khác hay thực hiện các hành vi gây tổn hại đến cộng đồng. Trong khi đó, chánh mạng giúp sinh viên định hướng nghề nghiệp phù hợp với giá trị thiện lành, công việc có ích cho xã hội. Chánh tinh tấn khuyến khích sinh viên không ngừng nỗ lực để hoàn thiện bản thân, duy trì đạo đức và tránh xa những yếu tố tiêu cực. Chánh niệm giúp sinh viên duy trì sự tỉnh thức, luôn ý thức rõ ràng về hành động, lời nói và suy nghĩ của mình, từ đó tránh những cảm xúc tiêu cực như lo âu, căng thẳng hay đổ kỵ. Chánh định rèn luyện khả năng tập trung, giúp sinh viên phát triển tư duy sâu sắc, kiểm soát tâm lý và giữ vững lập trường trước những biến động trong cuộc sống.

Như vậy, giáo dục tính thiện cho sinh viên thông qua bát chánh đạo không chỉ giúp họ xây dựng lối sống đạo đức, trách nhiệm mà còn góp phần phát triển tư duy đúng đắn, kiểm soát hành vi và sống thiện lành hơn.

2.2.6. Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục tính thiện cho sinh viên theo quan điểm triết lý Phật giáo

Thứ nhất, lồng ghép nội dung giáo dục tính thiện của Phật giáo vào chương trình giảng dạy

Lồng ghép nội dung giáo dục tính thiện vào chương trình đại học là một giải pháp quan trọng giúp sinh viên phát triển nhận thức đạo đức, xây dựng nhân cách và thực hành lối sống thiện lành. Nội dung giáo dục tính thiện trong Phật giáo có thể tích hợp vào giảng dạy thông qua các học phần cơ sở ngành mà phần lớn các chương trình đào tạo đều có như Triết học, Tư tưởng Hồ Chí Minh, Kỹ năng sống...

Trong học phần Triết học, sinh viên được tiếp cận với các hệ thống tư tưởng triết học lớn của nhân loại. Do đó, có thể tích hợp nội dung giáo dục tính thiện trong nội dung triết học phương Đông. Giảng viên có thể so sánh tư tưởng đạo đức của Phật giáo với các hệ thống đạo đức khác, phân tích sự tương đồng giữa thập thiện nghiệp và các nguyên tắc đạo đức phổ quát, từ đó giúp sinh viên hiểu rõ giá trị của tính thiện trong việc xây dựng xã hội hài hòa, nhân văn. Hoặc trong nội dung về nhân sinh quan và thế giới quan, Phật giáo quan niệm rằng mọi hành động đều có nhân quả, con người có khả năng tự chuyển hóa bản thân thông qua việc tu dưỡng đạo đức. Việc lồng ghép nội dung này sẽ giúp sinh viên hiểu rõ trách nhiệm cá nhân đối với hành động của mình, từ đó rèn luyện thái độ sống tích cực và có trách nhiệm với xã hội.

Học phần Tư tưởng Hồ Chí Minh là một trong những học phần lý luận chính trị quan trọng trong chương trình đào tạo đại học, giúp sinh viên hiểu sâu sắc về hệ thống quan điểm, tư tưởng và giá trị cốt lõi của Hồ Chí Minh đối với cách mạng Việt Nam. Đây không chỉ là môn học trang bị kiến thức, mà còn góp phần hình thành thế giới quan, phương pháp luận và định hướng tư tưởng, đạo đức, lối sống cho sinh viên trong quá trình học tập và rèn luyện. Trong Chương 2 – Cơ sở lý luận hình thành tư tưởng Hồ Chí Minh, một trong những nội dung quan trọng mà Chủ tịch Hồ Chí Minh đã tiếp thu và kế thừa là các giá trị tinh thần, đạo đức của triết lý Phật giáo, như tư tưởng từ bi, vị tha, yêu

thương con người và đấu tranh chống cái ác. Đây chính là cơ sở để lồng ghép nội dung giáo dục tính thiện theo triết lý Phật giáo vào học phần Tư tưởng Hồ Chí Minh, giúp sinh viên hiểu rõ hơn về nền tảng đạo đức trong tư tưởng của Người. Thông qua việc phân tích tư tưởng từ bi, vị tha, yêu thương con người và đấu tranh chống cái ác trong triết lý Phật giáo, sinh viên có thể nhận diện rõ hơn sự kế thừa và phát triển những giá trị tư tưởng lớn của nhân loại trong tư tưởng Hồ Chí Minh, đồng thời bồi dưỡng ý thức đạo đức và trách nhiệm đối với xã hội.

Trong học phần Kỹ năng sống, việc lồng ghép giáo dục tính thiện theo quan điểm Phật giáo được triển khai thông qua các hoạt động thực tế như tham gia tình nguyện, bảo vệ môi trường, hỗ trợ người yếu thế..., từ đó giúp sinh viên không chỉ hiểu về tính thiện trên lý thuyết mà còn có cơ hội thực hành trong đời sống, xây dựng lối sống có trách nhiệm, nhân văn và phù hợp với các giá trị đạo đức truyền thống.

Thứ hai, phát triển các hoạt động trải nghiệm thực tế nhằm rèn luyện tính thiện

Bên cạnh việc trang bị kiến thức lý thuyết về tính thiện trong Phật giáo, sinh viên cần được tạo điều kiện tham gia vào các hoạt động trải nghiệm thực tế để học hỏi, thực hành và rèn luyện lòng từ bi cũng như tinh thần trách nhiệm đối với cộng đồng. Những hoạt động này giúp sinh viên nhận thức rõ hơn về giá trị của tính thiện, tạo ra cơ hội đưa thiện vào đời sống thực tiễn. Việc phát triển các hoạt động trải nghiệm thực tế có thể được triển khai theo nhiều hình thức: từ các chương trình thiện nguyện, giao lưu với các tổ chức Phật giáo đến việc xây dựng các nhóm sinh viên hoạt động xã hội. Qua đó, sinh viên không chỉ tiếp thu kiến thức lý thuyết mà còn có cơ hội thực hành trực tiếp.

Trước hết, khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động thiện nguyện là một trong những giải pháp quan trọng để rèn luyện tính thiện trong môi trường thực tế. Những hoạt động như giúp đỡ người có hoàn cảnh khó khăn, chăm sóc trẻ em mồ côi, thăm hỏi người già neo đơn, hỗ trợ người khuyết tật hay tham gia bảo vệ môi trường không chỉ giúp sinh viên nuôi dưỡng lòng từ bi mà còn hình thành ý thức trách nhiệm đối với xã hội. Việc thiết lập các câu lạc bộ tình nguyện, phối hợp với các tổ chức xã hội để tổ chức các chiến dịch nhân đạo sẽ góp phần tạo môi trường thuận lợi để sinh viên phát triển lòng nhân ái và tinh thần sẻ chia.

Bên cạnh đó, tổ chức các chương trình giao lưu với các tổ chức Phật giáo cũng là một phương thức hiệu quả để sinh viên có cơ hội học hỏi và thực hành lòng từ bi theo quan điểm Phật giáo. Việc thăm viếng các chùa, trung tâm từ thiện hoặc tham gia các khóa tu ngắn hạn sẽ giúp sinh viên hiểu rõ hơn về các nguyên tắc đạo đức trong Phật giáo, đặc biệt là những giá trị như tứ vô lượng tâm (từ – bi – hỷ – xả), thập thiện nghiệp và bát chánh đạo. Thực tế cho thấy, nhiều trường đại học đã phối hợp với các tổ chức Phật giáo để tổ chức các chương trình thiện nguyện, hỗ trợ người nghèo, xây dựng nhà tình thương hay bảo vệ môi trường, mang lại những tác động tích cực đối với nhận thức và hành động của sinh viên.

Ngoài ra, việc phát triển các nhóm sinh viên hoạt động xã hội cũng là một giải pháp quan trọng nhằm thúc đẩy sinh viên tự giác thực hành tính thiện và

lan tỏa những giá trị nhân văn trong cộng đồng. Các trường đại học có thể thành lập các nhóm hoạt động vì cộng đồng, tổ chức các dự án thiện nguyện, các phong trào hỗ trợ người yếu thế, từ đó giúp sinh viên nâng cao ý thức trách nhiệm, tinh thần hợp tác dựa trên các nguyên tắc đạo đức thiện lành. Đây chính là nền tảng quan trọng giúp hình thành một thế hệ tri thức vừa có năng lực, vừa có đạo đức và luôn hướng đến sự phát triển bền vững của xã hội.

Thứ ba, áp dụng phương pháp thiền chánh niệm vào giáo dục tính thiện

Thiền chánh niệm không đơn thuần là một phương pháp rèn luyện tâm trí mà còn là công cụ hiệu quả giúp sinh viên kiểm soát cảm xúc, giảm căng thẳng, nâng cao khả năng tập trung và phát triển nhân cách thiện lành. Trong bối cảnh hiện đại, khi sinh viên phải đối mặt với áp lực học tập, công việc và các tác động tiêu cực từ môi trường xung quanh, thực hành chánh niệm giúp sinh viên duy trì tinh thần bình an, tránh xa sân hận, tham lam và những cảm xúc tiêu cực. Việc lồng ghép thiền chánh niệm vào giáo dục tính thiện có thể được thực hiện thông qua nhiều hình thức khác nhau, giúp sinh viên tiếp cận lý thuyết đồng thời có cơ hội thực hành để đạt hiệu quả thực tiễn.

Trước hết, tổ chức các khóa học hoặc câu lạc bộ thiền chánh niệm là một giải pháp quan trọng giúp sinh viên thực hành sự tỉnh thức, kiểm soát tâm trí và hướng đến những suy nghĩ thiện lành. Nhà trường có thể xây dựng các chương trình rèn luyện thiền chánh niệm định kỳ, mời các chuyên gia hoặc giảng viên có kinh nghiệm hướng dẫn sinh viên về các phương pháp hít thở, thiền tĩnh tâm, quan sát suy nghĩ và điều chỉnh cảm xúc. Các khóa học này giúp sinh viên giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tinh thần, hiểu sâu sắc hơn về bản chất của tính thiện, rèn luyện lòng từ bi và nâng cao ý thức trách nhiệm đối với bản thân và cộng đồng.

Bên cạnh đó, hướng dẫn sinh viên ứng dụng chánh niệm vào học tập và đời sống hằng ngày cũng là một giải pháp thiết thực. Chánh niệm không chỉ giới hạn trong thiền định mà còn có thể áp dụng vào mọi khía cạnh của cuộc sống, từ cách giao tiếp, cách làm việc, đến cách đối nhân xử thế. Sinh viên cần được hướng dẫn cách thực hành chánh niệm trong việc quản lý cảm xúc, kiểm soát suy nghĩ tiêu cực và duy trì trạng thái tâm lý ổn định, từ đó giúp sinh viên có thái độ sống lạc quan, nhân ái và biết trân trọng những giá trị tốt đẹp xung quanh. Những bài tập thực hành đơn giản như chánh niệm khi đi bộ, ăn uống trong tỉnh thức, tập trung vào hơi thở khi căng thẳng có thể giúp sinh viên hình thành thói quen sống tỉnh thức, tránh bị cuốn vào những tác động tiêu cực từ xã hội.

Ngoài ra, xây dựng không gian chánh niệm trong trường học là một cách để sinh viên có môi trường thực hành thiền định và suy ngẫm về giá trị đạo đức. Nhà trường có thể thiết kế các không gian yên tĩnh như phòng thiền, khu vườn chánh niệm hoặc thư viện tĩnh lặng, nơi sinh viên có thể tạm rời xa áp lực học tập để dành thời gian rèn luyện tâm trí, suy ngẫm về các nguyên tắc đạo đức và nuôi dưỡng lòng từ bi. Những không gian này sẽ giúp sinh viên cân bằng tâm lý, phát triển tư duy sáng suốt và tạo điều kiện để họ hình thành nhân cách thiện lành và sống có trách nhiệm.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục tính thiện theo quan điểm Phật giáo giúp sinh viên rèn luyện đạo đức cá nhân, phát triển trí tuệ, mở rộng lòng từ bi và nâng cao ý thức trách nhiệm đối với cộng đồng. Thông qua các giải pháp như lồng ghép nội dung giáo dục tính thiện vào các học phần giảng dạy, tổ chức hoạt động trải nghiệm thực tế và áp dụng thiền chánh niệm, sinh viên không chỉ tiếp nhận kiến thức mà còn rèn luyện thói quen sống thiện, kiểm soát cảm xúc và xây dựng nhân cách hài hòa. Sự kết hợp giữa lý luận và thực hành trong giáo dục tính thiện giúp sinh viên vận dụng những giá trị đạo đức vào đời sống, góp phần giảm thiểu các vấn đề tiêu cực trong xã hội.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi những thách thức về đạo đức và áp lực tâm lý ngày càng gia tăng, việc vận dụng tư tưởng Phật giáo vào giáo dục tính thiện đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một thể hệ tri thức có trách nhiệm, nhân văn và sẵn sàng cống hiến. Đồng thời, điều này tạo nền tảng cho một môi trường giáo dục bền vững, nơi con người biết yêu thương, sẻ chia và hướng đến những giá trị cao đẹp. Vì vậy, cần tiếp tục nghiên cứu và mở rộng các phương pháp giáo dục tính thiện theo quan điểm Phật giáo trong hệ thống giáo dục đại học, nhằm mang lại lợi ích thiết thực cho cá nhân và xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kinh Tiểu bộ*. (2021). Tập 1 (Thích Minh Châu & Nguyên Tâm Trần Phương Lan, dịch). Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.
- Kinh Trung bộ*. (2020). (Thích Minh Châu, dịch). Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.
- Kinh Tương ưng bộ*. (2020). (Thích Minh Châu, dịch). Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.
- Kinh Trường bộ*. (1991). Tập 1 (Thích Minh Châu, dịch). TP. Hồ Chí Minh: Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.
- Bùi Hiến. (2002). *Từ điển giáo dục học*. Hà Nội: Nxb. Thời Đại.
- Nguyễn Hiệp. (n.d.). *Thiện & bất thiện trong Phật giáo*. Truy cập ngày 6 tháng 3 năm 2025, từ <https://giacngo.vn/thien-bat-thien-trong-phat-giao-post20989.html>.
- Soṇuttara (Biên soạn). (2019). *Kinh tụng Nam truyền*. Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.
- Tâm Minh Ngô Tăng Giao. (2006). *Tìm hiểu về Kinh Pháp cú*. Truy cập ngày 12 tháng 3 năm 2025, từ <https://thuvienhoasen.org/a1175/14-tu-vo-luong-tam-tu-bi-hy-xa>.
- Thích Nữ An Hưng. (2022). *Lợi ích của thiền tu vô lượng tâm trong đời sống*. Truy cập ngày 12 tháng 3 năm 2025, từ <https://thuvienhoasen.org/a38367/loi-ich-cua-thien-tu-vo-luong-tam-trong-doi-song>.
- Viện Ngôn ngữ học. (2010). *Từ điển Tiếng Việt*. Hà Nội: Nxb. Từ điển Bách khoa.

Wikipedia – Bách khoa toàn thư mở. (n.d.). *Giáo dục*. Truy cập ngày 6 tháng 3 năm 2025, từ https://vi.wikipedia.org/wiki/Giáo_dục

Wikipedia – Bách khoa toàn thư mở. (n.d.). *Tâm từ bi*. Truy cập ngày 6 tháng 3 năm 2025, từ https://vi.wikipedia.org/wiki/Tâm_từ_bi

Kinh Từ bi (Metta Sutta). (n.d.). (Diệu Liên Lý Thu Linh, dịch). Truy cập ngày 11 tháng 3 năm 2025, từ <https://thuvienhoasen.org/a10457/kinh-tu-bi-metta-sutta>.

TƯ TƯỞNG “TỪ BÌ” VÀ LUẬT “NHÂN QUẢ” TRONG ĐỊNH HƯỚNG GIÁO DỤC, NGĂN CHẶN BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG Ở VIỆT NAM THỜI HỘI NHẬP

TS. Nguyễn Văn Tổng*

Tóm tắt:

Trong khoảng thời gian hơn 10 năm trở lại đây, nạn bạo lực học đường đang dần trở thành một trong những vấn nạn mà nhiều quốc gia trên thế giới phải đối mặt, trong đó có Việt Nam. Vấn nạn này không chỉ để lại những hậu quả vô cùng nghiêm trọng, đe dọa trực tiếp đến đời sống sinh hoạt và môi trường học tập của học sinh mà còn gây nên những hệ lụy cho toàn xã hội. Để ngăn chặn, đẩy lùi nạn bạo lực học đường, bên cạnh vai trò của gia đình, nhà trường và xã hội thì Phật giáo cùng với những giá trị tư tưởng giàu tính nhân văn cũng đóng góp một phần không nhỏ trong giáo dục đạo đức, lối sống, điều chỉnh hành vi của học sinh... Bài viết này chúng tôi sẽ đi vào phân tích về vai trò của tư tưởng “từ bi”, luật “nhân quả” trong định hướng giáo dục, ngăn chặn nạn bạo lực học đường.

Từ khóa: *bạo lực, bạo lực học đường, luật nhân quả, Phật giáo.*

DẪN NHẬP

Trong khoảng hơn 10 năm trở lại đây, tình trạng bạo lực học đường đang có chiều hướng gia tăng đáng kể ở nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Đây là một thực trạng buồn ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống chốn học đường và có khả năng gây nên những hệ lụy không nhỏ cho toàn xã hội trong tương lai không xa, nếu như chúng ta không sớm có giải pháp ngăn chặn kịp thời. Vậy, làm cách nào để ngăn chặn, đẩy lùi nạn bạo lực ra khỏi chốn học đường? Đó không phải là câu hỏi dễ đưa ra câu trả lời thấu triệt trong ngày một, ngày hai. Nhiều nghiên cứu khoa học về Tâm lý học, xã hội, giáo dục học đường trong những năm qua đã cho thấy, để trả lại cho các em học sinh môi

* Giảng viên Khoa Sư phạm Khoa học Xã hội, trường Đại học Đồng Nai.

trường giáo dục không bạo lực cần phải có sự kết hợp đồng bộ giữa: gia đình - nhà trường - xã hội. Tuy nhiên, theo chúng tôi, bên cạnh vai trò của gia đình, nhà trường và xã hội, Phật giáo cùng với những giá trị tư tưởng giàu tính nhân văn cũng đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc định hướng giáo dục, bồi dưỡng đạo đức, rèn luyện lối sống, hành vi của học sinh, góp phần ngăn chặn nạn bạo lực học đường.

NỘI DUNG

1. KHÁI LƯỢC VỀ TƯ TƯỞNG “TỪ BÌ” VÀ LUẬT “NHÂN QUẢ” CỦA PHẬT GIÁO

Theo Nguyễn Lang, “Phật giáo truyền vào Việt Nam khoảng đầu kỷ nguyên Tây lịch... vào hạ bán thế kỷ thứ hai, tại nước ta đã có một trung tâm Phật giáo phồn thịnh”¹ và cho đến nay, Phật giáo đã là một trong những yếu tố gắn liền với đời sống văn hóa, tinh thần người dân Việt Nam. Với triết lý “từ, bi, hỷ, xả”, “bình đẳng”, “bác ái”, “cứu khổ, cứu nạn” rất gần gũi với những giá trị văn hóa mang đậm nét đặc trưng của con người Việt Nam. Vì vậy, từ lâu, Phật giáo được người dân đón nhận và xem như một phần không thể thiếu cấu thành văn hóa Việt Nam.

Nhìn một cách khái lược, Phật giáo không phải là một học thuyết giàu tính nhân sinh. Tuy nhiên, trên hành trình đi tìm nguyên nhân những nỗi khổ đau mà con người trên cõi trần gian này phải gánh chịu và con đường giải thoát nỗi khổ đau ấy, Phật giáo đã xây dựng được cả một hệ thống tư tưởng cùng các chuẩn mực đạo đức gần gũi, thiết thực giàu tính nhân văn, mang lại nhiều giá trị thiết thực bổ ích trong cuộc sống, không chỉ dành riêng cho những người theo đạo Phật mà còn có sức lan tỏa sâu rộng đến mọi giai tầng, địa vị sang hèn khác nhau. Một trong những tư tưởng đạo đức cơ bản của Phật giáo đó là “lòng từ, bi, hỷ, xả”.² Theo quan niệm Phật giáo, để hướng đến cuộc sống bình an, hạnh phúc, con người cần phải có tấm lòng độ lượng, khoan dung, vị tha và phải biết chia sẻ niềm yêu thương, hạnh phúc cho người khác bằng một tinh thần hoàn toàn tự nguyện, không mưu cầu danh lợi hay sự đáp đền ân tình.

Cội nguồn sâu xa của lòng từ bi đó là sự bình đẳng của tất cả con người trong cõi trời đất này. Bởi, Phật giáo ra đời là sự kết tinh của tinh thần phản kháng, chống lại chế độ phân biệt đẳng cấp vô cùng hà khắc ở Ấn Độ cổ đại, hướng con người đến bình đẳng, bác ái. Vì vậy, Phật giáo cho rằng trên đời này không hề có đẳng cấp sáng tạo tối cao có quyền năng sáng tạo ra muôn loài trong cõi trời đất này và lẽ tất nhiên cũng không hề có một đẳng thần linh, hay phép nhiệm màu nào có thể chở che, cứu giúp con người thoát khỏi nỗi khổ đau nơi cuộc sống trần thế. Chỉ có con người, chính con người mới quyết định tất cả cuộc đời mình chứ không thể dựa dẫm vào một thế lực siêu nhiên nào khác. Trong thế giới vô thường, vô ngã này để đạt được cuộc sống hạnh phúc theo quan niệm nhà Phật cần phải thấu triệt được “bát chánh đạo” và luật “nhân quả”. Hạnh phúc của chúng ta có được ngày hôm nay không phải nó tự nhiên tìm đến, hay nhờ sự cầu nguyện đức Phật phò trợ, chở che, ban phúc mà là do chính chúng ta tự tạo ra ở kiếp trước hoặc từ những việc làm thiện tâm ở kiếp

¹ Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật giáo sử luận*, Nxb. Văn học, Hà Nội, 2014, tr. 23.

² Đặng Thị Lan, *Đạo đức Phật giáo với đạo đức con người Việt Nam*, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội, 2016, tr. 172.

này, và chính chúng ta quyết định cuộc đời ta. Nếu muốn có quả tốt, phải gieo nhân lành. Vì vậy, con người cần phải không ngừng “tinh tấn”, hoàn thiện bản thân qua mỗi ngày, không gieo nghiệp chướng, nếu gieo nghiệp chướng, làm điều sai trái, phi đạo đức ắt sẽ bị quả báo.

Song hành cùng với tư tưởng “từ bi”, đó là luật “nhân quả” và thuyết “luân hồi, nghiệp báo”. Phật giáo cho rằng tất cả vạn vật trong cõi trời đất này đều có sự cộng sinh, tác động và đều có mối quan hệ với nhau theo một quy luật tuần hoàn như “bánh xe luân hồi” chứ không hề có sự tồn tại một cách độc lập, đơn lẻ, có nhân ắt có quả và ngược lại, có quả ắt có nhân, cứ thế liên hồi nối tiếp. Luật “nhân quả” của nhà Phật đã cho thấy, mỗi con người không chỉ có cuộc sống tồn tại trong hiện tại, mà có kiếp này - kiếp trước - kiếp sau. Muốn biết được tiền kiếp của mình như thế nào thì hãy nhìn vào thực tại của kiếp này ra sao. Bởi, cuộc sống thực tại là quả được gieo từ nhân của những việc làm từ trước/ kiếp trước. Cũng đồng nghĩa với một điều rằng, con người muốn có được cuộc sống bình an, hạnh phúc ở kiếp này và có được phước báu ở kiếp sau thì không nên làm những điều ác đức, phải làm điều thiện, tích đức để hưởng phước lành, tránh gây nghiệp báo. Kiếp này sống giàu sang, đủ đầy, hạnh phúc là do được hưởng phước huệ từ kiếp trước, hoặc là do kiếp này làm được nhiều điều thiện lành, gieo phước tốt và ngược lại, nếu gieo đau thương, bày mưu, lập kế hãm hại người, bất chấp thủ đoạn sẽ bị báo ứng. Hay nói cách khác, con người gieo được nhân thiện lành sẽ được phước báo đáp - quả tốt.

Có thể nói, tư tưởng đạo đức Phật giáo luôn gắn liền với tính nhân bản, tất cả đều hướng đến con người và cuộc sống hạnh phúc, an lạc giữa cõi trần gian chứ không hề màu nhiệm, cao siêu, khó hiểu. Và hiển nhiên, để đạt được niềm hạnh phúc ấy, bất kỳ ai cũng có thể thực hiện được, nếu như chúng ta không ngừng tu tập theo con đường “bát chánh đạo” mà đức Phật đã tìm ra. Đạo đức Phật giáo hướng con người đến với các giá trị chân – thiện – mỹ. Giáo lý nhà Phật khuyên mọi người hãy cố gắng tu tập, hướng thiện, không làm điều ác đức, những nguyên tắc, chuẩn mực giàu tính nhân sinh của đạo Phật hiện hữu trong “ngũ giới” góp phần điều chỉnh hành vi con người hướng đến những đức tính tốt đẹp và xây dựng lối sống văn minh, tiến bộ, hiện đại.

II. TƯ TƯỞNG “TỪ BI”, LUẬT “NHÂN QUẢ” - NHÂN TỐ QUAN TRỌNG GÓP PHẦN ĐỊNH HƯỚNG GIÁO DỤC VÀ NGĂN CHẶN NẠN BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

1. Thực trạng của nạn bạo lực học đường ở Việt Nam hiện nay

Nhìn vào thực tại hôm nay, bên cạnh những thành tựu đạt được của đất nước ở những năm đầu thế kỷ XXI, Việt Nam cũng là một trong những nước đang chịu sự ảnh hưởng khá rõ nét của mặt trái nền kinh tế thị trường thời hội nhập. Thành tựu đất nước ta có được trong thời gian qua là điều đáng tự hào. Tuy nhiên, những hệ lụy thời cơ chế thị trường là cả một sự thách thức không nhỏ mà đất nước đang phải đối mặt. Bên cạnh sự tăng trưởng về kinh tế, đó là các tệ nạn xã hội đang có chiều hướng gia tăng và những nét đẹp về truyền thống, đạo đức, lối sống, văn hóa của con người Việt Nam đang đứng trước nguy cơ bị xói mòn.

Đáng buồn hơn là chốn học trường, nơi ươm mầm xanh, lưu truyền những

giá trị của đời sống tinh thần và đồng thời là chiếc nôi đào tạo thế hệ trẻ cho đất nước cũng đang bị đe dọa nghiêm trọng bởi vấn nạn bạo lực học đường. Nhìn một cách tổng thể, đa phần các em học sinh hiện nay đều có phẩm chất đạo đức tốt, đều được học tập, rèn luyện trong một môi trường giáo dục giàu truyền thống văn hóa nhưng cũng vô cùng văn minh, hiện đại. Tuy nhiên, bên cạnh đó có một bộ phận học sinh đang bị sa sút về mặt nhận thức, đạo đức, cuốn theo lối sống thời thượng, thích ăn chơi, sa đọa, chây lười học tập, sẵn sàng dùng bạo lực để đe dọa, gây gỗ đánh nhau, hạ nhục nhau dưới nhiều hình thức, thậm chí có tình trạng sẵn sàng chửi mắng, hạ nhục, hành hung cả thầy cô giáo dạy mình. Nguy hiểm hơn, còn có cả hành vi trộm cắp, xâm hại tình dục, bắt chẹt cả pháp luật.

Nạn bạo lực học đường hiện nay là vấn nạn đáng báo động, bởi mức độ nguy hiểm của nó qua từng vụ bạo lực ngày thêm nghiêm trọng. Đa phần hành vi bạo lực của học sinh bắt nguồn từ những hành động thiếu kiểm chế cảm xúc. Có thể ban đầu là sự đùa giỡn hơi thái quá, thiếu tôn trọng lẫn nhau, hoặc cũng có thể từ những mâu thuẫn không đáng kể, mang tính hiếu động gắn liền với tuổi học trò, sau đó dẫn đến gây gỗ, xô xát, rồi dần trở thành mâu thuẫn lớn, gây nên hậu quả nghiêm trọng. Cũng có những trường hợp các em học sinh bị tiêm nhiễm thói hư, tật xấu từ môi trường sống không lành mạnh, hoặc học đòi theo phim ảnh bạo lực... kéo theo đó là lối hành xử với bạn một cách thô bạo, vượt quá giới hạn, dẫn đến hành động phạm pháp.

Theo khảo sát của Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF) thực hiện vào đầu quý I năm 2024, có đến “hơn 150 triệu thanh, thiếu niên trên thế giới bị bạo lực học đường. Hơn một nửa thanh, thiếu niên trên toàn thế giới ở độ tuổi từ 13 - 15 phải chịu một thời gian dài học tập trong môi trường không đảm bảo về sự an toàn”³

Tình trạng bạo lực học đường tại Việt Nam đang có nguy cơ lan rộng đến nhiều trường học nhiều tỉnh thành khác nhau trên khắp cả nước và mức độ nghiêm trọng của số vụ bạo lực ngày càng có chiều hướng tăng lên. Số lượng học sinh có hành vi bạo lực ở độ tuổi đang học Trung học cơ sở và Trung học phổ thông cũng gia tăng đáng kể. Có thể nói, nạn bạo lực học đường đang diễn ra khá phức tạp, không chỉ xảy ra giữa các em học sinh với nhau mà còn có cả trường hợp giữa giáo viên với học sinh và giữa học sinh với giáo viên. Có những trường hợp vì mãi chạy theo thành tích hảo, hay sợ mang tiếng xấu hoặc vì một lý do nào đó mà nhà trường, giáo viên và gia đình cố tình bưng bít, hoặc xử lý qua loa, không có biện pháp mạnh để răn đe, ngăn chặn kịp thời, đúng lúc, dẫn đến tình trạng bạo lực không những được đẩy lùi mà lại gia tăng đáng kể số vụ, mức độ càng thêm nguy hiểm. Theo như thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo trên cả nước:

Trung bình trong một năm học có khoảng 1.600 vụ việc/ năm học... Cứ khoảng trên 5.200 học sinh có 01 vụ đánh nhau, tương đương cứ 09 trường thì có 01 trường có học sinh đánh nhau, cứ hơn 11.000 học sinh thì có một em bị

³ Nguyễn Cảnh, *Thực trạng bạo lực học đường ở nhiều quốc gia*, truy cập [15/12/2024], nguồn: <https://cand.com.vn>.

buộc thôi học vì đánh nhau. Trong đó có hơn 75% các trường hợp bạo lực có đối tượng trong độ tuổi học sinh và sinh viên”.⁴

Điều này đã cho thấy, bạo lực học đường thực sự là một “căn bệnh” vô cùng nguy hiểm, đang trực tiếp đe dọa bầu sinh quyển trong lành của môi trường giáo dục cùng sự bình yên của gia đình, xã hội.

Sự gia tăng tình trạng bạo lực học đường trong hơn mười năm trở lại đây đang đặt ra câu hỏi cho hệ thống giáo dục và toàn xã hội liệu đến bao giờ có thể chấm dứt vấn nạn này? Bao giờ môi trường giáo dục học đường thực sự không còn những giọt nước mắt và nỗi đau của học sinh khi phải chứng kiến cảnh bạo hành ngay trong những ngày tháng đẹp nhất của tuổi thơ nơi sân trường, lớp học? Xoay quanh vấn đề này trên thế giới và Việt Nam ở những năm trở lại đây cũng đã tổ chức không ít những cuộc Hội thảo khoa học để thông qua đó, tìm ra những nguyên nhân cụ thể dẫn đến nạn bạo lực học đường. Trên cơ sở đó, sẽ tìm ra phương hướng, giải pháp tối ưu nhất sớm ngăn chặn vấn nạn này.

2. Nguyên nhân dẫn đến thực trạng bạo lực học đường

Những nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học đã tìm ra được nhóm nguyên nhân cơ bản của nạn bạo lực học đường, nhưng theo chúng tôi, nguyên nhân đầu tiên dẫn đến nạn bạo lực học đường đó là tâm sinh lý lứa tuổi học sinh. Đa phần những vụ bạo lực học đường thường do các em học sinh lứa tuổi từ 12 - 17 tuổi gây ra. Có thể nói, “đây là độ tuổi có sự phát triển vượt bậc của *hormone* sinh dục dẫn đến những thay đổi lớn về mặt tâm sinh lý rất lớn”.⁵ Ngưỡng độ tuổi này các em đang bước vào quá trình chuyển tiếp giữa trẻ con và người lớn, nên rất thích thể hiện mình là người đã trưởng thành. Sự thay đổi cảm xúc buồn vui, nóng giận, bức xúc, cáu gắt bất chợt luôn hiện hữu thường trực trong các em.

Đặc điểm nổi bật của lứa tuổi này là dễ xúc động, dễ bị kích động, vui buồn chuyển hóa dễ dàng, tình cảm còn mang tính bông bột, hăng say. Đặc điểm này là do ảnh hưởng của sự phát dục và sự thay đổi một số cơ quan nội tạng gây nên. Nhiều khi còn do hoạt động thần kinh không cân bằng, thường quá trình hưng phấn mạnh hơn quá trình ức chế, mà khiến các em không tự kìm chế nổi.⁶

Khác hoàn toàn so với thời các em còn là học sinh cấp Tiểu học, đây là giai đoạn các em bước vào độ tuổi nhạy cảm hơn, sự bốc đồng, thiếu kìm chế cảm xúc trước những việc/ hành động các em không vừa ý và sẵn sàng thể hiện thái độ đáp trả bằng lời nói, hành động, thậm chí dùng cả tay chân, hung khí để giải quyết mâu thuẫn, gây thương tích cho người khác... Tất cả những hành động này một phần khởi nguồn từ “sự phát triển mạnh mẽ, thiếu cân đối về mặt trí tuệ, đạo đức. Sự xuất hiện những yếu tố của sự trưởng thành do kết quả của sự biến đổi cơ thể, của sự tự ý thức, của các kiểu quan hệ với người lớn, với bạn bè,

⁴ Hoàng Thanh, *Một năm có gần 1.600 vụ học sinh đánh nhau, chuyên gia mách nước*, truy cập [10/12/2024], nguồn: <https://infonet.vietnamnet.vn>.

⁵ Võ Sĩ Lợi, *Giáo trình tâm lý học II*, Đại học Đà Lạt, 2014, tr. 34.

⁶ Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thàng, *Tâm lý lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb. Đại học sư phạm, Hà Nội, 2005, tr. 68.

của hoạt động học tập, hoạt động xã hội...”⁷ Theo các chuyên gia về tâm lý học lứa tuổi thì đây là “thời kỳ quá độ từ trẻ con sang người lớn... Lứa tuổi này có một vị trí đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển tâm lý trẻ em. Sự phát triển của các em được phản ánh bằng các tên gọi khác nhau (“thời kỳ quá độ”, “tuổi khó bảo”, “tuổi khủng hoảng”, “tuổi bất trị”).

Nguyên nhân thứ hai dẫn đến tình trạng bạo lực học đường xuất phát từ gia đình. Môi trường sống gia đình là một trong số các nhân tố quyết định quá trình hình thành nên nhân cách của các em. Chính gia đình là một trong những nơi lưu giữ những giá trị văn hóa truyền thống dân tộc và đồng thời cũng là môi trường giáo dục đầu tiên mà các em được thụ hưởng trong cuộc đời của mình ngay từ thuở còn nằm nôi. Một mái ấm gia đình hạnh phúc, ngập tràn những tiếng cười, niềm yêu thương của ông bà, cha mẹ sẽ là nơi nuôi dưỡng cả về tinh thần lẫn thể xác các em trong bầu không khí trong lành, giúp cho các em có được một môi trường thuận lợi để trưởng thành về mọi mặt theo chiều hướng tích cực. Nhưng một khi, mái ấm gia đình bị rạn vỡ, những yêu thương, sẻ chia dần tan biến và thay vào đó là những căng thẳng, xung đột thường trực diễn ra. Các thành viên trong gia đình, đặc biệt là cha, mẹ không có sự tôn trọng, xúc phạm lẫn nhau, thậm chí dùng cả bạo lực để giải quyết mâu thuẫn... biến các em sớm trở thành nạn nhân của gia đình không hạnh phúc. Các em cũng thường xuyên hứng chịu những trận đòn roi, hành hạ cả về thể xác lẫn tinh thần, dần dần trẻ bị ức chế về mặt tâm lý, tổn thương tinh thần, để rồi sẵn sàng ném trả những oán hận bằng nhiều hình thức khác nhau, từ hút chích, nghiện ngập, bỏ học đến gây gỗ đánh nhau... Cũng có những trường hợp vì cha mẹ mãi mê mưu sinh, không có thời gian để chăm sóc, dạy bảo các em, hoặc có gia đình dù đầy về vật chất, thương yêu, nuông chiều con quá mức, các em quen với lối sống được chu cấp, cung phụng, dẫn đến sự ỷ lại, sống ích kỷ và sớm hình thành tính kiêu căng, tự mãn, cho mình là số một, coi thường người khác, sẵn sàng xúc phạm, hành xử một cách vô văn hóa, phản giáo dục.

Bên cạnh hai nguyên nhân trên, theo các chuyên gia nghiên cứu về tâm lý học thì môi trường sống xã hội và sự đứt gãy, thiếu gắn kết giữa gia đình - nhà trường và xã hội cũng là hai trong số các nguyên nhân dẫn đến tình trạng bạo lực học đường.

Có thể nói, cuộc sống con người là sự tổng hòa tất cả các mối quan hệ trong xã hội, và tâm lý của con người, đặc biệt là tâm lý của trẻ mới lớn rất dễ bị lay lạn, tác động từ ngoại cảnh. Một đứa trẻ sống trong môi trường thường xuyên tiếp xúc với những tệ nạn xã hội, giao tiếp và kết bạn với những thành phần bất hảo, có lối sống không lành mạnh, thiếu chuẩn mực, trộm cắp, đòi nợ thuê, chém mướn, nghiện ngập ma túy... sẽ rất dễ hình thành nên trong tâm lý của trẻ thói quen đậm tính bạo lực, cách ứng xử thiếu văn hóa, xem thường pháp luật và chỉ cần một xích mích nhỏ, một phút không vừa ý các em sẵn sàng dùng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn giống như cách hành xử mà các em đã từng nhìn thấy ở cuộc sống quanh mình.

⁷ Võ Sĩ Lợi, *Giáo trình tâm lý học II*, Đại học Đà Lạt, 2014, tr. 37.

Nguyên nhân thứ tư bắt nguồn từ sự đứt gãy, thiếu gắn kết giữa gia đình - nhà trường và xã hội. Mối liên hệ và gắn kết giữa ba yếu tố gia đình - nhà trường - xã hội sẽ trở thành bức tường vững chắc để ngăn chặn các em đến với con đường bạo lực và phạm tội. Khi trẻ em bước vào độ tuổi mới lớn nhưng bị gia đình bỏ rơi, ngược đãi hoặc giao du với kẻ xấu, thường có hành vi chây lười học tập, thích gây sự với bạn, có thái độ thiếu tôn trọng cả cha mẹ, thầy cô giáo, bạn bè... Nếu như nhà trường không sát sao, nắm bắt, phát hiện những hành vi sai trái, hoàn cảnh sống thực tại của các em và những tổ chức đoàn thể xã hội cũng lơ là, thiếu quan tâm, giúp đỡ sẽ là mầm mống nguy hại dẫn đến tình trạng bạo lực học đường. Hơn nữa, một khi sự gắn kết giữa gia đình, nhà trường và xã hội không được xem trọng, rời rạc, rất khó phát hiện ra những biểu hiện bạo lực để kịp thời giáo dục, định hướng cho các em tu dưỡng, rèn luyện, tránh xa những hành vi phản giáo dục, đậm tính bạo lực.

Vậy, Phật giáo đóng vai trò như thế nào trong định hướng giáo dục, góp phần ngăn chặn, đẩy lùi nạn bạo lực học đường để trả về cho các em học sinh không gian ngập tràn yêu thương, sẻ chia, thăm đăm tình bạn cùng những khát khao khám phá nguồn tri thức nhân loại của môi trường giáo dục?

3. Vai trò của tư tưởng, đạo đức Phật giáo trong định hướng giáo dục, ngăn chặn nạn bạo lực học đường

Với tư tưởng chủ đạo là giải thoát con người ra khỏi những khổ đau của cuộc đời, từ khi ra đời cho đến nay, Phật giáo luôn đề cao, khuyến khích con người nên cố gắng tu nhân, tích đức, làm những điều thiện lành, lánh xa những hành vi và việc làm thất đức. Qua mỗi ngày, mọi người phải không ngừng hoàn thiện bản thân mình, hướng đến cuộc sống an lạc, không khổ đau. Trong “thập nhị nhân duyên” đã chỉ rõ: tất cả những gì chúng ta có được ở thực tại hôm nay là do những việc làm, hành động của chúng ta từ trước đó. Vì vậy, mỗi cá nhân phải luôn ý thức được trách nhiệm của bản thân trong từng lựa chọn, quyết định của mình. Trong đời sống tinh thần người Việt Nam, từ xưa đến nay luôn hiện hữu quan niệm sống vô cùng cao đẹp, gắn liền với phẩm chất, đức tính trọng hòa hiếu, giàu lòng nhân nghĩa của một dân tộc yêu chuộng hòa bình, đó là: “ở hiền gặp lành, ở ác sẽ gặp dữ”. Phải chăng tinh thần ấy khởi nguồn từ sự thấm thấu tự nhiên của đạo Phật qua thời gian và trở thành bài học có tính giáo huấn, hướng đạo cho con người Việt Nam được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, nối tiếp theo chiều dài thời gian và có sức trường tồn qua năm tháng.

Có thể nói, Phật giáo cùng với những giá trị tư tưởng, đạo đức giàu tình yêu thương đã luôn song hành qua mọi thời đại cùng với lối sống, văn hóa của người Việt. Đặc biệt, trong hoàn cảnh thực tại, khi tình trạng nạn bạo lực của học sinh ở trong và ngoài nhà trường đang có chiều hướng diễn biến khá phức tạp, theo chúng tôi, tư tưởng “từ bi”, luật “nhân quả”, “luân hồi”, “nghiệp báo” của nhà Phật sẽ đóng một vai trò tối quan trọng trong định hướng giáo dục đạo đức, nhân cách, lối sống của học sinh hiện nay. Vấn đề ở đây là làm sao để giúp học sinh có thái độ, lối ứng xử chuẩn mực, hiểu được những giá trị cốt lõi cơ bản của tư tưởng, đạo đức Phật giáo, từ đó giúp các em có cái nhìn đầy đủ về vai trò, trách nhiệm, bổn phận của mình đối với gia đình, nhà trường, xã hội. Từ đó, các em dần tự hoàn thiện bản thân mình. Đây chính là điểm mấu chốt

và là “chìa khóa” mở ra hướng giải quyết để sớm đẩy lùi thực trạng bạo lực học đường ra khỏi môi trường giáo dục.

Vì vậy, hơn bao giờ hết, bằng những biện pháp thiết thực, hữu ích, Giáo hội Phật giáo Việt Nam cần phải phát huy tối đa nguồn nội lực của mình, gắn đạo với đời, phối kết hợp cùng các tổ chức, ban ngành và những nhà giáo dục để truyền tải được bức thông điệp về tình yêu thương, lòng bác ái, tinh thần “từ, bi, hỷ, xả” thông qua các chương trình, hành động cụ thể, thiết thực, bổ ích như: tổ chức những khóa tu ngắn ngày, vận động cho các em học sinh đăng ký tham gia vào các dịp lễ hội, hoặc vào dịp nghỉ hè; các câu lạc bộ học sinh Phật tử sinh hoạt hàng tuần/ tháng/ quý; những việc làm thiện nguyện, chung tay nhường cơm sẻ áo... Đây chính là những yếu tố cần và đủ để học sinh tìm về nguồn, làm sống dậy những giá trị tư tưởng, đạo đức Phật giáo, giúp các em hiểu sâu hơn về tinh thần, đạo đức Phật giáo, hiểu thế nào là lòng “từ bi”; thế nào là luật “nhân quả”; “luân hồi”; “nghiệp báo”, không đắm chìm vào những tham, sân, si, kịp thời tự tu dưỡng, rèn luyện bản thân mình qua mỗi ngày.

Việc lồng ghép vào chương trình giáo dục ở các cấp học Phổ thông để giảng dạy về tư tưởng, đạo đức Phật giáo là việc làm rất cần thiết, cần phải sớm được xác lập, định rõ phương hướng phát triển lâu dài. Muốn làm được điều này, không chỉ có sự nỗ lực của Giáo hội Phật giáo mà cần phải có sự đồng lòng, hiệp sức từ các cấp chính quyền, từng gia đình và mỗi cá nhân học sinh và cả sự chung tay của các nhà khoa học. Cần phải xây dựng được chiến lược giáo dục tư tưởng, đạo đức Phật giáo vào trường học thông qua các giờ dạy cụ thể của các bộ môn thuộc khối kiến thức Khoa học xã hội, hoặc các chương trình giáo dục văn hóa học đường, hoạt động ngoại khóa, các chuyến đi dã ngoại tìm về chốn Phật... Từ đó giúp học sinh tiếp cận với tư tưởng, đạo đức Phật giáo, tự tu sửa, điều chỉnh hành vi, suy nghĩ của mình, hướng đến lối sống giàu tính nhân văn, biết hy sinh, sẻ chia, yêu thương nhau và lánh xa những suy nghĩ sai trái, thiên cận, tránh xa những hành vi mang tính bạo lực học đường.

Để khai thác được hết thế mạnh của tư tưởng “từ bi”, luật “nhân quả”, tinh thần bình đẳng, bác ái... của Phật giáo và vận dụng một cách hiệu quả vào quá trình phòng chống, ngăn chặn nạn bạo lực học đường, cũng cần phải đẩy mạnh công tác tuyên truyền giáo dục. Thông qua hoạt động tuyên truyền để nâng cao nhận thức người dân về Phật giáo cùng những giáo lý của nhà Phật, tạo thành chất ngấm trong suy nghĩ, hành động luôn hướng thiện. Theo chúng tôi, công tác này cần phải thực hiện có tính khoa học, cập nhật, đổi mới thường xuyên vừa tăng thêm tính hiệu quả nhưng đồng thời cũng tạo sự đồng thuận của toàn thể nhân dân trong việc gìn giữ, bảo tồn, phát huy những giá trị văn hóa Phật giáo, tạo điều kiện thuận lợi để tư tưởng, đạo đức Phật giáo đi vào đời sống thực tiễn, làm tròn sứ mệnh của mình trong giáo dục đạo đức, bồi dưỡng phẩm cách, lối sống học sinh.

Theo khảo sát của chúng tôi, những năm gần đây, trên khắp các tỉnh thành cả nước, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã có rất nhiều hoạt động thiện nguyện thu hút một lượng lớn không những Tăng, Ni, Phật tử mà còn có cả sự đồng lòng chung sức của các em học sinh ở nhiều độ tuổi khác nhau, từ 12 - 18 tuổi; những câu lạc bộ thanh thiếu niên Phật tử cũng đã được thành lập ở các địa

phương trên cả nước với sự tham gia của các em học sinh ngày một nhiều; các khóa tu ngắn ngày trong các dịp lễ, Tết, hè cũng được tổ chức thường xuyên với quy mô lớn nhỏ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh, điều kiện thực tế ở mỗi địa phương. Đặc biệt, trong khoảng mười năm trở lại đây, trên hầu khắp khu vực miền Trung, sự phát triển của mô hình sinh hoạt Gia đình Phật tử đã mang lại luồng gió mới và những tín hiệu đáng mừng, tạo nên tính nối kết giữa đời với đạo trong không gian sinh hoạt mang tính cộng đồng. Đây chính là điểm sáng, có sức lan tỏa lớn, tạo điều kiện cho học sinh có thêm cơ hội sinh hoạt trong môi trường tập thể để giao lưu, cùng nhau học hỏi, hướng đến lối sống, ứng xử mang đậm tinh thần hướng thiện của Phật giáo. Tuy nhiên, cần phải có những chiến lược, giải pháp lâu dài và được xây dựng theo từng lộ trình mang tính khoa học thực tiễn, để mô hình này không chỉ gói gọn trong một không gian vùng miền cụ thể mà sẽ tỏa rộng ra toàn xã hội, tăng thêm tính hiệu quả, giúp toàn thể nhân dân hiểu sâu hơn về những giá trị tích cực, hữu ích của tư tưởng, đạo đức Phật giáo trong đời sống xã hội con người Việt Nam.

KẾT LUẬN

Nhìn vào cả diễn trình du nhập và phát triển Phật giáo ở Việt Nam, chúng tôi nhận thấy, điểm nổi bật nhất đó là “tinh thần nhập thế”, gắn “đời với đạo” luôn được bồi đắp theo thời gian của chiều dài lịch sử nối tiếp từ quá khứ đến hiện đại. Tinh thần ấy vẫn giữ vững cho đến hôm nay giữa sự xô bồ của lối sống kinh tế thị trường thời hội nhập và đang tiếp tục góp sức vào công cuộc xây dựng đất nước trong thời đại mới thông qua những việc làm và nghĩa cử cao đẹp, hữu ích, thấm đẫm tinh thần nhà Phật của Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

Tư tưởng, đạo đức Phật giáo dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào vẫn luôn đề cao vị trí trung tâm của con người. Song hành với đó là lòng “từ bi” và luật “nhân duyên”; “ngiệp báo”; “luân hồi” luôn đồng hành cùng với dân tộc Việt Nam trong suốt cả chiều dài lịch sử cùng bao nỗi thăng trầm, suy thịnh. Và trong thời đại hôm nay, Phật giáo vẫn luôn đóng vai trò quan trọng trong định hướng giáo dục đạo đức, lối sống con người Việt Nam nói chung và thế hệ học sinh nói riêng theo những chuẩn mực, giới luật nhà Phật giàu tính nhân bản, hướng đến mục tiêu đẩy lùi nạn bạo lực học đường ra khỏi môi trường giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đặng Thị Lan, Đạo đức Phật giáo với đạo đức con người Việt Nam, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội, 2016.
- Hoàng Thanh, *Một năm có gần 1.600 vụ học sinh đánh nhau, chuyên gia mách nước*, link: <https://infonet.vietnamnet.vn>.
- Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành, *Tâm lý lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb. Đại học sư phạm, Hà Nội, 2005.
- Nguyễn Cảnh, *Thực trạng bạo lực học đường ở nhiều quốc gia*, link: <https://cand.com.vn>.

Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật giáo sử luận*, Nxb. Văn học, Hà Nội, 2014.

Võ Sĩ Lợi, *Giáo trình tâm lý học II*, Đại học Đà Lạt, 2014.

ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM TRONG NUÔI DẠY TRẺ MẦM NON - THỰC TIỄN TRIỂN KHAI TẠI TRƯỜNG MẦM NON VIỆT NHẬT

TS. Lý Thành Tiến*

Tóm tắt:

Bài tham luận trình bày nghiên cứu trường hợp tại trường Mầm non Việt Nhật (Biên Hòa, Đồng Nai) về ứng dụng chánh niệm (*samma sati*) trong giáo dục mầm non, nhằm góp phần xây dựng nền giáo dục nhân ái, bền vững giữa bối cảnh thế giới đầy bất an. Nghiên cứu đánh giá tính khả thi và tác động ban đầu của việc tích hợp chánh niệm vào hoạt động hằng ngày, hướng đến nuôi dưỡng bình an, từ bi và kết nối giữa trẻ, giáo viên và phụ huynh.

Trong ba tháng, chương trình triển khai các hoạt động như đào tạo chánh niệm cho giáo viên, tư vấn phụ huynh, lồng ghép vào trò chơi và học tập của trẻ (chánh niệm khi ăn, thở bong bóng, Yoga Kid). Kết quả cho thấy trẻ tập trung hơn, kiểm soát cảm xúc tốt, hợp tác với bạn bè; giáo viên giảm căng thẳng, gần bó hơn với học sinh; phụ huynh ghi nhận chuyển biến tích cực ở con.

Nghiên cứu khẳng định tiềm năng của chánh niệm trong phát triển toàn diện trẻ nhỏ và xây dựng môi trường giáo dục an toàn, yêu thương. Kết quả này cũng cộng hưởng với chủ đề Vesak 2025, minh chứng cho tính ứng dụng của tuệ giác Phật giáo trong giáo dục hiện đại.

Từ khóa: chánh niệm, giáo dục mầm non, hạnh phúc, từ bi, giáo dục Phật giáo.

I. MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh thế giới đối mặt với những thách thức phức tạp, từ biến đổi khí hậu, bất bình đẳng xã hội đến xung đột bạo lực, vai trò của giáo dục, đặc biệt là giáo dục mầm non, ngày càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Nuôi

* Giảng viên, Khoa Quản trị kinh doanh, Trường Đại học Công nghệ TP.HCM. Ủy viên thường trực Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Nam truyền. Cùng với sự đóng góp của các cộng sự ThS. Nguyễn Thị Thùy Dương, CN. Nguyễn Thùy Dung, và CN. Lê Nguyễn Lam Giang, Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh (HUTECH).

dưỡng những đứa trẻ hạnh phúc và khỏe mạnh không chỉ là mục tiêu nhân văn mà còn là nền tảng thiết yếu để xây dựng một xã hội hòa bình và bền vững hơn.

Khi trẻ em được tạo điều kiện để phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội, các em sẽ có nhiều khả năng trở thành những công dân có trách nhiệm, đóng góp tích cực cho cộng đồng và giải quyết các thách thức toàn cầu.¹ Một đứa trẻ được lớn lên trong môi trường an toàn, yêu thương, được tôn trọng và được khuyến khích phát triển tối đa tiềm năng sẽ có xu hướng trở thành một người trưởng thành tự tin, có chính kiến, biết yêu thương, hợp tác và có khả năng giải quyết vấn đề một cách sáng tạo.²

Năm 1990, tại Hội nghị Thế giới về Giáo dục cho Mọi người ở Jomtien, Thái Lan, UNESCO đã khẳng định: “Giáo dục mầm non là nền tảng của mọi nền giáo dục”.³ Tuyên bố này càng trở nên cấp thiết hơn khi các nghiên cứu khoa học thần kinh chứng minh rằng những năm đầu đời là giai đoạn não bộ phát triển vượt bậc, tạo ra hàng triệu kết nối thần kinh mỗi giây. Đây chính là nền tảng cho khả năng học tập, tư duy, điều hòa cảm xúc; đồng thời, là giai đoạn quan trọng để hình thành các giá trị, thái độ và kỹ năng xã hội.⁴

Tuy nhiên, thực tế cho thấy hàng triệu trẻ em trên toàn cầu vẫn đang phải đối mặt với những thách thức nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sự phát triển của các em. Tình trạng suy dinh dưỡng, thiếu cơ hội tiếp cận giáo dục, bạo lực gia đình và bất ổn xã hội là những yếu tố cản trở sự phát triển lành mạnh của trẻ.⁵ Theo Minh Đ. H. và các cộng sự, quan điểm cho rằng trẻ em không có tâm bệnh đã bị bác bỏ.⁶ Các báo cáo thống kê của Roberts, Attkisson và Rosenblatt cho thấy tỉ lệ trẻ em có tâm bệnh từ 1–18 tuổi ở 20 quốc gia được khảo sát chiếm đến 15,5%.⁷ Số liệu này chưa bao gồm những trẻ em có khó khăn tâm lý ảnh hưởng đến chức năng cuộc sống nhưng chưa đáp ứng đủ các tiêu chí DSM⁸

¹ Lippman, L. H., Moore, K. A., & McIntosh, H. (2015). *Positive indicators of child well-being: A conceptual framework, measures, and methodological issues*. Child Trends.

OECD. (2018). *Engaging young children: Lessons from research about quality in early childhood education and care*.

² Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academies Press.

³ UNESCO. (1990). *World declaration on education for all and framework for action to meet basic learning needs*.

⁴ Heckman, J. J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, 312(5782), 1900–1902.

⁵ UNICEF. (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition – Growing well in a changing world*.

⁶ Minh, Đ. H., Hà, H. T., & Weiss, B. (2022). *Tâm bệnh học* (Sách chuyên khảo). Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

⁷ Roberts, R. E., Attkisson, C. C., & Rosenblatt, A. (1998). Prevalence of psychopathology among children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 155(6), 715–725.

⁸ DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn tâm thần

và ICD⁹. Nghiên cứu của Hughes và các cộng sự năm 2017¹⁰ cũng đã chứng minh rằng các trải nghiệm tuổi thơ tiêu cực (ACEs) ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển tâm sinh lý của trẻ em cho đến khi trưởng thành, gây suy giảm chức năng trong công việc, xã hội và gia đình.¹¹ Những con số này cho thấy tính cấp thiết trong việc can thiệp và hỗ trợ trẻ em từ sớm.

Bên cạnh những khó khăn về tâm lý mà trẻ em đang gặp phải, thực trạng kiệt sức ở giáo viên mầm non và phụ huynh cũng là một vấn đề đáng báo động. Theo nghiên cứu của Maslach, Schaufeli và Leiter, có đến 20 – 40% giáo viên mầm non có các triệu chứng kiệt sức, ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng chăm sóc và giáo dục trẻ, trong đó có việc hỗ trợ trẻ điều hòa cảm xúc.¹² Đối với phụ huynh, một nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Pew (Mỹ) năm 2015 cho thấy có đến 40% cha mẹ cảm thấy kiệt sức khi nuôi dạy con cái.¹³ Áp lực tài chính, thiếu thời gian cho bản thân và những kỳ vọng về việc làm cha mẹ hoàn hảo là những nguyên nhân chính gây kiệt sức. Tình trạng kiệt sức này khiến cha mẹ khó kiểm soát cảm xúc của bản thân, dẫn đến những phản ứng tiêu cực với con cái và ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ.¹⁴

Tại Việt Nam, dù đã có nhiều tiến bộ trong giáo dục mầm non, vẫn còn đó những thách thức về chất lượng, đội ngũ giáo viên và sự đa dạng trong nhu cầu chăm sóc, giáo dục trẻ.¹⁵ Sự phát triển nhanh của công nghệ và nhịp sống hiện đại cũng mang đến những tác động, vừa là cơ hội, vừa là thách thức, đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ. Trong một nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên gần 5.000 thanh thiếu niên Việt Nam ở nhiều khu vực khác nhau của Trúc Thanh Thái và cộng sự, cho thấy những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs) rất phổ biến và có liên hệ chặt chẽ đến trầm cảm, căng thẳng tâm lý và ý nghĩ tự tử.¹⁶ Và có đến khoảng 68,4% trẻ em Việt Nam từ 1 – 14 tuổi đã trải qua ít nhất một hình phạt thể chất hoặc tâm lý từ cha mẹ và người chăm sóc, gây ra nhiều hệ lụy đối với sức khỏe tâm thần của cộng đồng.

⁹ ICD - Classifications International Classification of Diseases: Bảng Phân loại Quốc tế thống kê bệnh tật và những vấn đề liên quan đến sức khỏe

¹⁰ Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366.

¹¹ Hayden, E. P., & Mash, E. J. (2014). Child psychopathology: A developmental-systems perspective. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology* (3rd ed., pp. 3–74). Guilford Press.

¹² Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.

¹³ Pew Research Center. (2015). *Parenting in America: Outlook, worries, aspirations are strongly linked to financial situation*.

¹⁴ Schonert-Reichl, K. A., & Oberle, E. (2011). Mindfulness in education: A brief introduction. In *Contemplative approaches to learning and inquiry across disciplines* (pp. 211–224). SUNY Press.

¹⁵ Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). *Báo cáo tổng kết năm học 2020-2021 và triển khai nhiệm vụ năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non*.

¹⁶ Thai, T. T., Cao, P. L. T., Kim, L. X., Tran, D. P., Bui, M. B., & Bui, H. H. T. (2020). The effect of adverse childhood experiences on depression, psychological distress and suicidal thought in Vietnamese adolescents: Findings from multiple cross-sectional studies. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, Article 102134. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102134>.

Trước thực trạng này, việc ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non trở nên vô cùng ý nghĩa và cấp thiết. Chánh niệm, với bản chất là sự thực hành tỉnh thức, trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, không chỉ giúp trẻ em phát triển khả năng tự nhận thức, điều hòa cảm xúc và tăng cường sự tập trung, mà còn nuôi dưỡng lòng từ bi, sự kết nối và trách nhiệm với cộng đồng và môi trường xung quanh. Khi trẻ em được tiếp cận với chánh niệm từ sớm, các em sẽ được trang bị những công cụ nội tâm mạnh mẽ để đối diện với những thách thức của thế giới hiện đại, đồng thời trở thành những tác nhân tích cực, góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và bền vững hơn.

Bài tham luận này được thực hiện nhằm khám phá tiềm năng và thực tiễn ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non như một phương thức hiệu quả để xây dựng nền tảng cho một xã hội hòa bình và bền vững. Thông qua việc chia sẻ kinh nghiệm triển khai tại trường Mầm non Việt Nhật và kết nối với các mục tiêu giáo dục toàn cầu, bài viết mong muốn lan tỏa thông điệp về tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng những đứa trẻ hạnh phúc, khỏe mạnh và có trách nhiệm, như một sự đầu tư chiến lược cho tương lai của nhân loại và hành tinh. Bằng phương pháp nghiên cứu trường hợp và tổng quan tài liệu, bài tham luận này kỳ vọng sẽ đóng góp vào việc thúc đẩy ứng dụng chánh niệm rộng rãi trong giáo dục mầm non, góp phần hiện thực hóa tầm nhìn về một thế giới hòa bình, công bằng và bền vững cho tất cả mọi người.

II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Chánh niệm

2.1.1. Chánh niệm theo quan điểm Phật giáo

Chánh niệm, hay *samma sati* trong tiếng Pāli, là một khái niệm trung tâm trong Phật giáo, được xem là yếu tố then chốt trong bát chánh đạo, con đường dẫn đến giác ngộ và giải thoát khỏi khổ đau.¹⁷ Khác với cách hiểu đơn thuần về sự tập trung hay chú ý, chánh niệm trong Phật giáo mang ý nghĩa sâu sắc hơn, bao hàm cả sự tỉnh thức, nhận biết rõ ràng và không phán xét đối với mọi hiện tượng thân, thọ, tâm, pháp đang diễn ra trong giây phút hiện tại.¹⁸ Đó là sự quan sát thuần túy, không bị chi phối bởi thành kiến, mong cầu hay lo sợ, cho phép hành giả thấy rõ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của vạn pháp.¹⁹

Trong *Kinh Tứ niệm xứ* (*Satipaṭṭhāna Sutta*), đức Phật đã mô tả chi tiết bốn lĩnh vực quán niệm của chánh niệm: thân (*kāyānupassanā*), thọ (*vedanānupassanā*), tâm (*cittānupassanā*), pháp (*dhammānupassanā*).²⁰

Quán thân là sự chú tâm vào các khía cạnh vật lý của cơ thể, như hơi thở, tư thế, cảm giác. Quán thọ là nhận biết các cảm xúc, cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính mà không đồng hóa hay phản ứng lại chúng. Quán tâm là quan

¹⁷ Thích Nhất Hạnh. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Broadway Books.

¹⁸ Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.

¹⁹ Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

²⁰ Nyanaponika Thera. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Rider.

sát các trạng thái tâm, như tham, sân, si, hay các ý nghĩ, mà không bị cuốn theo chúng. Quán pháp là nhận thức các hiện tượng tâm lý và quy luật vận hành của chúng, như ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên hay Tứ Thánh đế.

Thực hành chánh niệm là quá trình chủ động hướng sự chú ý một cách có chủ ý và không phán xét vào khoảnh khắc đang diễn ra, ghi nhận một cách khách quan các cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc và các hiện tượng tâm lý, vật lý phát sinh và biến đổi. Từ góc độ Phật học, chánh niệm không chỉ là một kỹ năng tâm lý mà còn là một phương tiện để khai mở tuệ giác, phá vỡ vô minh và đạt đến giải thoát. Thông qua việc quan sát sâu sắc và liên tục các pháp, hành giả dần nhận ra bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi hiện tượng, từ đó đoạn trừ tham ái, sân hận và si mê – gốc rễ của luân hồi sinh tử.

Chánh niệm, do vậy, không chỉ giới hạn trong việc kiểm soát hay điều chỉnh cảm xúc nhất thời, mà còn hướng đến mục tiêu cao hơn là sự chuyển hóa tận gốc rễ những cấu trúc nhận thức và phản ứng đã ăn sâu trong tâm thức, dẫn đến một đời sống an lạc, tự tại và giải thoát khỏi mọi ràng buộc. Trong bát chánh đạo, chánh niệm (*sammāsati*) được xếp ở vị trí thứ bảy, thể hiện vai trò trung tâm của nó trong toàn bộ tiến trình tu tập, kết hợp chặt chẽ với chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng và chánh tinh tấn để tạo thành một con đường thực hành toàn diện hướng đến giác ngộ và giải thoát.

Thực hành chánh niệm không chỉ giới hạn trong thiền định mà còn được ứng dụng trong mọi hoạt động của đời sống hằng ngày. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, người thực hành đều có thể duy trì sự tỉnh thức, nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong thân và tâm. Điều này giúp giảm thiểu sự xao lãng, tăng cường khả năng tập trung và phát triển tuệ giác về bản chất thực tại.²¹ Chánh niệm không phải là một kỹ thuật hay phương pháp nhất thời, mà là một phẩm chất có thể được nuôi dưỡng và phát triển thông qua thực hành liên tục, mang lại lợi ích sâu sắc cho đời sống tinh thần và hạnh phúc của con người.²² Chánh niệm không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng lo âu, mà còn là nền tảng để phát triển các phẩm chất đạo đức như từ bi, hỷ xả và trí tuệ, đưa hành giả đến gần hơn với mục tiêu giải thoát.

2.1.2. Chánh niệm trong bối cảnh khoa học hiện đại

Trong bối cảnh khoa học hiện đại, chánh niệm (*mindfulness*) đã vượt ra khỏi phạm vi truyền thống tôn giáo để trở thành một lĩnh vực nghiên cứu rộng lớn và ứng dụng đa dạng trong tâm lý học, khoa học thần kinh và các ngành khoa học xã hội khác. Khác với cách tiếp cận thuần túy triết học, khoa học hiện đại định nghĩa chánh niệm như một trạng thái tâm lý, một kỹ năng có thể rèn luyện và một quá trình nhận thức có thể đo lường được. Jon Kabat-Zinn, người có công lớn trong việc đưa chánh niệm vào dòng chính của y học và tâm lý học phương Tây, định nghĩa chánh niệm gồm hai thành phần cốt lõi là “sự chú ý một cách có chủ đích, vào thời điểm hiện tại, và không phán xét đến những trải

²¹ Thích Nhất Hạnh. (2006). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation* (Rev. ed.). Beacon Press.

²² Gunaratana, H. (2022). *Chánh niệm (Giảng giải bằng ngôn ngữ thông thường)* (Lê Kim Kha, dịch). NXB Hồng Đức. (Tác phẩm gốc không rõ năm xuất bản).

nghiệm đang diễn ra”²³

Nghiên cứu trong tâm lý học đã xác định các thành phần chính của chánh niệm, bao gồm:

Chú ý (*Attention*): khả năng tập trung vào một đối tượng cụ thể (ví dụ: hơi thở, cảm giác cơ thể) và duy trì sự tập trung đó, đồng thời nhận biết khi tâm trí xao lãng và đưa sự chú ý trở lại.

Nhận biết (*Awareness*): khả năng quan sát các trải nghiệm bên trong (suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác) và bên ngoài (âm thanh, hình ảnh) mà không bị cuốn theo hay phản ứng lại chúng.

Chấp nhận (*Acceptance*): thái độ không phán xét, không chống đối đối với những gì đang diễn ra, cho dù đó là cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính.

Hiện diện (*Presence*): khả năng sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại, thay vì bị mắc kẹt trong quá khứ hay lo lắng về tương lai.

Chánh niệm có mối liên hệ mật thiết đến nhiều khía cạnh của sức khỏe tâm thần và thể chất. Trong tâm lý học, chánh niệm được xem là một cơ chế hiệu quả, được chứng minh là có khả năng giảm căng thẳng, lo âu, trầm cảm, cải thiện khả năng tập trung²⁴; tăng cường khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, sự tự nhận thức và thúc đẩy các mối quan hệ xã hội tích cực²⁵.

Đối với khoa học thần kinh, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng thực hành chánh niệm có liên quan đến những thay đổi tích cực trong cấu trúc và chức năng não bộ, đặc biệt là ở vùng vỏ não trước trán (*prefrontal cortex*), vùng hải mã (*hippocampus*) và hạch hạnh nhân (*amygdala*) – những khu vực liên quan đến sự chú ý, điều hòa cảm xúc và giảm căng thẳng.²⁶

Bên cạnh đó, trong lĩnh vực xã hội học và giáo dục, chánh niệm cũng được xem như một công cụ tiềm năng để giải quyết các vấn đề xã hội như bạo lực, bất bình đẳng và thiếu sự thấu cảm. Bằng cách nuôi dưỡng sự hiểu biết, lòng trắc ẩn và khả năng kết nối với người khác, chánh niệm có thể góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và hợp tác hơn, cải thiện mối quan hệ giữa cá nhân và giảm thiểu xung đột trong tập thể.

Như vậy, trong khoa học hiện đại, chánh niệm không chỉ được nhìn nhận là một phương pháp cá nhân để đạt được sự an lạc nội tâm mà còn là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao sức khỏe tinh thần, cải thiện các mối quan hệ xã hội và góp phần xây dựng một cộng đồng lành mạnh và hạnh phúc hơn.

²³ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

²⁴ Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.

²⁵ Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.

²⁶ Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.

2.2. Cơ sở khoa học về lợi ích của chánh niệm đối với trẻ em

2.2.1. Đặc điểm đặc trưng của giai đoạn trẻ mầm non (3 - 6 tuổi)

Giai đoạn mầm non, thường được xác định từ 3 đến 6 tuổi, là một giai đoạn phát triển then chốt với những biến đổi sâu sắc trên nhiều phương diện. Hoạt động chủ đạo của lứa tuổi này là vui chơi và học thông qua chơi. Thông qua các hình thức chơi đa dạng như đóng vai, xây dựng, vận động và khám phá đồ vật, trẻ không chỉ thỏa mãn nhu cầu vui chơi mà còn học hỏi, phát triển các kỹ năng và hình thành nhân cách. Đây là giai đoạn vàng cho sự phát triển mạnh mẽ về cảm xúc, nhận thức và kỹ năng xã hội.

Về thể chất, trẻ trải qua sự hoàn thiện dần các kỹ năng vận động thô như chạy, nhảy, leo trèo, đồng thời phát triển các kỹ năng vận động tinh liên quan đến sự khéo léo của bàn tay, như cầm bút, vẽ hoặc lắp ghép. Các giác quan cũng trở nên tinh nhạy, hỗ trợ quá trình khám phá thế giới xung quanh.

Về mặt nhận thức, trẻ mầm non tư duy chủ yếu dựa trên hình ảnh và kinh nghiệm trực tiếp, một hình thức tư duy được gọi là tư duy trực quan - hình tượng. Trí tưởng tượng của trẻ giai đoạn này rất phong phú, thể hiện qua các trò chơi đóng vai và khả năng sáng tạo. Tuy nhiên, khả năng tập trung còn hạn chế, và trẻ thường nhìn nhận thế giới từ góc độ bản thân, một đặc điểm được gọi là “tính vị kỷ”.²⁷ Sự ham học hỏi, tò mò về thế giới xung quanh là động lực thúc đẩy trẻ khám phá và đặt câu hỏi không ngừng.

Về mặt cảm xúc, trẻ biểu lộ một loạt các cảm xúc đa dạng và bắt đầu học cách điều hòa chúng, mặc dù quá trình này còn nhiều thách thức. Tình cảm với người thân, bạn bè và sự hình thành lòng tự trọng là những dấu mốc quan trọng trong giai đoạn này.

Trong lĩnh vực xã hội, trẻ mầm non phát triển khả năng tương tác với bạn bè, học cách chia sẻ, hợp tác và giải quyết xung đột trong quá trình chơi. Việc tuân thủ các quy tắc xã hội đơn giản và nhận thức về giới tính cũng dần được hình thành.

Việc hiểu rõ những đặc điểm này là cơ sở quan trọng để thiết kế các chương trình giáo dục và các hoạt động phù hợp với lứa tuổi mầm non, giúp trẻ phát triển tối đa tiềm năng của mình.

2.2.2. Lợi ích của chánh niệm đối với trẻ mầm non

Nghiên cứu về chánh niệm ở trẻ em, đặc biệt là trẻ mầm non, đang ngày càng phát triển, cho thấy tiềm năng to lớn của phương pháp này trong việc hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ.

(1) Phát triển khả năng tự điều chỉnh và điều hòa cảm xúc

Một trong những lợi ích quan trọng của chánh niệm là khả năng điều hòa cảm xúc. Trẻ mầm non đang trong giai đoạn học cách nhận diện, biểu đạt và kiểm soát thế giới cảm xúc phong phú của mình. Nghiên cứu khoa học cho thấy chánh niệm giúp trẻ tăng cường khả năng nhận biết và gọi tên cảm xúc,

²⁷ Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176–186.

từ đó giảm thiểu các phản ứng bốc đồng hoặc thái quá trước những kích thích tiêu cực. Một nghiên cứu của Viglas được thực hiện trên 8 lớp học mầm non tại Ontario, Canada cho thấy chương trình can thiệp chánh niệm kéo dài 6 tuần đã giúp trẻ cải thiện kỹ năng tự điều chỉnh, tăng cường hành vi tích cực và giảm hành vi hiếu động quá mức.²⁸

(2) Tăng cường sự tập trung và chú ý

Đối với khả năng tập trung và chú ý, vốn còn non nớt ở lứa tuổi mầm non, chánh niệm cung cấp các bài tập rèn luyện sự chú ý có chủ đích. Những bài tập này, thường được thiết kế dưới dạng trò chơi hoặc hoạt động vui nhộn, giúp trẻ cải thiện khả năng tập trung vào nhiệm vụ, giảm bớt sự xao nhãng, giúp trẻ ít bị phân tâm bởi các yếu tố bên ngoài. Nghiên cứu của Saltzman & Goldin đã chỉ ra rằng thực hành chánh niệm giúp trẻ em cải thiện khả năng tập trung và giảm bớt các triệu chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).²⁹

(3) Phát triển cảm xúc xã hội

Trên bình diện phát triển xã hội, thực hành chánh niệm có tác động tích cực đến việc vun đắp các phẩm chất xã hội ở trẻ. Chánh niệm giúp trẻ nhận biết và hiểu rõ hơn về cảm xúc của bản thân và người khác, từ đó phát triển lòng trắc ẩn, sự đồng cảm và khả năng xây dựng các mối quan hệ tích cực. Một nghiên cứu của Mendelson et al. năm 2010 cho thấy chương trình chánh niệm giúp cải thiện đáng kể các kỹ năng xã hội và cảm xúc ở trẻ em, bao gồm khả năng hợp tác, chia sẻ và giải quyết xung đột.³⁰

(4) Giảm căng thẳng lo âu và tăng cường nhận thức

Ngoài ra, chánh niệm còn được biết đến như một công cụ hữu hiệu trong việc giảm căng thẳng và lo âu ở trẻ em. Các bài tập thở nhẹ nhàng, thư giãn cơ thể và quan sát các giác quan trong chánh niệm giúp trẻ giải tỏa những căng thẳng tích tụ trong ngày, tăng cường cảm giác bình an, thư thái và xây dựng sự tự tin bên trong.

Về mặt nhận thức, một số nghiên cứu ban đầu đã hé lộ tiềm năng của chánh niệm trong việc tác động tích cực đến các chức năng nhận thức bậc cao ở trẻ nhỏ. Các chức năng như trí nhớ làm việc và khả năng điều hành (*executive functions*), vốn là nền tảng cho quá trình học tập và tư duy phức tạp, có thể được cải thiện thông qua thực hành chánh niệm. Điển hình là nghiên cứu của Zelazo & Lyons năm 2012 đã chỉ ra rằng việc rèn luyện chánh niệm từ sớm có thể tạo ra những thay đổi tích cực trong cấu trúc và chức năng não bộ của trẻ, đặc biệt là ở vùng vỏ não trước trán, nơi chịu trách nhiệm cho các chức năng điều hành.³¹

²⁸ Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms* [Doctoral dissertation, University of Toronto].

²⁹ Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. In *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 139–161). Academic Press.

³⁰ Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985–994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>

³¹ Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early

Như vậy, những bằng chứng khoa học ngày càng gia tăng đã củng cố thêm luận điểm rằng chánh niệm không chỉ là một phương pháp thư giãn mà còn là một công cụ giáo dục mạnh mẽ, có thể hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ mầm non trên nhiều phương diện, cho thấy tiềm năng của chánh niệm trong việc giúp trẻ phát triển các kỹ năng quan trọng cho cuộc sống, học tập và hạnh phúc.

2.1.3. Phương pháp ứng dụng chánh niệm trong giáo dục mầm non

2.1.3.1. Đảm bảo tính phù hợp với trẻ mầm non

Trẻ mầm non có đặc điểm là thời gian tập trung ngắn, thích vận động, học qua trải nghiệm và chơi đùa. Do đó, các bài tập chánh niệm cần ngắn gọn, sinh động, vui nhộn và mang tính tương tác cao. Đây là nguyên tắc cốt lõi. Mọi hoạt động chánh niệm phải được thiết kế và điều chỉnh sao cho phù hợp với khả năng nhận thức, cảm xúc, thể chất và xã hội của trẻ mầm non.

Chánh niệm không nên là một môn học riêng biệt, mà cần được tích hợp tự nhiên và linh hoạt vào mọi khía cạnh của đời sống ở trường mầm non. Mục tiêu là tạo ra một môi trường chánh niệm thấm nhuần trong mọi hoạt động, giúp trẻ thực hành chánh niệm một cách liên tục và tự nhiên.

Phương pháp áp dụng:

Thời lượng ngắn: các buổi thực hành chánh niệm nên ngắn, chỉ từ 3 - 5 phút cho trẻ nhỏ và tăng dần lên 10 - 15 phút cho trẻ lớn hơn, tùy thuộc vào độ tuổi và khả năng tập trung của trẻ.

Hoạt động đa giác quan: sử dụng nhiều giác quan (thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, khứu giác) để dẫn dắt trẻ vào thực hành chánh niệm. Ví dụ: quan sát lá cây, lắng nghe âm thanh, cảm nhận đồ vật, nếm trái cây, ngửi hoa...

Chơi mà học, học mà chơi: biến các bài tập chánh niệm thành trò chơi, bài hát, câu chuyện, vận động... Ví dụ: trò chơi “đi bộ chánh niệm”, bài hát “hơi thở vào ra”, kể chuyện về “chú ếch tinh thức”...

2.1.3.2. Vai trò của giáo viên mầm non

Giáo viên đóng vai trò quyết định sự thành công của việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục mầm non. Giáo viên không chỉ là người hướng dẫn trẻ thực hành chánh niệm, mà còn là người tạo ra và duy trì môi trường chánh niệm trong lớp học, và quan trọng nhất là thực hành chánh niệm cho chính mình.

Phương pháp áp dụng:

Giáo viên tự thực hành chánh niệm: giáo viên cần thực hành chánh niệm thường xuyên để có trải nghiệm cá nhân sâu sắc về lợi ích của chánh niệm, từ đó có thể truyền cảm hứng và hướng dẫn trẻ một cách chân thực và hiệu quả. Thực hành chánh niệm cũng giúp giáo viên giảm căng thẳng, tăng cường sự kiên nhẫn và thấu hiểu đối với trẻ, tạo ra một môi trường lớp học bình yên và tích cực.

Giáo viên làm mẫu: giáo viên cần làm mẫu các hành vi chánh niệm trong lớp học, ví dụ: lắng nghe trẻ một cách chăm chú, nói năng nhẹ nhàng, phản

ứng bình tĩnh trước các tình huống khó khăn, thể hiện sự biết ơn và lòng tốt... Hành vi chánh niệm của giáo viên có sức lan tỏa mạnh mẽ và là hình mẫu để trẻ noi theo.

Tạo không gian chánh niệm: giáo viên cùng trẻ thiết kế không gian lớp học mang yếu tố chánh niệm, ví dụ: góc yên tĩnh để thư giãn, khu vực thiên nhiên nhỏ, tranh ảnh và âm thanh nhẹ nhàng... Khuyến khích sự tĩnh lặng và chậm rãi trong các hoạt động hàng ngày.

Tương tác chánh niệm với trẻ: giáo viên cần tương tác với trẻ bằng sự chánh niệm, tức là với sự chú tâm, lắng nghe sâu sắc, thấu hiểu và tôn trọng. Khuyến khích trẻ chia sẻ cảm xúc và lắng nghe nhau một cách tôn trọng.

Đào tạo và hỗ trợ giáo viên: nhà trường và các cấp quản lý giáo dục cần đầu tư vào đào tạo chánh niệm cho giáo viên mầm non, cung cấp các nguồn tài liệu và hỗ trợ cần thiết để giáo viên tự tin và thành thạo trong việc ứng dụng chánh niệm.

2.1.3.3. Các chương trình ứng dụng chánh niệm cho trẻ tiêu biểu

(1) Chương trình Inner Kids (Trung tâm Chánh niệm UCLA)

Một trong những chương trình tiên phong và được biết đến rộng rãi là Inner Kids, do Susan Kaiser Greenland phát triển. Chương trình này không chỉ đơn thuần là những bài tập thiền định, mà là một hệ thống các hoạt động đa dạng, được thiết kế đặc biệt để phù hợp với tâm sinh lý của trẻ nhỏ.

Inner Kids sử dụng các trò chơi vận động, bài hát, câu chuyện và các hoạt động sáng tạo để giới thiệu các khái niệm chánh niệm một cách tự nhiên và thú vị. Chẳng hạn, trẻ được hướng dẫn chú ý đến hơi thở thông qua trò chơi thổi bong bóng, cảm nhận cơ thể qua việc đi bộ chậm như rùa, hoặc lắng nghe âm thanh qua trò chơi nghe chuông. Mục tiêu của Inner Kids không chỉ dừng lại ở việc giúp trẻ thư giãn, mà còn hướng đến việc phát triển khả năng chú ý, điều hòa cảm xúc và nuôi dưỡng lòng trắc ẩn.

Các nghiên cứu ban đầu trên trẻ em từ mẫu giáo đến lớp 3 tham gia chương trình Inner Kids đã cho thấy những cải thiện đáng kể về khả năng tập trung, kiểm soát cảm xúc và hành vi xã hội. Trẻ em cũng báo cáo cảm thấy hạnh phúc hơn và ít căng thẳng hơn, trong khi giáo viên và phụ huynh nhận thấy trẻ có khả năng hợp tác tốt hơn và ít phản ứng bốc đồng hơn.

(2) Chương trình MindUP™ (The Hawm Foundation)

MindUP™, một chương trình do The Hawm Foundation phát triển, là một ví dụ khác về việc ứng dụng chánh niệm trong môi trường học đường. MindUP™ là một chương trình toàn diện dựa trên khoa học thần kinh, tâm lý học tích cực và thực hành chánh niệm.

Chương trình này bao gồm 15 bài học, được thiết kế để tích hợp vào chương trình học chính khóa, mỗi bài học tập trung vào một chủ đề cụ thể liên quan đến sự phát triển cảm xúc xã hội và khả năng tự điều chỉnh của trẻ. Các hoạt động trong chương trình MindUP™ rất đa dạng, từ thực hành chánh niệm như thở, quét cơ thể, chánh niệm khi di chuyển, đến thảo luận nhóm, đóng vai, bài tập viết và các hoạt động sáng tạo.

Những lợi ích to lớn khi áp dụng chương trình của MindUP™ cho thấy

chương trình có tác động tích cực đến nhiều khía cạnh của sự phát triển của trẻ, bao gồm cải thiện khả năng tập trung, giảm căng thẳng và lo âu, tăng cường sự tự tin, phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc, và thậm chí cải thiện kết quả học tập.

(3) Mindfulness-Based Kindness Curriculum (Chương trình Giáo dục lòng từ bi dựa trên chánh niệm)

Chương trình được phát triển bởi Lisa Flook và các đồng nghiệp tại Đại học Wisconsin – Madison. Chương trình này không chỉ tập trung vào việc rèn luyện khả năng chú ý mà còn đặc biệt nhấn mạnh đến việc nuôi dưỡng lòng tốt, sự quan tâm và các kỹ năng xã hội tích cực ở trẻ. Trong suốt 12 tuần, với hai buổi học 20 phút mỗi tuần, trẻ được tham gia vào các hoạt động chánh niệm, thực hành lòng tốt và các hoạt động tương tác như trò chơi, thảo luận nhóm và đóng vai. Các bài tập về nhà cũng được thiết kế để khuyến khích trẻ áp dụng những gì đã học vào cuộc sống hàng ngày.

Kết quả nghiên cứu trên trẻ mẫu giáo tham gia chương trình đã cho thấy sự cải thiện rõ rệt về các kỹ năng xã hội và cảm xúc, bao gồm khả năng chia sẻ, hợp tác, giúp đỡ người khác và kiểm soát cảm xúc. Trẻ cũng đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra về khả năng nhận thức và học tập, đồng thời có ít hành vi gây rối hơn và thái độ tích cực hơn trong lớp học.

(4) Chương trình Calm Kids (Lorraine E. Murray)

Calm Kids là một chương trình do Lorraine E. Murray phát triển, tập trung vào việc giới thiệu các kỹ thuật chánh niệm đơn giản, vui nhộn và dễ tiếp cận cho trẻ em, đặc biệt là trẻ mầm non. Chương trình này sử dụng các câu chuyện, trò chơi, bài hát và các hoạt động vận động để giúp trẻ làm quen với chánh niệm một cách tự nhiên, ngắn gọn (chỉ khoảng 5–10 phút) và dễ dàng thực hiện trong lớp học. Các bài tập như “thở bong bóng”, “đi bộ như rùa”, “nghe chuông” không chỉ giúp trẻ thư giãn mà còn rèn luyện khả năng tập trung và nhận biết các cảm giác của cơ thể.

Chương trình nhấn mạnh tính thực hành thường xuyên và đều đặn. Phản hồi từ giáo viên, phụ huynh và trẻ em tham gia rất tích cực, cho thấy những bài tập này không chỉ mang lại lợi ích cho trẻ mầm non mà còn giúp cả giáo viên thấy bình tĩnh và thư thái hơn sau khi thực hành.

III. THỰC TIỄN TRIỂN KHAI ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM TẠI TRƯỜNG MẦM NON VIỆT NHẬT

3.1. Thông tin triển khai dự án

3.1.1. Giới thiệu trường mầm non Việt Nhật

Trường mầm non Việt Nhật, tọa lạc tại số 96/17 đường Đông Khởi, phường Tân Hiệp, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai, là một cơ sở giáo dục mầm non tư thục với triết lý giáo dục hướng đến sự phát triển toàn diện của trẻ, kết hợp hài hòa giữa các yếu tố truyền thống và hiện đại. Trường áp dụng mô hình giáo dục sớm, lấy trẻ làm trung tâm, khuyến khích sự khám phá, sáng tạo và tự chủ của trẻ thông qua các hoạt động trải nghiệm thực tế. Một điểm đặc biệt trong triết lý giáo dục của trường là việc không sử dụng tivi trong các hoạt động dạy

và học. Thay vào đó, trẻ được khuyến khích tương tác trực tiếp với giáo viên, bạn bè và môi trường xung quanh, tạo nền tảng cho việc phát triển các kỹ năng xã hội, cảm xúc và nhận thức.

3.1.2. Đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất

Trường mầm non Việt Nhật sở hữu đội ngũ giáo viên được đào tạo bài bản, có kinh nghiệm và tâm huyết với nghề. Các giáo viên thường xuyên được tham gia các khóa đào tạo, tập huấn về phương pháp giáo dục sớm, tâm lý trẻ em và các kỹ năng mềm cần thiết. Cơ sở vật chất của trường được thiết kế hiện đại, an toàn và thân thiện với trẻ, bao gồm các phòng học rộng rãi, thoáng mát, sân chơi trong nhà và ngoài trời, khu vườn thực nghiệm và các phòng chức năng khác. Trang thiết bị dạy học được trang bị đầy đủ, đa dạng, đáp ứng nhu cầu học tập và vui chơi của trẻ.

3.1.3. Bối cảnh triển khai dự án

Trước những kết quả tích cực từ các chương trình ứng dụng chánh niệm trong trường học trên thế giới, đặc biệt là Dự án Chánh niệm trong trường học (MiSP) tại Anh, Ban Giám hiệu trường mầm non Việt Nhật đã nhận thấy tiềm năng của phương pháp này trong việc hỗ trợ sự phát triển của trẻ và nâng cao chất lượng giáo dục của trường. Dự án “Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non” được triển khai thí điểm tại trường với những điều kiện thuận lợi sau:

Triết lý giáo dục tương đồng: Việc không sử dụng tivi và chú trọng vào các hoạt động trải nghiệm thực tế tại trường tạo ra một môi trường lý tưởng để triển khai chánh niệm, vốn đề cao sự tập trung vào hiện tại và kết nối với các giác quan.

Mô hình chăm sóc toàn diện: trường áp dụng mô hình “nhà trường - y tế - gia đình” theo hướng dẫn của Trung tâm Phát triển Trẻ em Đại học Harvard, tạo ra sự phối hợp chặt chẽ giữa giáo viên, phụ huynh và các chuyên gia y tế, giáo dục trong việc chăm sóc và giáo dục trẻ.

Sự ủng hộ từ Ban Giám hiệu và Hội đồng Quản trị: văn hóa doanh nghiệp của trường, vốn coi trọng sự phát triển cá nhân và hạnh phúc của nhân viên, tạo điều kiện thuận lợi cho việc triển khai các chương trình chánh niệm không chỉ cho trẻ mà còn cho cả giáo viên và nhân viên.

3.1.4. Mục tiêu của dự án

Dự án “Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non” tại trường mầm non Việt Nhật được triển khai với ba mục tiêu chính:

Nâng cao nhận thức và kỹ năng thực hành chánh niệm cho giáo viên: cung cấp kiến thức, hướng dẫn thực hành chánh niệm cho giáo viên thông qua các buổi đào tạo nội bộ, cập nhật và truyền thông văn hóa doanh nghiệp, giúp giáo viên trở thành những người hướng dẫn chánh niệm hiệu quả cho trẻ.

Hỗ trợ phụ huynh thực hành chánh niệm trong nuôi dạy con: cung cấp kiến thức và hướng dẫn thực hành chánh niệm cho phụ huynh thông qua các buổi tư vấn, coaching 1:1 với chuyên gia giáo dục sớm, giúp phụ huynh tạo ra một môi trường gia đình an bình, hỗ trợ sự phát triển của trẻ.

Hình thành thói quen chánh niệm cho trẻ: tích hợp các hoạt động chánh

niệm vào chương trình học và sinh hoạt hàng ngày của trẻ tại trường, giúp trẻ phát triển khả năng tập trung, điều hòa cảm xúc và xây dựng các mối quan hệ tích cực.

3. 2. Một vài hoạt động ứng dụng chánh niệm tiêu biểu đã triển khai

Để đạt được các mục tiêu đã đề ra, dự án “Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non” tại trường mầm non Việt Nhật đã triển khai một loạt các hình thức và hoạt động chánh niệm đa dạng, được thiết kế phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ mầm non và tích hợp vào chương trình học tập, sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Các hoạt động này được chia thành ba nhóm chính: dành cho trẻ, dành cho giáo viên, và dành cho phụ huynh.

3.2.1. Hoạt động dành cho trẻ

(1) Chánh niệm trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Đây là hình thức ứng dụng chánh niệm một cách tự nhiên và liên tục, lồng ghép vào các sinh hoạt thường nhật của trẻ tại trường. Mục tiêu là giúp trẻ thực hành chánh niệm một cách nhẹ nhàng, không gò ép, biến chánh niệm trở thành một phần quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày.

Các hoạt động	Mục tiêu
Giờ ăn chánh niệm	Giúp trẻ chú ý trọn vẹn vào trải nghiệm ăn uống, tăng cường nhận thức về các giác quan và thưởng thức hương vị thức ăn.
Giờ ngủ chánh niệm	Giúp trẻ thư giãn, giảm căng thẳng và dễ dàng đi vào giấc ngủ, đồng thời tăng cường nhận thức về cơ thể và hơi thở.
Vận động chánh niệm hàng ngày	Bắt đầu ngày mới bằng việc vận động thể chất với sự chú tâm, giúp trẻ tăng cường nhận thức về cơ thể, giải tỏa năng lượng và phát triển sự cân bằng.

(2) Các hoạt động chánh niệm có hướng dẫn

Đây là các hoạt động được thiết kế có cấu trúc rõ ràng, có sự hướng dẫn trực tiếp của giáo viên, thường được thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định trong ngày hoặc trong tuần. Mục tiêu là giới thiệu và rèn luyện các kỹ năng chánh niệm cơ bản cho trẻ một cách bài bản và có hệ thống.

Các hoạt động	Mục tiêu
Thiền ngắn kết hợp Yoga Kid	Giúp trẻ tăng khả năng tập trung và nhận thức cơ thể
Thiền hành - bưng ly nước	Rèn luyện sự kiên nhẫn và điều chỉnh hành vi
Quan sát hơi thở - nhịp thở bong bóng	Hỗ trợ trẻ kiểm soát cảm xúc thông qua điều hòa nhịp thở

Thực hành lòng biết ơn - bằng dán yêu thương	Phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc tích cực

(3) Ứng dụng chánh niệm thông qua nghệ thuật và sáng tạo

Hình thức này tận dụng các hoạt động nghệ thuật như vẽ, tô màu, nặn, âm nhạc, kể chuyện, đóng kịch... để giúp trẻ thể hiện cảm xúc, khám phá bản thân và thực hành chánh niệm một cách tự nhiên, sáng tạo.

Các hoạt động	Mục tiêu
Vẽ/ tô màu chánh niệm	Giúp trẻ tập trung vào quá trình sáng tạo nghệ thuật, thể hiện cảm xúc và thư giãn tâm trí.
Nặn đất sét/ bột nặn chánh niệm	Tăng cường trải nghiệm giác quan xúc giác, phát triển khả năng sáng tạo và tập trung thông qua hoạt động nặn.
Kể chuyện chánh niệm	Sử dụng câu chuyện để truyền tải thông điệp về chánh niệm, giúp trẻ hiểu về cảm xúc, cách ứng phó với khó khăn và phát triển lòng trắc ẩn.

3.2.2. Hoạt động dành cho giáo viên

(1) Đào tạo nội bộ - tập huấn thiền định

Cung cấp cho giáo viên kiến thức cơ bản về chánh niệm, lợi ích của chánh niệm đối với trẻ em và người lớn, các kỹ thuật thực hành chánh niệm cơ bản (thiền hơi thở, thiền chuông, quét cơ thể...), và cách tích hợp chánh niệm vào các hoạt động hàng ngày của trẻ.

Các hoạt động giáo viên được hướng dẫn thực hành bao gồm: tự thực hành thiền định hàng ngày, thực hành chánh niệm trong sinh hoạt,...

Giáo viên không thể hướng dẫn trẻ thực hành chánh niệm một cách hiệu quả nếu bản thân họ chưa có trải nghiệm cá nhân về chánh niệm. Thực hành chánh niệm thường xuyên giúp giáo viên giảm căng thẳng, tăng cường sự tập trung, điều hòa cảm xúc và nuôi dưỡng lòng từ bi, từ đó tạo ra một môi trường lớp học bình yên và tích cực hơn.

(2) Ứng dụng chánh niệm trong quản lý lớp học

Việc tích hợp chánh niệm vào các hoạt động giảng dạy hàng ngày, đồng thời điều chỉnh môi trường lớp học sẽ giúp trẻ tiếp cận chánh niệm một cách tự nhiên, liên tục và hiệu quả hơn, biến chánh niệm trở thành một phần không thể thiếu trong trải nghiệm học tập của trẻ. Những trải nghiệm này tạo ra một môi trường phù hợp với đặc trưng của trẻ mầm non, giúp trẻ thoải mái, an toàn, và cảm nhận được tình yêu thương lan tỏa trong lớp học.

Điều chỉnh môi trường lớp học: thiết kế góc yên tĩnh với đệm ngồi tại các góc phòng, trồng thêm cây xanh, điều chỉnh các khu vực tập thể dục có thể tiếp đất, bật nhạc thiền định vào đầu giờ rước trẻ và giờ ngủ trưa.

Tích hợp chánh niệm vào các hoạt động giảng dạy: giáo viên áp dụng kỹ

thuật “dừng lại - thở - phản ứng” (tạm dừng 3 giây trước khi phản ứng với trẻ), sử dụng ngôn ngữ chánh niệm khuyến khích trẻ chú ý đến hiện tại, nhận biết cảm xúc, suy nghĩ và cảm giác cơ thể (ví dụ: “Con đang cảm thấy gì?”, “Con hãy thử quan sát kỹ hơn xem điều gì đang xảy ra?”, “Hãy hít thở một vài nhịp và cảm nhận...”).

3.2.3. Hoạt động dành cho phụ huynh

Phụ huynh đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố và mở rộng thực hành chánh niệm của trẻ tại gia đình. Khi phụ huynh hiểu về chánh niệm và thực hành chánh niệm cùng con, sẽ tạo ra một môi trường gia đình an yên, hạnh phúc và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ. Các hoạt động đã triển khai bao gồm:

(1) Tham vấn và coaching 1:1 với chuyên gia (thuộc chuỗi hội thảo trong kế hoạch nội bộ “Hiếu để thương”)

Khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ chuyên khoa Nhi: theo WHO, Sức khỏe thể chất và tinh thần là nền tảng cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Dinh dưỡng ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung và cảm xúc. Hoạt động này giúp phụ huynh áp dụng kiến thức khoa học, tư vấn cho phụ huynh về các vấn đề liên quan đến nhận thức, cảm xúc, hành vi của trẻ theo từng độ tuổi. Mục tiêu gồm: (1) tăng cường nhận thức của phụ huynh về mối liên hệ giữa dinh dưỡng, sức khỏe thể chất và sự phát triển tâm lý của trẻ, (2) hỗ trợ phụ huynh trong việc xây dựng chế độ chăm sóc toàn diện, phù hợp với từng độ tuổi của con.

Nâng cao nhận thức về tâm lý trẻ với chuyên gia tâm lý học trẻ em: tư vấn các vấn đề liên quan đến đặc điểm của trẻ độ tuổi mầm non (thể chất, ngôn ngữ, trí tuệ, tình cảm, ý thức, hoạt động chủ đạo) để hiểu về hành vi, cảm xúc của trẻ, giúp ba mẹ có thể đồng hành đúng cách cùng con. Đồng thời hướng dẫn các kỹ năng cụ thể như “chiếc ôm 8 giây”, “5 phút thủ thi”, và “yêu thương - khen ngợi - nhìn nhận”.

(2) Nuôi dưỡng lòng biết ơn với “Tiệc trà tri ân”

Hoạt động này dựa trên triết lý chánh niệm của thiền sư Thích Nhất Hạnh, nhấn mạnh việc “sống trong lòng biết ơn” để nuôi dưỡng tình yêu thương và sự kết nối. Lòng biết ơn được chứng minh là giúp giảm căng thẳng và tăng cường mối quan hệ.³²

Với hoạt động này, phụ huynh được mời đến tham dự một buổi tiệc trà, giáo viên hướng dẫn trẻ cách mời phụ huynh và cô giáo dùng trà, sau đó phụ huynh cùng với trẻ sẽ cùng nhau làm thiệp cảm ơn trong không khí trang trọng, nhẹ nhàng. Tiệc trà tri ân tạo môi trường thực hành lòng biết ơn giúp trẻ và phụ huynh phát triển tư duy tích cực và sự gắn kết gia đình, từ đó xây dựng văn hóa yêu thương trong cộng đồng trường học.

³² Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

IV. KẾT QUẢ BAN ĐẦU

Những kết quả ban đầu thu được sau 3 tháng triển khai chương trình ứng dụng chánh niệm tại trường mầm non Việt Nhật cho thấy những thay đổi tích cực và kết quả khả quan khi triển khai dự án. Các kết quả này được thu thập thông qua các phương pháp định tính, bao gồm phản hồi từ giáo viên, phụ huynh và trẻ em, cùng với ghi chú quan sát hành vi của trẻ trong môi trường lớp học.

4.1. Sự thay đổi của trẻ

Kết quả quan sát và phản hồi cho thấy những dấu hiệu tích cực về sự thay đổi trong hành vi và cảm xúc của trẻ sau khi tham gia chương trình chánh niệm. Những thay đổi này được ghi nhận thông qua phản hồi định tính từ giáo viên và phụ huynh, cũng như nhật ký quan sát hành vi tại lớp học. Cụ thể:

Về khả năng tập trung: một trong những thay đổi rõ nét nhất là sự cải thiện khả năng tập trung của trẻ. Trước khi tham gia chương trình, nhiều trẻ có biểu hiện dễ mất tập trung, bị phân tán bởi những yếu tố xung quanh trong lớp học và khi chơi. Quan sát và phản hồi từ giáo viên đều cho thấy trẻ có sự cải thiện về khả năng tập trung trong các hoạt động học tập và vui chơi. Trẻ ít xao nhãng hơn và có thể duy trì sự chú ý lâu hơn trong các nhiệm vụ.

Về điều hòa cảm xúc: trẻ thể hiện khả năng điều hòa cảm xúc tốt hơn trong các tình huống thử thách. Quan sát cho thấy sự giảm thiểu các phản ứng cảm xúc tiêu cực thái quá (cáu gắt, mất bình tĩnh hoặc phản ứng mạnh mẽ khi gặp tình huống căng thẳng), thay vào đó trẻ có xu hướng sử dụng các kỹ năng tự điều chỉnh như thực hành thở chánh niệm khi đối diện với cảm xúc khó chịu.

Hành vi xã hội tích cực hơn: trẻ thể hiện sự hợp tác, chia sẻ và thân thiện hơn trong các tương tác với bạn bè và người lớn. Quan sát cho thấy sự gia tăng các hành vi tích cực như giúp đỡ bạn bè, lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác. Tình trạng quấy khóc khi không được đáp ứng yêu cầu ngay lập tức. Trẻ học cách phản ứng bình tĩnh hơn khi đối diện với căng thẳng, giúp tạo ra môi trường lớp học hài hòa hơn.

Phát triển lòng biết ơn và sự đồng cảm: trẻ có xu hướng thể hiện sự quan tâm và chia sẻ với bạn bè nhiều hơn, chẳng hạn như giúp đỡ nhau trong giờ ăn hoặc dọn dẹp đồ chơi cùng nhau.

4.2. Sự thay đổi của giáo viên

Dữ liệu được thu thập từ khảo sát ẩn danh về mức độ kiệt sức của giáo viên và ghi nhận từ Ban Giám hiệu. Kết quả khảo sát cho thấy chương trình có tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần của giáo viên.

Giảm căng thẳng và áp lực công việc: giáo viên tham gia chương trình báo cáo cảm thấy giảm căng thẳng, áp lực công việc, tăng cường sự kiên nhẫn và thấu hiểu đối với trẻ. Nhờ thực hành các bài tập thiền ngắn và bài tập thở, giáo viên có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn khi xử lý những tình huống khó khăn trong lớp học.

Cải thiện khả năng điều hòa cảm xúc: những bài tập như thiền ngắn, quan sát hơi thở đã giúp giáo viên học cách kiểm soát căng thẳng nội tại, từ đó có thể phản ứng bình tĩnh hơn khi đối mặt với hành vi khó của trẻ.

Nâng cao khả năng tập trung và sáng tạo trong giảng dạy: giáo viên phản hồi rằng họ dễ dàng tập trung hơn trong việc hướng dẫn trẻ và xử lý tình huống trong lớp học một cách linh hoạt. Một số giáo viên nhận thấy rằng họ có thể sử dụng chánh niệm để tạo ra các hoạt động học tập sáng tạo hơn, giúp trẻ hứng thú và tiếp thu bài giảng hiệu quả hơn.

Môi trường làm việc tích cực hơn: Ban Giám hiệu ghi nhận sự cải thiện trong không khí làm việc tại trường, với sự gia tăng tinh thần hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau giữa các giáo viên.

4.3. Phản hồi của phụ huynh

Phần lớn phụ huynh tham gia chương trình coaching 1:1 phản hồi rằng họ đã áp dụng thành công các kỹ thuật chánh niệm đơn giản tại nhà, như cùng con thực hành thở chánh niệm, cùng con quan sát thiên nhiên, hoặc cùng con trò chuyện về cảm xúc. Phụ huynh cũng thể hiện sự hưởng ứng tích cực khi nhận thấy sự thay đổi tích cực ở trẻ, như con bình tĩnh hơn, ít cáu gắt và biết chia sẻ quan tâm đến người khác hơn. Dữ liệu được thu thập từ khảo sát mở và ghi nhận từ nhóm phụ huynh.

Ứng dụng chánh niệm tại nhà: nhiều phụ huynh chia sẻ đã sử dụng các bài tập chánh niệm được học ở trường để thực hành cùng con tại nhà, đặc biệt trong các tình huống căng thẳng hoặc trước khi đi ngủ.

Cộng đồng phụ huynh hỗ trợ: phụ huynh tích cực chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trong việc ứng dụng chánh niệm thông qua nhóm phụ huynh của lớp.

Mong muốn mở rộng chương trình: phụ huynh bày tỏ sự ủng hộ mạnh mẽ và mong muốn chương trình được tiếp tục và mở rộng trong tương lai, đồng thời đề xuất các hoạt động nâng cao nhận thức về chánh niệm cho phụ huynh.

4.4. Bảng tổng hợp kết quả ban đầu triển khai³³

Nhóm	Chỉ số	Mức độ cải thiện
Trẻ em	Tương tác tích cực với bạn	Khoảng 50-60 trẻ (71 - 85%)
	Khả năng tập trung	Khoảng 60~70% trẻ cải thiện
Giáo viên	Sử dụng kỹ thuật “Dừng - Thở - Phản ứng”	12/15 giáo viên (80%)
	Giảm kiệt sức giáo viên	Khoảng 45~55% giáo viên báo cáo giảm căng thẳng
Phụ huynh	Tham gia hoạt động “5 phút thủ thi”	~45/70 phụ huynh (64%)
	Tham gia hoạt động “cái ôm 8 giây”	~65-75% phụ huynh thử nghiệm

³³ Nguồn: Dữ liệu đánh giá nội bộ trường mầm non Việt Nhật (1/2025)

V. THẢO LUẬN

5.1. Ý nghĩa của việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục mầm non

Kết quả ban đầu từ dự án tại trường mầm non Việt Nhật đã khẳng định lại những lợi ích tiềm năng của việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục mầm non. Sự cải thiện về khả năng tập trung, tự điều chỉnh cảm xúc, và hành vi xã hội ở trẻ cho thấy chánh niệm có thể là một công cụ hữu hiệu để hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ trong giai đoạn “vàng” này.

5.1.1. Tác động của chánh niệm đối với trẻ em

(1) Chánh niệm nuôi dưỡng nhân phẩm và giá trị con người

Việc thực hành chánh niệm trong môi trường giáo dục mầm non không chỉ hỗ trợ trẻ kiểm soát cảm xúc mà còn góp phần nuôi dưỡng nhân phẩm và giá trị con người. Kết quả thực nghiệm tại trường mầm non Việt Nhật cho thấy sự cải thiện rõ rệt trong khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, tăng cường lòng từ bi và thái độ hòa hợp trong giao tiếp.

Từ góc độ Phật giáo, thực hành chánh niệm giúp trẻ nhận diện bản thân một cách tinh thức, giảm thiểu phản ứng tiêu cực và hướng đến lòng từ bi (*mettā*), sự bình an nội tâm (*upekkhā*) và trí tuệ (*paññā*). Điều này đặt nền tảng vững chắc để trẻ phát triển thành những cá nhân có đạo đức, biết tôn trọng người khác và có trách nhiệm với hành động của mình.

Khi đối chiếu với các nghiên cứu trước, kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Schonert-Reichl & Lawlor³⁴, trong đó chánh niệm giúp trẻ em phát triển trí tuệ cảm xúc và kỹ năng xã hội tốt hơn.

(2) Chánh niệm - nền tảng xây dựng lòng từ bi và bao dung

Chánh niệm đóng vai trò then chốt trong việc bồi dưỡng nhân phẩm, lòng từ bi và sự thấu hiểu ở trẻ em – những yếu tố căn bản để xây dựng một xã hội nhân văn và hòa bình. Thực hành chánh niệm giúp mỗi người tăng cường nhận thức sâu sắc về những diễn biến trong tâm trí, cảm xúc và hành động của chính mình, từ đó khơi dậy sự đồng cảm và lòng trắc ẩn đối với người khác.³⁵ Trong bối cảnh giáo dục mầm non, việc thực hành chánh niệm không chỉ giúp trẻ điều chỉnh các phản ứng cảm xúc mà còn ươm mầm cho một thế hệ tương lai giàu lòng trắc ẩn, vị tha và hướng đến các giá trị nhân văn.

Nhận diện và điều hòa cảm xúc - bước đầu hình thành sự thấu hiểu bản thân và người khác.

Lắng nghe và giao tiếp tinh thức - phát triển kỹ năng tương tác nhân văn.

Kiên nhẫn và tôn trọng sự khác biệt - vun đắp lòng bao dung và tinh thần hòa hợp.

³⁴ Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>

³⁵ Jon Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion

5.1.2. Tác động của chánh niệm đối với giáo viên

Giáo viên là người trực tiếp tác động đến sự phát triển của trẻ, do đó, việc giáo viên thực hành chánh niệm không chỉ giúp họ duy trì trạng thái tinh thần ổn định mà còn tạo ra một môi trường lớp học lành mạnh. Kết quả khảo sát cho thấy giáo viên tham gia chương trình chánh niệm có sự cải thiện đáng kể về khả năng quản lý căng thẳng, kiên nhẫn hơn khi đối diện với các tình huống khó khăn trong lớp học.

Các nghiên cứu như Jennings & Greenberg đã chỉ ra rằng giáo viên thực hành chánh niệm có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn và tạo ra môi trường học tập tích cực hơn³⁶. Điều này cho thấy việc đào tạo chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cho giáo viên mà còn gián tiếp nâng cao chất lượng giáo dục.

5.1.3. Sự tham gia của phụ huynh

Sự tham gia của phụ huynh đóng vai trò quan trọng trong sự thành công của chương trình chánh niệm tại trường mầm non Việt Nhật. Những phản hồi tích cực từ phụ huynh cho thấy chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cho trẻ mà còn góp phần tạo ra những thay đổi tích cực trong môi trường gia đình. Khi phụ huynh thực hành chánh niệm cùng con, họ có xu hướng phản ứng nhẹ nhàng hơn với các tình huống khó khăn, từ đó giảm bớt căng thẳng trong quá trình nuôi dạy. Điều này không chỉ giúp trẻ phát triển cảm xúc một cách ổn định hơn mà còn tạo ra một nền tảng gia đình vững chắc, nơi trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương. Hơn nữa, khi chánh niệm được thực hành đồng bộ giữa nhà trường và gia đình, nó có thể lan tỏa những giá trị tích cực ra cộng đồng, góp phần xây dựng một môi trường giáo dục nhân văn và phát triển bền vững.

5.2. Bài học kinh nghiệm và những yếu tố thành công

Một trong những yếu tố quan trọng giúp chương trình chánh niệm tại trường mầm non Việt Nhật triển khai thành công là sự ủng hộ mạnh mẽ từ Ban Giám hiệu. Nhà trường không chỉ xem chánh niệm như một hoạt động bổ sung mà coi đây là một phần quan trọng trong triết lý giáo dục toàn diện.

Sự cam kết và hỗ trợ từ Ban Giám hiệu: sự ủng hộ và tham gia tích cực của Ban Giám hiệu là yếu tố then chốt để đảm bảo sự thành công của dự án.

Đội ngũ giáo viên được đào tạo bài bản: giáo viên cần được trang bị kiến thức và kỹ năng về chánh niệm để có thể hướng dẫn trẻ một cách hiệu quả.

Sự tham gia của phụ huynh: việc khuyến khích phụ huynh cùng thực hành chánh niệm với con tại nhà sẽ tạo ra một môi trường hỗ trợ toàn diện cho trẻ.

Tích hợp chánh niệm vào các hoạt động hàng ngày: thay vì coi chánh niệm là một môn học riêng biệt, việc lồng ghép chánh niệm vào các hoạt động học tập, vui chơi và sinh hoạt hàng ngày sẽ giúp trẻ tiếp cận chánh niệm một cách tự nhiên và hiệu quả hơn.

³⁶ Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Tạo môi trường chánh niệm: không gian lớp học, trường học và gia đình cần được thiết kế để tạo ra một bầu không khí an bình, tĩnh lặng và khuyến khích sự tập trung.

5.3. Hạn chế và những đóng góp

5.3.1. Hạn chế

Mặc dù dự án đã thu được những kết quả ban đầu tích cực, vẫn còn một số hạn chế cần được xem xét:

Thời gian triển khai ngắn: Ba tháng là một khoảng thời gian tương đối ngắn để có thể đánh giá một cách toàn diện về hiệu quả của dự án. Cần có thêm thời gian để theo dõi sự phát triển của trẻ và đánh giá tác động lâu dài của chánh niệm.

Quy mô mẫu nhỏ: dự án mới chỉ được triển khai thí điểm tại một trường mầm non, do đó kết quả có thể chưa mang tính đại diện cao.

Thiếu công cụ đánh giá định lượng chuyên biệt: cần có những bài test, thang đo chuẩn hóa để có thể lượng giá một cách khách quan.

5.3.2. Xây dựng văn hóa giáo dục tử bi

Dự án tại Trường Mầm non Việt Nhật không chỉ đơn thuần là một chương trình can thiệp ngắn hạn mà còn là một bước đi trong việc xây dựng một nền văn hóa giáo dục tử bi, nơi lòng nhân ái, sự thấu hiểu và tôn trọng được đặt lên hàng đầu. Việc tích hợp chánh niệm, một thực hành cốt lõi của Phật giáo, vào môi trường giáo dục mầm non cho thấy tính khả thi và hiệu quả của việc kết nối giữa triết lý Phật giáo và khoa học hiện đại.

5.3.3. Đóng góp vào Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs)

Chương trình ứng dụng Chánh niệm tại Trường Mầm non Việt Nhật không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân trẻ em và giáo viên, mà còn góp phần thiết thực vào việc thực hiện các Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs) của Liên Hợp Quốc, đặc biệt là các mục tiêu liên quan đến giáo dục, hòa bình, công bằng và sức khỏe tinh thần. Chương trình này đáp ứng trực tiếp 3 trong số 17 SDGs của UNESCO:

SDG 4.7 (Giáo dục công dân toàn cầu): bằng cách giúp trẻ phát triển khả năng tôn trọng sự đa dạng, thấu hiểu và đồng cảm với người khác, dự án góp phần vào việc giáo dục thế hệ trẻ trở thành những công dân toàn cầu có trách nhiệm, biết quan tâm đến các vấn đề xã hội và môi trường.

SDG 16.2 (Chấm dứt bạo lực trẻ em): việc thực hành chánh niệm giúp trẻ và người lớn (giáo viên, phụ huynh) điều hòa cảm xúc tốt hơn, giảm thiểu các hành vi bạo lực, xung đột, góp phần tạo ra một môi trường an toàn và lành mạnh cho trẻ.

SDG 3.4 (Sức khỏe tinh thần): dự án đã cho thấy những tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần của cả trẻ em và giáo viên, thông qua việc giảm căng thẳng, lo âu và tăng cường sự hài lòng, hạnh phúc.

5.3.4. Kết nối với tinh thần Đại lễ Vesak 2025

Chương trình ứng dụng chánh niệm tại trường mầm non Việt Nhật kết nối sâu sắc và thể hiện một cách sống động chủ đề của Đại lễ Vesak Liên Hợp

Quốc năm 2025: “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững” với chủ đề nhánh “Chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững”.

(1) Ươm mầm nhân ái từ giáo dục mầm non:

Chương trình tập trung vào đối tượng trẻ mầm non – giai đoạn vàng cho sự hình thành nhân cách và đạo đức – ươm mầm những hạt giống của lòng nhân ái, từ bi và trí tuệ ngay từ những năm tháng đầu đời. Khi trẻ em được tiếp xúc với chánh niệm từ sớm, các em sẽ lớn lên với trái tim rộng mở, biết yêu thương, chia sẻ, cảm thông và sống có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng và thế giới.

(2) Kiến tạo tương lai nhân ái:

Chương trình không chỉ hướng đến lợi ích cá nhân của mỗi đứa trẻ, mà còn nhìn xa hơn đến việc kiến tạo một tương lai nhân ái cho toàn xã hội. Những đứa trẻ được nuôi dưỡng bằng chánh niệm, lớn lên với những phẩm chất tốt đẹp, sẽ trở thành những công dân có ích, đóng góp tích cực vào việc xây dựng một thế giới hòa bình, công bằng, bền vững và tràn đầy tình yêu thương.

(3) Kết nối Phật giáo và khoa học vì hạnh phúc và hòa bình:

Chương trình thể hiện sự kết hợp hài hòa giữa triết lý Phật giáo và khoa học hiện đại để giải quyết những vấn đề cấp bách của xã hội hiện nay, từ khủng hoảng sức khỏe tinh thần, bạo lực trẻ em đến sự thiếu hụt các giá trị nhân văn. Chánh niệm, được tiếp cận và ứng dụng một cách khoa học, trở thành một phương pháp thiết thực và hiệu quả để vun bồi hạnh phúc cá nhân và kiến tạo hòa bình thế giới.

Dự án tại trường mầm non Việt Nhật là một minh chứng sống động cho chủ đề “Chánh niệm trong giáo dục vì tương lai nhân ái và bền vững” của Đại lễ Vesak 2025. Việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục không chỉ giúp trẻ phát triển các kỹ năng cá nhân mà còn nuôi dưỡng lòng nhân ái, sự thấu hiểu và tinh thần trách nhiệm - những phẩm chất cần thiết để xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người. Dự án cho thấy rằng chánh niệm không chỉ là một phương pháp thực hành cá nhân mà còn có thể là một công cụ mạnh mẽ để thúc đẩy sự thay đổi xã hội theo hướng tích cực.

VI. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

6.1. Kết luận

Bài tham luận này đã trình bày một cách có hệ thống về cơ sở lý luận, quá trình triển khai thực tế, và những kết quả ban đầu đáng khích lệ của dự án “Ứng dụng chánh niệm trong nuôi dạy trẻ mầm non” tại trường mầm non Việt Nhật. Qua các phân tích và thảo luận ở các chương trước, chúng ta có thể khẳng định rằng chánh niệm, một phương pháp thực hành có nguồn gốc từ truyền thống Phật giáo và đã được khoa học hiện đại chứng minh hiệu quả, thực sự là một công cụ giáo dục đầy tiềm năng. Chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cho sự phát triển toàn diện của trẻ mầm non - từ khả năng tập trung, tự điều hòa cảm xúc, cho đến việc phát triển lòng trắc ẩn và các kỹ năng xã hội - mà còn hỗ trợ tích cực cho giáo viên và phụ huynh trong quá trình nuôi dạy trẻ.

Dự án thí điểm tại trường mầm non Việt Nhật, mặc dù mới chỉ trong giai

đoạn đầu, đã cho thấy tính khả thi và hiệu quả của việc tích hợp chánh niệm vào môi trường giáo dục mầm non. Những chuyển biến tích cực trong hành vi, cảm xúc, và khả năng tập trung của trẻ, cùng với sự giảm căng thẳng ở giáo viên và những phản hồi tích cực từ phụ huynh, là minh chứng sống động cho điều này. Hơn thế nữa, dự án còn cho thấy việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục không chỉ giới hạn ở lợi ích cá nhân, mà còn góp phần xây dựng một nền giáo dục nhân văn, hướng đến sự phát triển bền vững của xã hội. Điều này hoàn toàn cộng hưởng với tinh thần của Đại lễ Vesak, nơi đề cao lòng từ bi, trí tuệ, và sự hòa hợp.

6.2. Khuyến nghị

Từ những thành công bước đầu và bài học kinh nghiệm rút ra từ dự án, chúng tôi xin đề xuất một số khuyến nghị nhằm lan tỏa và phát huy hơn nữa tiềm năng của chánh niệm trong lĩnh vực giáo dục mầm non:

(1) Đối với các trường mầm non: chúng tôi khuyến khích các trường mầm non khác trên cả nước mạnh dạn nghiên cứu, tìm hiểu và thử nghiệm ứng dụng chánh niệm vào môi trường giáo dục của mình. Có thể bắt đầu từ những hoạt động đơn giản, phù hợp với đặc điểm của trẻ và điều kiện của trường, như hướng dẫn trẻ thở chánh niệm, thực hành chánh niệm khi ăn, hoặc lồng ghép chánh niệm vào các trò chơi. Kinh nghiệm và tài liệu từ trường mầm non Việt Nhật, cũng như từ các chương trình chánh niệm đã được chứng minh hiệu quả trên thế giới, có thể là nguồn tham khảo hữu ích. Đồng thời, việc tổ chức các buổi chia sẻ, hội thảo, tập huấn về chánh niệm cho giáo viên là vô cùng cần thiết, để giáo viên được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng, trở thành những người hướng dẫn chánh niệm đáng tin cậy cho trẻ.

(2) Đối với các nhà hoạch định chính sách giáo dục: chúng tôi đề xuất xem xét đưa chánh niệm vào chương trình đào tạo giáo viên mầm non, có thể là một môn học hoặc một chuyên đề, để giáo viên tương lai được tiếp cận với phương pháp này ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Bên cạnh đó, việc khuyến khích và tạo điều kiện thuận lợi cho các nghiên cứu về ứng dụng chánh niệm trong giáo dục tại Việt Nam là rất quan trọng, nhằm có thêm những bằng chứng khoa học và cơ sở thực tiễn cho việc triển khai rộng rãi. Việc xây dựng các diễn đàn, mạng lưới để các nhà giáo dục, nhà nghiên cứu và các bên liên quan có thể chia sẻ kinh nghiệm, trao đổi học thuật, cũng sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của lĩnh vực này.

(3) Về hướng nghiên cứu tiếp theo: để hiểu sâu hơn và toàn diện hơn về tác động của chánh niệm đối với trẻ mầm non, chúng tôi đề xuất tiến hành các nghiên cứu định lượng, nghiên cứu dài hạn với quy mô mẫu lớn hơn. Việc mở rộng phạm vi nghiên cứu sang các đối tượng trẻ em khác và các cấp học khác cũng cần được quan tâm. Ngoài ra, nghiên cứu về các yếu tố văn hóa, xã hội ảnh hưởng đến việc ứng dụng chánh niệm trong giáo dục tại Việt Nam sẽ giúp chúng ta có những điều chỉnh phù hợp và hiệu quả.

Với tinh thần của Đại lễ Vesak - lan tỏa thông điệp về hòa bình, từ bi và trí tuệ - chúng tôi tin tưởng rằng chánh niệm có thể trở thành một con đường ý nghĩa để nuôi dưỡng những thế hệ tương lai không chỉ có trí tuệ mà còn có trái tim rộng mở, biết yêu thương, chia sẻ và chung tay xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). *Báo cáo tổng kết năm học 2020-2021 và triển khai nhiệm vụ năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Gunaratana, H. (2022). *Chánh niệm (Giảng giải bằng ngôn ngữ thông thường)* (Lê Kim Kha, dịch). NXB Hồng Đức. (Tác phẩm gốc không rõ năm xuất bản).
- Hayden, E. P., & Mash, E. J. (2014). Child psychopathology: A developmental-systems perspective. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology* (3rd ed., pp. 3–74). Guilford Press.
- Heckman, J. J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, 312(5782), 1900–1902.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Lippman, L. H., Moore, K. A., & McIntosh, H. (2015). *Positive indicators of child well-being: A conceptual framework, measures, and methodological issues*. Child Trends.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*,

- 38(7), 985–994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- Minh, Đ. H., Hà, H. T., & Weiss, B. (2022). *Tâm bệnh học* (Sách chuyên khảo). Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nyanaponika Thera. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Rider.
- OECD. (2018). *Engaging young children: Lessons from research about quality in early childhood education and care*.
- Pew Research Center. (2015). *Parenting in America: Outlook, worries, aspirations are strongly linked to financial situation*.
- Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176–186.
- Roberts, R. E., Attkisson, C. C., & Rosenblatt, A. (1998). Prevalence of psychopathology among children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 155(6), 715–725.
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. In *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 139–161). Academic Press.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Schonert-Reichl, K. A., & Oberle, E. (2011). Mindfulness in education: A brief introduction. In *Contemplative approaches to learning and inquiry across disciplines* (pp. 211–224). SUNY Press.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academies Press.
- Thai, T. T., Cao, P. L. T., Kim, L. X., Tran, D. P., Bui, M. B., & Bui, H. H. T. (2020). The effect of adverse childhood experiences on depression, psychological distress and suicidal thought in Vietnamese adolescents: Findings from multiple cross-sectional studies. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, Article 102134. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102134>
- Thích Nhất Hạnh. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Broadway Books.
- Thích Nhất Hạnh. (2006). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation* (Rev. ed.). Beacon Press.
- UNESCO. (1990). *World declaration on education for all and framework for action to meet basic learning needs*.
- UNICEF. (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition – Growing well in a changing world*.
- Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms* [Doctoral dissertation, University of Toronto].
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160.

GIÁO DỤC THỂ HỆ TRẺ QUA HỆ THỐNG TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO: TỪ BÍ, TRÍ TUỆ VÀ NHÂN QUẢ (NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HOÁ HÀ NỘI)

TS. Lý Thị Ngọc Dung*

Tóm tắt:

Triết lý Phật giáo là hệ thống tư tưởng giàu giá trị nhân văn, hướng đến việc nuôi dưỡng đạo đức, phát triển trí tuệ và xây dựng lối sống hài hòa cho con người. Cốt lõi của triết lý này nằm ở ba giá trị chính: từ bi, trí tuệ, và nhân quả, hiểu và thực hành giá trị này đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục thế hệ trẻ, đặc biệt là sinh viên, giúp định hướng nhân cách và giá trị sống. Thực trạng tại trường Đại học Văn hóa Hà Nội cho thấy sinh viên có nhận thức nhất định về triết lý này nhưng việc ứng dụng còn hạn chế, do thiếu môi trường và các hoạt động hỗ trợ. Thông qua khảo sát, nội dung nghiên cứu tập trung làm rõ nhận thức, mức độ áp dụng, vai trò của nhà trường và các khó khăn sinh viên gặp phải. Từ đó, tham luận đề xuất tăng cường tổ chức các chương trình giáo dục như hội thảo, ngoại khóa, và phát triển tài liệu hướng dẫn nhằm khuyến khích sinh viên hiểu và áp dụng các giá trị Phật giáo trong cuộc sống. Triết lý này không chỉ góp phần nâng cao nhân cách mà còn thúc đẩy sinh viên phát triển tư duy tích cực và trách nhiệm xã hội.

Từ khóa: *giáo dục, thế hệ trẻ, từ bi, trí tuệ, nhân quả.*

I. MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi xu hướng toàn cầu hóa và sự phát triển của công nghệ đã mở ra nhiều cơ hội, thế hệ trẻ đối mặt với không ít thách thức về định hướng nhân cách và giá trị sống. Những giá trị truyền thống như lòng yêu thương, trí tuệ, và trách nhiệm dường như dễ bị phai nhạt trước lối sống

* Giảng viên Khoa Di sản văn hóa, trường Đại học Văn hóa Hà Nội; Bí thư Đoàn Thanh niên trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

thực dụng và áp lực cạnh tranh. Triết lý Phật giáo, với hệ giá trị cốt lõi từ bi, trí tuệ, và nhân quả, không chỉ mang tính chất tôn giáo mà còn chứa đựng những bài học sâu sắc về nhân sinh quan, giúp định hướng lối sống tích cực và xây dựng nhân cách bền vững. Đặc biệt, trong môi trường giáo dục đại học – nơi sinh viên hình thành quan điểm sống và định hình con đường sự nghiệp – việc vận dụng triết lý này có thể giúp nuôi dưỡng nhân cách và trang bị kỹ năng sống cần thiết cho thế hệ trẻ. Trường Đại học Văn hoá Hà Nội, với giá trị cốt lõi là: chất lượng, sáng tạo và nhân văn, là nơi phù hợp để nghiên cứu sự tác động của triết lý Phật giáo đến việc hình thành nhân cách, giá trị sống của sinh viên.

II. GIÁ TRỊ GIÁO DỤC CỦA TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO QUA CÁC KHÍA CẠNH TỪ BI, TRÍ TUỆ VÀ NHÂN QUẢ

Thế hệ trẻ ngày nay đang phải đối mặt với vô vàn áp lực đến từ học tập, công việc, các mối quan hệ xã hội... Cuộc sống vội vã, cạnh tranh khiến họ dễ dàng rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu, thậm chí là ích kỷ, thờ ơ với những người xung quanh. Giữa dòng chảy xô bồ ấy, lòng từ bi như một liều thuốc quý giá giúp xoa dịu những tổn thương, kết nối con người và kiến tạo một xã hội nhân văn hơn. Từ bi trong Phật giáo không chỉ là sự cảm thông đơn thuần mà còn là khả năng thấu hiểu sâu sắc và chia sẻ nỗi đau với người khác một cách vô điều kiện, không phân biệt. Giá trị này khuyến khích con người sống biết sẻ chia, không chỉ giúp đỡ những người xung quanh mà còn rộng lòng tha thứ trước những mâu thuẫn, xung đột trong cuộc sống.

Đối với sinh viên, việc thực hành từ bi mang lại nhiều lợi ích thiết thực bởi (1) trong mối quan hệ cá nhân, lòng từ bi giúp sinh viên xây dựng mối quan hệ hài hòa với bạn bè, thầy cô, và cộng đồng. Từ đó khẳng định một môi trường học tập tích cực thường bắt nguồn từ sự đoàn kết và tinh thần hỗ trợ lẫn nhau. (2) Trong ứng xử xã hội: lòng yêu thương và bao dung rèn luyện sinh viên khả năng đối diện với các tình huống căng thẳng, hạn chế phản ứng tiêu cực, hướng tới giải pháp hòa bình. Việc nuôi dưỡng lòng từ bi không chỉ làm phong phú thêm giá trị nhân cách mà còn mang lại cảm giác hạnh phúc, giúp giảm căng thẳng và thúc đẩy sự đồng cảm.

Trong Phật giáo, trí tuệ không đơn thuần là kiến thức sách vở mà là sự thấu hiểu sâu sắc bản chất của vạn vật, hiểu rõ chính mình và nhìn thấy được sự thật. Sống trong thời đại bùng nổ thông tin, thế hệ trẻ càng cần trang bị cho mình trí tuệ sáng suốt để sàng lọc thông tin, phân biệt đúng sai, tránh bị cuốn vào những luồng tư tưởng tiêu cực, lệch lạc. Phật giáo khuyến khích con người quan sát, suy ngẫm và thực hành để phát triển trí tuệ. Việc học hỏi giáo lý, tham gia các khóa thiền, thực hành chánh niệm... có thể giúp các bạn trẻ rèn luyện sự tập trung, nhìn nhận cuộc sống một cách tỉnh táo và bình an hơn, từ đó có những quyết định đúng đắn cho bản thân. Với sinh viên, trí tuệ là chìa khóa mở ra nhiều cơ hội, là kim chỉ nam giữa dòng chảy thông tin. Bởi trong mọi lĩnh vực, mọi hành động luôn cần phải đưa ra quyết định đúng đắn. (1) Trong học tập, trí tuệ giúp sinh viên tư duy phản biện, phân tích vấn đề một cách logic và sáng tạo. Đây là nền tảng quan trọng để phát triển năng lực học thuật và kỹ năng nghề nghiệp. (2) Trong cuộc sống sự sáng suốt giúp sinh viên biết cách phân biệt đúng sai, nhìn nhận vấn đề một cách đa chiều, từ đó giải quyết mâu thuẫn và ra quyết

định phù hợp. Học cách phát triển trí tuệ từ triết lý Phật giáo không chỉ dừng lại ở việc trau dồi kiến thức mà còn bao gồm cả việc rèn luyện tâm trí để đối diện với những biến động của cuộc sống một cách bình thản và hiệu quả.

Nhân quả là nguyên lý cốt lõi trong triết lý Phật giáo, nhấn mạnh mối quan hệ giữa hành động và kết quả. Mỗi hành động của con người đều dẫn đến một hệ quả tương ứng, tạo ra trách nhiệm cá nhân và sự ý thức về hậu quả trong từng quyết định. Đối với sinh viên, hiểu và áp dụng nguyên lý nhân quả có ý nghĩa giáo dục mạnh mẽ. (1) Trong hành động cá nhân, sinh viên nhận ra rằng việc học tập chăm chỉ sẽ mang lại kết quả tốt, trong khi lối sống buông thả sẽ dẫn đến hệ quả tiêu cực. Điều này giúp các em tự chịu trách nhiệm trước những lựa chọn của mình. (2) Trong ứng xử xã hội, ý thức nhân quả giúp sinh viên biết cân nhắc trước khi hành động, hạn chế các hành vi xung đột, và duy trì một môi trường học đường lành mạnh. Nhân quả còn rèn luyện tinh thần kiên nhẫn, khuyến khích sinh viên duy trì sự nỗ lực dù kết quả chưa đến ngay tức thì. Qua đó, giá trị này định hướng lối sống có trách nhiệm và ý nghĩa.

III. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẬN THỨC VÀ HÀNH VI ỨNG DỤNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

Tác giả tiến hành khảo sát 902 mẫu phiếu với sinh viên trường Đại học Văn Hóa Hà Nội, kết quả phân tích có thể khái quát như sau:

3.1. Kết quả khảo sát

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên Đại học Văn hóa Hà Nội có mức độ nhận thức khá đa dạng về triết lý từ bi, trí tuệ và nhân quả trong Phật giáo.

Trong tổng số người tham gia khảo sát, có 38,58% sinh viên đã nghe và hiểu cơ bản về các giá trị này, đồng thời 1,99% sinh viên khẳng định hiểu rất rõ. Điều này cho thấy nhóm sinh viên có kiến thức nền tảng hoặc sự tiếp xúc với triết lý Phật giáo không phải là nhỏ, nhưng mức độ đào sâu vẫn còn hạn chế. Nhóm này có thể đã tiếp cận thông qua gia đình, môi trường tôn giáo hoặc các hoạt động giáo dục liên quan.

1. Bạn đã từng nghe về các giá trị từ bi, trí tuệ và nhân quả của triết lý Phật giáo chưa? Câu hỏi chưa có tiêu đề
902 câu trả lời

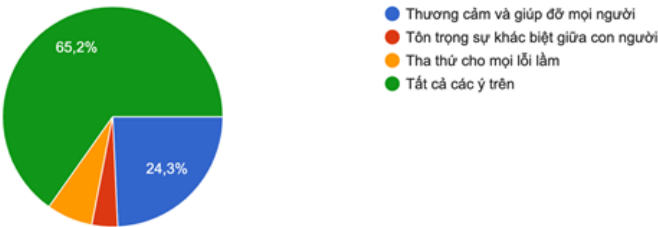


Tuy nhiên, một tỷ lệ đáng chú ý là 43,46% sinh viên chỉ nghe nhưng không hiểu rõ nội dung. Đây là nhóm có nhận thức mơ hồ, có thể đã biết đến triết lý này nhưng chưa có cơ hội tìm hiểu đầy đủ hoặc không biết cách áp dụng vào thực tiễn. Nguyên nhân có thể xuất phát từ cách truyền thông chưa đủ hấp dẫn hoặc sinh viên thiếu thời gian tiếp cận thông tin chuyên sâu.

Đặc biệt, 15,85% sinh viên chưa từng nghe về triết lý từ bi, trí tuệ và nhân quả, cho thấy khoảng trống lớn trong việc phổ biến triết lý này. Điều đáng chú ý là có một số sinh viên (0,11%) chỉ nghe thoáng qua qua các phương tiện truyền thông như sách báo và phim ảnh, nhưng không được định hướng sâu sắc.

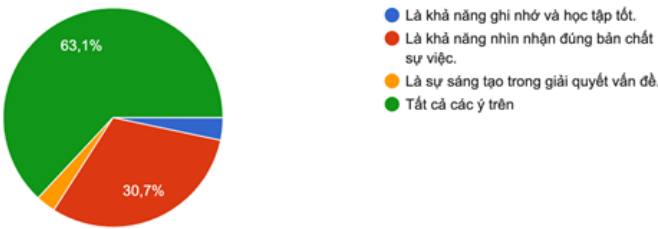
+ Về từ bi: phần lớn sinh viên hiểu từ bi là lòng yêu thương và bao dung đối với người khác, nhưng nhiều người chưa nhận ra rằng từ bi còn bao hàm việc yêu thương bản thân và tha thứ cho những khuyết điểm của chính mình.

2. Theo bạn, từ bi được hiểu là gì?
902 câu trả lời



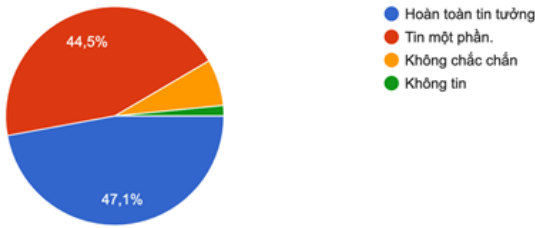
+ Về trí tuệ: sinh viên nhận thức trí tuệ không chỉ là việc học hỏi kiến thức mà còn là sự tỉnh táo trong tư duy. Tuy nhiên, sự phân biệt giữa trí tuệ và thông minh thường chưa rõ ràng.

3. Bạn nghĩ trí tuệ trong triết lý Phật giáo có ý nghĩa gì?
902 câu trả lời



+ Về nhân quả: đại đa số sinh viên đồng tình với nguyên lý “gieo nhân nào gặt quả ấy” (425/900 phiếu tương ứng 47,1%), nhưng một bộ phận nhỏ vẫn xem nhân quả như một quan niệm tôn giáo hơn là một nguyên tắc sống thực tế.

6. Bạn có tin rằng mọi hành động mình làm đều gắn liền với quy luật nhân quả?
902 câu trả lời



3.2. Thực hành triết lý Phật giáo trong thực tế cuộc sống

Thể hiện lòng từ bi trong đời sống hằng ngày qua kết quả khảo sát cho thấy tần suất sinh viên có sự phân hóa rõ rệt. Có 20,21% sinh viên thường xuyên thể hiện lòng nhân ái thông qua hành động giúp đỡ người khác, cho thấy ý thức cao về giá trị cộng đồng và tinh thần sẵn sàng chia sẻ. Nhóm này thể hiện thái độ tích cực, có khả năng đã được giáo dục hoặc chịu ảnh hưởng từ môi trường sống hướng thiện. Tuy nhiên, phần lớn sinh viên (chiếm 56,38%) chỉ thực hành từ bi ở mức thỉnh thoảng, tức là hành động khi có điều kiện thuận lợi. Điều này phản ánh tinh thần nhân ái chưa trở thành thói quen thường nhật đối với đa số sinh viên. Đáng chú ý, 19,15% sinh viên hiếm khi và 4,26% không bao giờ thực hiện các hành vi từ bi. Đây là con số đáng suy nghĩ, cho thấy một bộ phận sinh viên chưa nhận thức đầy đủ giá trị của lòng từ bi hoặc có thể chịu áp lực từ cuộc sống khiến họ ít quan tâm đến việc hỗ trợ cộng đồng.

Về việc hỗ trợ bạn bè khi gặp khó khăn, tỷ lệ sinh viên chủ động giúp đỡ chiếm 35,11%, phản ánh tinh thần đoàn kết và trách nhiệm cao trong nhóm bạn bè. Tuy nhiên, có tới 48,94% sinh viên chỉ giúp khi được yêu cầu, cho thấy thái độ hỗ trợ có điều kiện và còn phụ thuộc vào tình huống. Mặc dù đây là phản ứng phổ biến trong môi trường học đường, nhưng việc thiếu chủ động phần nào hạn chế hiệu quả của tinh thần đồng đội. Ngoài ra, 11,28% sinh viên khuyến khích bạn tự giải quyết vấn đề thể hiện một cách tiếp cận khác khuyến khích tính độc lập, dù mang giá trị tích cực, phương pháp này nếu áp dụng không khéo léo có thể khiến người gặp khó khăn cảm thấy bị bỏ rơi. Đặc biệt, nhóm 4,68% sinh viên không quan tâm khi bạn bè gặp khó khăn cho thấy dấu hiệu thiếu tinh thần cộng đồng và sự gắn kết trong nhóm.

+ Trong học tập: một số sinh viên áp dụng triết lý từ bi qua việc hỗ trợ bạn bè cùng học tập và sẵn sàng chia sẻ tài liệu, kinh nghiệm. Tuy nhiên, vẫn còn hiện tượng ganh đua không lành mạnh (128/902 phiếu (14,2%) lựa chọn đưa ra ý kiến để bảo vệ quan điểm của mình, không quan tâm đến cảm xúc của người khác). Trí tuệ được thể hiện qua việc tìm kiếm các phương pháp học tập hiệu quả, nhưng không phải ai cũng duy trì được sự tỉnh táo trước áp lực học tập (67/902 phiếu lựa chọn cảm thấy bế tắc, không biết phải làm gì; 52/902 phiếu lựa chọn phớt lờ vấn đề để nó trôi qua một cách tự nhiên).

Phần lớn sinh viên cảm thấy bối rối khi đối mặt với những khó khăn trong học tập và cuộc sống (69,6% tìm hiểu kỹ vấn đề, phân tích nguyên nhân để giải quyết

+ Trong giao tiếp: Tinh thần từ bi giúp sinh viên xây dựng mối quan hệ tốt với bạn bè, nhưng nhiều bạn còn gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc hoặc giải quyết mâu thuẫn một cách hòa nhã (47,3% trả lời thường xuyên, 48,1% lựa chọn đáp án thỉnh thoảng khi đề cập đến việc thực hành từ bi bằng cách lắng nghe và thấu hiểu người khác; có đến 14,2% (128 phiếu) lựa chọn việc đưa ra ý kiến của mình, không quan tâm đến cảm xúc của người khác trong các xung đột hoặc tranh luận)

Nhìn chung, phần lớn sinh viên Đại học Văn hóa Hà Nội đã thể hiện ý thức từ bi qua hành động hỗ trợ bạn bè và cộng đồng. Tuy nhiên, việc chủ động giúp đỡ còn hạn chế, trong khi một số sinh viên vẫn giữ thái độ thờ ơ. Điều

này gợi mở nhu cầu tăng cường giáo dục các giá trị nhân văn thông qua hoạt động ngoại khóa, kỹ năng làm việc nhóm và văn hóa sẽ chia trong môi trường học tập.

Nhân quả trong tư duy phản ánh việc sinh viên Đại học Văn hóa Hà Nội có nhận thức rõ về mối liên hệ giữa hành động và kết quả. Cụ thể, **67,02%** sinh viên khẳng định tin vào triết lý “gieo gì gặt nấy”, tức mỗi hành động đều dẫn đến hệ quả nhất định. Đây là nhóm có khả năng tự định hướng tốt, thường đưa ra quyết định cẩn trọng và giữ tinh thần trách nhiệm trong học tập cũng như cuộc sống hàng ngày.

Tuy vậy, có khoảng 26,60% sinh viên tỏ ra lưỡng lự khi nói về mối liên hệ giữa hành động và kết quả. Họ thừa nhận việc tin vào nhân quả nhưng chưa thực sự áp dụng triết lý này vào thực tế. Đây có thể là dấu hiệu của việc thiếu trải nghiệm thực tế hoặc môi trường chưa tạo điều kiện để sinh viên nhìn thấy trực tiếp kết quả từ nỗ lực cá nhân. Một con số đáng chú ý là 6,38% sinh viên không tin rằng hành động luôn dẫn đến kết quả tương ứng. Nhóm này cho rằng yếu tố may rủi hoặc ngoại cảnh có sức ảnh hưởng lớn hơn sự cố gắng. Quan điểm này nếu kéo dài có thể khiến họ dễ trở nên thụ động hoặc thiếu trách nhiệm trong công việc và cuộc sống.

Trong cuộc sống: nhân quả thường được ứng dụng qua ý thức tự chịu trách nhiệm với hành động của mình, nhưng đôi khi việc nhìn nhận hậu quả chưa được thấu đáo, dẫn đến những lựa chọn thiếu suy nghĩ (với câu hỏi: trước khi làm việc gì, bạn có cân nhắc đến hậu quả của hành động đó? Có đến 54,2% lựa chọn thỉnh thoảng cân nhắc tùy vào mức độ quan trọng trước khi làm việc gì; 18 ý kiến lựa chọn hiếm khi nghĩ đến hậu quả).

Trong tình huống cụ thể như bài tập nhóm và deadline, nhóm sinh viên có niềm tin rõ ràng về nhân quả thường chủ động tham gia và hoàn thành nhiệm vụ đúng thời hạn. Trái lại, nhóm có niềm tin chưa rõ ràng có xu hướng chờ đợi sự chỉ đạo hoặc “nước đến chân mới nhảy”. Nhóm không tin vào nhân quả thậm chí có thể trì hoãn hoặc bỏ qua trách nhiệm, gây ảnh hưởng đến kết quả chung của tập thể.

Nhìn từ góc độ tổng thể, kết quả khảo sát phản ánh nhu cầu cần thiết phải khuyến khích sinh viên biến nhận thức về nhân quả thành hành động cụ thể. Việc tạo cơ chế đánh giá minh bạch và gắn kết trách nhiệm cá nhân trong các hoạt động học tập sẽ giúp sinh viên hiểu rõ hơn về giá trị của nỗ lực và tinh thần tự chịu trách nhiệm.

Phát triển trí tuệ trong môi trường giáo dục thể hiện ở nhiều khía cạnh:

Về thói quen đọc sách, tìm hiểu kiến thức mới, kết quả khảo sát cho thấy tỷ lệ sinh viên duy trì thói quen đọc sách và tìm hiểu kiến thức bên ngoài giáo trình chưa thực sự cao. Chỉ khoảng 38% sinh viên cho biết họ thường xuyên đọc sách và tự tìm kiếm thông tin bổ trợ cho quá trình học tập. Nhóm này chủ yếu có động lực tự học rõ ràng, ham khám phá và tìm cách mở rộng kiến thức vượt ra ngoài khuôn khổ giáo trình. Ngược lại, 62% sinh viên thừa nhận thói quen đọc sách của họ chưa ổn định hoặc hầu như không tìm hiểu thêm ngoài nội dung đã được giảng dạy. Nguyên nhân có thể do áp lực bài vở, thiếu tài liệu

hấp dẫn hoặc môi trường học tập chưa khuyến khích sinh viên phát triển thói quen này. Điều này đặt ra nhu cầu cần tăng cường các hoạt động khuyến khích văn hóa đọc và kỹ năng nghiên cứu độc lập.

Phương pháp sinh viên sử dụng khi gặp khó khăn trong học tập, khi đối diện với thách thức, đa số sinh viên chọn cách hỏi ý kiến bạn bè hoặc giảng viên (chiếm 45%) như một phương pháp giải quyết trực tiếp. Đây là biểu hiện tích cực cho thấy sinh viên có ý thức kết nối và tận dụng nguồn lực sẵn có để vượt qua khó khăn. Khoảng 30% sinh viên cho biết họ tự tra cứu tài liệu và tìm kiếm thông tin trên internet để giải quyết vấn đề. Điều này cho thấy một bộ phận đã biết phát huy kỹ năng tự học và khai thác nguồn tri thức mở. Tuy nhiên, vẫn có 25% sinh viên thừa nhận không tìm ra giải pháp cụ thể, thường trì hoãn hoặc bỏ qua vấn đề khi gặp khó khăn. Nhóm này có nguy cơ bị tụt hậu trong quá trình học tập nếu không nhận được sự hỗ trợ hoặc khuyến khích đúng cách.

3.3. Những khó khăn và hạn chế để tiếp cận, hiểu và thực hành triết lý Phật giáo

Nhận thức chưa đầy đủ và hiểu sai triết lý, một trong những rào cản lớn nhất là sinh viên thường tiếp cận triết lý Phật giáo thông qua truyền miệng hoặc mạng xã hội, dẫn đến hiểu sai hoặc phiến diện. Nhiều sinh viên đồng nhất triết lý Phật giáo với các nghi lễ tôn giáo hoặc quan niệm mê tín, khiến họ e dè hoặc thiếu thiện cảm. Đặc biệt, các khái niệm sâu sắc như từ bi, trí tuệ, nhân quả dễ bị hiểu theo lối giản đơn: từ bi bị nhầm lẫn là sự yếu mềm, nhân quả bị hiểu như sự trừng phạt hơn là bài học về trách nhiệm và hậu quả; dù đồng tình với triết lý nhân quả, nhưng một số sinh viên vẫn có xu hướng đổ lỗi cho hoàn cảnh thay vì chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Thiếu môi trường thực hành phù hợp, mặc dù triết lý Phật giáo nhấn mạnh vào hành động thực tiễn, nhưng sinh viên lại chưa có nhiều cơ hội hoặc chưa tạo ra nhiều cơ hội áp dụng vào đời sống. Các hoạt động thiện nguyện hoặc chương trình rèn luyện kỹ năng sống thường mang tính sự kiện, ngắn hạn, chưa đủ sức hình thành thói quen hoặc thay đổi nhận thức lâu dài. Ngoài ra, trong môi trường học tập cạnh tranh, áp lực điểm số và thành tích khiến sinh viên ưu tiên kết quả hơn là giá trị đạo đức và quá trình hoàn thiện bản thân.

Ảnh hưởng của lối sống hiện đại và mạng xã hội, lối sống nhanh, sự bùng nổ của mạng xã hội và các trào lưu hưởng thụ dễ khiến sinh viên bị cuốn theo lối sống thực dụng, đề cao thành công vật chất hơn là giá trị tinh thần. Trong môi trường đó, các nguyên tắc sống từ bi, khiêm tốn, và nhân quả đôi khi bị xem là lỗi thời hoặc thiếu thực tế. Bên cạnh đó, sự quá tải thông tin trên mạng xã hội cũng làm sinh viên mất tập trung và ít dành thời gian suy ngẫm về các giá trị sống cốt lõi.

Thiếu sự kiên nhẫn trong thực hành giá trị nhân quả, triết lý nhân quả nhấn mạnh mối quan hệ giữa hành động và kết quả, nhưng đòi hỏi sự kiên nhẫn và quá trình dài hạn. Tuy nhiên, sinh viên ngày nay thường mong muốn kết quả nhanh chóng, khiến họ dễ bỏ cuộc khi không thấy hiệu quả tức thời. Điều này đặc biệt rõ ràng trong học tập, khi nhiều bạn chỉ tập trung vào kết quả điểm số mà không chú trọng quá trình rèn luyện, tự học và trau dồi kỹ năng.

IV. MỘT SỐ GỢI Ý NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG DỰA TRÊN TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO TRONG MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Để nâng cao hiệu quả giáo dục giá trị sống dựa trên triết lý Phật giáo, trước hết, các trường đại học nên đẩy mạnh tích hợp nội dung từ bi, trí tuệ và nhân quả vào các môn học giáo dục đạo đức, văn hóa hoặc kỹ năng mềm. Điều này giúp sinh viên tiếp cận triết lý một cách có hệ thống, từ đó thấm thấu sâu sắc hơn giá trị cốt lõi của Phật giáo vào tư duy và hành động.

Trong học tập cần khuyến khích tư duy sáng tạo, học tập chủ động (trí tuệ). Triết lý Phật giáo đề cao trí tuệ không chỉ ở việc học hỏi kiến thức mà còn ở khả năng tư duy sâu sắc, phân tích vấn đề đa chiều. Trong học tập, giá trị này khuyến khích sinh viên tư duy sáng tạo thúc đẩy tìm kiếm cách tiếp cận mới mẻ cho các vấn đề học thuật, tránh lối học vẹt và sao chép ý tưởng. Nâng cao tinh thần học tập chủ động, thay vì phụ thuộc vào giảng viên hay bạn bè, sinh viên biết tự chịu trách nhiệm với kết quả học tập của mình, từ đó rèn luyện kỹ năng tự học và ý chí phấn đấu.

Tôn trọng sự hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau (từ bi) trong môi trường học đường, lòng từ bi giúp xây dựng tinh thần hợp tác giữa các sinh viên để hỗ trợ lẫn nhau sẵn sàng chia sẻ tài liệu, kinh nghiệm học tập và giúp đỡ bạn bè vượt qua khó khăn. Bên cạnh đó cũng đề tôn trọng sự khác biệt bởi triết lý từ bi nhấn mạnh sự bao dung, giúp sinh viên biết lắng nghe và tôn trọng các quan điểm khác biệt trong thảo luận và làm việc nhóm.

Trong cuộc sống nhằm hướng đến xây dựng cộng đồng hài hòa, trách nhiệm (nhân quả) bởi triết lý nhân quả trong triết lý Phật giáo dạy sinh viên nhận thức rõ mối liên hệ giữa hành động và kết quả, từ đó hình thành ý thức trách nhiệm trong đời sống hàng ngày bởi mỗi sinh viên hiểu rằng mọi quyết định và hành động của mình đều ảnh hưởng đến cộng đồng, từ việc giữ gìn môi trường đến hành vi trong giao tiếp xã hội. Cộng đồng hài hòa là khi mỗi cá nhân hành động có trách nhiệm, cộng đồng sẽ trở nên hài hòa hơn, giảm thiểu mâu thuẫn và tăng cường tinh thần gắn kết.

Để phát huy giá trị giáo dục của triết lý Phật giáo, các hoạt động ứng dụng thực tiễn cần được tổ chức trong nhà trường, bao gồm:

1) Thiện nguyện là tổ chức các chương trình thiện nguyện như quyên góp sách vở, tổ chức lớp học miễn phí cho trẻ em khó khăn hoặc tham gia bảo vệ môi trường là cơ hội để sinh viên thực hành lòng từ bi, rèn luyện tinh thần trách nhiệm với xã hội.

2) Thiền định định kỳ giúp sinh viên tĩnh tâm, cân bằng cảm xúc và cải thiện khả năng tập trung. Đây cũng là cách để phát triển trí tuệ và rèn luyện sự bình thản trước áp lực.

3) Bên cạnh đó, việc tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo về triết lý Phật giáo không chỉ giúp sinh viên hiểu rõ lý thuyết mà còn truyền cảm hứng cho việc áp dụng các giá trị này vào đời sống thực tế. Giáo dục giá trị sống dựa trên triết lý Phật giáo nếu được triển khai bài bản không chỉ giúp sinh viên phát triển nhân cách mà còn trở thành nền tảng bền vững cho sự thành công trong cuộc sống và nghề nghiệp sau này. Hội thảo chia sẻ giá trị sống qua những buổi hội

thảo với chủ đề “Giá trị từ bi trong cuộc sống hiện đại” hay “Nhân quả và trách nhiệm cá nhân” có thể mở ra diễn đàn thảo luận sâu sắc, giúp sinh viên nhận thức rõ hơn về cách ứng dụng triết lý Phật giáo vào thực tế.

4) Môi trường học tập cần được xây dựng trên tinh thần từ bi và nhân văn, nơi sinh viên cảm nhận được sự sẻ chia và hỗ trợ từ bạn bè, giảng viên. Chẳng hạn, các hoạt động thiện nguyện, chương trình “Ngày không áp lực” hay các câu lạc bộ thảo luận về triết lý sống sẽ giúp sinh viên trải nghiệm trực tiếp những giá trị mà Phật giáo hướng tới.

5) Không chỉ dừng lại ở lý thuyết, cần khuyến khích sinh viên thực hành nhận thức nhân quả thông qua các tình huống thực tế, như việc gắn kết nỗ lực học tập với thành tích cá nhân hoặc trách nhiệm với cộng đồng. Điều này giúp sinh viên hiểu rõ hơn rằng mỗi hành động đều để lại kết quả tương xứng, từ đó xây dựng thói quen sống có trách nhiệm và tích cực. Những hoạt động cụ thể như thiện nguyện, thiền định, và hội thảo giá trị sống sẽ là cầu nối đưa triết lý này vào thực tiễn, mang lại lợi ích lâu dài cho cá nhân và xã hội.

6) Và để đạt được hiệu quả bền vững, nhà trường nên hợp tác với các tổ chức văn hóa, tôn giáo để xây dựng các chương trình giao lưu, trải nghiệm văn hóa Phật giáo. Những hoạt động này không chỉ cung cấp kiến thức, rèn luyện nhân cách, kỹ năng sống mà còn tạo môi trường cho sinh viên rèn luyện sự điềm tĩnh, kiên nhẫn và tư duy trí tuệ, thúc đẩy sự phát triển bền vững của cộng đồng.

Giáo dục thể hệ trẻ qua triết lý Phật giáo với ba giá trị cốt lõi từ bi, trí tuệ và nhân quả không chỉ là hành trình truyền đạt kiến thức mà còn là quá trình bồi đắp nhân cách và rèn luyện lối sống tích cực. Qua khảo sát và phân tích, có thể thấy rằng sinh viên đã bước đầu nhận thức được ý nghĩa của triết lý Phật giáo, nhưng vẫn tồn tại những hạn chế trong việc hiểu sâu và thực hành trong đời sống hằng ngày. Điều này cho thấy tầm quan trọng của việc đổi mới phương pháp giảng dạy, gắn lý thuyết với thực tiễn và tạo ra môi trường học tập giàu giá trị nhân văn. Đồng thời, việc rèn luyện thói quen sống có trách nhiệm, kiên nhẫn và biết sẻ chia sẽ giúp sinh viên thấm nhuần sâu sắc quy luật nhân quả, từ đó hình thành thái độ sống tích cực, hướng thiện. Triết lý Phật giáo, với sự giản dị nhưng sâu sắc, sẽ trở thành kim chỉ nam, giúp sinh viên không chỉ thành công trong học tập mà còn vững vàng trong cuộc sống, trở thành những công dân sống có lý tưởng, trách nhiệm và lòng nhân ái.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Edward Conze, *A short History of Buddhism* (*Lược sử Phật Giáo*), Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lê Mạnh Thát (2001), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam* (tập 2), Từ Lý Nam Đế (544) đến Lý Thái Tông (1054). Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lê Mạnh Thát (2002), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam* (tập 3) từ Lý Thánh Tông (1054) đến Trần Thánh Tông (1278). Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lê Mạnh Thát (2003), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam* (tập 1) Từ khởi nguyên đến thời Lý Nam Đế (544). Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh (tái bản lần 2).
- Nguyễn Đức Diện (2017), Sự khác biệt giữa Phật giáo Việt Nam với Phật giáo Ấn Độ và Phật giáo Trung Quốc, Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam số 7 năm 2017.
- Thích Nhật Từ (chủ biên) (2001), *Các hệ phái Phật giáo và tôn giáo mới tại vùng Nam bộ*. Nxb. Hồng Đức.

CHÁNH NIỆM TRONG MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC (NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP NGƯỜI DẠY VÀ NGƯỜI HỌC)

TS. Nguyễn Thị Tâm Anh*

TS. Nguyễn Duy Đoàn**

Tóm tắt:

Chánh niệm (*mindfulness*) là thuật ngữ được sử dụng phổ biến, đa dạng trong thời đại mà sức khỏe tâm thần đang được chú trọng và ưu tiên hàng đầu. Chánh niệm được xem là một thuật ngữ bắt nguồn từ Phật giáo và Hindu giáo. Hiện nay, chánh niệm đã được ứng dụng rộng rãi trong các lĩnh vực như Tâm lý học, giáo dục và quản lý để cải thiện sự tập trung, giảm căng thẳng, và nâng cao hiệu suất làm việc. Nghiên cứu này nhằm khám phá vai trò của chánh niệm trong môi trường giáo dục qua việc khảo sát người dạy và người học cả khía cạnh công việc lẫn cuộc sống. Thông qua việc khảo sát và phân tích, bài nghiên cứu sẽ chỉ ra những lợi ích của việc thực hành chánh niệm đối với sức khỏe tâm lý và cảm nhận hạnh phúc trong công việc và cuộc sống của người dạy và người học. Kết quả từ nghiên cứu có thể góp phần hỗ trợ phát triển một môi trường học tập và làm việc nhiều năng lượng hạnh phúc.

Từ khóa: *chánh niệm, giáo dục, tâm lý học, Phật giáo.*

I. GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh thế giới đầy biến động, phức tạp và mơ hồ với nhiều vấn đề bất ổn đang diễn ra như chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai, nghèo đói... đã tác động rất lớn đến đời sống của con người, khiến cho việc quan tâm đến sức khỏe tâm thần ngày càng nhiều hơn. Đây chính là cơ sở khiến cho thuật ngữ “chánh niệm” được nhiều người biết đến, tìm hiểu và thực hành.

* Giảng viên Khoa XHH – CTXH – ĐNA, Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

** Giảng viên Khoa Việt Nam học, Trường ĐH. KHXH & NV – ĐH. Quốc gia TP.HCM.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy, thực hành chánh niệm đang ngày càng trở nên phổ biến vì các lợi ích của nó đối với sức khỏe, chẳng hạn như chánh niệm không chỉ giúp giảm căng thẳng lo lắng, mà còn cải thiện khả năng tập trung, sáng tạo và ra quyết định.

Trong môi trường giáo dục, nơi mà cả người dạy lẫn người học đều phải đối mặt với áp lực công việc và học tập, chánh niệm có thể là một công cụ quan trọng để giảm căng thẳng, cải thiện sự tập trung, và phát triển các kỹ năng cảm xúc và xã hội. Vì lẽ đó, nghiên cứu này nhằm mục đích cung cấp dữ liệu cho thấy vai trò của chánh niệm trong môi trường giáo dục, góp phần minh chứng tính hiệu quả của chánh niệm đối với công việc cũng như chất lượng cuộc sống của người dạy và người học.

II. MỤC TIÊU NGHIÊN CỨU, MẪU NGHIÊN CỨU VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Mục tiêu nghiên cứu

Nghiên cứu này hướng đến các mục tiêu cụ thể sau:

- Khám phá cách người dạy và người học hiểu và thực hành chánh niệm trong công việc và cuộc sống.
- Đánh giá ảnh hưởng của việc thực hành chánh niệm đối với sự giảm thiểu căng thẳng và tăng cường hài lòng trong công việc và cuộc sống.

2. Mẫu nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện thông qua hình thức trực tuyến. Bảng hỏi có giới thiệu ngắn gọn về mục đích nghiên cứu và các nội dung của nghiên cứu. Sau đó, bảng hỏi trực tuyến được gửi đến sinh viên, học viên và các giáo viên, giảng viên, chuyên viên, quản lý làm việc trong môi trường giáo dục. Chúng tôi chia thành hai nhóm khảo sát: nhóm người học (gồm sinh viên, học viên) và nhóm người dạy (gồm giáo viên, giảng viên, chuyên viên, quản lý). Việc tham gia vào nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện và các câu trả lời hoàn toàn ẩn danh. Khảo sát được thực hiện trong tháng 12 năm 2024.

Tổng số khách thể tham gia vào nghiên cứu là 196. Sau khi loại bỏ những trả lời không phù hợp, số lượng cuối cùng được đưa vào phân tích số liệu là 192, trong đó nhóm người học có 122 và nhóm người dạy là 70.

3. Phương pháp nghiên cứu

Bảng khảo sát trực tuyến bao gồm hai phần: phần một gồm các câu hỏi về thông tin cá nhân (gồm giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp và tôn giáo), phần hai gồm các câu hỏi thu thập Hiểu biết về Chánh niệm; Thực hành chánh niệm trong công việc/ cuộc sống của người dạy và người học; Các yếu tố ảnh hưởng đến thực hành chánh niệm và Đánh giá chung về tác động của thực hành chánh niệm. Các câu trả lời được đánh giá trên thang Likert 5 mức độ. Phương pháp nghiên cứu kết hợp định lượng và định tính sẽ hỗ trợ chúng tôi trong việc phân tích mối quan hệ giữa việc thực hành chánh niệm và cảm giác căng thẳng, hài lòng trong công việc và cuộc sống của người dạy và người học.

III. KHÁI NIỆM VỀ CHÁNH NIỆM (MINDFULNESS)

Xét về nguồn gốc chánh niệm, đó là một hình thức thực hành liên quan đến

các giá trị truyền thống trong tôn giáo từ hàng ngàn năm nay, và cho đến hiện tại dần trở nên phổ biến rộng rãi hơn.

Chánh niệm, tiếng Pāli là “*Sati*”, tiếng Anh dịch là “*Mindfulness*”, có nghĩa là sự chú ý, sự chú tâm. Tiếng Việt cũng dịch là sự chú tâm đúng đắn hay sự chánh niệm. Thật khó để đưa ra một định nghĩa rõ ràng về chánh niệm, ít nhất là về mặt ngôn từ.

Tác giả Jon Kabat-Zinn trong *Mindfulness for Beginners* đề cập chánh niệm là sự chú ý với mục đích đặc biệt (những gì hiện ra trong ý thức) trong giây phút hiện tại và không phán đoán.¹

Thiền sư Henepola Gunaratana đề cập đến đặc tính của chánh niệm: là sự quan sát vô tư, không phán xét, là sự tỉnh giác ngay trong giây khắc hiện tại, là sự tỉnh thức không mục tiêu, không cầu vọng.²

Theo nghiên cứu của Brown & Ryan thì “Chánh niệm là trạng thái tập trung hoàn toàn vào những gì đang xảy ra trong hiện tại và nhận thức được những trải nghiệm hiện tại theo cách chấp nhận (không phản ứng lại) hay phán xét những trải nghiệm đó.”³

Theo Hülshager và cộng sự thì “Chánh niệm là chú ý vào những gì đang diễn ra ở thực tế theo biểu hiện của nó mà không cố gắng khái niệm hóa, phân tích, đánh giá hay phản ánh về nó.”⁴

Chánh niệm, theo điểm chung của các định nghĩa này là khả năng tập trung vào thời điểm hiện tại một cách có ý thức và không phán xét. Trạng thái này yêu cầu sự tỉnh thức đối với những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác đang xuất hiện trong tâm trí, mà không cố gắng thay đổi hay kiểm soát chúng.

Qua quá trình phân tích dữ liệu mẫu nghiên cứu, chúng tôi tổng kết được một số cách hiểu về chánh niệm của những người tham gia như sau:

Bảng 1. Cách hiểu về thuật ngữ “Chánh niệm”

Cách hiểu về chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Là khả năng tập trung vào công việc hiện tại mà không bị phân tâm.	15	21,4	34	27,9
Là phương pháp giúp giảm stress và lo âu.	1	1,4	1	0,8
Là phương pháp thiền định để giúp giảm căng thẳng.	10	14,2	23	18,9

¹ Jon Kabat-Zinn (2016): 17.

² Henepola Gunaratana (Lê Kim Kha dịch). (2012): 248 - 251.

³ Nguyễn Minh Thạch, Mai Thị Mỹ Quyền & Lê Nguyễn Hậu. (2022): 48.

⁴ Nguyễn Minh Thạch, Mai Thị Mỹ Quyền & Lê Nguyễn Hậu. (2022): 48.

Là sự chú tâm vào hiện tại mà không phán xét.	37	52,8	46	37,7
Không rõ lắm về khái niệm này.	7	10	18	14,8
Tổng cộng	70	100	122	100

Từ kết quả trên cho thấy tỉ lệ mẫu nghiên cứu không rõ về khái niệm chánh niệm rất ít (10% ở nhóm người dạy và 14,8% ở nhóm người học), đa số mẫu nghiên cứu cơ bản đều có ý niệm về khái niệm chánh niệm, trong đó có đến 52,8% mẫu nghiên cứu thuộc nhóm người dạy nhận định chánh niệm “là sự chú tâm vào hiện tại mà không phán xét”. Tỉ lệ chọn ý này ở nhóm người học là 37,7%. Nhóm người học có 27,9% cho rằng chánh niệm là “khả năng tập trung vào công việc hiện tại mà không bị phân tâm”. Bên cạnh đó còn có ý kiến bổ sung “Chánh niệm là ghi nhớ sự chân chánh”. Điều này cho thấy việc hiểu về Chánh niệm ngày càng trở nên phổ biến trong đời sống con người.

Bên cạnh việc khảo sát cách hiểu về chánh niệm, chúng tôi cũng hỏi về nguồn gốc của chánh niệm. Có hơn 70% người dạy và 54% người học cho rằng chánh niệm có nguồn gốc từ Phật giáo. Tỉ lệ mẫu nghiên cứu không rõ nguồn gốc của chánh niệm lần lượt là 24% người dạy và 39% người học. Ngoài ra, cũng có ý kiến cho rằng chánh niệm được phát triển từ các nghiên cứu về Tâm lý học. Đặc biệt có ý kiến đề cập chánh niệm không hẳn có nguồn gốc từ Phật giáo mà bất kỳ người nào sống được trọn vẹn với giây phút hiện tại đều có chánh niệm.

Theo quan điểm của chúng tôi, ban đầu chánh niệm, là một thuật ngữ xuất hiện trong Phật giáo mang ý nghĩa chỉ sự tập trung vào hiện tại, biết rõ những gì đang diễn ra, không phán xét về hiện tại cũng như không quay về quá khứ hay lo lắng về tương lai. Nhưng dần dần theo thời gian, khi nhận thức, tư duy của con người phát triển, đời sống tinh thần ngày càng được quan tâm hơn thì thuật ngữ chánh niệm không còn nằm trong khuôn khổ giáo lý Phật giáo nữa. Ngày nay, nhiều người quan tâm, tìm hiểu cũng như thực hành chánh niệm vì những giá trị, lợi ích từ việc thực hành chánh niệm mang lại. Chính vì có nhiều người quan tâm và thực hành cho nên việc thực hành chánh niệm có thể được xem là một hiện tượng xã hội. Điều này được biểu hiện qua việc ngày càng có nhiều nhóm thực hành chánh niệm được thành lập đã tạo nên lối sống, phong cách sống mang nhiều giá trị tác động đến xã hội.

IV. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

1. Mô tả mẫu

Mẫu nghiên cứu được thống kê theo giới tính và tôn giáo. Với bộ dữ liệu thu được gồm 70 người dạy và 122 người học, cụ thể như sau:

Bảng 2. Mô tả Giới tính của mẫu nghiên cứu

Mẫu/ Giới tính	Nam	Nữ	Ghi chú
Người dạy	23 (33%)	47 (67%)	

Người học	24 (19,7%)	96 (78,7%)	2 (1,6%) không muốn nêu giới tính cụ thể

Trong quá trình thu thập thông tin, do mẫu thu thập theo phương thức thuận tiện và tự nguyện nên kết quả chưa có sự phân bố đồng đều giữa hai nhóm giới tính nam và nữ.

Bảng 3. Mô tả tôn giáo của mẫu nghiên cứu

Người dạy			Người học		
Tôn giáo	Số lượng/ Tỷ lệ phần trăm		Tôn giáo	Số lượng / Tỷ lệ phần trăm	
Phật giáo	32	45,7	Phật giáo	36	29,5
Đạo thờ tổ tiên	10	14,3	Đạo thờ tổ tiên	23	18,9
Công giáo	7	10	Hòa Hảo	1	0,8
Không theo tôn giáo nào	21	30	Cao Đài	1	0,8
Tổng cộng	70	100	Công giáo	11	9
			Bà-la-môn giáo	3	2,5
			Không theo tôn giáo nào	47	38,5
			Tổng cộng	122	100

Kết quả trên cho thấy nhóm người dạy quan tâm đến thực hành chánh niệm trong mẫu nghiên cứu của chúng tôi đa số là những người theo Phật giáo (45,7%); Ở nhóm người học thì tỉ lệ không theo tôn giáo chiếm nhiều hơn tỉ lệ theo Phật giáo (38,5% và 29,5%).

2. Thực hành chánh niệm ở người dạy và người học

Sau khi thu thập thông tin cách hiểu về chánh niệm, chúng tôi khảo sát về tần suất thực hành và khó khăn trong việc thực hành chánh niệm.

Bảng 4. Tần suất thực hành chánh niệm

Tần suất thực hành chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Thực hành chánh niệm 1 - 3 lần/ tuần	10	14,3	30	24,6
Thực hành chánh niệm thường xuyên	25	35,7	18	14,8

Thực hành chánh niệm vài lần/ tháng	10	14,3	10	8,2
Chưa thực hành chánh niệm	21	30	30	24,6
Không thực hành chánh niệm	4	5,7	34	27,9
Tổng cộng	70	100	122	100

Bảng 5. Khó khăn trong thực hành chánh niệm

Khó khăn trong việc thực hành chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Khó khăn trong việc duy trì sự tập trung	23	32,9	46	37,7
Thiếu thời gian để thực hành	18	25,7	16	13,1
Không gặp khó khăn	27	38,5	20	16,4
Chưa hình thành thói quen/ chưa biết cách thực hành	2	2,9	40	32,8
Tổng cộng	70	100	122	100

Kết quả trên cho thấy sự tương quan giữa tần suất và khó khăn trong thực hành chánh niệm. Tỷ lệ mẫu nghiên cứu chưa thực hành và không thực hành chánh niệm ở nhóm người dạy chỉ có 35,7% trong khi nhóm người học là 52,5%. Lý giải lý do chưa thực hành hoặc không thực hành theo mẫu nghiên cứu là do chưa hiểu rõ về cách thực hành đúng cũng như ý nghĩa cụ thể của chánh niệm ra sao.

Tỷ lệ thực hành chánh niệm thường xuyên ở nhóm người dạy là 35,7% trong khi nhóm người học là 14,8%. Và những người thực hành chánh niệm thường xuyên trong nhóm người dạy thì đa số đều theo tôn giáo là Phật giáo (21,4%). Nhóm người học trong nghiên cứu của chúng tôi là sinh viên có độ tuổi từ 18 - 22, là những người trẻ nên việc tiếp cận và thực hành chánh niệm chưa phổ biến là điều có thể hiểu và lý giải. Tuy vậy, theo quan điểm của chúng tôi, con số 14,8% thực hành chánh niệm thường xuyên và 24,6% thực hành từ 1 - 3 lần/ tuần ở nhóm người trẻ này là kết quả rất đáng ngạc nhiên, cho thấy thế hệ gen Z dù sống trong thời đại phát triển công nghệ số cũng rất quan tâm đến sức khỏe tinh thần và có xu hướng tìm hiểu cũng như thực hành chánh niệm rất đáng ghi nhận.

Về hình thức thực hành chánh niệm, chúng tôi khảo sát bằng câu hỏi có nhiều ý để chọn và kết quả mẫu nghiên cứu ở cả hai nhóm người dạy và người học đều chọn lựa tập trung vào các hình thức sau (sắp xếp theo tần suất chọn

lựa từ nhiều đến ít):

- Nhận thức và điều chỉnh suy nghĩ và cảm xúc (trên 50%)
- Chú tâm vào các hành vi của cá nhân đang thực hiện (39,5%)
- Tập trung vào công việc hiện tại, giảm bớt sự phân tâm (38%)
- Tập trung vào hơi thở (38%)
- Thiền chánh niệm (Meditation) (18,5%)
- Chú ý vào các giác quan (như âm thanh, ánh sáng, mùi) (15,5%)
- Thiền đi (6%)
- Thiền ca (5%)...

Về thời gian thực hành chánh niệm trong ngày thì chúng tôi thu thập được kết quả như sau:

Bảng 6. Thời gian trong ngày dành cho thực hành chánh niệm

Thời gian trong ngày dành cho thực hành chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Không có thời gian cố định	26	37,1	55	45,1
Sáng	4	5,7	10	8,2
Tối	14	20	17	13,9
Trong suốt cả ngày	12	17,2	4	3,3
Không thực hành	14	20	36	29,5
Tổng cộng	70	100	122	100

Có thể nhận thấy, nhóm người dạy là một trong những nhóm nghề nghiệp có tỉ lệ căng thẳng cao, đặc biệt là trong các môi trường học tập có áp lực lớn. Việc học tập ở người học cũng chịu áp lực nhiều không kém. Căng thẳng trong công việc và học tập có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý và thể chất của cả người dạy lẫn người học, đồng thời tác động tiêu cực đến sự hài lòng trong cuộc sống cá nhân. Do vậy, thời gian dành cho thực hành chánh niệm không cố định có tỉ lệ cao (37,1% và 45,1% ở nhóm người dạy và người học).

3. Hiệu quả của thực hành chánh niệm trong môi trường giáo dục

Sau phần khảo sát về tần suất thực hành, hình thức thực hành và khó khăn trong việc thực hành chánh niệm, chúng tôi tiếp tục thu thập dữ liệu về lợi ích của việc thực hành chánh niệm theo quan điểm mẫu nghiên cứu gồm cả người dạy lẫn người học. Kết quả được nhiều lượt chọn nhất cho rằng lợi ích của việc thực hành chánh niệm là: Giảm căng thẳng, lo âu; Tăng cường sự tập trung, hiệu quả công việc; Cải thiện sức khỏe tâm lý và thể chất; Giúp phát triển sự tự nhận thức, khả năng kiểm soát cảm xúc; Giúp có được hạnh phúc và sự hài lòng

với thực tại. Bên cạnh đó, mẫu nghiên cứu có thực hành chánh niệm cũng cho biết cơ sở giúp họ duy trì việc thực hành đến từ các yếu tố sau: Mong muốn cải thiện sức khỏe tâm lý và thể chất; Kiến thức và hiểu biết về chánh niệm; Hướng dẫn từ người khác (ví dụ: giáo viên, huấn luyện viên...); Các thói quen tích cực khác trong cuộc sống (tập thể dục, ăn uống lành mạnh, v.v.); Các ứng dụng di động hoặc tài liệu hỗ trợ...

Cuối cùng, chúng tôi khảo sát về sự ảnh hưởng của thực hành chánh niệm đến mức độ căng thẳng và sự hài lòng trong công việc cũng như cuộc sống của người dạy và người học. Kết quả như sau:

Bảng 7. Tác động của thực hành chánh niệm đến mức độ căng thẳng

Mức độ căng thẳng sau khi thực hành chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Giảm nhiều	31	44,3	36	29,5
Giảm một chút	16	22,9	42	34,4
Không giảm gì	3	4,3	0	0
Không thấy rõ	4	5,7	3	2,5
Không thực hành chánh niệm	16	22,8	41	33,6
Tổng cộng	70	100	122	100

Bảng 8. Tác động của thực hành chánh niệm đến sự hài lòng trong công việc và cuộc sống

Sự hài lòng trong công việc và cuộc sống sau khi thực hành chánh niệm	Người dạy		Người học	
	Số lượng	Phần trăm %	Số lượng	Phần trăm %
Cải thiện rất nhiều	30	42,8	36	29,5
Cải thiện một chút ít	19	27,1	43	35,3
Cải thiện không rõ rệt	5	7,1	2	1,6
Không cải thiện gì	0	0	0	0
Không thực hành chánh niệm	16	22,8	41	33,6
Tổng cộng	70	100	122	100

Kết quả trên cho thấy việc thực hành chánh niệm có tác động giảm sự căng thẳng rất nhiều đối với người dạy (44,3%) và cả người học (29,5%). Đối với số liệu cho rằng giảm một chút ở 22,9% người dạy và 34,4% người học thì chúng tôi chưa có thông tin để lý giải nguyên nhân. Tuy nhiên, từ những dữ kiện trước đó, chúng tôi cho rằng có thể do thời gian thực hành chưa đủ lâu, mẫu nghiên cứu chưa có điều kiện trải nghiệm thực hành chánh niệm đủ để cảm nhận sự chuyển biến. Về kết quả thực hành chánh niệm mang lại sự hài lòng trong cuộc

sống thì có 42,8% người dạy và 29,5% người học nhận định cải thiện rất nhiều; 27,1% người dạy và 35,3% người học thì cảm nhận cải thiện một chút ít. Chỉ có 22,8% người dạy và 33,6% người học không thực hành cho thấy việc thực hành chánh niệm ngày càng lan tỏa đến cộng đồng nhiều hơn, thu hút sự thực hành một cách rộng khắp hơn.

Chúng tôi còn thiết kế câu hỏi mở để mẫu nghiên cứu chia sẻ lợi ích của việc thực hành chánh niệm đối với bản thân. Kết quả là chúng tôi thu thập được những ý kiến sau:

“Cảm thấy cuộc sống này tươi đẹp hơn; Cảm thấy các mối quan hệ giao tiếp trong xã hội ngày càng tốt đẹp; Làm việc hiệu quả hơn”.

“Chánh niệm giúp tôi kiểm soát những gì tôi đang làm”.

“Tư duy được rộng rãi và có góc nhìn đa chiều hơn về vấn đề của bản thân. Oán trách ít hơn và hài lòng nhiều hơn với thực tại (không đồng nghĩa với việc dậm chân tại chỗ, lười biếng, biếng nhác... mà biết nghĩ nhiều hơn về khái niệm ‘đủ’ của bản thân mình). Từ đó thấy cuộc sống nhẹ nhàng và hạnh phúc cũng dần trọn vẹn”.

“Thay đổi ngay sau khi thực hành: cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng. Thay đổi lâu dài: cảm thấy cuộc sống luôn được thuận lợi ở tất cả mọi mặt như sức khỏe, công việc, tình cảm,... gặp khó khăn cũng không nản, luôn có những suy nghĩ tích cực, lạc quan”.

“Tôi của trước đây là một con người rất dễ buồn, dễ giận, dễ tổn thương, tuy nhiên khi thực hành chánh niệm, tôi dường như ít phản ứng lại với những gì bất như ý xảy đến, khiến tôi cảm nhận được sự bình an trong tâm. Tâm bình - cảnh cũng bình”.

“Bình tĩnh hơn; Hiểu được chính mình nhiều hơn; Ứng xử với mọi người xung quanh tốt hơn”.

“Trân quý, biết ơn cuộc sống hơn - từ những điều giản dị nhất”.

“Tĩnh tâm, bằng lòng và hạnh phúc với hiện tại, với những gì mình có được trong cuộc sống; không ganh tỵ, so đo với người khác; yêu thế giới xung quanh mình”.

“Sau khi thực hành chánh niệm, tôi cảm thấy tâm mình an lạc hơn và tập trung làm việc, học tập hiệu quả hơn”.

“Từ sau khi thực hành thiền thì em cảm thấy mình dễ ngủ hơn, và ngủ ngon. Tâm trạng thì có những chuyển biến tích cực hơn và dễ tập trung trong học tập”.

“Mỗi khi chánh niệm hay yoga là lúc em cảm thấy thư giãn nhất, em không còn bị những vòng xoáy bên ngoài làm phân tâm nữa. Và sau mỗi lần chánh niệm hay có những lần tự viết nhật ký hay trò chuyện với bản thân, em nhận ra gốc rễ của mọi đau khổ và hạnh phúc là nằm ở chính bản thân mỗi người nên em không còn tìm kiếm cảm giác hạnh phúc từ người khác hay chờ người ta đem lại cho em. Ngoài ra mỗi khi có một vấn đề gì đó xảy ra, em sẽ suy xét về chính em trước khi đổ lỗi cho người khác”.

“Giảm bớt được những suy nghĩ tiêu cực, thấy có động lực hơn trong cuộc sống”.

4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng thực hành chánh niệm có mối quan hệ tích cực với mức độ căng thẳng và sự hài lòng trong cuộc sống của người dạy và người học trong môi trường giáo dục. Những người thực hành chánh niệm thường xuyên cảm thấy ít căng thẳng hơn trong học tập và công việc, đồng thời họ cảm thấy hài lòng hơn với cuộc sống cá nhân và học tập. Các nghiên cứu trước đây cũng đã chỉ ra rằng chánh niệm có thể giúp giảm căng thẳng và nâng cao sức khỏe tâm lý⁵. Những kết quả này cho thấy chánh niệm không chỉ có thể giúp người dạy và người học đối phó với căng thẳng mà còn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của họ.

Để áp dụng chánh niệm trong môi trường giáo dục, có thể sử dụng một số phương pháp sau:

- Các bài tập thở chánh niệm: người dạy và người học có thể thực hành thở chánh niệm để giúp họ tập trung vào hiện tại và thư giãn. Các bài tập này có thể được thực hiện trong những khoảng thời gian ngắn vào đầu giờ học hoặc giữa các tiết học.
- Thực hành chánh niệm qua di chuyển: Một phương pháp khác là thực hành chánh niệm qua các hoạt động thể chất nhẹ nhàng như đi bộ chậm, yoga hay thái cực quyền, giúp người học kết nối với cơ thể và giảm căng thẳng.
- Thiền chánh niệm: Các buổi thiền ngắn trong lớp học có thể giúp cả người dạy lẫn người học rèn luyện sự tỉnh thức và giảm bớt lo âu. Các chuyên gia có thể hướng dẫn cách thức thiền trong vài phút mỗi ngày để nâng cao sự nhận thức về bản thân và thế giới xung quanh.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này góp phần cung cấp thêm minh chứng chứng minh rằng chánh niệm có thể là một công cụ hiệu quả trong việc giảm căng thẳng và nâng cao sự hài lòng trong cuộc sống của người dạy và người học trong môi trường giáo dục. Do đó, chúng tôi khuyến nghị trong môi trường giáo dục nên tích hợp các chương trình thực hành chánh niệm vào các khóa học hỗ trợ cho người học và người dạy, đặc biệt là trong các chương trình quản lý căng thẳng và phát triển bản thân. Việc thực hành chánh niệm sẽ giúp người học và người dạy không chỉ cải thiện sức khỏe tâm lý mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự thành công trong học tập và sự nghiệp.

⁵ Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. & Goolkasian, Paula. (2010): 7 - 8 & Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm & Nguyễn Thanh Tâm. (2022): 100.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Henepola Gunaratana (Lê Kim Kha dịch). (2012). *Chánh niệm (giảng bằng ngôn ngữ thông thường)*. Hà Nội: Hồng Đức.
- Joaquín Selva (Tâm Thường Định lược thuật) (2021). *Lịch sử của Chánh niệm: Từ Đông sang Tây và Tôn giáo đến Khoa học*. Retrieved from Thư viện Phật Việt: <https://thuvienphatviet.com/>
- Nguyễn Lê Quỳnh Dao, Đoàn Thị Anh Thư, Phan Thị Phúc & Huỳnh Nhật Huy. (2024). *Những yếu tố ảnh hưởng tới sự lựa chọn thực hành chánh niệm của người trưởng thành tại Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay*. Báo cáo thực tập tốt nghiệp SV: Trường ĐH Mở Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Minh Thạch, Mai Thị Mỹ Quyên & Lê Nguyễn Hậu. (2022). Tác động của chánh niệm đối với công việc và chất lượng cuộc sống của các lập trình viên ngành công nghệ thông tin. *Tạp chí Nghiên cứu Kinh tế và Kinh doanh Châu Á*, Năm thứ 33, Số 2, tr. 46 - 64.
- Phan Thị Mai Hương & Thích Nữ Minh Hoa. (2019). Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc của tăng ni sinh viên học viện Phật giáo Việt Nam. In trong Thích Nhật Từ & Thích Đức Thiện (cb), *Cách tiếp cận của Phật giáo về gia đình hòa hợp, chăm sóc sức khỏe, xã hội bền vững*, tr. 393 - 412. Hà Nội: Hồng Đức.
- Quán Như Phạm Văn Minh. (2014). *Cơ sở khoa học của Thiền Chánh Niệm*. Hà Nội: Hồng Đức.
- Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm & Nguyễn Thanh Tâm. (2022): Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, tập 18 số S3, tr. 97 - 102.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. & Goolkasian, Paula. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 593-603. doi:10.1016/j.concog.2010.03.014
- Zon Kabat-Zinn (2016). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder, Colorado: Sounds True.

ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM TRONG CÁC CHƯƠNG TRÌNH TỪ THIỆN VÀ GIÁO DỤC CỦA HỘI THIỆN NGUYỆN ĐOM ĐÓM PHÚ YÊN NHẪM XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG NHÂN ÁI VÀ BỀN VỮNG

TS. Nguyễn Thùy Vân*

Tóm tắt:

Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên được thành lập năm 2010 với 5 thành viên ban đầu và đã phát triển lên 93 thành viên vào năm 2024. Hội hoạt động theo phương châm “không lương, chỉ có tình thương và lòng yêu quê hương” với định hướng của “chánh niệm” theo Phật giáo, tập trung vào các hoạt động từ thiện và giáo dục. Hội đã ứng dụng chánh niệm vào các chương trình cộng đồng như bảo trợ học sinh nghèo, hợp tác với RISE Việt Nam, cung cấp cơm chay miễn phí, tổ chức thiền định, du lịch cho phụ nữ vùng sâu và xây dựng nghĩa trang “An Nhi Viên” cho thai nhi, huy động hơn 30 tỷ đồng trong 15 năm qua hỗ trợ người nghèo và hiện đang triển khai dự án “Làng hạnh phúc” tại thôn Minh Đức (Hòa Kiến, Tuy Hòa) nhằm nâng cao chất lượng sống cho người dân.

Nghiên cứu này phân tích vai trò của chánh niệm trong hoạt động thiện nguyện của Hội thông qua phương pháp nghiên cứu định tính, phỏng vấn 10 đối tượng gồm lãnh đạo Hội, thành viên tích cực, đại diện RISE Việt Nam và người hưởng lợi. Kết quả cho thấy chánh niệm giúp nâng cao nhận thức xã hội, giảm lo âu, tăng cường năng lượng tích cực, đồng thời nhấn mạnh vai trò lãnh đạo và chính sách rõ ràng. Nghiên cứu cũng làm sáng tỏ bài học từ “Phật giáo dẫn thân” trong xây dựng cộng đồng hòa bình và phi bạo lực, góp phần thúc đẩy công bằng xã hội và cải thiện hạnh phúc cá nhân theo tư tưởng và tầm nhìn của thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Từ khóa: chánh niệm, thiện nguyện, cộng đồng, phát triển, Đom Đóm Phú Yên.

* Giảng viên Khoa Sư phạm, trường Đại học Phú Yên, Việt Nam.

I. MỞ ĐẦU

Chánh niệm là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, đặc biệt trong bối cảnh thực hành tứ niệm xứ (bốn sự quán niệm), mà đức Phật đã dạy. Chánh niệm được hiểu là khả năng chú tâm và nhận thức đầy đủ về hiện tại, mà không bị cuốn theo những suy nghĩ, cảm xúc hay tác động bên ngoài. Nó có thể được mô tả đơn giản là “sự chú ý đầy đủ và không phán xét” trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống với nguồn năng lượng tinh thần tỉnh giác tích cực và tường minh nhất, không bị tác động của những cảm xúc tiêu cực trong quá khứ hoặc những mơ mộng hão huyền ở tương lai.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh được biết đến là một nhà sư Phật giáo Việt Nam lỗi lạc, có nhiều đóng góp tích cực cho những hoạt động gắn kết giữa thực hành chánh niệm và tu tập cũng như đưa những thông điệp mạnh mẽ mang nhiều ý nghĩa gắn kết với những hoạt động vì hòa bình cho Việt Nam và thế giới. Những nỗ lực tiên phong của thiền sư Thích Nhất Hạnh về nhận thức và hiểu biết cũng như sáng tạo những cách thức thực hành và ứng dụng chánh niệm đã được ghi nhận trong nhiều tổ chức thế giới và Việt Nam là niềm tự hào cho người Việt. Đặc biệt là đã có nhiều bài viết và nghiên cứu về ứng dụng chánh niệm của ông trong tu tập và cuộc sống, cũng như thúc đẩy Phật giáo dần thâm vào những hoạt động xã hội thông qua phương pháp thực hành chánh niệm đã mang lại những thành tựu đáng kể trong việc cải thiện sự an lạc và hạnh phúc cá nhân và lan tỏa tình nhân ái góp phần làm phát triển bền vững và thịnh vượng trong cộng đồng. Tuy nhiên chưa có nhiều nghiên cứu về những tổ chức thiện nguyện ở Việt Nam đã ứng dụng những kiến thức và mô hình thực hành liên quan đến chánh niệm của thiền sư trong công tác tổ chức và hoạt động nhằm kết nối và lan tỏa tình nhân ái để cải thiện sự an lạc và hạnh phúc cá nhân từ đó chuyển hóa xã hội theo hướng giảm thiểu khổ đau và bạo lực và thúc đẩy sự phát triển một xã hội hòa bình và thịnh vượng.

Bài viết này nhằm bổ sung vào sự hạn chế trên thông qua nghiên cứu, tìm hiểu và đánh giá kết quả hoạt động của Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên trong suốt 15 năm qua khi tổ chức này đã thực hành ứng dụng thuyết chánh niệm của thiền sư Thích Nhất Hạnh trong công tác tổ chức và hoạt động của họ. Kết quả là từ một nhóm nhỏ hình thành tự phát chỉ 5 thành viên (2010) do Lê Thoại Kỳ làm trưởng nhóm, năm 2022 đã được Ủy ban Nhân dân tỉnh Phú Yên ra quyết định thành lập Hội, có đến 93 thành viên và được bình chọn là một trong 9 tổ chức thiện nguyện xuất sắc nhất cấp quốc gia vào năm 2022 và trở thành đối tác chính thức của tổ chức Rise Vietnam vào năm 2024. Sự khác biệt của mô hình hoạt động của tổ chức thiện nguyện này so với các tổ chức khác là đã ứng dụng lý thuyết “chánh niệm”, nhất là về “hiểu và yêu thương” của thiền sư Thích Nhất Hạnh trong giáo dục, tập huấn nâng cao nhận thức về chánh niệm cũng như thực hành các kỹ năng thiền định cho các thành viên trong hội, để mỗi khi tham gia các hoạt động trong chương trình kết nối và sẻ chia tình nhân ái, mỗi thành viên hành động với tâm thức chánh niệm để lan tỏa sự an lạc, bình an đến mọi người, góp phần xây dựng một cộng đồng phát triển bền vững.

Nghiên cứu này cũng hướng đến việc chia sẻ mô hình thực tiễn của Việt

Nam khi vận dụng thuyết chánh niệm trong Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên để các tổ chức và cá nhân liên quan tham khảo và cùng nhau lan tỏa những giá trị to lớn về chánh niệm cho mục đích nhân ái và hòa bình mà thiền sư Thích Nhất Hạnh đã dày công nghiên cứu, tu tập và phổ biến.

II. MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ CƠ SỞ LÝ LUẬN

2.1. Chánh niệm trong Phật giáo

Chánh niệm là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, đặc biệt trong bối cảnh thực hành tứ niệm xứ (bốn sự quán niệm), mà đức Phật đã dạy. Chánh niệm được hiểu là khả năng chú tâm và nhận thức đầy đủ về hiện tại, mà không bị cuốn theo những suy nghĩ, cảm xúc hay tác động bên ngoài. Nó có thể được mô tả đơn giản là “sự chú ý đầy đủ và không phán xét” trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống¹.

Trong giáo lý Phật giáo, chánh niệm là một trong tám yếu tố của bát chánh đạo – con đường dẫn đến sự giải thoát, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh hành, chánh mệnh, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Chánh niệm giúp hành giả duy trì sự tỉnh táo và nhận thức rõ ràng về các yếu tố như thân thể, cảm xúc và trạng thái tâm trí mà không để chúng chi phối, qua đó giảm thiểu khổ đau và tiến gần đến giác ngộ.

Chánh niệm được thực hành thông qua tứ niệm xứ, bao gồm bốn đối tượng chính: 1) niệm thân: chú ý đến cơ thể và cảm giác thể chất; 2) niệm thọ: chú ý đến các cảm giác vui, buồn hoặc trung tính. 3) niệm tâm: chú ý đến các trạng thái tâm trí và cảm xúc. 4) niệm pháp: chú ý đến các hiện tượng, các đối tượng của tâm.

Điều quan trọng là, chánh niệm trong Phật giáo không chỉ là sự chú ý đơn thuần mà còn bao gồm việc duy trì trạng thái không phán xét và không dính mắc. Nhờ vào chánh niệm, hành giả có thể sống trọn vẹn trong mỗi khoảnh khắc mà không bị chi phối bởi những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, qua đó giảm bớt khổ đau và tiến đến sự giải thoát².

Đức Phật kêu gọi các đệ tử xuất gia và tại gia đi theo con đường của Chánh pháp để duy trì hòa bình thế giới. Phật dạy cho thế giới về hòa bình và bất bạo động. Phật đã khám phá ra bốn sự thật cao quý (Tứ Thánh đế) (*Aryasatya*): 1) cuộc sống chắc chắn liên quan đến đau khổ (*dukkha satya*), 2) đau khổ bắt nguồn từ những ham muốn (*samudaya satya*), 3) đau khổ sẽ chấm dứt nếu mọi ham muốn chấm dứt (*nirodha satya*), 3) ngừng ham muốn bằng cách thực hành con đường tám ngành (bát chánh đạo) (*magga satya*)³.

¹ Thích, N. H., Trần, V. C., Nguyễn, M. M., Huỳnh, N. P., Trần, K. Đ., & Trương, V. D. (2022). Thích Nhất Hạnh-Người thấp sáng con đường tỉnh thức.

² Nguyen, M., Chelabi, K., Anjum, S., Kumari, S., Samoylenko, S., Silwizya, K., & Nghiem, T. (2024). Mindfulness Approach and the Redefined Analysis Model of Conflict the Case Study of the Ukraine Conflict. *Advances in the Social Sciences*, 13(11), 564. <https://doi.org/10.3390/socsci13110564>.

³ Thích, N. H., Trần, V. C., Nguyễn, M. M., Huỳnh, N. P., Trần, K. Đ., & Trương, V. D. (2022). Thích Nhất Hạnh-Người thấp sáng con đường tỉnh thức; Nguyen, M., Chelabi, K., Anjum, S., Kumari, S., Samoylenko, S., Silwizya, K., & Nghiem, T. (2024). Mindfulness Approach and the Redefined Analysis Model of Conflict the Case Study of the Ukraine Conflict. *Advances in the Social Sciences*, 13(11), 564.

2.2. Chánh niệm và hòa bình trong Phật giáo

Hòa bình trong Phật giáo không chỉ là một mục tiêu mà còn là nguyên tắc cốt lõi chi phối cá nhân, cộng đồng và vũ trụ. Phật giáo được xem là tôn giáo đề cao hòa bình, bất bạo động và lòng từ bi. Theo ghi nhận lịch sử, các tín đồ Phật giáo chưa từng khởi xướng hay tham gia chiến tranh dưới danh nghĩa tôn giáo, điều này phản ánh sự ảnh hưởng sâu sắc của giáo lý đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Ngài nhấn mạnh bất bạo động và lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, định hướng cho các đệ tử, bao gồm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, Sa-di, Sa-di-ni, Bồ-tát và Phật tử tại gia, thực hành giáo lý phù hợp với hoàn cảnh cá nhân. Một nguyên tắc chung trong mọi pháp môn là tránh sát sinh và gây đau khổ cho chúng sinh, đây được xem là nền tảng đạo đức quan trọng của Phật giáo⁴.

Phật giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tôn trọng và chăm sóc tất cả các loài hữu tình và vô tình, xem đây là nền tảng đạo đức cốt lõi cho hòa bình và công lý trong cộng đồng Phật tử cũng như toàn xã hội. Hòa bình không thể đạt được nếu vẫn tồn tại bạo lực, thù hận và đau khổ. Để ngăn ngừa xung đột, Phật giáo thiết lập các quy tắc đạo đức như *Sīla* và *Vinaya* (*Tạng luật*) nhằm duy trì trật tự trong Tăng đoàn và xã hội. Bên cạnh đó, Thiền định (*Samādhi*) đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng sự an tĩnh và sáng suốt của tâm trí, giúp cá nhân duy trì trạng thái an lạc nội tại, từ đó góp phần thúc đẩy hòa bình trong cộng đồng⁵.

2.3. Chánh niệm và công tác thiện nguyện trong Phật giáo

Chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong công tác thiện nguyện của Phật giáo, góp phần duy trì sự tỉnh thức, lòng từ bi và tinh thần trách nhiệm trong quá trình phục vụ cộng đồng. Thực hành chánh niệm trong hoạt động thiện nguyện không chỉ nâng cao hiệu quả hỗ trợ mà còn tạo ra tác động tích cực đối với cá nhân và xã hội. Trước hết, chánh niệm giúp nuôi dưỡng lòng từ bi và vị tha, thúc đẩy tình nguyện viên phát triển lòng trắc ẩn, giảm thiểu tâm vị kỷ và hướng đến tinh thần phục vụ vô điều kiện⁶. Đồng thời, việc thực hành chánh niệm hỗ trợ duy trì sự bình an nội tại, giúp tình nguyện viên kiểm soát căng thẳng, hạn chế tình trạng kiệt sức và duy trì sự an tĩnh trong quá trình làm việc. Ngoài ra, chánh niệm còn góp phần tăng cường hiệu quả hoạt động, giúp tình nguyện viên tập trung, lắng nghe và thấu hiểu nhu cầu của đối tượng cần hỗ trợ, từ đó đưa ra phương án can thiệp phù hợp. Bên cạnh đó, sự thực hành

<https://doi.org/10.3390/socsci13110564>.

⁴ Nagarale, P. T. S. C. Lân đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững: cách tiếp cận của Phật giáo liên quan đến hiến chương liên hợp quốc.; Hick, S. (2009). *Mindfulness and Social Work: Paying Attention to Ourselves, Our Clients, and Society* (pp. 1–30). <https://doi.org/10.1093/oso/9781933478609.003.0001>; Barnett, M. L., & Cahill, G. (2002). A Zen approach to volunteer management. *The Journal of Volunteer Administration*, 20(3), 41–47. <https://eric.ed.gov/?id=EJ654932>.

⁵ Ibid.

⁶ Rygiel, K. (2023). The Self-kindness Component of Mindfulness Meditation: A Helpful Strategy to Enhance Emotion Regulation and Reduce the Depression and Distress Symptoms in Women with Breast Cancer (pp. 191–197). BENTHAM SCIENCE PUBLISHERS. <https://doi.org/10.2174/9789815196023123010017>; Ryaguzova, E. V. (2024). Compassion and kindness as different scenarios of pro-social behavior of the person. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-90-96>.

chánh niệm cũng tạo ảnh hưởng tích cực đến cộng đồng, lan tỏa tinh thần hòa bình, hòa hợp và thúc đẩy các giá trị đạo đức trong xã hội⁷.

Hơn nữa, chánh niệm thiết lập sự liên kết giữa công tác thiện nguyện và phát triển tâm linh, giúp tình nguyện viên nhìn nhận hoạt động thiện nguyện không chỉ là trách nhiệm xã hội mà còn là phương tiện tu tập, góp phần hoàn thiện trí tuệ và đạo đức cá nhân. Tóm lại, việc ứng dụng chánh niệm trong công tác thiện nguyện không chỉ nâng cao chất lượng hoạt động hỗ trợ cộng đồng mà còn góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững theo tinh thần Phật giáo, an lạc, nhân ái, hòa bình và phát triển⁸.

2.4. Một số nghiên cứu chánh niệm trong môi trường giáo dục

Đã có nhiều nghiên cứu liên quan đến chánh niệm trong giáo dục để nâng cao chất lượng. Các thực hành chánh niệm đã được triển khai ở nhiều cấp độ giáo dục, mang lại lợi ích cho cả học sinh và giáo viên bằng cách cải thiện sức khỏe tinh thần và chức năng nhận thức⁹. Nghiên cứu gần đây nhất của Reppa và Michael (2024) làm nổi bật chánh niệm trong giáo dục như một thực hành đầy hứa hẹn có thể đóng góp vào hòa bình và phát triển. Bằng cách triển khai các thực hành chánh niệm ở nhiều cấp độ giáo dục, cả học sinh và giáo viên đều có thể trải nghiệm sự cải thiện trong sức khỏe tinh thần và hiệu quả công việc. Cách tiếp cận này phù hợp với các truyền thống giáo dục lâu dài, nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện, khuyến khích điều chỉnh cảm xúc và cải thiện các mối quan hệ giữa con người, điều này rất quan trọng để xây dựng một xã hội hòa bình và phát triển hơn. Vì vậy, chánh niệm đóng vai trò như một công cụ sư phạm quý giá trong giáo dục.

Các chương trình như MindUp và Mindful Schools đã hiệu quả trong việc giảm căng thẳng và tăng cường sự chú ý và tự điều chỉnh ở học sinh¹⁰. Chánh niệm có liên quan đến việc tăng cường khả năng phục hồi, qua đó cải thiện hiệu suất học tập, trở thành một năng lực quan trọng trong giáo dục vì sự phát triển bền vững¹¹.

Chánh niệm và hòa bình toàn cầu: khái niệm chánh niệm phi bạo lực của Thích Nhất Hạnh minh họa cách mà chánh niệm có thể vượt ra ngoài lợi ích cá nhân để thúc đẩy hòa bình và phi bạo lực toàn cầu¹². Các thực hành chánh niệm có thể góp phần đạt được các Mục tiêu Phát triển Bền vững, đặc biệt là những mục tiêu liên quan đến sức khỏe, hạnh phúc và hòa bình¹³.

⁷ Rygiel, K. (2023). Ibid.

⁸ Rygiel, K. (2023). Ibid.

⁹ Reppa, G., & Michael, K. (2024). Mindfulness in Education. *Advances in Educational Marketing, Administration, and Leadership Book Series*, 181–204. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch007>

¹⁰ Schwitter, M., & McDonough, K. (2018). Mindfulness and “Educational New Ageism”. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*.

¹¹ Volodin, A. V. (2023). Mindfulness-Based Nonviolence and Engaged Buddhism: Thich Nhat Hanh’s Contributions to Sustainable Peace. *World Sustainability Series*, 201–225. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7295-9_12

¹² Volodin, A. V. (2023). Ibid.

¹³ Volodin, A. V. (2023). Ibid.

Thách thức và vấn đề cần xem xét: việc tích hợp chánh niệm vào giáo dục cần được xem xét kỹ lưỡng để tránh những xung đột tiềm tàng với các giá trị văn hóa và giáo dục, đặc biệt là những giá trị bị ảnh hưởng bởi các học thuyết New Age và chủ nghĩa tự do mới¹⁴. Các lý thuyết này chú trọng đến tâm linh cá nhân, nhấn mạnh sự phát triển tinh thần cá nhân, coi con người có thể tự giác ngộ và kết nối với vũ trụ. Quan niệm nhất thể vũ trụ cho rằng tất cả mọi thứ trong vũ trụ đều liên kết với nhau, khuyến khích tư duy hợp nhất thay vì phân chia và đề cao mối quan hệ hài hòa giữa con người và thiên nhiên, hướng đến lối sống bền vững. Trong đó thiền định và thực hành tinh thần như thiền, yoga, chữa lành bằng năng lượng, khí công... để đạt sự cân bằng về tâm trí và cơ thể. Mặc dù chánh niệm đã cho thấy nhiều lợi ích, nhưng cần phải đánh giá một cách cẩn thận việc thực hiện nó để đảm bảo rằng nó phù hợp với các giá trị dân tộc và giáo dục¹⁵.

Tóm lại, chánh niệm trong giáo dục mang lại nhiều lợi ích triển vọng cho hòa bình và phát triển, nhưng việc tích hợp nó vào giáo dục cần được thực hiện một cách thận trọng. Điều này bao gồm việc cân bằng các giá trị tinh thần của chánh niệm với các thực hành giáo dục đương đại và đảm bảo rằng nó hỗ trợ chứ không làm suy yếu các giá trị dân chủ.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính nhằm tìm hiểu và khám phá những cách thức vận dụng lý thuyết chánh niệm của Phật giáo trong công tác tổ chức và vận hành các hoạt động của Hội thiện nguyện Đóm Đóm Phú Yên và những kết quả mang lại trong việc thúc đẩy xây dựng một cộng đồng an lạc, nhân ái, hòa bình và phát triển bền vững. Để đạt được mục đích này, nhóm nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 10 người, giữ những vị trí chủ chốt, các thành viên tích cực hoặc những đại diện các tổ chức liên quan trả lời phỏng vấn trong vòng 45 phút cho mỗi phiên với câu hỏi được nhóm nghiên cứu xây dựng có sự phản biện của 02 chuyên gia trong lĩnh vực Phật học và Xã hội học. Các dữ liệu thu thập được lưu trữ và chuyển lại nội dung qua email để người phỏng vấn có thể chỉnh sửa trước khi đưa vào phân tích. Kỹ thuật “thematic development” được sử dụng trong phân tích dữ liệu định tính và có sử dụng phần mềm N-vivo để quản trị và phân tích mô phỏng. Kết quả phân tích được trình bày theo chủ đề nhánh với sự diễn giải với các minh chứng theo yêu cầu của nghiên cứu định tính.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Sơ lược về tổ chức thiện nguyện Đóm Đóm Phú Yên và 15 năm lan tỏa lòng nhân ái

Hội thiện nguyện Đóm Đóm Phú Yên được sáng lập vào năm 2010 và được điều hành bởi một nhóm nhỏ gồm 5 thành viên có cùng chung tâm ý về làm công tác từ thiện để giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn như chính cuộc đời

¹⁴ Schwimmer, M., & McDonough, K. (2018). Mindfulness and “Educational New Ageism”. In Oxford Research Encyclopedia of Education.

¹⁵ Schwimmer, M., & McDonough, K. (2018). Ibid.

tuổi thơ của họ đã trải qua, được học hành và có cuộc sống tốt đẹp hơn. Cho đến nay, Hội đã thu hút được 93 thành viên làm việc và sinh hoạt cùng nhau với phương châm “Không lương, chỉ có tình thương và lòng yêu quê hương”; phạm vi đối tượng được hỗ trợ giúp đỡ cũng được mở rộng không chỉ học sinh nghèo bỏ học mà còn với các hoàn cảnh già yếu, phụ nữ neo đơn, vùng sâu, vùng xa, người khuyết tật, người bệnh khó khăn. Năm 2022, Hội đã vinh dự được bầu chọn là một trong 9 tổ chức thiện nguyện tiêu biểu tại Việt Nam. Điểm khác biệt tổ chức thiện nguyện này so với các tổ chức khác là kết hợp phương pháp chánh niệm trong các hoạt động từ thiện. Từ hoàn cảnh xuất thân mồ côi của trưởng nhóm Lê Thoại Kỳ, được cứu mang và lớn lên từ những ngôi chùa ở Phú Yên nên được tiếp cận sớm và thực hành các tín ngưỡng với Phật giáo trong đó có chánh niệm và thiền định. Đặc biệt là ý niệm và lời dạy của thiền sư Thích Nhất Hạnh: chánh niệm trong công tác thiện nguyện có thể đóng góp đáng kể vào một xã hội hòa bình và phát triển bằng cách thúc đẩy tinh thần bất bạo động, nâng cao các quá trình xây dựng hòa bình và giải quyết các vấn đề xã hội thông qua sự phát triển tâm linh. Khi chánh niệm được tích hợp vào công tác thiện nguyện, nó có thể biến đổi trải nghiệm cá nhân và tập thể, thúc đẩy hòa bình bền vững và hạnh phúc. Chánh niệm có thể phá vỡ vòng luẩn quẩn của hận thù và trả thù, từ đó đóng góp vào các mục tiêu phát triển bền vững”. Từ đó, với niềm khao khát thực hành lý thuyết chánh niệm qua thiền và áp dụng vào công tác từ thiện, Lê Thoại Kỳ và các bạn đã sáng lập nên Hội với mục tiêu không chỉ mang lại sự giúp đỡ vật chất cho những hoàn cảnh khó khăn mà còn nuôi dưỡng tâm ý tốt đẹp góp phần kết nối và xây dựng một cộng đồng đoàn kết, yêu thương và phát triển. Qua 15 năm hoạt động, Hội đã nhấn mạnh và lan tỏa thông điệp thấu hiểu và chia sẻ lòng từ bi để xây dựng một cộng đồng nhân ái và phát triển trong an lạc, hòa bình và thịnh vượng. Những kết quả đạt được đáng kể như:

Cửa hàng Hạnh Phúc tại thành phố Tuy Hòa là điểm phát hàng thiết yếu miễn phí, nơi người dân chỉ cần “trả bằng một nụ cười tươi”. Quán cơm Tâm An phục vụ hàng trăm suất ăn chay mỗi ngày, cùng các đội tình nguyện giao cơm tận nhà cho người cao tuổi, khuyết tật. Hội cũng triển khai dự án “Nồi cháo yêu thương”, “Tủ bánh mì yêu thương”.

Bên cạnh hỗ trợ đời sống, Đom Đóm còn góp phần xây dựng nền tảng giáo dục với học bổng “Đom Đóm Thắp sáng tương lai”, giúp hàng trăm trẻ em nghèo tiếp tục đến trường. Trẻ em vùng cao cũng được tham gia các chương trình trải nghiệm như “Mùa hè yêu thương”, “Rạp chiếu phim cho trẻ em vùng cao”, “Lớp học yêu thương”. Hỗ trợ sinh kế, nâng cao đời sống tinh thần cho phụ nữ qua các chương trình “Bông hoa nghị lực sống”, “Nụ hoa yêu thương”, v.v. Đồng thời, chương trình “Nuôi cụ” giúp chăm sóc người già neo đơn với các hoạt động dọn dẹp, nấu ăn, tổ chức sinh nhật. Trong tương lai gần, Hội dự định mở rộng thêm dự án “Nuôi mẹ” dành cho các bà mẹ Việt Nam anh hùng.

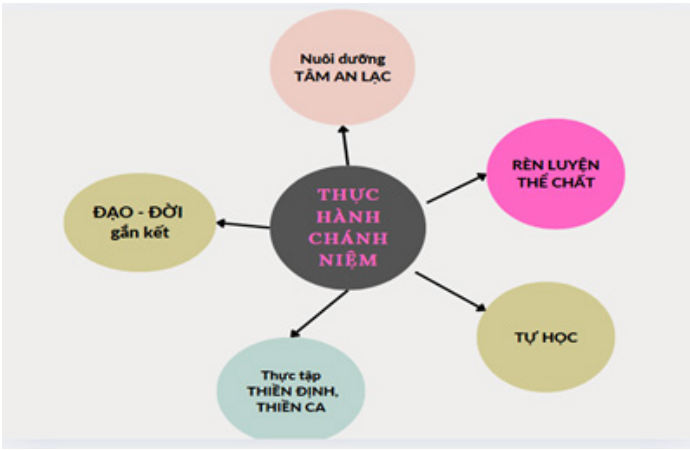
Hội không chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ người sống mà còn giúp đỡ những người kém may mắn đã khuất thông qua dự án “Trại hòm 0 đồng”, “Ấm lòng người ra đi” và nghĩa trang An Nhi Viên. Hội còn mở rộng hoạt động từ thiện đến các tỉnh miền Trung và Tây Bắc, cứu trợ đồng bào bị thiên tai. Gần đây

nhất, tháng 1/2025, Hội đã triển khai dự án “Làng hạnh phúc” nhằm cải thiện đời sống, tăng cường gắn kết cộng đồng và bảo vệ môi trường.

Đom Đóm không có ngày nghỉ mà chỉ có ngày thương. Ngay ngày mồng 1 Tết, Đom Đóm đã vào bệnh viện thăm các bệnh nhân khó khăn. Nhiều người cho rằng đầu năm vào bệnh viện là cả năm vào bệnh viện. Chúng tôi không có quan niệm chọn hướng xuất hành, với chúng tôi chỉ có một hướng là hướng thiện. (Lê Thoại Kỳ)

Với phương châm “Yêu thương cho đi là yêu thương còn mãi”, và những nỗ lực bền bỉ trong suốt 15 năm qua, Đom Đóm Phú Yên đã góp phần lan tỏa những giá trị tích cực và tử tế trong cộng đồng. Hành trình của Đom Đóm là minh chứng cho sức mạnh của lòng nhân ái, khi từng hành động nhỏ bé có thể thấp sáng biết bao cuộc đời.

4.2. Phương pháp tiếp cận chánh niệm về xây dựng thân – tâm an lạc trong Hội thiện nguyện Đom đóm Phú Yên



Hình 1: Cách tiếp cận thực hành chánh niệm ở Hội thiện nguyện Đom Đóm

Trong hoạt động thiện nguyện, việc nuôi dưỡng thân tâm an lạc đóng vai trò quan trọng, giúp các thành viên duy trì năng lượng tích cực để hỗ trợ cộng đồng. Hội thiện nguyện Đom Đóm xác định rằng, để có thể giúp đỡ người khác một cách hiệu quả, bản thân mỗi hội viên trước hết cần có một thể chất khỏe mạnh và một tâm hồn an tĩnh. Kết quả phân tích cho thấy, cách Đom Đóm ứng dụng các phương pháp chăm sóc thân - tâm dựa trên thực hành chánh niệm và hoạt động thể chất, nhằm duy trì trạng thái cân bằng trong hành trình thiện nguyện.

Xác định việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất là nền tảng của sự bền bỉ là điều kiện tiên quyết để duy trì các hoạt động tình nguyện lâu dài. Do đó, Đom Đóm thường xuyên tổ chức các hoạt động thể dục thể thao cho các thành viên trong Hội và những ai quan tâm tham gia như leo núi Đá Bia, Chóp Chài, tập thể dục buổi sáng tại bãi biển Nghinh Phong, dạy bơi, và hội thao nội bộ. Những hoạt động này không chỉ rèn luyện thể lực mà còn tạo điều kiện để hội viên giao lưu, kết nối, nâng cao tinh thần đồng đội. (M 1,4,5)

Bên cạnh thể chất, Đom Đóm chú trọng phát triển sức mạnh nội tâm thông qua các phương pháp thực hành chánh niệm như thiền định, trà đạo, thiền ca, dân vũ, v.v. Các thành viên của Hội chia sẻ những hoạt động thực hành chánh niệm của Hội như sau:

Hội thường xuyên tổ chức các buổi thiền tập trên bãi biển và trong các chuyến thiện nguyện, giúp hội viên lắng nghe hơi thở, cân bằng cảm xúc và tìm lại sự an yên bên trong. (M1, 3, 4)

Các buổi thiền trà cũng được tổ chức nhằm rèn luyện khả năng sống chậm và trân trọng từng khoảnh khắc. Câu thơ từ thiền sư Thích Nhất Hạnh – “Chén trà trong hai tay/ Chánh niệm nâng tròn đầy/ Thân và tâm an trú/ Bây giờ và ở đây” – là kim chỉ nam cho những buổi sinh hoạt này. (M2)

Ngoài thiền tập, hội viên còn thực hành nhảy dân vũ và hát thiền ca để lan tỏa năng lượng tích cực. Những bài hát như “Gọi tên hạnh phúc”, “Hạnh phúc bây giờ”, “Hiếu và thương” giúp củng cố tinh thần lạc quan, tạo động lực tiếp tục hành trình sẻ chia. (M1, 2)

Việc kết hợp giữa “đạo và đời” trong tổ chức Đom Đóm luôn luôn được quán triệt sâu sắc. Luôn luôn học hỏi và dựa vào triết lý Phật giáo và các nội dung Phật pháp định hướng cho các hoạt động của Hội. Chẳng hạn như:

Đom Đóm cũng thường xuyên tổ chức các chuyến thăm viếng chùa, thiền viện, giao lưu với các nhà sư, tham gia các buổi ăn cơm chánh niệm và trồng cây ở chùa. (M1, 3, 4)

Chúng tôi nhận thấy Đom Đóm là tổ chức thiện nguyện hiện thân của những gì tu tập trong Phật giáo ngay trong đời thường. Tham gia những hoạt động của Đom Đóm là cơ hội để hội viên học hỏi những triết lý sống từ bi, trí tuệ và ứng dụng vào đời sống hàng ngày. (M10) Một trong những nhiệm vụ quan trọng của Hội là nâng cao sự hiểu biết về chánh niệm và duy trì sự bình an trong nội tâm của các thành viên. Hội đã nâng cao phương pháp tự học thông qua xây dựng thư viện, tìm kiếm các nguồn hỗ trợ về sách quý liên quan đến chánh niệm và thiện nguyện; nêu cao tinh thần đọc sách, tìm hiểu thông tin trên mạng xã hội và các website uy tín.

Hội đã xây dựng một thư viện nhỏ với nhiều đầu sách về chánh niệm, Phật pháp do Nhà sách Thái Hà trao tặng. Việc đọc sách không chỉ giúp hội viên mở rộng hiểu biết mà còn tạo ra không gian tĩnh lặng để nuôi dưỡng tâm hồn. (M2, 3, 5)

Tóm lại, thông qua các hoạt động thể chất, thiền tập, âm nhạc, học hỏi từ Phật pháp và tri thức sách vở, Đom Đóm đã xây dựng một mô hình chăm sóc thân - tâm bền vững. Chính sự an lạc của mỗi hội viên đã tạo nên một cộng đồng thiện nguyện vững mạnh, góp phần lan tỏa yêu thương đến những hoàn cảnh khó khăn.

4.3. Ứng dụng chánh niệm trong công tác quản lý và điều hành Hội thiện nguyện Đom đóm Phú Yên

Trong bối cảnh hoạt động thiện nguyện ngày càng phát triển nhằm chia

sẻ và lan tỏa lòng nhân ái cũng như xây dựng một xã hội giảm khoảng cách nghèo đói; việc duy trì bền vững một tổ chức phi lợi nhuận đòi hỏi không chỉ nguồn lực vật chất mà còn cả sự kết nối tinh thần giữa các thành viên. Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên là một minh chứng cho mô hình hoạt động thiện nguyện dựa trên chánh niệm, với hơn 15 năm duy trì và phát triển cả về quy mô lẫn chất lượng. Kết quả phân tích dữ liệu từ việc phỏng vấn vai trò của lãnh đạo khi ứng dụng chánh niệm trong quản lý và điều hành, nhóm nghiên cứu nhận thấy những bài học cho việc quản lý công tác thiện nguyện dựa vào chánh niệm một cách bền vững như sau:



Hình 2: Lãnh đạo bằng chánh niệm

4.3.1. Sự gương mẫu trong thực hành chánh niệm của các lãnh đạo

Một trong những yếu tố quan trọng giúp Đom Đóm phát triển ổn định là sự tận tâm của người lãnh đạo. Lê Thoại Kỳ, Chủ tịch Hội, một Phật tử tại gia, là một ví dụ điển hình về sự dẫn thân trong công tác thiện nguyện. Việc thực hành ăn chay trường, duy trì thời khóa thiền định từ 3 giờ sáng, và thực hành nhịn ăn sau 12 giờ trưa giúp Kỳ duy trì sự tập trung cao độ trong công việc. Điều này cho thấy tầm quan trọng của việc rèn luyện bản thân để có thể dẫn dắt tổ chức một cách bền vững.

“Từ khi còn nhỏ, tôi đã được các nhà sư hướng dẫn và rèn luyện thiền định, dần hình thành thói quen và thực hành một cách nghiêm túc. Trong công tác lãnh đạo, việc duy trì sự tập trung cao độ là yếu tố quan trọng, đặc biệt trong quá trình hoạch định mục tiêu, xây dựng kế hoạch, truyền đạt thông tin, kết nối đối tác, phân công nhiệm vụ, chuẩn bị hồ sơ, cơ sở vật chất, tài chính, phương tiện vận chuyển và giám sát tiến độ thực hiện. Thực hành thiền định đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì tâm trí minh mẫn, giúp tôi điều hành công việc một cách hiệu quả. (Lê Thoại Kỳ)

“Bên cạnh đó, chánh niệm hỗ trợ tôi trong việc xác định ưu tiên chiến lược, tập trung toàn tâm và nguồn lực cho các dự án hiện tại, đồng thời duy trì sự bền bỉ và kiên nhẫn trong quá trình thực hiện. Nếu thiếu chánh niệm, người lãnh đạo có thể bị chi phối bởi các yếu tố ngoại cảnh, dẫn đến mất kiên nhẫn hoặc dao động trước những thách thức. Lãnh đạo với chánh niệm giúp tôi củng cố ý chí vững vàng, tin tưởng vào bản thân

và đội ngũ, từ đó tạo ra môi trường làm việc tích cực, nơi mà mọi thành viên có thể cống hiến trong trạng thái an lạc và tỉnh thức, góp phần nâng cao hiệu quả và khả năng thành công của tổ chức.” (Lê Thoại Kỳ)

4.3.2. Thực hành chánh niệm là con đường kết nối và gắn kết các thành viên

Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên quy tụ các thành viên đa dạng về độ tuổi (từ 18 đến 55 tuổi) và nghề nghiệp khác nhau nhưng cùng chung một tinh thần tích cực và làm việc cùng nhau với niềm tin yêu và tinh thần thiện nguyện. Chánh niệm giúp các hội viên lắng nghe nhau một cách trọn vẹn, không phán xét, và dành trọn tâm huyết vào từng hành động.

Trong quá trình thực hành chánh niệm thông qua các phương pháp như thiền định, thiền ca và các hoạt động rèn luyện kỹ năng dựa trên chánh niệm, ban lãnh đạo Hội đặc biệt chú trọng đến việc xây dựng tinh thần đoàn kết và phát huy các giá trị Phật pháp. Điều này nhằm duy trì sự thống nhất giữa thân – tâm – ý, đồng thời khuyến khích các thành viên thực hành phát tâm thiện lành trong các hoạt động thiện nguyện. (M8)

Khi mỗi cá nhân nuôi dưỡng được tâm thiện lành, họ sẽ hành động với tinh thần vô tư, không phán xét, qua đó thể hiện rõ nét nguyên tắc “không tham – sân – si” trong Phật giáo. Đây cũng là nền tảng quan trọng giúp công tác thiện nguyện đạt được hiệu quả tối ưu, đồng thời góp phần lan tỏa lòng nhân ái và năng lượng tích cực trong cộng đồng. Chính sự đồng nhất về tư tưởng và giá trị này đã giúp gắn kết các thành viên trong Hội, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi để mở rộng mạng lưới tinh nguyện viên và thu hút sự tham gia của cộng đồng. (M2, 8)

4.3.3. Thực hành chánh niệm để cải thiện và chuyển hóa cá nhân

Đom Đóm không chỉ là nơi tổ chức các hoạt động thiện nguyện mà còn là không gian giúp hội viên chuyển hóa những khó khăn cá nhân. Nhiều người khi tham gia hội đang trong giai đoạn khủng hoảng tinh thần nhưng đã thay đổi tích cực nhờ môi trường gắn kết và thực hành chánh niệm. Những buổi thiền trà, chia sẻ cảm xúc đã giúp họ nhận ra rằng nỗi khổ cá nhân trở nên nhỏ bé khi đặt trong bối cảnh cộng đồng rộng lớn hơn.

Kể từ khi tham gia Hội thiện nguyện Đom Đóm, tôi cảm thấy như được thư giãn hơn và bớt căng thẳng sau thời gian làm việc vất vả và bộ bẻ, lo âu, cuộc sống. Sự gắn kết tình đồng đội cảm thấy rất vui, biết cách trải lòng và chia sẻ với mọi người; biết cách yêu bản thân, gia đình và cuộc sống hơn, khi đó như chữa lành những vết thương lòng; khi mình có an lạc, vui vẻ thì mới chia sẻ được niềm vui cho người khác. (M5, 6)

4.3.4. Lan tỏa lòng nhân ái và thiện ý trong cộng đồng

Đom Đóm nhận thức rõ rằng công tác thiện nguyện không chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ vật chất mà còn cần lan tỏa lòng nhân ái, thiện ý và năng lượng tích cực đến các đối tượng cần trợ giúp, qua đó góp phần tạo dựng giá trị chung cho cộng đồng. Việc thực hành chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong quá trình này, bởi khi mỗi thành viên trong Hội trải nghiệm sự chuyển hóa nội tâm thông qua chánh niệm, họ mới có thể phát triển lòng trắc ẩn sâu sắc, nâng cao khả

năng thấu hiểu và đồng cảm với những hoàn cảnh khó khăn. Sự chuyển hóa này không chỉ giúp các tình nguyện viên hỗ trợ người khác một cách hiệu quả hơn mà còn góp phần giúp người thụ hưởng giảm bớt khổ đau, ổn định tinh thần và hướng tới một cuộc sống an lạc hơn.

Trong các buổi sinh hoạt cộng đồng, thực hành chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao nhận thức về sự an lạc nội tâm, đồng thời tạo điều kiện để lan tỏa giá trị này đến trẻ em thông qua các hoạt động giáo dục kết hợp vui chơi do Đom Đóm tổ chức.

Bên cạnh đó, trong các chương trình hỗ trợ và chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn, chánh niệm giúp hội viên duy trì tinh thần tỉnh thức, từ đó truyền tải sự đồng cảm và thiện ý một cách chân thành. Khi thực hành chánh niệm, các hội viên không chỉ hỗ trợ về mặt vật chất mà còn mang lại nguồn năng lượng tích cực, giúp những người đang gặp khó khăn cảm nhận được niềm vui và ý nghĩa của cuộc sống. (M8,10)

4.4. Mô hình ứng dụng chánh niệm vào các hoạt động thiện nguyện

Thực hành lời dạy của Phật, Hội thiện nguyện Đom đóm Phú Yên không chỉ trao tặng học bổng, vật chất, tiền bạc đến những hoàn cảnh cần giúp đỡ, mà còn thực hành các hình thức bố thí khác qua nhiều mô hình khác nhau, từ đó tạo nên một sự đa dạng và phong phú trong công tác thiện nguyện. Một số mô hình nổi bật của Đom Đóm đã tạo dấu ấn trong cộng đồng và xã hội, có tầm ảnh hưởng rất lớn đến việc lan tỏa giá trị thiện lành, cụ thể như:

Nhanh nhất – sự cho đi bằng nụ cười và ánh mắt từ bi – được hiện thực hóa thông qua các mô hình thiện nguyện như “Cửa hàng Hạnh Phúc”, “Nhà hàng Tâm An”, “Nồi cháo yêu thương” và “Tủ bánh mì yêu thương.” Những mô hình này không chỉ cung cấp nhu yếu phẩm và thực phẩm miễn phí mà còn trở thành điểm tựa tinh thần cho những người có hoàn cảnh khó khăn. Khác với các hoạt động thiện nguyện mang tính thời vụ hoặc phong trào, các mô hình trên được duy trì thường xuyên, liên tục, như một “hơi thở chánh niệm” trong cộng đồng. Chính sự hiện diện đều đặn này đã góp phần hình thành một môi trường hỗ trợ bền vững, nơi sự sẻ chia không chỉ mang giá trị vật chất mà còn lan tỏa tinh thần nhân ái. Từ đó, mỗi hành động thiện lành đều trở thành một phương tiện chuyển hóa, mang đến “nụ cười hạnh phúc” cho cả người nhận và người cho, góp phần xây dựng một cộng đồng gắn kết, giàu lòng trắc ẩn.

Tại thành phố Tuy Hòa, tỉnh Phú Yên, Cửa hàng Hạnh Phúc (số 384 Hùng Vương) mang đến một mô hình thiện nguyện đặc biệt, nơi bà con có thể nhận các nhu yếu phẩm thiết yếu mà không cần thanh toán bằng tiền, chỉ cần trao đi một nụ cười tươi. Với thông điệp “Hạnh phúc là sẻ chia”, Đom Đóm mong muốn không chỉ người nhận mà cả người cho cũng cảm nhận được niềm vui và sự ấm áp của lòng nhân ái. Cửa hàng đồng thời là trụ sở hoạt động của Hội, được một nhà hảo tâm hỗ trợ cho thuê với giá 0 đồng, góp phần tạo điều kiện thuận lợi cho các chương trình thiện nguyện phát triển bền vững. (Báo cáo của Hội, 2025)

Phía sau Cửa hàng Hạnh Phúc là quán cơm chay Tâm An, hoạt động từ năm 2018, phục vụ 200 suất cơm miễn phí mỗi ngày cho người có hoàn

cảnh khó khăn. Đặc biệt, năm đôi tình nguyện viên đảm nhận việc giao 50 suất cơm tận nhà cho người già neo đơn và người khuyết tật, bất kể thời tiết mưa hay nắng. Người nhận được thực hành chánh niệm thể hiện lòng biết ơn bằng một nụ cười. (Báo cáo của Hội, 2025)

Tinh thần nhân ái không ngừng được lan tỏa, như cơn gió mát thổi khắp muôn nơi. Năm 2024, Đom Đóm mở rộng hoạt động với dự án “Nỗi cháo yêu thương” tại Bệnh viện Sản Nhi Phú Yên, cung cấp bữa ăn chay miễn phí tại huyện Tây Hòa, và triển khai các “Tủ bánh mì yêu thương” tại huyện Đông Hòa, Sơn Hòa và thành phố Tuy Hòa. Mỗi suất ăn, mỗi phần quà không chỉ là sự hỗ trợ vật chất mà còn là một lời nhắc nhở rằng trong cuộc sống, đôi khi chỉ cần một nụ cười cũng có thể mang lại niềm vui và kết nối những trái tim thiện lành. (Báo cáo của Hội, 2025)

Ngôn thí – tức bố thí bằng lời nói ân cần, khích lệ – là một trong những giáo lý quan trọng của Phật giáo trong việc tạo phước báu. Lời nói xuất phát từ sự tôn trọng và thiện ý không chỉ mang lại sự động viên, an ủi mà còn giúp nuôi dưỡng tâm an lạc cho người nghe. Đây không chỉ là một hành động giao tiếp đơn thuần mà còn là một phương thức thực hành chánh niệm, góp phần kiến tạo môi trường sống tích cực và giàu lòng nhân ái.

Nhận thức được ý nghĩa này, Đom Đóm đã tích cực triển khai các chương trình hướng dẫn thực hành “cho nhau lời ân cần, yêu thương” trong các buổi sinh hoạt và hoạt động thiện nguyện. Việc rèn luyện ngôn thí thường xuyên giúp các hội viên nâng cao khả năng giao tiếp từ bi, đồng thời lan tỏa sự an yên và hạnh phúc đến cộng đồng. Từ đó, lời nói không chỉ trở thành công cụ kết nối mà còn góp phần chuyển hóa nhận thức, nâng cao chất lượng tương tác xã hội và xây dựng mối quan hệ hài hòa giữa con người.

Các thành viên của Đom Đóm thực hành thái độ cung kính khi trao quà, luôn giữ tâm bình đẳng và học cách buông bỏ tham - sân - si. Một minh chứng cụ thể là trong một chương trình từ thiện, dù các hội viên chưa kịp ăn sáng nhưng vẫn trao trọn vẹn 100 phần bánh cho trẻ em mà không giữ lại cho mình. Điều này thể hiện sự chiến thắng bản thân nhờ vào năng lượng tích cực từ chánh niệm. (M2, 6)

Nhưng trên cả miếng cơm manh áo, là hạnh phúc bởi tình người, bởi sự ân cần sẻ chia qua những lời nói, cử chỉ cung kính và tôn trọng giàu lòng nhân ái của những hội viên trong những lúc làm chương trình. Chúng tôi không bao giờ quên được niềm vui của những người nghèo lần đầu có Tết, cái háo hức con trẻ khi được dạo chơi thành phố, sự xúc động của cụ già neo đơn lúc ăn một bữa cơm sum vầy, giọt nước mắt của những người phụ nữ lần đầu được nhận quà 8/3... Điều bình thường của rất nhiều người lại là ước mơ của bao mảnh đời khốn khó. (Báo cáo của Hội, 2025)

Tọa thí, tức là nhường chỗ ngồi và tạo không gian thoải mái cho người khác, được xem là một hành động mang ý nghĩa nhân văn, góp phần tích lũy phước báu theo lời dạy của Phật. Trong các hoạt động thiện nguyện do Đom Đóm tổ chức, đặc biệt là các chương trình trao tặng quà kết hợp giao lưu văn hóa – văn nghệ, lượng người tham gia thường rất đông. Chính vì vậy, việc nhường chỗ

ngồi cho người cao tuổi, phụ nữ và trẻ em được các hội viên thực hành thường xuyên, trở thành một nét văn hóa đẹp trong tổ chức. Các hội viên luôn để ý một chỗ ngồi bao giờ cũng thấp hơn hoặc bằng khi trao quà cho những người cần giúp đỡ.

Hành động nhỏ này không chỉ thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến những đối tượng yếu thế trong cộng đồng mà còn góp phần lan tỏa tinh thần yêu thương và ứng xử văn minh. Thông qua việc duy trì và khuyến khích thực hành tọa thí trong các sự kiện thiện nguyện, Đom Đóm đã từng bước xây dựng một môi trường nhân ái, góp phần hình thành những giá trị đạo đức bền vững trong cộng đồng.

Mở rộng thực hành chánh niệm trong cộng đồng: bên cạnh hoạt động nội bộ, Đom Đóm còn lan tỏa chánh niệm đến những nhóm đối tượng khó khăn. Tại quán cơm chay Tâm An, người đến ăn đều thực hành chắp tay niệm Phật, nguyện không làm điều ác. Tại cửa hàng Hạnh Phúc, bà con được khuyến khích chỉ lấy những gì thực sự cần và nhường lại cho người khác nếu bản thân đã đủ. Ngoài ra, trong các chuyến du lịch thiện nguyện dành cho người bán vé số, thu mua phế liệu, phụ nữ nông thôn không chỉ mang đến niềm vui mà còn tích hợp các buổi thiền tập và sinh hoạt thiền ca, giúp họ tạm gác lo âu và tận hưởng giây phút hiện tại.

Trong suốt 15 năm hoạt động, Đom Đóm đã triển khai nhiều chương trình thiện nguyện mang ý nghĩa nhân văn sâu sắc, lan tỏa tinh thần tương thân tương ái đến khắp các miền quê. Các sáng kiến như “Tình người xa xứ” hỗ trợ người lao động xa quê trở về đoàn tụ dịp Tết, “Tất niên yêu thương”, “Sắc xuân vùng cao”, “Tết ấm cho em” hay “Phiên chợ Tết 0 đồng” đều hướng đến việc mang lại một mùa xuân ấm áp cho những hoàn cảnh khó khăn. Chương trình “Gala Nhịp cầu nhân ái” và “Bông hoa nghị lực sống” tiếp thêm động lực cho phụ nữ nghèo vươn lên, trong khi “Kết nối yêu thương” mở ra cơ hội du lịch cho phụ nữ nông thôn, giúp họ mở rộng tầm nhìn và cải thiện đời sống tinh thần. Bên cạnh đó, sáng kiến “Khung cửa bình yên” mang đến cơ hội cho những người nằm một chỗ lâu năm được kết nối với thế giới bên ngoài. Hoạt động tặng quà cho hộ nghèo trong khuôn khổ “Đêm ấm tình người” tổ chức hằng tuần hay những cử chỉ giản dị như trao ly nước mát cho lao động dưới cái nắng hè cũng thể hiện tinh thần sẻ chia của Đom Đóm. Năm 2024, tổ chức tiếp tục mở rộng phạm vi hỗ trợ với dự án “Nuôi cù” dành cho người già neo đơn. Mô hình này không chỉ cung cấp hỗ trợ vật chất mà còn chú trọng đến đời sống tinh thần khi các hội viên định kỳ đến nhà dọn dẹp, chăm sóc cá nhân, tổ chức sinh nhật và tạo dựng không gian giao tiếp, giúp các cụ cảm nhận được sự quan tâm và tình yêu thương từ cộng đồng. Các hoạt động này không chỉ củng cố giá trị nhân ái mà còn thể hiện tính bền vững trong mô hình thiện nguyện của Đom Đóm.

Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên là một mô hình tiêu biểu cho việc ứng dụng chánh niệm vào công tác thiện nguyện, không chỉ giúp đỡ cộng đồng mà còn tạo ra sự thay đổi tích cực trong nội tại mỗi thành viên. Những phương pháp này có thể được nhân rộng để góp phần xây dựng một xã hội, giàu lòng nhân ái, hài hòa và phát triển bền vững.

4.5. Những thuận lợi và thách thức trong việc ứng dụng chánh niệm ở Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên

Thuận lợi:

Phú Yên sở hữu nhiều điều kiện thuận lợi để triển khai các hoạt động thực hành chánh niệm trong cộng đồng, bao gồm các yếu tố về môi trường xã hội, văn hóa và cơ sở thực hành thiện. Trước hết, đây là một tỉnh lẻ, dân cư không đông đúc, có môi trường xã hội hài hòa. Cộng đồng dân cư tại Phú Yên có lối sống gắn kết và thân thiện, có nhiều dân tộc Kinh và thiểu số sống cộng cư, tạo điều kiện thuận lợi cho việc xây dựng các mô hình hỗ trợ tinh thần dựa trên chánh niệm.

“Khi triển khai các chương trình thiện nguyện hỗ trợ phụ nữ và trẻ em tại các khu vực vùng sâu, vùng xa như Đồng Xuân, Sông Hinh, Sơn Hòa, số lượng lớn phụ nữ thuộc các dân tộc thiểu số tham gia đã tạo ra một môi trường thuận lợi cho việc thực hành chánh niệm. Thông qua các hoạt động này, Hội có cơ hội lan tỏa lòng nhân ái, thúc đẩy sự kết nối cộng đồng và xây dựng một môi trường sống hòa bình, thân thiện, góp phần nâng cao chất lượng đời sống tinh thần cho người dân địa phương.” (M9)

Nhịp sống ở Phú Yên cân bằng và êm ả, không chịu tác động mạnh từ sự hối hả của đô thị lớn. Phú Yên duy trì được nhịp sống chậm rãi, góp phần tạo môi trường lý tưởng để người dân tiếp cận và thực hành chánh niệm.

Tại Phú Yên, nhịp sống diễn ra với cường độ thấp hơn so với các đô thị lớn, tạo điều kiện thuận lợi cho người dân tham gia tích cực vào các hoạt động cộng đồng như yoga, thể dục dưỡng sinh, dân vũ, và thiện nguyện. Nhờ đó, khi Hội Đom Đóm triển khai các chương trình thực hành chánh niệm hoặc hoạt động thiện nguyện, sự hưởng ứng từ cộng đồng địa phương diễn ra mạnh mẽ. Điều này không chỉ góp phần lan tỏa tinh thần chánh niệm mà còn thu hút sự quan tâm và hỗ trợ từ các nhà hảo tâm trong và ngoài nước. (M2, 7)

Chùa chiền đóng một vai trò quan trọng trong đời sống văn hóa và tâm linh ở Phú Yên. Đối với phụ nữ nông thôn, chùa không chỉ là nơi thực hành tôn giáo mà còn là không gian sinh hoạt văn hóa và cộng đồng. Điều này tạo điều kiện thuận lợi để tổ chức các chương trình thiện định và chánh niệm, nâng cao sức khỏe tinh thần cho người dân. Gần đây, một công trình Phật giáo được xây cất tại Phú Yên là Thiền viện Trúc Lâm. Đây là không gian thực hành chánh niệm rất thuận lợi nhất là hàng ngày đón rất nhiều đoàn hành hương về đây. Thiền viện Trúc Lâm đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cộng đồng thực tập thiện. Với không gian thanh tịnh và phương pháp thực hành bài bản, thiền viện có thể góp phần nâng cao chất lượng sức khỏe tinh thần và đời sống tâm linh của người dân địa phương.

Tại Phú Yên, tín ngưỡng Phật giáo được người dân thực hành với sự thành tâm, góp phần duy trì hệ thống chùa chiền không bị thương mại hóa. Niềm tin vào Phật pháp, thiện định và việc thực hành thiện hạnh để tích lũy phước báu đã trở thành một giá trị cốt lõi trong đời sống cộng đồng ở Phú Yên. (M5,10)

Chính hệ thống chùa chiền nơi đây đã đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng và duy trì các giá trị này. Khi người dân nhận thấy lãnh đạo tổ chức Đom Đóm là những Phật tử thực hành chánh niệm, tận tâm lan tỏa lòng từ bi và nhân ái trong cộng đồng, họ càng nhận thức rõ hơn về hiệu năng và linh ứng của Phật pháp trong đời sống. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển đời sống tâm linh, tín ngưỡng và thực hành chánh niệm nhất là khi các thượng tọa và Phật tử tại chùa tiếp tục lan tỏa những giá trị này đến cộng đồng một cách bền vững. (M9)

Bảng: Hệ thống các chùa ở Phú Yên có thể phục vụ phát triển du lịch tâm linh

STT	Tên lễ hội/ Lượng du khách	Địa điểm	Thời gian	Giá trị văn hóa tâm linh
1	Lễ hội chùa Từ Quang/ trên 10.000 du khách trong và ngoài tỉnh	Chùa Từ Quang (Chùa Đá Trắng), xã An Dân, huyện Tuy An	Mùng 1 đến ngày 11 tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội chùa Từ Quang được tổ chức hằng năm để đạo hữu, bá tánh và du khách về thập hương hành lễ cầu quốc thái dân an, mưa thuận gió hòa, quanh năm gặp nhiều điều may mắn.
2	Lễ hội thiền viện Trúc Lâm Phú Yên/ trên 20.000 lượt du khách trong và ngoài tỉnh	Thiền viện Trúc Lâm, xã An Thọ, Tuy An, Phú Yên	Mùng 1 đến mùng 5 tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội đầu xuân Thiền viện Trúc Lâm Phú Yên. Mà còn là nơi tu học thực hành Tổ sư thiền, là điểm du lịch tâm linh.
3	Lễ hội chùa Cổ Lâm Hội Tôn/ trên 10.000 lượt khách thập phương trong và ngoài tỉnh	Chùa Cổ Lâm Hội Tôn, xã An Ninh Tây, huyện Tuy An, tỉnh Phú Yên	Từ mùng 1 đến ngày Rằm tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội xuân đầu năm, và thường niên vào ngày 21 tháng 11 (Âm lịch) giỗ Tổ thiền sư Liễu Quán, được Tăng, Ni và trên vài nghìn Phật tử về tham dự, đây là điểm du lịch tâm linh nổi tiếng của tỉnh.

4	Chùa Bảo Lâm/ trên 10.000 lượt Khách trong và ngoài tỉnh	Chùa Bảo Lâm, xã Bình Kiến, thành phố Tuy Hòa, tỉnh Phú Yên	Từ mùng 1 đến rằm tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội xuân hành hương đầu năm lễ Phật cầu an gia đình cho được bình an.
5	Chùa Khánh Sơn/ 15.000 lượt khách trong và ngoài tỉnh	Chùa Khánh Sơn, phường 9 Thành phố Tuy, tỉnh Hòa Phú Yên	Từ mùng 1 đến rằm tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội xuân đầu năm, hành hương lễ Phật cầu nguyện cho gia đình bình an luôn khỏe mạnh
6	Chùa Xuân Vân/ 5.000 lượt khách hành hương trong và ngoài tỉnh	Chùa Xuân Vân, xã An Phú, thành phố Tuy Hòa, tỉnh Phú Yên	Từ mùng 1 đến ngày 19 tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội hành hương đầu năm, thắp hương lễ Phật đầu năm, giỗ Tổ hiệp kỵ ngày 17 tháng Giêng hàng năm, cầu quốc thái dân an, thiên hạ thái bình
7	Chùa Thanh Lương/ 20.000 lượt khách hành hương trong và ngoài tỉnh	Chùa Thanh Lương, xã An Chân, huyện Tuy An, tỉnh Phú Yên.	Từ mùng 1 đến rằm tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Lễ hội xuân hành hương lễ Phật đầu năm, cầu nguyện gia đình bình an
8	Chùa Từ Quang/ 7.000 lượt khách trong và ngoài tỉnh	Chùa Từ Quang, xã Xuân Thịnh, thị xã Sông Cầu, tỉnh Phú Yên	Từ mùng 1 tết đến rằm tháng Giêng (Âm lịch) hằng năm	Hội xuân đầu năm lễ Phật cầu quốc thái dân an, thiên hạ thái bình nhân dân an lạc

Nguồn: Thích Quảng Tế - Du lịch tâm linh, một loại hình du lịch giàu tiềm năng ở Phú Yên cần được khai thác (2024)

Khó khăn:

Bên cạnh những thuận lợi, việc triển khai thực hành chánh niệm tại Phú Yên vẫn gặp một số thách thức đáng kể:

Là một tỉnh lẻ, nhận thức về sức khỏe tâm thần của người dân còn hạn chế: đa phần người dân chưa quan tâm đúng mức đến sức khỏe tâm thần, chưa có thói quen thực hành các phương pháp giúp cân bằng cảm xúc và giảm căng thẳng.

“Mặc dù người dân thường xuyên đi chùa thực hành tín ngưỡng, nhưng vẫn còn một bộ phận không nhỏ chưa có nhận thức sâu sắc về sức khỏe tâm thần. Bên cạnh đó, áp lực kinh tế ảnh hưởng đến thực hành chánh niệm. Phần lớn người dân có thu nhập thấp, cuộc sống còn nhiều khó khăn, khiến họ ưu tiên các nhu cầu vật chất hơn là quan tâm đến sức khỏe tinh thần.” (M1,2,3,4,5,7,9)

Hạn chế về nguồn lực

Hiện nay, Hội Đom Đóm chủ yếu tập trung vào thực hành chánh niệm trong phạm vi hội viên, chưa thể mở rộng quy mô đến các nhóm đối tượng yếu thế trong cộng đồng do những hạn chế về nhân lực và tài chính. Ngoài ra, việc thực hành thiền định vẫn chưa được triển khai một cách chuyên sâu do thiếu đội ngũ chuyên gia hướng dẫn, khiến các hoạt động chủ yếu dừng lại ở những bài tập cơ bản, chưa phát huy tối đa hiệu quả của chánh niệm trong nâng cao sức khỏe tinh thần và đời sống cộng đồng. (M1, 3, 6,7, 9, 10)

4.6. Bài học kinh nghiệm

Việc ứng dụng chánh niệm tại Phú Yên có nhiều tiềm năng phát triển nhờ môi trường xã hội và văn hóa thuận lợi. Tuy nhiên, để mở rộng và lan tỏa thực hành này đến các nhóm đối tượng yếu thế, cần có các giải pháp nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần, đồng thời huy động thêm nguồn lực để triển khai các chương trình hỗ trợ cộng đồng một cách bền vững.

Một là: vai trò của chánh niệm trong tổ chức thiện nguyện.

Chánh niệm giữ vai trò cốt lõi trong việc định hướng và tổ chức các hoạt động của Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên. Việc tích hợp chánh niệm không chỉ góp phần duy trì sự tỉnh thức, lòng từ bi và tinh thần trách nhiệm mà còn nâng cao hiệu quả hoạt động, tạo ra những tác động lâu dài đối với cá nhân và cộng đồng.

Trước hết, chánh niệm giúp định hình tầm nhìn và hệ giá trị cốt lõi của tổ chức, đảm bảo rằng mọi hoạt động đều tuân theo nguyên tắc phụng sự cộng đồng, đề cao đạo đức và tinh thần vị tha. Việc thực hành chánh niệm trong quản lý giúp nâng cao năng lực lãnh đạo, tạo ra môi trường làm việc hài hòa, giảm thiểu căng thẳng và hạn chế xung đột nội bộ, từ đó nâng cao chất lượng điều hành tổ chức.

Bên cạnh đó, chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong tối ưu hóa quá trình lập kế hoạch và triển khai hoạt động, giúp các thành viên duy trì sự tập trung, thấu hiểu nhu cầu thực tiễn của cộng đồng và đưa ra các phương án hỗ

trợ phù hợp. Việc áp dụng chánh niệm vào quản lý giúp đảm bảo tính bền vững của các dự án, đồng thời tối ưu hóa việc phân bổ nguồn lực.

Ngoài ra, chánh niệm góp phần phát triển tinh thần trách nhiệm và sự kiên trì của tình nguyện viên, giúp họ duy trì động lực, vượt qua khó khăn và kiên định với sứ mệnh phụng sự xã hội. Quan trọng hơn, chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cá nhân mà còn tạo ảnh hưởng tích cực đến cộng đồng, thúc đẩy tinh thần sẻ chia, hòa hợp và lan tỏa các giá trị nhân văn.

Hai là: đào tạo chánh niệm cho tình nguyện viên.

Việc đào tạo chánh niệm cho tình nguyện viên đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng các hoạt động hỗ trợ cộng đồng. Thực hành chánh niệm giúp tình nguyện viên phát triển sự tập trung, lòng từ bi và khả năng lắng nghe sâu sắc, từ đó tạo ra sự kết nối chân thành với người thụ hưởng và nâng cao hiệu quả của các chương trình thiện nguyện.

Ba là: Tích hợp chánh niệm vào các chương trình hỗ trợ cộng đồng.

Chánh niệm có thể được lồng ghép vào các chương trình hỗ trợ sức khỏe tinh thần, đặc biệt dành cho các nhóm đối tượng dễ bị tổn thương như nạn nhân thiên tai, bạo lực hoặc nghèo đói. Các hoạt động như thiền định, chia sẻ trải nghiệm và hỗ trợ tâm lý không chỉ giúp người tham gia giảm bớt căng thẳng mà còn mang lại sự bình an và động lực sống tích cực.

Ngoài ra, các chương trình hỗ trợ vật chất như phát quà, xây nhà hay cấp học bổng có thể kết hợp với các hoạt động chánh niệm như thiền nhóm, thực hành lòng biết ơn, chia sẻ về an lạc và hạnh phúc. Cách tiếp cận này giúp cả tình nguyện viên và người thụ hưởng cảm nhận được sự kết nối, yêu thương và ý nghĩa sâu sắc trong hoạt động thiện nguyện.

Bốn là: Khuyến khích thực hành chánh niệm trong công việc hàng ngày.

Việc thực hành chánh niệm không chỉ giới hạn trong các hoạt động thiện nguyện mà còn có thể được áp dụng vào đời sống và công việc hàng ngày. Một số phương pháp thực hành hiệu quả bao gồm:

Dành thời gian luyện tập chánh niệm trước mỗi cuộc họp để giúp các thành viên tập trung và duy trì sự tỉnh thức.

Thực hành lắng nghe chủ động, phản hồi với lòng từ bi, không phán xét.

Hỗ trợ cộng đồng với sự quan tâm chân thành, đặt tình yêu thương vào từng hành động. Những thói quen này không chỉ nâng cao chất lượng công việc mà còn giúp xây dựng một môi trường làm việc tích cực và gắn kết hơn.

Năm là: hợp tác với chuyên gia về chánh niệm

Việc hợp tác với các chuyên gia về chánh niệm và các tổ chức tâm lý sẽ giúp nâng cao chất lượng và hiệu quả của các chương trình hỗ trợ cộng đồng. Các buổi huấn luyện và tư vấn từ chuyên gia không chỉ cung cấp kiến thức chuyên môn mà còn giúp tình nguyện viên và người dân tiếp cận với những phương pháp thực hành chánh niệm bài bản, mang lại lợi ích lâu dài cho sức khỏe tinh thần và sự phát triển bền vững của cộng đồng.

Thực hành chánh niệm không chỉ mang lại lợi ích cá nhân mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết các vấn đề xã hội như nghèo đói, bạo lực

gia đình, bất bình đẳng xã hội và cải thiện môi trường sống. Khi cá nhân thực hành chánh niệm, họ phát triển sự đồng cảm và lòng từ bi, từ đó trở nên nhạy bén hơn với những khó khăn và nhu cầu của cộng đồng. Điều này thúc đẩy các hành động mang tính nhân văn, hướng tới phúc lợi chung và sự phát triển bền vững của xã hội.

Sáu là: ứng dụng chánh niệm trong hỗ trợ sức khỏe tinh thần tại Việt Nam

Tại Việt Nam, các vấn đề về sức khỏe tâm thần vẫn chưa được quan tâm đúng mức, trong khi căng thẳng, lo âu và các rối loạn tâm lý ngày càng gia tăng. Việc áp dụng chánh niệm có thể là một giải pháp tiềm năng giúp cộng đồng đối phó với các vấn đề này, góp phần nâng cao chất lượng sống và xây dựng một xã hội hài hòa hơn.

Trong tương lai, bên cạnh việc cung cấp hỗ trợ vật chất, Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên có thể phối hợp với các tổ chức xã hội và cộng đồng địa phương để hướng dẫn các nhóm đối tượng yếu thế thực hành chánh niệm. Các chương trình có thể bao gồm:

Các khóa tập huấn về chánh niệm nhằm trang bị kỹ năng quản lý căng thẳng và duy trì tinh thần lạc quan.

Các buổi sinh hoạt cộng đồng kết hợp thiền định và chia sẻ trải nghiệm để nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần.

Chương trình du lịch kết hợp trải nghiệm thiền, giúp người tham gia vừa có cơ hội thư giãn vừa thực hành chánh niệm trong môi trường thiên nhiên.

Việc lồng ghép chánh niệm vào các hoạt động hỗ trợ xã hội không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tâm thần của cá nhân mà còn tạo nền tảng cho sự phát triển bền vững của cộng đồng. Đây là một hướng tiếp cận có tiềm năng lớn, cần được nghiên cứu và triển khai rộng rãi trong tương lai.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã tìm hiểu thêm về các phương pháp và chiến lược thực hành chánh niệm trong các hoạt động từ thiện của Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên, đồng thời phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến sự thành công của tổ chức, cũng như những bài học quý giá có thể chia sẻ để nâng cao chất lượng công tác thiện nguyện trong tương lai. Phương châm thực hành và giáo dục chánh niệm của Hội không chỉ giúp cải thiện đời sống vật chất cho cộng đồng, mà còn tạo ra một môi trường tinh thần lành mạnh, góp phần thúc đẩy sự hòa bình và phát triển bền vững trong xã hội.

Chánh niệm trong giáo dục và công tác thiện nguyện ngày càng được công nhận là một công cụ mạnh mẽ để thúc đẩy hòa bình và phát triển. Nó không chỉ có lợi cho sức khỏe tinh thần cá nhân mà còn có tiềm năng tác động rộng lớn đến xã hội. Các thực hành chánh niệm trong môi trường giáo dục có thể nâng cao năng lực cảm xúc, sự kiên cường và hiệu suất học tập của học sinh, góp phần vào các mục tiêu phát triển bền vững. Hơn nữa, chánh niệm có thể là phương tiện thúc đẩy hòa bình và phi bạo lực trên toàn cầu, như được thể hiện qua những lời dạy của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Những hiểu biết này cho thấy việc tích hợp chánh niệm vào giáo dục và công tác thiện nguyện có thể hỗ trợ cả sự phát triển cá nhân và các sáng kiến hòa bình toàn cầu.

Lời cảm ơn: bài báo này được hoàn thành với sự hỗ trợ rất lớn từ các thành viên của Hội thiện nguyện Đom Đóm Phú Yên. Đặc biệt, là sự giúp đỡ nhiệt tình, tận tâm, vô tư từ anh Lê Thoại Kỳ, chủ tịch Hội và chị Đỗ Thị Bích Vi, Ủy viên BCH Hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ariyasinghe, S. K. (2018). Study of developing the society through meditation. 4(1), 23–30. <http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/ijbe/article/view/3383>
- Barnett, M. L., & Cahill, G. (2002). A Zen approach to volunteer management. *The Journal of Volunteer Administration*, 20(3), 41–47. <https://eric.ed.gov/?id=EJ654932>
- Hick, S. (2009). Mindfulness and Social Work: Paying Attention to Ourselves, Our Clients, and Society (pp. 1–30). <https://doi.org/10.1093/oso/9781933478609.003.0001>
- Nho, H. T. N. (2024). Tinh thần Phật giáo dẫn thân trong Đường xưa mây trắng của Thích Nhất Hạnh. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp*, 13(4), 65-73.
- Nagarale, S. C. (2019). MINDFUL LEADERSHIP FOR SUSTAINABLE PEACE: A BUDDHIST APPROACH WITH REFERENCE TO UN CHARTER. *Mindful leadership for sustainable peace*, 145.
- Nagarale, P. T. S. C. Lãnh đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững: cách tiếp cận của Phật giáo liên quan đến hiến chương Liên Hợp Quốc. *Kỷ yếu Hội thảo VESAK 2019*.
- Nguyen, M., Chelabi, K., Anjum, S., Kumari, S., Samoylenko, S., Silwizya, K., & Nghiem, T. (2024). Mindfulness Approach and the Redefined Analysis Model of Conflict the Case Study of the Ukraine Conflict. *Advances in the Social Sciences*, 13(11), 564. <https://doi.org/10.3390/socsci13110564>
- Thích, N. H., Trần, V. C., Nguyễn, M. M., Huỳnh, N. P., Trần, K. Đ., & Trương, V. D. (2022). Thích Nhất Hạnh-Người thấp sáng con đường tỉnh thức.
- Reppa, G., & Michael, K. (2024). Mindfulness in Education. *Advances in Educational Marketing, Administration, and Leadership Book Series*, 181–204. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch007>
- Rygiel, K. (2023). The Self-kindness Component of Mindfulness Meditation: A Helpful Strategy to Enhance Emotion Regulation and Reduce the Depression and Distress Symptoms in Women with Breast Cancer (pp. 191–197). BENTHAM SCIENCE PUBLISHERS. <https://doi.org/10.2174/9789815196023123010017>
- Ryaguzova, E. V. (2024). Compassion and kindness as different scenarios of pro-social behavior of the person. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-90-96>

- Schwimmer, M., & McDonough, K. (2018). Mindfulness and “Educational New Ageism”. In Oxford Research Encyclopedia of Education.
- Volodin, A. V. (2023). Mindfulness-Based Nonviolence and Engaged Buddhism: Thich Nhat Hanh’s Contributions to Sustainable Peace. *World Sustainability Series*, 201–225. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7295-9_12
- Waelde, L. C., Panting, A., & Heise, A. G. (2019). Mindfulness in the Peacebuilding Process (pp. 11–24). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-14943-7_2

GIỚI THIỆU MÔ HÌNH ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM CHO NGƯỜI VIỆT TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

TS. Trần Thị Kim Oanh*

Tóm tắt:

Bài viết trình bày mô hình ứng dụng chánh niệm trong bối cảnh xã hội hiện đại tại Việt Nam, với trọng tâm là tác động của chánh niệm đối với sức khỏe tinh thần và thể chất. Dựa trên cơ sở lý luận từ Phật giáo và các nghiên cứu khoa học, tác giả làm rõ vai trò của chánh niệm trong việc giảm căng thẳng, nâng cao khả năng điều tiết cảm xúc và cải thiện chất lượng cuộc sống. Theo đó, bài viết phân tích thực trạng lối sống đô thị hiện đại, đặc trưng bởi áp lực công việc, tốc độ sống nhanh, sự gia tăng stress, trầm cảm và các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Trong bối cảnh này, chánh niệm được xem như một giải pháp hiệu quả, giúp con người đạt được sự cân bằng tâm lý thông qua các phương pháp thực hành thiền định.

Nghiên cứu giới thiệu hai mô hình ứng dụng chánh niệm phổ biến: MBSR-8 (*Mindfulness-Based Stress Reduction* – 8 tuần) và MWPP-MOOC (*Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance* – khóa học trực tuyến về chánh niệm). Kết quả từ các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy các mô hình này không chỉ giúp giảm mức độ căng thẳng mà còn nâng cao năng suất lao động và sự hài lòng trong cuộc sống. Việc phát triển các khóa học chánh niệm trực tuyến kết hợp với mô hình thực hành tại các cơ sở Phật giáo, sẽ góp phần nâng cao hiệu quả ứng dụng chánh niệm, tạo tiền đề cho sự phát triển bền vững về sức khỏe tinh thần trong xã hội hiện đại.

Từ khóa: chánh niệm, Phật giáo, tâm lý, xã hội hiện đại, Việt Nam.

* Giảng viên Khoa Văn hóa - trường ĐH KHXH & Nhân Văn – ĐHQG - HCM.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Ban Tôn giáo Chính phủ, Việt Nam là một quốc gia duy trì chủ trương và chính sách quyền tự do tín ngưỡng, tôn giáo cho người dân.¹ Hiện nay, có nhiều tín ngưỡng, tôn giáo khác nhau cùng hiện diện và phát triển ôn hòa ở nước ta như Phật giáo, Công giáo, Hồi giáo... với hơn 26,5 triệu tín đồ tôn giáo (chiếm khoảng 27% dân số cả nước). Trong đó, tính đến tháng 12 năm 2021, Phật giáo có khoảng 54.169 Tăng, Ni và 14 triệu tín đồ đã quy y, chưa kể đến đông đảo các người dân Việt Nam có thiện cảm, yêu thích Phật giáo. Số liệu thống kê này cao hơn hẳn so với các tôn giáo còn lại (có trên 7 triệu tín đồ Công giáo Việt Nam, đạo Tin Lành chỉ có khoảng 1,2 triệu người theo đạo...). Nó cho thấy Phật giáo hiện là tôn giáo lớn nhất Việt Nam, được đông đảo người dân tin tưởng và đi theo.

Ban Tôn giáo Chính phủ (2023) cũng nhìn nhận: được du nhập vào nước ta từ nước ngoài vào những năm đầu Công nguyên, Phật giáo Việt Nam có lịch sử phát triển lâu đời, vẫn giữ được những nét tinh túy cốt lõi và hòa hợp với các tín ngưỡng, truyền thống, văn hóa tốt đẹp của người Việt.² Giáo hội Phật giáo Việt Nam thực hiện nhiều hoạt động thiện nguyện, từ thiện, có đóng góp to lớn vào việc hỗ trợ cộng đồng, xóa đói giảm nghèo, ủng hộ đồng bào vùng thiên tai, chăm sóc người già neo đơn, trẻ mồ côi; phát triển giáo dục, xây dựng các lớp học tình thương... Những đóng góp tích cực, tốt đẹp cho xã hội Việt Nam của Phật giáo là điều không thể bàn cãi.

Bản về lịch sử của Phật giáo, theo Rasheta, Siddhattha Gotama (Tất Đạt Đa Cổ Đàm) là thái tử thuộc dòng dõi hoàng tộc cao quý vùng Bắc Ấn Độ, nay là Nepal và có cuộc sống vô cùng sung sướng, xa hoa ngay từ thuở ấu thơ.³ Ngài tài giỏi, có tài trị nước và đã lập gia đình, có một con trai. Năm thái tử Siddhattha 29 tuổi, lần đầu tiên Ngài thấy một cụ già, một người bệnh và cuối cùng là một tử thi. Sự kiện này khiến thái tử Siddhattha bàng hoàng nhận ra dù có bao nhiêu quyền lực, vàng bạc châu báu cũng không thể giúp con người tránh khỏi đau khổ của lão, bệnh và tử. Sự khủng hoảng sâu sắc này thôi thúc Ngài từ bỏ tất cả ngai vàng, gia đình, vợ con... để dấn thân vào con đường tìm kiếm sự bình an thật sự. Trên hành trình này, thái tử Siddhattha trải nghiệm nhiều pháp môn, mắc các sai lầm lớn thậm chí dẫn đến nguy hiểm tính mạng. Sau bao khó khăn, khổ sở, Ngài cuối cùng cũng đạt đến sự giác ngộ và được gọi là đức Phật (có nghĩa là “tỉnh thức” theo tiếng Pāli). Từ đó trở đi, đức Phật dành cả cuộc đời còn lại để chia sẻ giáo lý về cái khổ và con đường thoát khỏi khổ đau hoàn toàn cho mọi người. Điều đặc biệt là đức Phật truyền dạy một phong cách sống để mọi người thực hành chứ không phải một mớ tư tưởng. Ngài khuyến khích chúng ta nhìn sâu vào trong nội tại và nghiên cứu tâm trí của chính mình để hiểu rõ hơn về bản thân cũng như bản chất của thực tại.

¹ Ban Tôn Giáo Chính Phủ (2023). *Tôn giáo và chính sách tôn giáo ở Việt Nam*. Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội. ISBN: 978-604-61-9069-1, tr.13-16.

² Ban Tôn Giáo Chính Phủ (2023). *Sổ đỏ*, tr.13-16

³ Rasheta, Nicholas (Trang Thùy Nhung, Dịch) (2023). *Phật giáo để hiểu*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội tr. 16-20.

Đức Phật Siddhattha Gotama là một nhân vật có thật và để lại sức ảnh hưởng vô cùng rộng lớn, lâu dài cho lịch sử tư tưởng của nhân loại. Trong 45 sống và hành đạo, đức Phật đã thuyết giảng hệ thống tôn giáo triết lý hướng đến giải thoát.⁴ Nó có nghĩa là “cứu vớt chúng sinh khỏi sinh tử trầm luân, tới chốn Niết bàn, thường trụ, an lạc; chuyển mê, khai ngộ cho chúng sinh”. Giáo pháp của đức Phật vừa chú trọng về phương diện trí tuệ, vừa nhấn mạnh đến pháp thực tiễn tu hành.⁵ Theo Ajahn Brahm, “chỉ có thiền là con đường dẫn đến một bản tâm trong sạch và mạnh mẽ. Sự trải nghiệm cái tâm trong sạch đó, được giải thoát khỏi thế giới hiện hữu, là vô cùng hạnh phúc.”⁶ Như vậy, có thể thấy, một mục tiêu cốt lõi của Phật giáo là hướng con người đến tự do, giải thoát thông qua con đường thực hành thiền. Đây có thể nói là đóng góp to lớn của Phật giáo đối với lịch sử phát triển tư tưởng của nhân loại, nuôi dưỡng những sự tốt đẹp nhất trong con người để giải thoát khỏi mọi khổ đau và đạt được hạnh phúc đích thực.

Theo thiền sư Henepola Gunaratana, có hai dạng thiền chính trong Phật giáo Nguyên thủy Theravāda là thiền minh sát (*vipassanā*) và thiền định (*samatha*) hay còn gọi là “kỹ năng về tâm, hai cách vận hành, hay bản chất khác nhau của tâm thức”.⁷ Ý nghĩa của *Vipassanā* là “trí tuệ sáng suốt, sự tỉnh giác, sự biết rõ chính xác cách một sự vật đang diễn ra đúng như nó diễn ra”. Còn *Samatha* là sự “tập trung/ tĩnh lặng (tên gọi khác là định). Hầu hết các truyền thống tôn giáo và phái thiền trên thế giới chú ý vào thiền định *Samatha* nhiều hơn. Đây là kỹ thuật, phương pháp mà người thực hành sẽ chỉ tập trung tâm vào một đối tượng nhất định (câu chú, hình ảnh, ngọn nến...) và loại bỏ hết các điều khác trong tâm trí để đạt đến kết quả là trải nghiệm trạng thái hỷ lạc, vui sướng cho đến khi kết thúc phiên thiền định. Điều này cho thấy trải nghiệm vui sướng, hỷ lạc trong thiền định chỉ là tạm thời. Mặt khác, thiền Minh Sát *Vipassanā* với tên gọi khác là thiền tuệ/ chánh niệm (*Insight meditation/ Mindfulness*) lại được chú trọng thực hành nhiều hơn từ xưa đến nay trong cộng đồng Phật giáo Nam truyền với mục đích giúp phát sinh trí tuệ cho người thực hành để họ có khả năng nhìn thấy được sự vật đúng như nó là, đạt được hiểu biết chính xác về mọi thứ.

Hiện nay, thiền tuệ/ chánh niệm (*Mindfulness*) hay tỉnh thức được nghiên cứu, tìm hiểu bởi nhiều học giả khác nhau, đặc biệt là các nhà tâm lý học. Các nhà tâm lý nhận thấy tác động tích cực của chánh niệm đến với đời sống cá nhân. Theo thông tin đăng trên website chính thức của Học viện Quản lý PACE, chánh niệm/ tỉnh thức được nhận định mang lại nhiều lợi ích cho con người trong cuộc sống bao gồm giảm thiểu căng thẳng và nguy cơ kiệt sức, cải thiện tâm trạng, nâng cao sự hài lòng, phát triển khả năng quản lý stress và áp

⁴ Schumann, Hans Wolfgang (Trần Phương Lan, Dịch). (2000). *Đức Phật lịch sử*. Nxb. TP.HCM, TP.HCM, tr.6.

⁵ Thích Thanh Kiểm (1963). *Lược sử Phật giáo Ấn Độ*. Nxb. Vạn Hạnh, Sài Gòn, tr. 54.

⁶ Brahm, Ajahn (Lê Kim Kha, Dịch) (2015). *Thiền theo cách Phật dạy sẽ đi đến giải thoát*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 29.

⁷ Gunaratana, Henepola (Lê Kim Kha, Dịch) (2015). *Thiền Phật giáo bốn nền tảng chánh niệm qua ngôn ngữ thông thường*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội. tr. 17-19.

lực, nuôi dưỡng sự gắn kết, khuyến khích sáng tạo và đổi mới ở con người...⁸

Bài viết này sử dụng phương pháp nghiên cứu văn bản, tài liệu để xem xét, phân tích, tổng hợp các thông tin khoa học liên quan đến chủ đề nghiên cứu như Phật giáo, chánh niệm... Nội dung chính của bài viết đề cập đến các lợi ích của chánh niệm/ tinh thức (*Mindfulness*) dành cho con người trong xã hội hiện đại nói chung và ở Việt Nam nói riêng dưới góc độ tiếp cận của khoa học, tâm lý học, y học. Mặt khác, bài viết cũng có thêm đóng góp khác là giới thiệu một số mô hình thực hành chánh niệm tiện lợi, phù hợp dành cho người trưởng thành trong xã hội hiện đại đang được áp dụng ở nhiều nơi khác nhau trên thế giới để có thể xem xét ứng dụng tại Việt Nam.

II. MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM CỦA LỐI SỐNG ĐÔ THỊ HIỆN ĐẠI

Lối sống đô thị hiện đại được định hình bởi sự phát triển mạnh mẽ của công nghiệp hóa và đô thị hóa, dẫn đến sự tập trung dân cư đông đúc trong các thành phố lớn. Văn hóa đô thị hiện đại mang tính cá nhân hóa cao, với nhịp sống nhanh và áp lực thời gian lớn cũng như khối lượng công việc lớn và sự cạnh tranh mạnh mẽ trong môi trường đô thị khiến nhiều người phải đối mặt với áp lực và căng thẳng thường xuyên. Chính yếu tố này làm gia tăng tỉ lệ trầm cảm do sự kết hợp của một hoặc nhiều yếu tố trên cộng lại đặc biệt là trong thế hệ trẻ.⁹

Một đặc điểm khác của lối sống đô thị hiện đại tác động đến đời sống khá mạnh mẽ chính là thói quen ăn uống không lành mạnh, lối sống ít vận động, thiếu ngủ, căng thẳng kéo dài, và sự gia tăng tiếp xúc với công nghệ và mạng xã hội cũng góp phần làm thay đổi cách con người tương tác. Thay vì các mối quan hệ trực tiếp, nhiều cá nhân giờ đây duy trì liên lạc thông qua các nền tảng kỹ thuật số, dẫn đến sự giảm sút chất lượng giao tiếp xã hội trong các mối quan hệ thân mật. Có một sự thật, chính lối sống của đô thị cũng có phần tác động rất lớn đến đời sống sức khỏe tinh thần của rất nhiều người. Ở đó họ phải đối mặt với stress, trầm cảm, lo âu và các yếu tố này có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Áp lực công việc và sự cạnh tranh không ngừng khiến nhiều người cảm thấy kiệt quệ về cả thể chất lẫn tinh thần. Hơn nữa, việc thiếu ngủ, do ảnh hưởng của ánh sáng nhân tạo và lối sống làm việc quá giờ, làm trầm trọng thêm tình trạng mệt mỏi và suy giảm sức khỏe tâm lý. Lối sống ít vận động, điển hình là việc dành phần lớn thời gian làm việc trong không gian văn phòng hoặc trước màn hình máy tính, không chỉ làm tăng nguy cơ các bệnh lý về tim mạch và béo phì mà còn làm suy giảm chất lượng cuộc sống. Kết hợp với chế độ ăn uống không lành mạnh, sự thiếu hụt dinh dưỡng quan trọng có thể dẫn đến các rối loạn tâm lý, bao gồm lo âu và trầm cảm.

Đồng thời, sự gia tăng tiêu thụ các sản phẩm tiêu dùng nhanh, các dịch vụ tiện lợi và nhấn mạnh vào thành công cá nhân đã tạo ra áp lực lớn về tài chính và danh tiếng trong xã hội. Cùng với đó, sự tiếp xúc liên tục với công nghệ, ô nhiễm không khí và tiếng ồn đô thị cũng là những yếu tố đặc trưng của đời

⁸ PACE. (2024, November 28). *Mindfulness là gì? 6 lợi ích thực hành mindfulness khoa học*. Truy cập ngày 28 tháng 11 năm 2024, từ <https://www.pace.edu.vn/tin-kho-tri-thuc/mindfulness-la-gi>.

⁹ Hidaka, B. H. (2012). Depression as a disease of modernity: Explanations for increasing prevalence. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 205–214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.12.036>.

sống đô thị hiện đại. Sự giảm sút trong chất lượng các mối quan hệ xã hội, xuất phát từ việc gia tăng sử dụng công nghệ thay thế tương tác trực tiếp, cũng là một yếu tố quan trọng. Con người dễ rơi vào cảm giác cô lập, thiếu sự hỗ trợ tinh thần từ cộng đồng, dẫn đến gia tăng các triệu chứng stress và trầm cảm. Hơn nữa, sự lệ thuộc vào mạng xã hội có thể tạo ra những so sánh không lành mạnh, gây ra cảm giác tự ti và áp lực không cần thiết. Những yếu tố này góp phần làm gia tăng căng thẳng và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần của cư dân thành phố.

Lối sống đô thị hiện đại phản ánh sự phát triển nhanh chóng của kinh tế, khoa học và công nghệ, song cũng đồng thời mang đến những thách thức không nhỏ đối với sức khỏe tinh thần của con người. Sự thay đổi sâu sắc trong cấu trúc xã hội và văn hóa tại các khu đô thị đã tạo nên những đặc điểm nổi bật, vừa là yếu tố thúc đẩy tiến bộ, vừa tiềm ẩn những nguy cơ đáng lo ngại. Lối sống đô thị hiện đại, với những đặc điểm đặc trưng của nó, đã mang đến cả cơ hội và thách thức đối với sức khỏe tinh thần của con người. Việc nhận thức rõ những tác động tiêu cực và áp dụng các giải pháp toàn diện không chỉ giúp giảm thiểu stress và trầm cảm, mà còn góp phần xây dựng một môi trường sống hài hòa và bền vững hơn trong các thành phố hiện đại.

Nhịp sống hiện đại tạo ra mối quan hệ tương thích giữa GDP bình quân đầu người của một quốc gia như là thước đo định lượng của hiện đại hóa lại tỉ lệ thuận với những bệnh phát sinh của con người trong đó có stress trầm cảm.¹⁰ Chính xã hội đô thị hiện đại mang đến nhiều thay đổi mạnh mẽ về môi trường và lối sống cũng như tâm lý của con người. Theo đó, để cân bằng hiện trạng này, thuốc là một liệu pháp được sử dụng để điều trị căn bệnh trầm kha dưới sự tác động của xã hội. Tuy nhiên, ngoài việc can thiệp trong sử dụng thuốc thì hiện nay có những cách thức khuyến khích việc đối mặt với bệnh trầm cảm bằng nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm việc áp dụng thể dục thể chất, các loại thiền định, ăn uống hay thư giãn và tương tác xã hội. Sử dụng các kỹ thuật thiền dựa trên thực hành chánh niệm là một trong những loại hình được nhắc đến và khai thác nhiều trong bối cảnh xã hội đô thị ngày nay. Mặc dù xã hội hiện đại mang lại nhiều tiện nghi và cơ hội, nhưng nó cũng đi kèm với những thách thức lớn đối với sức khỏe tinh thần. Việc nhận thức và áp dụng các phương pháp như thiền chánh niệm, xây dựng lối sống lành mạnh và kết nối xã hội sẽ là giải pháp quan trọng để đối phó với các tác động tiêu cực này và vai trò của “y học lối sống” như một phương pháp điều trị bổ sung.

Bên cạnh đó áp lực thời gian, sự cô lập xã hội, và giảm tương tác thân mật trong gia đình đã làm gia tăng các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Để cân bằng cuộc sống, thiền chánh niệm được đề xuất như một phương pháp hiệu quả giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng thiền chánh niệm không chỉ giúp giảm triệu chứng viêm liên quan đến trầm cảm mà còn cải thiện cấu trúc não bộ, hỗ trợ quản lý cảm xúc và nâng cao chất lượng cuộc sống. Phương pháp này có thể được tích hợp dễ dàng vào sinh hoạt hàng ngày thông qua các hoạt động như đi bộ, ăn uống hoặc hít thở một cách chánh

¹⁰ Hidaka, B. H. (2012). Ibid.

niệm. Thiền chánh niệm được chứng minh là có hiệu quả tương đương hoặc hỗ trợ tốt cho các phương pháp điều trị bằng thuốc, đồng thời giúp giảm nguy cơ tái phát trầm cảm. Áp dụng các yếu tố của y học lối sống, bao gồm thiền định, vận động thể chất, chế độ ăn lành mạnh và giảm thiểu tác nhân gây căng thẳng, như một cách tiếp cận toàn diện và bền vững để cải thiện sức khỏe tinh thần trong xã hội hiện đại.¹¹ Ở cấp độ cá nhân, việc thực hành các phương pháp thư giãn như thiền chánh niệm, yoga, và duy trì hoạt động thể chất đều đặn có thể giúp giảm bớt căng thẳng và cải thiện tâm trạng. Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, giàu chất xơ và chất chống oxy hóa, đồng thời hạn chế sử dụng các chất kích thích cũng là những bước đi cần thiết. Ở cấp độ xã hội, cần tăng cường các không gian xanh và khu vực công cộng để khuyến khích tương tác xã hội và các hoạt động ngoài trời.

Chính sách giảm thiểu ô nhiễm môi trường, kiểm soát tiếng ồn và cải thiện hệ thống giao thông công cộng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của cư dân đô thị. Đồng thời, cần đẩy mạnh các chiến dịch nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần và khuyến khích cộng đồng hỗ trợ lẫn nhau. Có thể có nhiều phương pháp sử dụng để tác động vào sự thay đổi của lối sống đô thị hiện đại để cân bằng vấn đề tâm lý mà xã hội gây ra. Bên cạnh thuốc thì các kỹ thuật tâm lý sử dụng phổ biến, thì bên cạnh đó cũng cần một giải pháp tiếp cận khác thích hợp cân bằng với chứng trầm cảm và những thay đổi trong thích ứng với lối sống đô thị hiện đại. Trong bối cảnh đó, chánh niệm đã xuất hiện như một phương pháp tiếp cận khoa học và tâm linh, giúp người dân đối mặt hiệu quả với các thách thức của cuộc sống. Các nghiên cứu quốc tế đã chứng minh rằng chánh niệm có khả năng giảm căng thẳng, tăng cường hiệu suất làm việc, và nâng cao chất lượng cuộc sống.

III. LỢI ÍCH CỦA CHÁNH NIỆM

Theo *Từ điển tâm lý học trực tuyến (Dictionary of Psychology)* của Hiệp hội Tâm lý học Mỹ¹², ‘chánh niệm’ (*mindfulness*) là nhận thức của một người về trạng thái bên trong và môi trường xung quanh. Chánh niệm hiện được ứng dụng cho nhiều biện pháp can thiệp trị liệu khác nhau; ví dụ như, liệu pháp nhận thức hành vi dựa trên chánh niệm (*mindfulness - based cognitive behavior therapy*), giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm và thiền chánh niệm (*stress reduction and mindfulness meditation*) để giúp con người tránh những thói quen, phản ứng tự động hoặc phá hoại bằng cách học cách quan sát suy nghĩ, cảm xúc và các trải nghiệm hiện tại khác của họ mà không phán xét hoặc phản ứng với chúng. Thiền chánh niệm (*mindfulness meditation*) là một loại thiền mà người thực hành tập trung sự chú ý vào hơi thở và những suy nghĩ, cảm xúc cá nhân và những cảm giác bản thân tự do trải nghiệm khi chúng phát sinh. Thiền chánh niệm nhằm mục đích giúp con người có khả năng chú ý cao vào

¹¹ Sarris, J., O’Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*, 14, 107. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-107>.

¹² American Psychological Association (APA). (2024, November 30). *Từ điển tâm lý học trực tuyến của Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (Dictionary of Psychology)*. Truy cập ngày 30 tháng 11 năm 2024, từ <https://dictionary.apa.org/mindfulness>.

các thông tin giác quan và tập trung vào từng khoảnh khắc khi chúng xảy ra.¹³

Tác giả Verhaeghen đưa ra định nghĩa đơn giản về chánh niệm là: thực sự hiện diện trong/ cho bất cứ điều gì con người đang làm, mà không để tâm trí phán đoán can thiệp vào (Điều này tốt hay xấu? Tôi thích hay không thích điều này?).¹⁴ Nếu đang nghe nhạc Bach, chỉ cần lắng nghe Bach; nếu đang nhảy theo Girl Talk, chỉ cần nhảy theo Girl Talk; nếu đang nấu ăn, chỉ cần nấu ăn; nếu đang quét, hãy quét. Có mặt hoàn toàn. Đó là chánh niệm.

Theo sư Tầm Pháp:

Chánh niệm, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất cảm giác: nóng - lạnh, cứng - mềm, sự chuyển động, ... cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ, do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não - đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.¹⁵

Như vậy, đặc tính chung nhất của chánh niệm chính là sự tập trung nhận biết một cách thuần túy, trọn vẹn thực tại đang là của tâm và xung quanh mà không phán xét, phân tích. Chánh niệm được nghiên cứu, chứng minh là nó mang lại vô cùng nhiều lợi ích cho con người trong cuộc sống.

Các tác giả Keng, Smoski và Robins đã tiến hành nghiên cứu tài liệu và xem xét tác động của chánh niệm đối với sức khỏe tâm lý (*psychological health*).¹⁶ Các nghiên cứu diễn ra rất đa dạng, từ kiểu thiết kế nghiên cứu tương quan cắt ngang cho đến nghiên cứu thực nghiệm tác động đều cho ra một kết quả đồng nhất là chánh niệm mang lại nhiều tác động tích cực đến tâm lý con người. Nó giúp cải thiện cảm nhận hạnh phúc chủ quan (*subjective well-being*), đồng thời giảm các triệu chứng về tâm lý và phản ứng cảm xúc và còn giúp nâng cao năng lực điều chỉnh hành vi của cá nhân sao cho phù hợp và hiệu quả.

Điều này chứng minh hiệu quả tốt đẹp của chánh niệm đối với việc nuôi dưỡng và chuyển hóa cá nhân. Chính thiền sư Nyanaponika cũng xác định điều này: trong tâm mỗi người đều có các vùng tối tăm, không thể kiểm soát được (vô thức). Chánh niệm là liều thuốc duy nhất hữu hiệu và an toàn để xử lý các vùng tâm vô thức này. Sự gia tăng hoặc giảm đi của ý thức (chánh niệm) trong tâm hoặc các hoạt động không kiểm soát (vô thức) chính là yếu tố quan

¹³ American Psychological Association (APA). (2024, November 30). *Tlđđ*.

¹⁴ Verhaeghen, P. (2017). *Presence: How mindfulness and meditation shape your brain, mind, and life*. Oxford University Press. ISBN: 9780199395606.

¹⁵ Nyanaponika (Tầm Pháp, Dịch) (2012). *Sức mạnh của chánh niệm*. Nxb. Đà Nẵng, Đà Nẵng.

¹⁶ Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.

trọng bậc nhất để xác định chất lượng của tâm. “Khi ánh sáng chánh niệm có mặt, sẽ không có chỗ cho khoảng tối của vô thức”.¹⁷

Theo Ramasubramanian, các nghiên cứu chỉ ra rằng chánh niệm thực sự mang lại nhiều lợi ích cho con người như tăng cường cảm xúc tích cực, cảm nhận hạnh phúc, khả năng phục hồi hàng ngày (*everyday resilience*); đồng thời giảm căng thẳng và các triệu chứng liên quan đến căng thẳng như lo lắng, đau đốn, lạm dụng chất gây nghiện và trầm cảm.¹⁸

Mặt khác, thực hành chánh niệm có thể hỗ trợ giúp phát huy sự sáng tạo. Có nhiều bằng chứng khoa học chắc chắn cho thấy mối quan hệ có lợi và hỗ trợ nói chung giữa chánh niệm và óc sáng tạo, tuy nhiên, cũng có nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến sự sáng tạo của con người. Các nhà nghiên cứu nhận thấy chánh niệm và sự sáng tạo rất quan trọng đối với cảm nhận hạnh phúc và sự phát triển của cá nhân và xã hội, do đó, các nhà giáo dục có thể tìm hiểu, nghiên cứu về chánh niệm để áp dụng phù hợp vào môi trường giáo dục để mang lại lợi ích tốt nhất cho người học.¹⁹

Ngoài các lợi ích kể trên, chánh niệm còn có tác động tích cực đối với sức khỏe thể lý của con người. Các bệnh nhân được tham gia các chương trình điều trị, can thiệp sử dụng chánh niệm gia tăng khả năng kiểm soát các cơn đau mãn tính, các chỉ số sức khỏe thể lý của họ cũng có sự cải thiện...²⁰

Như vậy, lợi ích của chánh niệm cho sự phát triển cá nhân là điều không thể bàn cãi. Chánh niệm giúp con người hoàn thiện bản thân; tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần và thể lý, giúp nâng cao khả năng sáng tạo, tập trung, khả năng phục hồi... để đạt được cuộc sống lành mạnh, hạnh phúc. Đặc biệt, việc thực hành chánh niệm chỉ cần trong thời gian ngắn cũng có thể mang lại hiệu quả tốt đẹp cho cá nhân. Đức Phật từng dạy:

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư ý, thì chứng quả Bất hoàn... Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là bốn niệm xứ.²¹

Điều này cho thấy sự cần thiết của việc thực hành chánh niệm ở mỗi người và việc xây dựng các trường thiền chánh niệm, đưa chánh niệm vào cuộc sống

¹⁷ Nyanaponika (Tâm Pháp, Dịch) (2012). *Sđđ*.

¹⁸ Ramasubramanian, S. (2016). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: A mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308–321. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>.

¹⁹ Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>

²⁰ Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224–232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>.

²¹ Kinh Trung bộ (2022), *Kinh Niệm xứ* (số 10) (Thích Minh Châu, dịch). Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 65.

thông qua trường học, nơi làm việc... trong xã hội Việt Nam hiện đại.

IV. SỰ PHÙ HỢP CỦA ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

Cuộc sống đô thị hiện đại gắn liền với nhịp sống nhanh, áp lực công việc cao, và môi trường cạnh tranh mạnh mẽ. Đó vừa là đặc điểm nổi bật của cư dân đô thị hiện đại vừa là bức tranh đầy thách thức đối với sức khỏe thách thức mạnh mẽ đến sức khỏe tinh thần của cư dân đô thị hiện đại. Theo đó, ứng dụng chánh niệm trong đời sống đô thị mang lại nhiều lợi ích đáng kể. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng thực hành chánh niệm giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng, tăng cường khả năng quản lý cảm xúc, và nâng cao chất lượng cuộc sống. Đặc biệt, thiền chánh niệm còn giúp cải thiện cấu trúc não bộ và giảm nguy cơ tái phát trầm cảm, cho thấy tính hiệu quả bền vững. Một trong những lợi thế của chánh niệm là tính linh hoạt và khả năng ứng dụng trong nhiều môi trường khác nhau, đặc biệt là môi trường đô thị trong xã hội hiện đại. Sự thiếu thốn thời gian giữa các áp lực công việc, đặc biệt là những người bận rộn trong xã hội đô thị hiện đại là một vấn đề mang tính thực tế khó khăn.

Vì vậy, các chương trình chánh niệm ngắn hạn và trực tuyến được đánh giá cao về tính thực tiễn, khi chúng đáp ứng nhu cầu học tập linh hoạt và tiết kiệm thời gian. Các mô hình như MBSR-8 (giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm trong 8 tuần) hay khóa học MWPP-MOOC trực tuyến đã chứng minh hiệu quả cao trong việc giúp cư dân đô thị giảm stress và tăng cường năng suất làm việc. Tại Việt Nam, việc phát triển các khóa học chánh niệm trực tuyến bằng tiếng Việt sẽ giúp đáp ứng nhu cầu của số đông người dân, tạo cơ hội tiếp cận dễ dàng cho cả những người bận rộn nhất.

V. GIỚI THIỆU MỘT SỐ MÔ HÌNH/ HÌNH THỨC ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

Đầu tiên là mô hình MBSR – 8 (*Mindfulness-based stress reduction – 8 weeks*, tạm dịch: Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm trong 8 tuần). Creswell đã liệt kê khá nhiều công trình nghiên cứu sử dụng mô hình MBSR – 8.²² Jon Kabat-Zinn và Richie Davidson đã thực hiện nghiên cứu chương trình MBSR – 8 và nhận thấy chỉ sau 8 tuần tham dự MBSR, cá nhân đã đạt được các cải thiện về trí tuệ cảm xúc, có sự thay đổi tích cực ở vỏ não trước trán mà không cần bỏ ra hàng nghìn giờ tu học chuyên sâu, từ bỏ tất cả như các nhà sư. Mô hình MBSR – 8 được nhận xét là phù hợp đối với người đang có đời sống công sở và gia đình, thậm chí, chính các môi trường tại gia, nơi làm việc lại là chỗ lý tưởng để thực hành chánh niệm trên cơ thể, cảm xúc và suy nghĩ của cá nhân.²³ Điều này cho thấy tính hiệu quả của các khóa học chánh niệm ngắn hạn đối với cá nhân.

²² Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224–232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>.

²³ Tan, Chade-Meng (2017). *Search Inside Yourself – Tạo ra lợi nhuận, vượt qua đại dương và thay đổi thế giới*. Nxb. Lao Động, TP.HCM, tr. 19-22.

Bartlett và cộng sự²⁴ nghiên cứu trên 16.697 người nói tiếng Anh ở 130 nước khác nhau để đánh giá sự thay đổi của họ sau khi tham dự hóa học chánh niệm online kéo dài 6 tuần.²⁵ Những người tham gia tự báo cáo về sự thay đổi trong khả năng chánh niệm, căng thẳng (*stress*) và sự gắn kết với công việc (*work engagement*) trong khoảng thời gian trước và sau khóa học. Kết quả cho thấy: với mỗi đơn vị độ lệch chuẩn khả năng chánh niệm tăng lên thì giảm 0,52 đơn vị độ lệch chuẩn trong cảm nhận căng thẳng; ngược lại, tăng 0,06 đơn vị độ lệch chuẩn trong sự gắn kết công việc. Như vậy, việc học chánh niệm online vẫn mang lại hiệu quả trong việc nâng cao năng lực chánh niệm cho cá nhân, giảm stress và tăng mức độ gắn kết với công việc. Các khóa học chánh niệm trực tuyến MOOC với mức phí thấp, dễ dàng tiếp cận sẽ vô cùng thuận lợi cho các cá nhân có nhu cầu học chánh niệm trong xã hội hiện đại bận rộn ngày nay.

Cụ thể hơn, theo Hassed và Chambers, khóa học MWPP-MOOC là một khóa học trực tuyến mở rộng cho đông đảo công chúng về chánh niệm để đạt được hạnh phúc và hiệu suất cao do đại học Monash (Mỹ) phát triển và được lưu trữ trên nền tảng FutureLearn.²⁶ Dù là học trực tuyến nhưng các học viên vẫn được tương tác trực tiếp với giáo viên hướng dẫn chánh niệm giàu kinh nghiệm, giúp người học phát triển phù hợp theo khả năng của chính mình. Mô hình khóa học chánh niệm trực tuyến MWPP-MOOC đã cho thấy hiệu quả tuyệt vời của nó trong việc phát huy năng lực chánh niệm cho người học, cải thiện chất lượng cuộc sống của họ.

Mô hình MBSR-8, MWPP-MOOC là một chương trình này được thiết kế với mục tiêu giúp người học trải nghiệm và thực hành chánh niệm ngay trong đời sống hàng ngày mà không cần thay đổi đáng kể lịch trình hay từ bỏ các trách nhiệm cá nhân. Đối với cư dân đô thị, nơi áp lực công việc và cuộc sống luôn hiện hữu, những cải thiện này không chỉ giúp cá nhân cảm thấy hạnh phúc hơn mà còn nâng cao năng suất lao động và sự hài lòng với cuộc sống.

Tuy nhiên, để theo học MWPP-MOOC, học viên phải có các thiết bị cần thiết để kết nối với lớp học trực tuyến và đặc biệt là khả năng giao tiếp tốt bằng tiếng Anh. Điều này có thể là một cản trở lớn đối với những người sử dụng tiếng Việt là tiếng mẹ đẻ. Nhằm khắc phục điều này, các chuyên gia, thiền sư trong nước có thể tham khảo mô hình MWPP-MOOC và điều chỉnh, ứng dụng và thích ứng với điều kiện của văn hóa của xã hội Việt Nam hiện đại. Các mô hình này đã chứng tỏ hiệu quả cao ở các nước nói tiếng Anh, riêng tại nước ta, nó có tiềm năng chuyển đổi phù hợp rất lớn vì điều kiện kinh tế xã hội Việt Nam hiện

²⁴ Bartlett, L., Buscot, M. J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hassed, C. (2021). Mindfulness is associated with lower stress and higher work engagement in a large sample of MOOC participants. *Frontiers in Psychology*, 12, 724126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126>.

²⁵ 6-week mindfulness Massive Online Open Course – MOOC, tạm dịch: Khóa học trực tuyến đại chúng mở rộng về chánh niệm trong 6 tuần), cụ thể là khóa học MWPP-MOOC (Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance - MOOC, tạm dịch: Chánh niệm để có cảm nhận hạnh phúc và hiệu suất cao) của đại học Monash, Mỹ.

²⁶ Hassed, C., & Chambers, R. (2020). The mindful massive open online course (MOOC)—Mindfulness at scale. In S. McKenzie, F. Garivaldis, & K. R. Dyer (Eds.), *Tertiary Online Teaching and Learning* (pp. XX-XX). Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-8928-7_25.

đang đáp ứng tốt với các lớp học trực tuyến. Mặt khác, Phật giáo hiện đang là tôn giáo lớn nhất ở nước ta và sẵn có số lượng thiện sư giỏi về chánh niệm, số người yêu thích, quan tâm đến Phật giáo, chánh niệm cũng thật sự rất đông.

Việc phát triển các chương trình chánh niệm được điều chỉnh phù hợp với văn hóa, ngôn ngữ và điều kiện xã hội Việt Nam sẽ góp phần cải thiện sức khỏe tinh thần, nâng cao chất lượng cuộc sống và xây dựng một cộng đồng đô thị khỏe mạnh, bền vững. Tính thực tiễn của các mô hình chánh niệm ngắn hạn và trực tuyến là ở khả năng linh hoạt và phù hợp với nhịp sống nhanh của xã hội đô thị. Đồng thời, với nền tảng văn hóa Phật giáo sâu sắc, Việt Nam có đầy đủ điều kiện để chánh niệm không chỉ trở thành một phương pháp trị liệu mà còn là lối sống lành mạnh, phù hợp với đặc trưng văn hóa và nhu cầu hiện đại.

Bên cạnh đó, Phật giáo với nền tảng lịch sử lâu đời và vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần của người Việt, là một cơ sở vững chắc để chánh niệm dễ dàng được chấp nhận và lan tỏa. Các cơ sở Phật giáo tại Việt Nam hiện đã và đang cung cấp các khóa học thiền chánh niệm trực tiếp. Tuy nhiên, để đáp ứng nhu cầu của cư dân đô thị hiện đại, cần phát triển thêm các hình thức hướng dẫn trực tuyến hoặc kết hợp trực tiếp và trực tuyến, nhằm mang lại sự phù hợp, hiệu quả cao nhất cho người học. Việc đưa các mô hình chánh niệm hiện đại vào xã hội cần được điều chỉnh để thích ứng với đặc điểm văn hóa, ngôn ngữ, và nhu cầu đặc thù của người Việt. Có thể nói, chánh niệm không chỉ tiềm năng mà còn là một giải pháp cần thiết để hỗ trợ cư dân đô thị đối mặt với các thách thức của cuộc sống hiện đại.

Hiện tại, ở Việt Nam, với sự phát triển của Phật giáo, cơ sở dạy thiền chánh niệm trực tiếp tại các đền chùa do các tu sĩ Phật giáo hướng dẫn là rất phổ biến. Mọi người dân Việt Nam nếu có nhu cầu thì đều có thể liên hệ và đến các chùa, cơ sở thừa tự để học chánh niệm. Mô hình hướng dẫn và thực hành chánh niệm trực tuyến, ngắn hạn với các nội dung, kỹ thuật phù hợp cho người trưởng thành ở xã hội hiện đại của nước ta chưa được áp dụng rộng rãi. Đây có thể là hướng phát triển tiềm năng trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tiếng Việt

Kinh Trung Bộ (2022), *Kinh Niệm xứ* (số 10) (Thích Minh Châu, dịch). Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Ban Tôn giáo Chính phủ (2023). *Tôn giáo và chính sách tôn giáo ở Việt Nam*. Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội. ISBN: 978-604-61-9069-1.

Brahm, Ajahn (Lê Kim Kha, Dịch) (2015). *Thiền theo cách Phật dạy sẽ đi đến giải thoát*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Gunaratana, Henepola (Lê Kim Kha, Dịch) (2015). *Thiền Phật giáo bốn nền tảng chánh niệm qua ngôn ngữ thông thường*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Nyanaponika. (Tâm Pháp, Dịch) (2012). *Sức mạnh của chánh niệm*. Nxb. Đà Nẵng, Đà Nẵng.

- Rasheta, Nicholas (2023). *Phật giáo dễ hiểu*. Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Schumann, Hans Wolfgang (Trần Phương Lan, dịch) (2000). *Đức Phật lịch sử*. Nxb. TP. HCM, TP. HCM.
- Tan, Chade-Meng (2017). *Search Inside Yourself – Tạo ra lợi nhuận, vượt qua đại dương và thay đổi thế giới*. Nxb Lao Động, TP. HCM.
- Thích Thanh Kiểm (1963). *Lược sử Phật giáo Ấn Độ*. Nxb. Vạn Hạnh, Sài Gòn.

2. Tiếng Anh

- Bartlett, L., Buscot, M. J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hased, C. (2021). Mindfulness is associated with lower stress and higher work engagement in a large sample of MOOC participants. *Frontiers in Psychology*, 12, 724126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126>.
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224–232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>.
- Hased, C., & Chambers, R. (2020). The mindful massive open online course (MOOC)—Mindfulness at scale. In S. McKenzie, F. Garivaldis, & K. R. Dyer (Eds.), *Tertiary Online Teaching and Learning* (pp. XX-XX). Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-8928-7_25.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>.
- Hidaka, B. H. (2012). Depression as a disease of modernity: Explanations for increasing prevalence. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 205–214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.12.036>.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Ramasubramanian, S. (2016). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: A mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308–321. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>.
- Sarris, J., O’Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*, 14, 107. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-107>.
- Verhaeghen, P. (2017). *Presence: How mindfulness and meditation shape your brain, mind, and life*. Oxford University Press. ISBN: 9780199395606.

Website

- PACE. (2024, November 28). *Mindfulness là gì? 6 lợi ích thực hành mindfulness khoa học*. Truy cập ngày 28 tháng 11 năm 2024, từ <https://www.pace.edu.vn/tin-kho-tri-thuc/mindfulness-la-gi>.
- American Psychological Association (APA). (2024, November 30). *Từ điển tâm lý học trực tuyến của Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (Dictionary of Psychology)*. Truy cập ngày 30 tháng 11 năm 2024, từ <https://dictionary.apa.org/mindfulness>.

VAI TRÒ CỦA CÁC KHÓA TU THIỆN PHẬT GIÁO LAN TỎA TINH THẦN LỜI PHẬT VÀ HƯỚNG ĐẠI CHÚNG SỐNG THIỀN LÀNH TẠI VIỆT NAM

Trần Việt Quân*

Tóm tắt:

Triết học Phật giáo cao thâm nhưng không phải mọi căn cơ đều có thể tiếp nhận những tinh thần Ngũ giới, Thập thiện giúp thanh lọc tâm của hàng cư sĩ, hướng đến vừa giữ gìn và lan tỏa lời Phật vừa đưa Phật giáo thiết thực ứng dụng trong nhân gian. Thiền học Phật giáo luôn được đánh giá cao, bao gồm cả Thiền Nguyên thủy và tinh thần Thiền tông gắn liền với các kinh Đại thừa. Thiền có tác dụng giúp hành giả giải thoát sanh tử luân hồi, hiệu quả về thân và tâm mà khoa học thực nghiệm tán đồng.

Từ khóa: khóa tu Thiền, tinh thần lời Phật, thiền lành, giá trị.

GIỚI THIỆU

Những năm gần đây, các khóa tu một ngày hay nhiều ngày thường xuyên được giới xuất gia và tại gia tổ chức khắp ba miền, trong đó có cả sự tổ chức của doanh nhân Phật tử thành đạt rất hiệu quả. Phật giáo trên 2000 năm song hành đất nước qua triết lý từ bi, bất hại, trí tuệ, vị tha, bao dung, siêu xuất... Phật giáo Việt Nam nằm trong sự vận hành Phật giáo Quốc Tế; vừa có các đặc điểm chung vừa có những nét riêng, tuy các hệ phái phong phú cả Nguyên thủy, Khất sĩ, Đại thừa, có cả Kim Cang thừa; đầy đủ các pháp tu Thiền – Tịnh – Mật – Luật – Giáo...; nhưng các cốt yếu Pháp số Phật giáo vẫn được giữ nguyên. Và đặc điểm làm nên nét riêng của Phật giáo Việt Nam chính là tinh thần dung hợp; các khóa tu thiền mang khuynh hướng này được tiếp nhận và hiệu quả khi triển khai tại Việt Nam. Qua khóa tu Thiền Phật giáo, khuyến khích ứng dụng thiền vào cuộc sống khiến bản thân mỗi cá nhân có thể phát huy cao tinh thần tự lực, chịu trách nhiệm về thân-miệng-ý của chính mình, khuyến khích tinh

* Thành viên sáng lập, cố vấn hệ thống trường Xanh Tuệ Đức, CLB Dạy con nên người; quản lý điều hành Công ty Bách Khoa computer.

thần hướng thượng, tích cực dẫn thân làm lợi ích cho tha nhân thông qua các hành động chuyển hóa nghiệp xấu.

NỘI DUNG

I. CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN THƯỜNG ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG KHÓA TU THIỀN PHẬT GIÁO TẠI CÁC KHÓA TU Ở VIỆT NAM

Các khóa thiền tại Việt Nam đều tiếp nhận tinh thần Thiền tông của Đại thừa, Thiền Trúc Lâm Yên Tử thời Trần, Thiền Tứ Niệm Xứ (Thiền định và Thiền Tuệ Vipassana của Nguyên thủy Phật giáo).

1.1. Vận dụng phương pháp thiền Tứ niệm xứ

Tứ Niệm Xứ nhắc đến rất nhiều trong thời Phật tại thế, ghi trong các kinh Nguyên thủy, do chính đức Phật dạy; như: *Kinh Trường Bộ*, *Kinh Trung Bộ* và *Kinh Tương Ưng Bộ*; cụ thể là *Kinh Trường Bộ*: Kinh số 22: Kinh Đại Niệm Xứ. Đức Phật xác quyết “đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ niết-bàn”¹. Ngày nay, quán Tứ Niệm Xứ có thể ngồi (toạ thiền) hay quán tứ oai nghi trong các hoạt động hàng ngày.

Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ nhấn mạnh nhằm đạt đến sự giác ngộ tỉnh thức, cũng như mục đích chính của tất cả các pháp tu. Phật giáo Nguyên Thủy chú trọng: Thân, Thọ, Tâm, Pháp đối trị năm triền cái (tham, sân, hôn trầm, thùy miên, nghi); Thất Giác Chi được nhấn mạnh. Phật giáo Đại thừa cho rằng: Niệm là hằng nhớ nghĩ; Xứ là nơi chốn. “Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho được sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn”². Tứ Niệm Xứ cốt lõi của Đạo Đế (trong Bát Chánh Đạo): quán Thân bất tịnh; Tâm vô thường; Pháp vô ngã; Thọ thị khổ.

Tứ Niệm Xứ bao gồm cả Thiền Chỉ và Thiền Quán. “Thiền chỉ” xuất phát từ chữ *Samatha* (Pàli), và “Thiền quán” chuyển tải nghĩa từ *Vipassana* (Pàli). Trong 37 phẩm trợ đạo hàm cả Thiền chỉ và Thiền quán. Tứ Niệm Xứ bao gồm cả Chỉ và Quán. Thiền chỉ mang đến định nhờ sự tập trung vào đối tượng. Thiền quán nhấn mạnh đến các pháp sanh diệt do duyên, không thực thể. Nếu Thiền quán quá mức, giải quyết xong hôn trầm sẽ dễ trạo cử; nếu Thiền Chỉ sâu, sau khi đối trị trạo cử, dễ hôn trầm. Vì vậy, điều phục Chỉ và Quán song tu là thiện xảo. Theo HT Viên Minh, để giải thoát giác ngộ nên thực hành thiền bằng cách “bất cứ tại đâu và lúc nào con người cũng có thể quay tâm trở về soi sáng lại sự thật đang diễn ra nơi chính mình”³.

Khi vào được Tứ thiền, trừ tham ái, chấp thủ, trừ các kiết sử, lậu hoặc; đến đây không còn là việc đối trị các tâm trạo cử, mà giúp thân tâm an định; các giai

¹ Thích Minh Châu (dịch) (2013), “22. Kinh Đại niệm xứ” - *Kinh Trường bộ*, Đại Tạng kinh Việt Nam nam truyền, Nxb. Tôn giáo, tr. 445.

² Thích Minh Châu (dịch) (2021), “*Kinh nhập túc, Xuất túc niệm (Kinh quán niệm hơi thở)*”, Trung Bộ kinh, tập 3, Đại Tạng kinh Việt Nam nam truyền, Nxb Tôn giáo, tr. 182.

³ Viên Minh (2008), *Thiền Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, tái bản lần thứ nhất, Nxb Tôn giáo, tr.45.

đoạn sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền đều có các tầng bậc tu chứng. “Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”⁴.

Sử dụng Thiền Chỉ hay Thiền Quán tùy căn cơ của hành giả chọn, và ngược lại những khuyến khích căn cả hai. Chánh niệm thấy biết như thật các pháp hữu vi khổ - vô thường - vô ngã để trừ bỏ dính chấp, có được pháp lạc hiện tiền. Vì vậy, việc chọn đối tượng quán tưởng chỉ mang tính đối trị. Nhiều hành giả đi thẳng vào Thiền quán sau khi trải qua Tứ thiền Sắc giới; có hành giả trước khi vào Tứ thiền, chỉ hành Thiền chỉ. Những quan điểm này đều thiên lệch. Từ Tứ thiền, pháp Quán rất quan trọng. Nhờ Thiền định mà tuệ dẹp lậu hoặc kiết sử. Vấn đề, trước khi vào Sơ thiền, có thể hành Thiền quán mục đích đối trị dục, tham; từ Sơ thiền đến Tam thiền, Thiền quán làm cho tinh mạnh từ đó thoát khỏi Sơ, Nhị và Tam thiền, Tứ thiền vì vậy dễ đắc. Bước vào giai đoạn đắc Vô sở hữu xứ, Thiền quán từ bi hỉ xả vượt lên Phi tưởng phi phi tưởng đi vào Diệt thọ tưởng định.

Nghiên cứu từ Pháp học và Pháp hành, từ nội điển Phật học trong Tam Tạng và tính ứng dụng, để hiểu biết sâu sắc về Pháp tu Bốn Niệm Xứ. Hành giả có thể áp dụng phương pháp ngồi tọa thiền, lưng thẳng, yên lặng theo một thời gian nhất định. Các khóa Thiền Tứ Niệm Xứ quy định chư Tăng Ni và Phật tử, phải trì giới nghiêm túc, tinh tấn, tuân thủ nội quy thời khoá. Thiền sinh giữ 5 giới và 8 giới, để từ đó dễ chú tâm vào đối tượng, quân bình các cảm thọ, chánh niệm tỉnh giác. Thông qua sự hướng dẫn hành thiền của Thiền sư hành giả quay vào trong tâm quán chiếu và quán sát thân - tâm - cảnh; khi có phương pháp từ khóa thiền miên mật, hành giả trở về nhà có thể tự tu tập với thái độ vô chấp, vô cầu.

Tứ Niệm Xứ bao gồm các giáo lý cốt tủy của Phật giáo. Hành Thiền Tứ Niệm Xứ chính là khẳng định chánh pháp được thắp lên và có người hành trì chắc chắn nơi đó có âm đức, chúng an lạc, chư thiên hộ pháp hoan hỷ, âm siêu dương thối, mọi người sống với nhau trong tâm thiện lành của trí tuệ vô ngã. Thời hiện đại, khắp châu Á và châu Âu, khoa học đều công nhận vai trò của Thiền vào mọi đời sống, cả y học, bằng khả năng phòng bệnh và tự chữa bệnh, nhất là tâm bệnh.

1.2. Vận dụng phương pháp thiền *Vipassanā*

Vipassanā xuất phát từ thời Phật, trên 2600 năm. Pháp Thiền *Vipassanā* mục đích hướng về chánh trí, “thấy mọi thứ như chúng đang là”, chánh niệm (mindfulness), tỉnh giác; thấy rõ sự vật, hiện tượng của các pháp hữu vi đều là dukkha (đau khổ), anicca (vô thường), anatta (vô ngã). Vô ngã gần đặc tính Tính Không/ Phật tính của Đại thừa Phật giáo. *Vipassanā* là Thiền Tuệ/ Minh Sát. “là Pháp Thực Tánh (*paramattha dhamma*) vốn tự nó không có pháp khái

⁴Thích Minh Châu (dịch) (2021), “*Kinh nhập túc, Xuất túc niệm (Kinh quán niệm hơi thở)*”, Trung Bộ kinh, tập 3, Đại Tạng kinh Việt Nam nam truyền, Nxb. Tôn giáo, tr. 458.

niệm”⁵; “để biết về Thiên chúng ta cần phải hành Thiền”⁶.

Thiền *Vipassanā* trong suốt 45 năm Phật Ngài đều vận dụng khai thị. “Kinh Đại Tứ niệm xứ” thuộc Trường bộ kinh; “*Kinh Tứ niệm xứ*”, “*Kinh Nhập tức xuất tức niệm*” thuộc Trung bộ kinh đều nhắc đến. Nếu như Thiền Định có 40 đề mục như trên đã đưa ra thì Thiền Tuệ có 16 Tuệ *Vipassanā* theo *Kinh Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo. Tại Toungoo và Konbaung Myanmar thế kỷ XVIII, dựa trên các bản kinh *Satipaṭṭhāna*, *Visuddhimagga* và các bản văn khác, Thiền *Vipassanā* được phổ quát mạnh mẽ tại đây.

Vipassanā được coi như là pháp thiền không phương pháp, quan sát tuệ tri. Thiền *Vipassanā* gắn liền với Thiền Tứ Niệm Xứ, giúp hành giả thanh lọc tâm, dứt phiền não, hướng đến dứt sanh tử luân hồi, giải thoát giác ngộ, niết-bàn. *Vipassanā* nhấn mạnh đến sự giác ngộ của tâm thức, đó là sự nhận thức trực tiếp một cách chính xác. *Vipassanā* vì vậy mang tính Thiền Quán. Thiền Định trợ giúp Thiền Tuệ nhưng khó đạt được giác ngộ, chủ yếu mang lại thân tâm an tịnh. Thiền *Vipassanā* dứt ngã chấp nhưng thực tế *Vipassanā* (Tuệ) luôn song hành với *Samatha* (Định), gắn liền Bát Chánh Đạo - Trung đạo. *Vipassanā* cho thấy rõ các pháp duyên khởi trên ngũ uẩn, giữa thân – tâm – cảnh.

Đối tượng Thiền Quán, có 40: mười đối tượng liên hệ đến các vật có tướng trạng, mười đối tượng xác chết, mười đối tượng suy niệm, bốn Thiền Vô sắc, bốn vô lượng tâm, một đối tượng về tưởng, một thuộc phân tích luận giải. Nó phù hợp sáu loại căn cơ: Tham ái, si, sân, tín, biện giải, phóng đăng. Trong Thiền quán, việc chọn đối tượng cần thiết, Thiền quán cần kết hợp với Thiền chỉ. Việc quán chiếu Vô ngã giúp thấu triệt **duyên sinh, từ đó thấy pháp rất thiết thực**. “Do dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo, chúng ta không thể hiểu được Sự Thật Gốc”⁷. Như yếu chỉ kinh Hoa Nghiêm nói “Tâm như người họa khéo. Vẽ vời cảnh thế gian”⁸.

Thiền *Vipassanā* hiện nay đang được thế giới chú trọng bởi các hệ quả như: giúp an tịnh tâm trí, phát huy sự tập trung, đưa đến trí tuệ minh mẫn; dứt trừ tham đắm, nghiệp tập ngũ chìm tùy miên; chấp nhận vạn pháp thay đổi như nó là, củng cố niềm tin vào cuộc sống, tự làm chủ cuộc sống bằng các tâm thức thiện lành; phát huy các tâm sở thiện lành mạnh, thanh lọc nội tâm; giảm stress, trầm cảm, lo âu; giúp cải thiện hệ thống miễn dịch cơ thể, ...; giúp biến tâm thức thích nghi mọi nghịch cảnh, thân khỏe tâm an; là phương tiện; đem năng lượng tích cực nội tâm sống hòa hợp tiến bộ xã hội. *Vipassanā* chính là sự tịnh hóa tâm.

Hành thiền *Vipassanā* có khả năng chuyển hóa tâm hướng đến thuần tịnh – tâm siêu thế “là những trạng thái tâm có ý nghĩa và tính cách đặc biệt vượt thoát ra, không bị ràng buộc khỏi sanh tử luân hồi”⁹. Có thể nói con đường tu tập *Vipassanā* mang tính khoa học, áp dụng bất cứ lúc nào, ở đâu; không bị chi

⁵ Viên Minh (2008), *Thiền Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, tái bản lần thứ nhất, Nxb. Tôn giáo, tr.125.

⁶ Lan – Nanika (dịch), Thiền sư Ottamathara (2023), *Từ Vô Minh đến Minh*, Nxb Thanh Niên, tr.34.

⁷ Lan – Nanika (dịch) (2023), *Từ Vô Minh đến Minh*, Thiền sư Ottamathara, Nxb Thanh Niên, tr. 80.

⁸ Thích Thiện Tâm (1992), *Phật học tinh yếu*, Nxb Thành hội Phật giáo Tp. Hồ Chí Minh, tr. 100.

⁹ Nguyễn Đức Tài (biên soạn) (2010), *Thực tính Pháp*, Nxb. Tôn giáo.

phối bởi tín ngưỡng, tập tục, giáo điều, thể chế...; ai hành thiện người đó thấy pháp và lợi ích như nhau.

Vipassanā do Đức Phật khám phá ra, không chỉ giới hạn cho Phật tử; hành giả nhận thức rõ việc hành thiện là phải tự chính mình, không ai có thể làm thay. Các kỷ luật, nội quy của khóa thiền chỉ giúp trợ duyên để hành giả điều phục thân tâm, hỗ trợ cho sự hành thiện đạt hiệu quả, không mang tính ép buộc mà là tự nguyện; thiền sinh/ hành giả tự nguyện đến với khóa thiền và trải nghiệm dưới sự hướng dẫn của Thiền sư. Với việc tin tưởng, hành giả sẽ tự tinh tấn thực hành; phương pháp *Vipassanā* đem đến giác ngộ giải thoát tâm, giữ âm đức; việc ngộ đạo sâu hay cạn còn tùy căn cơ riêng của mỗi hành giả với sự nỗ lực, tinh tấn, nhiệt thành, miên mật.

1.3. Vận dụng phương pháp thiền của Trúc Lâm thời Trần tại Việt Nam

Các phương pháp thiền của Trúc Lâm cũng có tác dụng tịnh hóa tâm thức, chấm dứt khổ sanh tử luân hồi; ứng dụng không phân biệt tôn giáo ngành nghề. “Trong các phái Thiền tôn ở Việt Nam, chỉ có phái Trúc Lâm là phát tích tại đất nước Việt”¹⁰. Tư tưởng thiền học Trúc Lâm cũng khẳng định tánh giác luôn sẵn có ở mỗi người, “trong núi vốn không có Phật, Phật ở trong tâm”¹¹; và ai cũng có khả năng tu tập để giác ngộ, chỉ cần biện tâm.

Tư tưởng Thiền học Trúc Lâm thời Trần nhấn mạnh tâm, ở đời vui đạo, dung hợp các pháp tu, Thiền – Tịnh – Mật, Nho – Phật – Đạo song hành ... để Phật giáo lan tỏa trong lòng dân tộc, phù hợp hoàn cảnh văn hóa đất nước. Các phương thức sử dụng dùng thoại đầu, công án, sáng tác thơ kệ, truyền giảng, nghi lễ... được áp dụng phong phú nhằm khai thị căn cơ quảng đại quần chúng.

Thiền chỉ có trước Phật thành đạo. Thiền quán gắn với tinh thần vô ngã. Cả hai loại thiền này đều được Thiền phái Trúc Lâm tiếp nhận, vì nhấn mạnh đến tâm an tịnh, đoạn tận phiền não, dứt vô minh, cả đốn tiệm đều đủ. Qua đó, người hành thiện sẽ tự sống với những người xung quanh với thái độ bất hại, hiểu thương, hi xả, hướng thượng.

Trần Nhân Tông kết hợp thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi “người Ấn Độ là đệ tử của ngài Tăng Xán (Tam Tổ Thiền tông)”¹², Vô Ngôn Thông “đệ tử của ngài Bách Trượng thiền sư (đệ tử của Mã Tổ)”¹³ và Thảo Đường “đệ tử của ngài Tuyết Đậu Minh Giác ở Trung Hoa”¹⁴, thành lập Thiền phái Trúc Lâm của người Việt; theo hướng nhập thế tích cực, không xa lánh cõi đời, đâu đâu cũng có thể hành thiện. Thiền phái Trúc Lâm tạo ra những con người vô ngã từ bi, làm tốt cả hai vai trò đời và đạo. Để “không để cho chúng sanh phải bị đọa và trong sáu nẻo luân hồi chịu khổ báo”¹⁵, Sơ Tổ Trần Nhân Tông mang 10 điều thiện giảng rộng trong nhân gian. Sơ Tổ đã hành đúng Pháp học và Pháp hành, “đối

¹⁰ Thích Thiện Hoa (2011), *Bản đồ tu Phật* (tái bản lần 3), Nxb. Tôn giáo, tr. 193.

¹¹ Thích Hạnh Thành (2016), *Biên niên sử Thiền tông Việt Nam*, Nxb. Hồng Đức.

¹² Thích Thiện Hoa (2011), *Bản đồ tu Phật* (tái bản lần 3), Nxb. Tôn giáo, tr. 184.

¹³ Nt, tr. 187.

¹⁴ Nt, tr. 192.

¹⁵ Nguyễn Trùng (dịch), Pháp sư Tịnh Không (biên soạn) (2003), Đại thừa Vô lượng thọ kinh (giản chú dịch giải), Nxb. Tôn giáo, tr. 351.

với chánh Pháp của Phật, trước khi thực hành thì cần phải tin và biết”¹⁶. Phật giáo thời Trần vừa hướng nội, vừa mang tinh thần nhập thế, đi tìm chân lý nằm ngay trong cuộc sống. Thiên học của Trúc Lâm gắn bó mật thiết với chính trị, văn hóa, xã hội; mang tính thống nhất, bản sắc dân tộc. Thiên tông Việt Nam thời Trần còn có sự dung hợp giữa thiên tông Ấn Độ, thiên tông Trung Quốc; giữa Mật tông, tín ngưỡng dân gian.

Hiện nay, các chùa thuộc Trúc Lâm có từ thời Trần vẫn tích cực hoằng pháp nhập thế. Các chùa Trúc Lâm hiện đại do HT Thanh Từ khai sáng cũng vẫn giữ nhiều nét nguyên thủy của Trúc Lâm thời Trần, vừa chuyên tu vừa hành Bồ-tát hạnh hóa độ đông đảo quần chúng; các khóa tu khắp ba miền của hệ thống các chùa Trúc Lâm tại các tỉnh rất có ảnh hưởng trong giới Phật tử.

Những tư tưởng của Thiên phái Trúc Lâm được thực thi dựa trên yếu chỉ của thiên Phật giáo, của Thiên tông, của kinh điển Đại thừa và vận dụng tùy theo căn cơ đối tượng-thời điểm-hoàn cảnh; phát huy cao độ tinh thần từ bi vô ngã. “Các Đức Phật Thế Tôn vì muốn cho chúng sanh khai tri kiến Phật để đặng thanh tịnh mà hiện ra nơi đời”¹⁷. Tư tưởng thiên của Thiên phái Trúc Lâm nhấn mạnh mọi người bình đẳng Phật tánh, cùng nhau tu tập và giải quyết các vấn đề của thời đại, đã tạo ra những xu hướng tích cực; như yếu chỉ kinh bát nhả “chỉ bày đạo lý chân không vũ trụ, thuyết minh cái thật tướng vô tướng của các pháp ấy”¹⁸. Phật giáo được quan tâm nên giáo dục Thiên học thời Trần cũng phát triển, để lại nhiều giá trị tận ngày nay.

II. MỤC ĐÍCH CÁC KHÓA TU THIÊN PHẬT GIÁO MỞ RA HIỆN NAY TẠI VIỆT NAM

Trong Thiên tông, tác phẩm của Tổ Đạt Ma là thiếu thất lục môn, “chỉ bày phương tiện nhập đạo, có lý hạnh và nhập hạnh”¹⁹. Thiên học bao gồm tất cả không gì không phải là Thiên, nhưng Tịnh Độ của Đại thừa hiện khá phổ biến ở Việt Nam, chiếm ưu thế, lại phù hợp với căn cơ quảng đại quần chúng.

Các khóa tu hiện nay ứng dụng Phật giáo nhằm phổ biến tinh thần Phật pháp ứng dụng trong xã hội hiện đại; chuyển hóa cái đẹp đến với cuộc sống theo đúng tâm nguyện tình nguyện phụng hiến. Vì các khóa tu gieo duyên đều có giá trị dẫn đưa đạo vào đời, “sơ phát tâm là nhân lành vào đạo, phát tâm thứ hai là nhân trí vào đạo, phát tâm thứ ba là nhân thiện vào đạo, phát tâm thứ tư là nhân quả vào đạo”²⁰. Điều này, cần các chùa, chư Tăng Ni và cư sĩ có pháp học và pháp hành bài bản hộ trì.

Qua phương pháp hành trì, các khóa tu Thiên tạo ra những ứng dụng tích cực nâng cao chất lượng cuộc sống, hướng đến thiện lành và thiện sinh tích

¹⁶ Thích Trí Tịnh (1992), *Kinh Phạm Võng lược giải nghi thức tụng giới Bồ tát*, Nxb Thành hội Phật giáo TP Hồ Chí Minh, tr. 14.

¹⁷ Thích Trí Tịnh (dịch) (2010), “Phẩm phương tiện thứ hai”, *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Nxb Tôn giáo, tr. 66.

¹⁸ Thích Thiện Hoa (2011), *Phật học Phổ thông, quyển 1*, Nxb. Phương Đông, tr. 46.

¹⁹ Viên Minh (2008), *Thiên Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, tái bản lần thứ nhất, Nxb. Tôn giáo, tr. 181.

²⁰ Lê Mạnh Thát (2001), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 738.

cực, an vui mình lợi lạc nhân quần, tích cực phụng hiến.

Tinh thần triển khai trong các khóa tu thiền thường là: đoàn kết – hòa hợp – thượng tôn Pháp Luật; tôn trọng tinh thần chánh pháp của Phật giáo. Bởi hành giả nhận thức rõ “Hạnh vô ngã là hạnh của Bồ tát. Hạnh Không là hạnh của Bồ-tát. Hạnh vô tướng là hạnh của Bồ-tát”²¹; nên tự nguyện làm thiện và phụng sự khóa thiền một cách tự nhiên.

Vì sống thiện pháp là yêu nước, nhân văn, nhân bản. Thông qua khóa tu, mong muốn giữa thời kì mở cửa, những lời Thế Tôn trên 2600 vẫn được Phật giáo Việt Nam thời hiện đại lưu giữ, ghi nhận và thực hành. Và trong văn hóa dung hợp, phong phú, đa dạng tại Việt Nam; ba hệ phái Phật giáo: Nguyên thủy, Hệ phái Khất sĩ (nội sinh trong lòng dân tộc), Phật giáo Đại thừa; các pháp tu vẫn song song tồn tại, cùng chung sống hòa bình ở Việt Nam; thống nhất các pháp số Phật học. “Thiền Nguyên thủy hay Thiền tông đều nói giác ngộ là con đường sáng tạo, không rập khuôn”²². Tất cả đều lấy tinh hoa của hệ thống triết học Phật giáo làm rường cột: 37 phẩm trợ đạo, Tam pháp ấn, Tam vô lậu học, Văn – tư – tu, Ngũ giới, Thập thiện, Bát Chánh Đạo, Tứ diệu đế, Thất giác chi, luân hồi nghiệp báo, nhân – duyên – quả,...

Thời hiện đại, trước giao lưu mạnh giữa các vùng văn hóa, sự bùng nổ của tri thức, công nghệ, chư Tăng Phật tử Việt Nam có pháp học pháp hành rộng lớn cũng luôn uyển chuyển linh hoạt để bằng nhiều hình thức đưa tinh thần lời Phật ứng dụng trong cuộc sống, giúp quần chúng lợi lạc, không sợ sai đường. Vì “giá trị nổi bật nhất của Phật giáo chính là ở tính nhân văn, nhân bản sâu sắc”²³. Phật giáo giác ngộ chỉ có một nguồn nhưng phương tiện thì có nhiều cách; khả năng yểm trợ kinh tế, pháp học, tâm đạo, hoằng pháp...

III. Ý NGHĨA KHÓA TU THIỀN PHẬT GIÁO MỞ RA HIỆN NAY TẠI VIỆT NAM

Các khóa tu mở ra tại Việt Nam góp phần đẩy lùi các vấn nạn của xã hội hiện đại: mâu thuẫn gia đình, áp lực học đường, lối sống buông thả hưởng thụ của tuổi trẻ của sinh viên; sự đề cao chạy đua quá mức theo cơ chế đồng tiền, tha hóa đạo đức; phát huy tính cố kết cộng đồng hướng thiện, sống trách nhiệm và luôn suy nghĩ tích cực. Thêm nữa, góp phần ứng dụng đời sống Thiền thiết thực vào cuộc sống, vì tinh thần Thiền trước hết là tinh thần khoa học rất thực tế, thiết thực, góp phần thúc đẩy nội lực của mỗi cá nhân trách nhiệm tự thân và tha nhân.

Khóa tu Phật giáo góp phần giải quyết các vấn nạn, hướng nhân loại cộng đồng sống tử tế. Vì Phật giáo có thể giúp chuyển phàm thành thánh. “Khi chánh niệm đã vững mạnh, không những nó sẽ phát sinh tuệ giác mà lại còn đem lại hỷ lạc nữa”²⁴; qua đó, có thể giáo dục con người khắc phục sai lầm; đẩy

²¹ Lê Mạnh Thát (2001), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 766.

²² Viên Minh (2008), *Thiền Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, tái bản lần thứ nhất, Nxb. Tồn giáo, tr. 190.

²³ Phạm Quỳnh Chinh, Ngô Thị Phương (2022), “Vai trò đạo đức Phật giáo đối với việc giáo dục đạo đức cho thanh niên Việt Nam hiện nay” trích sách *Giáo dục đạo đức Phật giáo*, Thích Nhật Từ chủ biên, Nxb. Hồng Đức, tr. 410.

²⁴ Nguyễn Nhật Trần Như Mai (dịch), Ajahn Brahm (2013), *Từ Chánh niệm đến giác ngộ - cẩm nang*

lùi, hạn chế và ngăn ngừa tội lỗi; phá bỏ chấp ngã, chấp pháp.

Các khóa tu Thiền Phật giáo làm cho các mối quan hệ trong đại chúng được gắn kết, giữ gìn và phát huy thái độ bất hại khi nhập thế; chú trọng bình đẳng giữa người với người; gần với tinh thần dân tộc.

Các phương thức thực tập trong khóa thiền cốt yếu giúp quay về biện tâm, hồi quang phản chiếu, tự thanh lọc tâm mình, nhất là để kiến tánh. Bởi vì hành giả sẽ “tự giải phóng mình khỏi một số điều bận tâm, những tri giác hay tư tưởng có thể làm giới hạn, ngăn cản hành giả phát triển sự an tịnh phát sinh nhờ tâm buông bỏ”²⁵. Khi nhận ra chân như, tự tánh của pháp chơn đế, con người tỉnh thức luôn thấy đời là nhiệm màu. Với tất cả khả năng, trí tuệ và đức tâm, người con Phật có thể tùy phương tiện mà hiện tượng hội nhập “tùy duyên thuận pháp”.

Sự phong phú của Phật giáo là một tất yếu của phương - vị - cảnh mà các thiền sư/ pháp sư/ Phật tử giác ngộ đặc pháp khai thị, đạt bi trí viên mãn.

Qua khóa thiền, Phật giáo có phong phú các hình thức tu tập nhưng mục đích của Thiền Phật giáo là giác ngộ, nhưng thông qua thiền cũng có các tác dụng phụ như: giúp giảm và có thể chữa trầm cảm, đau đầu, dạ dày, tim, gan, mỡ máu...; có giá trị ứng dụng tốt thân tâm (nhất là tâm bệnh) cho người ung thư, nan y. Đức Phật dạy vì không thấu triệt Duyên sinh Vô ngã “mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ông chi”²⁶. Phật giáo phổ quát trong nhân gian, với nhiều giá trị thực tiễn, thể hiện tinh thần nhập thế, bồ tát hạnh.

IV. DUNG HỢP GIAO LƯU CÁC PHÁP TU TRONG KHÓA THIỀN GIEO DUYÊN ĐỂ TẠO RA LỢI ÍCH CHO CẢ ĐẠO VÀ ĐỜI

Phật giáo đã có mặt tại Giao Châu nước ta xa xưa “vào khoảng thế kỉ I - II Tây Lịch”²⁷. Pháp hành Thiền *Tứ niệm xứ* vốn nổi tiếng tại các chùa Nguyên thủy phía Nam. Phái Phật giáo Nam Tông kinh và Nam tông Khmer tập trung nhiều ở vùng Nam Trung bộ, miền Tây, với sự hướng dẫn của chư Tăng theo truyền thống Nguyên thủy ảnh hưởng bởi Thái Lan, Myanmar, Srilanka, Lao, Campuchia...

“Phật giáo Việt Nam đã từng có một thời hoàng kim trong thời đại Lý-Trần, đặc biệt vào thời Trần, Phật giáo phát triển huy hoàng rực rỡ”²⁸. Trong khi Thiền phái Trúc Lâm ra đời tại vùng Đồng Bằng Sông Hồng, nội sinh trong lòng đất nước. Vì vậy, sự giao lưu hoằng pháp thời hiện đại giữa các hệ phái giúp Phật tử có chánh kiến hơn và hoan hỷ tu tập trong sự tiếp nhận có chút ít khác hình thức mà vẫn thống nhất trong tư tưởng. Khóa thiền giúp phần cung cấp hiểu biết đúng đắn về giáo lý Phật, lịch sử Phật giáo, để thiền sinh có chánh

của người tu thiền, in lần thứ ba, Nxb Văn hóa văn nghệ, tr. 119.

²⁵ Nt, tr. 32.

²⁶ Thích Minh Châu (dịch) (2019), *Kinh Trường bộ*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr. 237.

²⁷ Thích Đức Nghiệp (1995), *Đạo Phật Việt Nam*, Thành hội Phật giáo Tp Hồ Chí Minh, tr. 27.

²⁸ Thích nữ Niệm Huệ (2022), “Trách nhiệm của giáo Hội Phật giáo Việt Nam đối với việc giáo dục đạo đức xã hội hiện nay” trích sách *Giáo dục đạo đức Phật giáo*, Thích Nhật Từ chủ biên, Nxb Hồng Đức, tr. 90.

kiến; vừa chuyên tu vừa tích cực nhập thế hộ trì Tam bảo, mục đích mang lại an vui thiện pháp cho xã hội theo tinh thần lời Phật vô ngã từ bi.

Hiện nay, toàn cầu hóa là một khách quan đòi hỏi tất cả thế giới, Việt Nam không ngoại trừ, phải hội nhập để. Thiết nghĩ tinh thần Phật học cùng những phương thức truyền thụ thiền linh hoạt và sống động toàn cầu. Tinh thần khóa tu thể hiện tinh thần hội nhập, nhập thế rất cao, gồm cả chốn tiếm, giáo luật mật, nhưng vẫn chủ trương lấy kiến tánh làm nền tảng giác ngộ nhanh chóng giữa cuộc đời.

Phật giáo có mặt ở nước ta trên 2000 năm, thiện pháp cho mình và số đông mọi người xung quanh, đạo đức Phật giáo “đã được người Việt Nam tiếp nhận và biến thành một phương thức để thỏa mãn tinh thần không chỉ trong lịch sử mà còn cả trong hiện tại”²⁹. Trải qua lịch sử Việt Nam, ba pháp tu Thiền – Tịnh – Mật vẫn có sự dung hợp. “Sự đóng góp của Phật giáo cho vấn đề trị nước an dân được thể hiện qua các thiền sư của các triều đại Đinh, Lê, Lý, Trần”³⁰ và phát huy duy trì đến tận hôm nay.

Thiền học Phật giáo tránh tối đa tâm phóng dật, phan duyên mà không quay vào nội tâm để thấy rõ sức mạnh tự thân; điều phục thân tâm, thấy rõ các trạng thái sanh khởi, ghi nhận và buông bỏ; sử dụng các suy nghĩ tích cực như: bi – hỷ – trí – xả; vui theo, kham nhẫn, rải tâm từ, thấy rõ vô thường vô ngã duyên sanh, niệm ân đức Tam bảo, chư Thiên, giữ giới, bố thí.... để cuối cùng nhuần nhuyễn trong tâm vị tha vô ngã. Khi đó, hành giả trở về cuộc sống tại gia biết điều phục thân tâm, chuyển đổi tập khí cá tánh bất thiện để sống an vui tự thân với gia đình, xã hội; mang tính ứng dụng tốt đẹp.

KẾT LUẬN

Các khóa tu Thiền Phật giáo mở ra hiện nay tại Việt Nam hướng đến thể hiện vai trò của người Phật tử cư sĩ hộ đạo, hoằng pháp, làm an lạc cuộc đời bằng việc thực hành và ứng dụng lời Phật qua thân khẩu ý của bản thân và ứng xử giúp đỡ xã hội. Đồng thời, cho thấy tinh thần làm việc của hội chúng trong việc tiếp nhận lời Phật luôn kính quý Tam bảo, yêu thương giúp đỡ tha nhân, nương tựa vào nhau trong tinh thần hiếu thương cùng thực hành thiện pháp. Bên cạnh đó, góp phần phục hưng Phật giáo thời hiện đại, góp phần gắn kết Phật giáo ba miền, sự lục hòa tứ chúng giữa Phật giáo Nguyên thủy, Khất sĩ, Đại thừa. Nhiều năm gần đây, qua các Phật sự quốc tế như *Vesak*, *Diễn đàn Phật giáo Châu Á vì hòa bình ABCP*,... các Sư nước ngoài xuất hiện khá nhiều ở Việt Nam và sự xuất gia gieo duyên theo truyền thống Nguyên thủy ngày càng nhiều. Các khóa tu có tác dụng mở rộng dân trí, đem văn hóa Phật giáo phổ quát rộng hơn đến vùng hẻo lánh để nâng cao dân trí, tạo mối đoàn kết cộng đồng.

²⁹ Đào Tấn Thành (2020), “Đạo đức Phật giáo và sự ảnh hưởng của nó đến đạo đức con người Việt Nam hiện nay”, Luận án tiến sĩ triết học, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Tp Hồ Chí Minh.

³⁰ Tạ Chí Hống (2003), “Ảnh hưởng của đạo đức Phật giáo trong đời sống đạo đức của xã hội Việt Nam hiện nay”, Luận án Tiến sĩ Triết học, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội, tr. 101 - 102.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đào Tấn Thành (2020), “Đạo đức Phật giáo và sự ảnh hưởng của nó đến đạo đức con người Việt Nam hiện nay”, Luận án tiến sĩ triết học, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Tp Hồ Chí Minh.
- Lan – Nanika (dịch), Thiền sư Ottamathara (2023), *Từ Vô Minh đến Minh*, Nxb Thanh Niên.
- Lê Mạnh Thát (2001), *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, Nxb Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Đức Tài (biên soạn) (2010), *Thực tính Pháp*, Nxb Tôn giáo.
- Nguyễn Nhật Trần Như Mai (dịch), Ajahn Brahm (2013), *Từ Chánh niệm đến giác ngộ - cẩm nang của người tu thiền*, in lần thứ ba, Nxb Văn hóa Văn nghệ.
- Nguyễn Trường (dịch), Pháp sư Tịnh Không (biên soạn) (2003), *Đại thừa Vô lượng thọ kinh* (giản chú dịch giải), Nxb Tôn giáo.
- Phạm Quỳnh Chinh, Ngô Thị Phượng (2022), “Vai trò đạo đức Phật giáo đối với việc giáo dục đạo đức cho thanh niên Việt Nam hiện nay” trích sách *Giáo dục đạo đức Phật giáo*, Thích Nhật Từ chủ biên, Nxb Hồng Đức.
- Tạ Chí Hồng (2003), “Ảnh hưởng của đạo đức Phật giáo trong đời sống đạo đức của xã hội Việt Nam hiện nay”, Luận án Tiến sĩ Triết học, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, Hà Nội.
- Thích Đức Nghiệp (1995), *Đạo Phật Việt Nam*, Thành hội Phật giáo Tp Hồ Chí Minh.
- Thích Hạnh Thành (2016), *Biên niên sử Thiền tông Việt Nam*, Nxb Hồng Đức.
- Thích Minh Châu (dịch) (2013), “22. Kinh Đại niệm xứ” - *Kinh Trường bộ, Đại Tạng kinh Việt Nam nam truyền*, Nxb Tôn giáo.
- Thích Minh Châu (dịch) (2019), *Kinh Trường bộ*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
- Thích Minh Châu (dịch) (2021), “*Kinh nhập tức, Xuất tức niệm* (Kinh quán niệm hơi thở)”, *Trung Bộ kinh, tập 3, Đại Tạng kinh Việt Nam nam truyền*, Nxb Tôn giáo.
- Thích nữ Niệm Huệ (2022), “Trách nhiệm của giáo Hội Phật giáo Việt Nam đối với việc giáo dục đạo đức xã hội hiện nay” trích sách *Giáo dục đạo đức Phật giáo*, Thích Nhật Từ (chủ biên), Nxb Hồng Đức.
- Thích Thiện Hoa (2011), *Bản đồ tu Phật* (tái bản lần 3), Nxb Tôn giáo.
- Thích Thiện Hoa (2011), *Phật học Phổ thông, quyển 1*, Nxb Phương Đông.
- Thích Thiện Tâm (1992), *Phật học tinh yếu*, Nxb Thành hội Phật giáo Tp Hồ Chí Minh.
- Thích Trí Tịnh (1992), *Kinh Phạm Võng lược giải nghi thức tụng giới Bồ tát*, Nxb Thành hội Phật giáo TP Hồ Chí Minh.
- Thích Trí Tịnh (dịch) (2010), “*Phẩm phương tiện thứ hai*”, *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Nxb Tôn giáo.
- Viên Minh (2008), *Thiền Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*, tái bản lần thứ nhất, Nxb Tôn giáo.

THỨC ĐẨY ĐOÀN KẾT: NỖ LỰC HỢP TÁC VÌ HÒA HỢP TOÀN CẦU



THÚC ĐẨY ĐOÀN KẾT: NỖ LỰC HỢP TÁC VÌ HÒA HỢP TOÀN CẦU

HTTS. Thích Gia Quang*

Tóm tắt:

Bài viết nghiên cứu sâu về vai trò của Đại lễ Vesak 2025 tại Việt Nam như một cơ hội quan trọng để thúc đẩy tinh thần đoàn kết và hòa hợp toàn cầu, dựa trên nền tảng triết lý Phật giáo. Trước bối cảnh thế giới đang đối diện với hàng loạt khủng hoảng như xung đột chính trị, chiến tranh khu vực, biến đổi khí hậu, và khủng hoảng nhân đạo, bài viết nhấn mạnh vào sự cần thiết của sự hợp tác quốc tế, tinh thần từ bi và trí tuệ để kiến tạo một nền hòa bình bền vững. Dựa trên giáo lý Phật giáo từ *Tam tạng kinh điển*, bài viết phân tích những nguyên tắc căn bản về đoàn kết và hòa hợp trong cộng đồng. Từ đó, bài viết đề xuất những phương thức cụ thể để ứng dụng vào quan hệ quốc tế, nhấn mạnh vai trò của đối thoại liên tôn, hợp tác kinh tế, bảo vệ môi trường và sự chia sẻ tài nguyên nhằm đảm bảo phát triển bền vững.

Bài viết cũng khẳng định rằng đoàn kết không chỉ là một khái niệm mang tính triết học hay đạo đức, mà còn là một điều kiện tiên quyết cho sự tồn tại và phát triển của nhân loại. Do vậy, mỗi cá nhân, mỗi cộng đồng và mỗi quốc gia đều cần có trách nhiệm chung tay kiến tạo một thế giới hài hòa và hòa hợp, đúng như tinh thần Phật giáo đã đề xướng suốt hơn 2.600 năm qua.

Từ khóa: *Phật giáo, hòa hợp, đoàn kết, toàn cầu.*

I. LỜI MỞ ĐẦU

Việt Nam đã vinh dự được chọn làm quốc gia đăng cai Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc vào các năm 2008, 2014 và 2019. Đến năm 2025, một lần nữa Việt Nam lại được giao trọng trách tổ chức sự kiện trọng đại này. Đây không chỉ là niềm tự hào của Phật giáo Việt Nam mà còn là một cơ hội quý báu để gửi đi thông điệp mạnh mẽ về hòa bình và đoàn kết toàn cầu.

Hãy dành một khoảnh khắc để suy ngẫm về chính thân thể của chúng ta. Bàn tay không giống bàn chân, mỗi bộ phận có một hình dạng, một chức năng riêng biệt. Dưới làn da này, dòng máu đang chảy, nhưng không phải ai cũng có

* Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự - Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

cùng một màu da, cùng một sắc tộc. Vậy mà tất cả những yếu tố khác biệt đó vẫn hài hòa với nhau, cùng tạo nên một con người hoàn chỉnh, một chỉnh thể thống nhất. Cũng vậy, thế giới không thuộc về riêng ai, mà chính sự hòa hợp giữa con người với con người sẽ quyết định vận mệnh của nó. Chúng ta có thể khác nhau về màu da, ngôn ngữ, văn hóa hay tín ngưỡng, nhưng điều đó có quan trọng gì, khi tất cả chúng ta đều là con người, cùng chia sẻ một hành tinh, cùng khát khao một cuộc sống an bình. Sự đoàn kết không phải là lựa chọn, mà là con đường tất yếu để duy trì sự tồn tại và phát triển bền vững của nhân loại.

Thế nhưng, nhìn vào thực trạng thế giới hiện nay, chúng ta không khỏi trầm trồ. Các cuộc chiến tranh, xung đột sắc tộc, tranh chấp tài nguyên, biến đổi khí hậu, khủng hoảng nhân đạo... đang đặt nhân loại vào tình trạng nguy cấp. Xung đột tại Ukraine kéo dài chưa có hồi kết, bạo lực ở Trung Đông tiếp tục leo thang, những cuộc xung đột sắc tộc ở châu Phi cướp đi hàng trăm ngàn sinh mạng. Những điều này là lời cảnh tỉnh rõ ràng: hòa bình vẫn chưa hiện diện ở khắp mọi nơi, và lòng thù hận, sự tham lam, ích kỷ vẫn còn là những ngọn lửa âm ỉ, đe dọa tương lai chung của toàn nhân loại.

Trong bối cảnh đó, Việt Nam hiểu rõ giá trị của hòa bình hơn ai hết. Một dân tộc từng trải qua hàng nghìn năm chiến tranh, từ thời Hai Bà Trưng, Bà Triệu, Ngô Quyền, Trần Hưng Đạo, Quang Trung, đến các cuộc kháng chiến chống thực dân, đế quốc suốt thế kỷ XX, đã khẳng định rằng sự đoàn kết là yếu tố quyết định sự tồn tại của một quốc gia. Và hôm nay, khi đã giành lại được hòa bình, Việt Nam càng nhận thức sâu sắc hơn về trách nhiệm của mình trong việc đóng góp vào nền hòa bình thế giới.

Lịch sử dân tộc Việt Nam là một minh chứng điển hình cho tinh thần kiên cường và đoàn kết. Trong suốt hơn một nghìn năm dựng nước và giữ nước, người dân Việt Nam đã nhiều lần đối diện với ngoại xâm, nhưng chính sự đoàn kết đã giúp dân tộc này vững vàng trước thử thách. Ngày nay, Việt Nam tiếp tục khẳng định mình là một quốc gia yêu chuộng hòa bình, tích cực tham gia vào các tổ chức quốc tế nhằm duy trì sự ổn định và phát triển chung.

Hòa bình không chỉ là đích đến, mà còn là một hành trình cần có sự hợp tác của tất cả các quốc gia. Trong *Kinh Đại bát-niết-bàn* (*Mahāparinibbānasutta*, DN 16), đức Phật đã dạy rằng, sự suy tàn của một quốc gia hay một cộng đồng thường bắt nguồn từ nội bộ chia rẽ, tranh chấp và thiếu tinh thần đoàn kết. Vì lẽ đó, ngay từ mảnh đất đã từng trải qua nhiều đau thương, Việt Nam xin được gửi đi một thông điệp mạnh mẽ: **đoàn kết** không nằm trong sự lựa chọn, mà là con đường duy nhất để đảm bảo một tương lai bền vững, hạnh phúc cho toàn thể nhân loại.

II. PHẬT GIÁO VỚI LỊCH SỬ HƠN 2600 NĂM - LAN TỎA TINH THẦN ĐOÀN KẾT VÀ HÒA HỢP

Ngày nay, thế giới đang đối mặt với hàng loạt thách thức toàn cầu như xung đột vũ trang, khủng hoảng nhân đạo, biến đổi khí hậu và sự phân hóa giàu nghèo. Những vấn đề này không chỉ làm suy giảm chất lượng cuộc sống mà còn đe dọa sự tồn vong của nhân loại. Sự mất lòng tin giữa các quốc gia dẫn đến chiến tranh và xung đột khu vực, khiến hàng triệu người mất nhà cửa, gia đình

và tính mạng. Các cuộc khủng hoảng tị nạn trở thành gánh nặng cho các quốc gia lân cận, gây căng thẳng xã hội và kinh tế. Biến đổi khí hậu là minh chứng rõ ràng cho sự thiếu đoàn kết trong việc bảo vệ môi trường. Chúng ta phải thẳng thắn thừa nhận rằng, một cá nhân không thể thay đổi cục diện; cần có sự đoàn kết toàn cầu và tiếng nói chung giữa các quốc gia.

Trong *Kinh Đại bát Niết-bàn*, đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã nhấn mạnh rằng sự đoàn kết và hòa hợp chính là chìa khóa cho sự hưng thịnh hoặc suy vong của một cộng đồng hay một quốc gia. Ngài đã giảng dạy về bảy pháp bất thối (*aparihāniyadhamma*) giúp duy trì sự cường thịnh của tập thể, đặc biệt là quốc gia và Tăng đoàn.

Này Ānanda, khi nào dân Vajji thường hay tụ họp và tụ họp đông đảo với nhau... tụ họp trong niệm đoàn kết, giải tán trong niệm đoàn kết, và làm việc trong niệm đoàn kết... không ban hành những luật lệ không được ban hành, không hủy bỏ những luật lệ đã được ban hành, sống đúng với truyền thống của dân Vajji như đã ban hành thuở xưa... tôn sùng, kính trọng, đánh lễ, cúng dường các bậc trưởng lão Vajji và nghe theo lời dạy của những vị này... không có bất cớ và cưỡng ép những phụ nữ và thiếu nữ Vajji phải sống với mình... tôn sùng, kính trọng, đánh lễ, cúng dường các tự miếu của Vajji ở tỉnh thành và ngoài tỉnh thành, không bỏ phước các cúng lễ đã cúng từ trước, đã làm từ trước đúng với quy pháp... bảo hộ, che chở, ủng hộ đúng pháp các vị A-la-hán ở tại Vajji khiến các vị A-la-hán chưa đến sẽ đến trong xứ, và những vị A-la-hán chưa đến sẽ đến trong xứ và những vị A-la-hán đã đến được sống an lạc, thời này Ānanda, dân Vajji sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.¹

Những điều này, mặc dù được nói ra trong bối cảnh Ấn Độ cổ đại, vẫn mang tính thời sự và ứng dụng sâu rộng cho toàn cầu trong đương đại.

(1) Người dân tụ họp đông đảo trong niệm đoàn kết có nghĩa là khi con người với con người đứng cạnh nhau và lớn hơn là các quốc gia với nhau, chúng ta không chỉ đứng cạnh nhau mà còn phải có chung mục tiêu và tinh thần vì lợi ích toàn xã hội.

(2) Người dân làm việc trong niệm đoàn kết chính là biểu thị của đoàn kết không chỉ nằm trên lời nói mà còn được thể hiện qua hành động và công việc chung.

Trên bình diện toàn cầu, hình ảnh này có thể là sự hợp tác về các dự án lớn, có ảnh hưởng toàn cầu như chống khủng hoảng khí hậu, phát triển bền vững, và khắc phục thiên tai. Một ví dụ rõ ràng là khi các quốc gia hợp tác trong việc phát triển vắc-xin Covid-19. Những sáng kiến hợp tác như COVAX là một điển hình của sự “làm việc trong niệm đoàn kết” - nhiều quốc gia cùng góp sức để phát triển và phân phối vac-xin cho các quốc gia nghèo, đảm bảo rằng không ai bị bỏ lại phía sau. Tinh thần này khẳng định rằng dù có khác biệt về văn hóa, ngôn ngữ hay hệ thống chính trị, các quốc gia vẫn có thể chung tay vì mục tiêu nhân đạo và sự phát triển chung.

¹ *Kinh Trường bộ* (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 250-1.

(3) Người dân giải tán trong niệm đoàn kết chỉ cho việc dù trong tình huống nào và trong xuyên suốt mọi thời điểm, sự hòa hợp và tinh thần đoàn kết vẫn phải được gìn giữ.

(4) Con người không ban hành những luật lệ không nên ban hành, không huỷ bỏ những luật lệ hợp lý, là hình ảnh ẩn dụ khuyến khích các quốc gia không áp dụng những chính sách không công bằng hoặc đi ngược lại các giá trị nhân văn đã được khẳng định.

Các quốc gia không nên thực hiện các chính sách phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính, hoặc vi phạm nhân quyền. Các chính phủ có trách nhiệm duy trì các chính sách hợp lý, bảo vệ quyền tự do, nhân phẩm của mỗi cá nhân, của các khu vực, đồng thời phải tôn trọng các công ước quốc tế về quyền con người.

(5) Tôn kính, kính trọng, đánh lễ và tôn vinh các bậc trưởng thượng trong cộng đồng. Một tập thể sẽ bền vững khi biết tôn trọng những người có trí tuệ, kinh nghiệm, lắng nghe lời dạy của những người có đạo đức và hiểu biết sâu sắc. Trong xã hội hiện đại, điều này có thể hiểu là tôn trọng các nhà lãnh đạo có đạo đức, các học giả, các chuyên gia thay vì chạy theo những xu hướng sai lệch, cực đoan.

(6) Con người không xảy ra sự bắt cóc, cưỡng ép, cưỡng hiếp và những hành vi tiêu cực khác. Điều đó là sự nhắc tới hành vi bạo lực và xâm phạm quyền tự do cá nhân không được phép tồn tại trong thế giới hòa hợp.

Trên phạm vi toàn thế giới, chúng ta cần đoàn kết để lên án mạnh mẽ và quyết liệt chấm dứt các hành động xâm phạm quyền con người, đặc biệt là trong các cuộc chiến tranh và các khu vực bị xung đột. Các quốc gia và tổ chức quốc tế phải hợp tác để đảm bảo rằng mọi người đều được sống trong hòa bình và an toàn.

(7) Bảo vệ và duy trì chính pháp, giữ gìn đạo đức trong xã hội. Khi con người có lòng tôn trọng đạo đức, pháp luật, không bị cuốn vào tham lam, sân hận, si mê, thì xã hội sẽ ổn định và phát triển. Các quốc gia cũng cần giữ gìn công lý, bảo vệ những giá trị cốt lõi như hòa bình, tự do, nhân quyền.

Bảy nguyên tắc trên không chỉ áp dụng cho tăng đoàn thời Đức Phật mà còn có ý nghĩa to lớn đối với thế giới hiện đại. Các quốc gia nếu áp dụng được những nguyên tắc này thì sẽ tránh được chiến tranh, bất công, bất ổn và hướng đến hòa bình, phát triển bền vững.

III. THỰC TRẠNG TOÀN CẦU

Thực tế, nhiều khu vực trên thế giới đang chịu ảnh hưởng nặng nề từ xung đột. Tại Trung Đông, xung đột giữa Israel và phong trào Hamas đã gây ra thương vong lớn và làm hàng triệu người mất nhà cửa. Tại Ukraine, cuộc xung đột với Nga đã bước sang năm thứ ba, gây ra tình trạng cạn kiệt tài nguyên và nguy cơ leo thang hạt nhân. Ở châu Phi, các cuộc đảo chính quân sự và xung đột nội bộ đã khiến hàng nghìn người thiệt mạng và hàng triệu người phải di dời.

3.1. Biến đổi khí hậu

Đây là một thách thức nổi bật, ảnh hưởng sâu sắc đến môi trường sống. Tác động của biến đổi khí hậu đã và đang hiện hữu ở khắp các châu lục, gây ra

thiên tai như hạn hán nghiêm trọng ở Tây Phi, lũ lụt hoành hành ở Đông Nam Á, suy thoái đa dạng sinh học ở Nam Mỹ và băng tan bất thường ở Nam Cực.² Những sự kiện này ảnh hưởng trực tiếp đến các cộng đồng nghèo, vốn dễ bị tổn thương hơn khi tài nguyên ngày càng khan hiếm. Lương thực và nước ngọt ngày càng khan hiếm, đất đai dần biến mất trong khi dân số tiếp tục tăng; đây là những yếu tố gây xung đột và chiến tranh giữa các nước và vùng lãnh thổ.³

3.2. Xung đột và chiến tranh

Trong khi thế giới đang cố gắng duy trì hòa bình, các cuộc xung đột vũ trang vẫn tiếp diễn ở nhiều khu vực. Những cuộc chiến này không chỉ gây tổn thất về người và tài sản mà còn tạo ra làn sóng tị nạn và khủng hoảng nhân đạo.⁴

3.3. Chia rẽ chính trị và xã hội

Các quốc gia đang đối mặt với sự phân hóa sâu sắc trong xã hội. Tình trạng chia rẽ chính trị gia tăng làm giảm lòng tin vào các tổ chức quốc tế và cơ quan chính quyền. Điều này dẫn đến việc thiếu sự hợp tác giữa các quốc gia và cộng đồng, gây khó khăn trong việc giải quyết các vấn đề toàn cầu.⁵

3.4. Bất bình đẳng kinh tế và xã hội

Khoảng cách giữa các quốc gia phát triển và các quốc gia nghèo càng ngày càng lớn, dẫn đến sự bất công và phân hóa xã hội. Nạn đói và tình trạng thiếu thốn tài nguyên cơ bản như nước sạch, thực phẩm và chăm sóc y tế vẫn là những vấn đề nghiêm trọng tại nhiều nơi trên thế giới.⁶

Tất cả những vấn đề này cho thấy một thực trạng đầy thử thách, nơi mà đoàn kết giữa các quốc gia, các cộng đồng và các cá nhân là điều vô cùng quan trọng để bảo vệ hòa bình và tạo ra một tương lai bền vững cho tất cả.

IV. THÚC ĐẨY ĐOÀN KẾT THEO TINH THẦN PHẬT GIÁO

Trong bối cảnh thế giới đầy rẫy những mâu thuẫn và chia rẽ, tinh thần đoàn kết và hòa hợp là điều kiện tiên quyết để duy trì sự ổn định và phát triển bền vững. Phật giáo đề xuất một bộ nguyên tắc quan trọng gọi là “tứ nhiếp pháp” (*saṅgahavattthu*),⁷ hay bốn phương pháp để thu phục nhân tâm, có thể được áp

² Báo điện tử Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Biến đổi khí hậu và tác động của biến đổi khí hậu*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/xay-dung-xa-hoi-an-toan-truoc-thien-tai/bien-doi-khi-hau-va-tac-dong-cua-bien-doi-khi-hau-594203.html>.

³ Báo điện tử Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Biến đổi khí hậu là thách thức to lớn trên toàn cầu và đang định hình tương lai của nhân loại*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/thoi-su/bien-doi-khi-hau-la-thach-thuc-to-lon-tren-toan-cau-va-dang-dinh-hinh-tuong-lai-cua-nhan-loai-591923.html>.

⁴ Nguyễn Xuân Thắng (2020), *Tình hình thế giới, khu vực: Cơ hội và thách thức đối với Việt Nam*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.angiang.dcs.vn/Lists/QuocTe/DispForm.aspx?ID=68&PageIndex=31>.

⁵ Tường Vy (2024), *Nhìn lại năm 2024: Bức tranh chính trị toàn cầu nhiều biến động*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://nhandan.vn/nhin-lai-nam-2024-buc-tranh-chinh-tri-toan-cau-nhieu-bien-dong-post853125.html>.

⁶ Xuân Linh (2021), *Bất bình đẳng kinh tế ngày càng gia tăng*, truy cập ngày [03/3/2025] tại https://mof.gov.vn/webcenter/portal/vclvcstc/pages_r/1/chi-tiet-tin?dDocName=MOFUCM217938.

⁷ *Kinh Tăng chi bộ* (2021), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 300-1.

dụng từ cấp độ cá nhân, cộng đồng đến quan hệ giữa các quốc gia.

Bốn nguyên tắc này bao gồm bố thí (*dānaṃ*), ái ngữ (*peyyavajjaṃ*), lợi hành (*atthacarīyā*), và đồng sự (*samānattatā*), tạo ra nền tảng cho sự hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau và thúc đẩy hòa bình toàn cầu.

4.1. Bố thí - tinh thần chia sẻ và hỗ trợ giữa các quốc gia

Bố thí trong Phật giáo không chỉ giới hạn ở việc cho đi vật chất, mà còn bao hàm cả sự hỗ trợ tinh thần và kiến thức. Trong bối cảnh quốc tế, tinh thần rộng lượng và sẻ chia có thể được thể hiện qua sự viện trợ nhân đạo của những quốc gia phát triển cho nước nghèo hơn trong các lĩnh vực như giáo dục, y tế, và an sinh xã hội. Những chương trình như Chương trình Lương thực Thế giới (WFP) của Liên Hợp Quốc đã giúp hàng triệu người thoát khỏi nạn đói.⁸ Khi đại dịch Covid-19 bùng phát, những chương trình như COVAX đã giúp phân phối vắc-xin đến các quốc gia nghèo, thể hiện tinh thần bố thí ở quy mô toàn cầu.⁹

4.2. Ái ngữ - giao tiếp hòa nhã và ngoại giao hòa bình

Ái ngữ trong giao tiếp thể hiện việc đối xử với nhau bằng lời nói dịu dàng, hòa nhã. Trong mối quan hệ quốc tế, việc các quốc gia sử dụng ngôn ngữ hòa bình, tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau sẽ giúp xây dựng mối quan hệ ngoại giao vững mạnh. Các cuộc đàm phán, thương thảo và đối thoại giữa các quốc gia cần phải được thực hiện với tinh thần tôn trọng và hòa hợp. Các tổ chức như Liên Hợp Quốc (UN), Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), Liên minh châu Âu (EU) đang nỗ lực duy trì các cuộc đàm phán và đối thoại hòa bình nhằm ngăn chặn chiến tranh và xung đột.¹⁰ Các lãnh đạo quốc gia cần cẩn trọng trong cách phát ngôn, tránh kích động thù hận hoặc làm gia tăng chia rẽ chính trị.¹¹ Hội nghị thượng đỉnh Mỹ - Trung Quốc gần đây đã tập trung vào việc cải thiện đối thoại song phương nhằm tránh leo thang căng thẳng trong thương mại và công nghệ.¹²

4.3. Lợi hành - hợp tác vì lợi ích chung

Lợi hành có nghĩa là hành động mang lại lợi ích thực sự cho cộng đồng, không chỉ cho cá nhân mà còn cho xã hội và nhân loại. Các quốc gia nên hợp

⁸ Trung Khánh (2024), *LHQ kêu gọi quyên góp hơn 400 triệu USD giúp Nam Sudan tránh nạn đói*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.vietnamplus.vn/lhq-keu-goi-quyen-gop-hon-400-trieu-usd-giup-nam-sudan-tranh-nan-doi-post988969.vnp>.

⁹ Bảo Nghi (2019), *Chương trình COVAX đã phân phối 500 triệu liều vaccine COVID-19*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vienktxh.hanoi.gov.vn/dac-san-ban-tin/dac-san/chuong-trinh-covax-da-phan-phoi-500-trieu-lieu-vaccine-covid-19-106904.html>.

¹⁰ Quốc Ngọc (2013), *Vài nét về hoạt động gìn giữ hòa bình của Liên hợp quốc*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <http://tapchiquptd.vn/vi/quoc-phong-quan-su-nuoc-ngoai/vai-net-ve-hoat-dong-gin-giu-hoa-binh-cua-lien-hop-quoc/4577.html>.

¹¹ Giáng Hương (2023), *Việt Nam kiên quyết phản đối việc chia rẽ và kích động hận thù giữa các dân tộc*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vov.vn/chinh-tri/viet-nam-kien-quyet-phan-doi-viec-chia-re-va-kich-dong-han-thu-giua-cac-dan-toc-post1062747.vov>.

¹² Phạm Huân, Bích Thuận, Quỳnh Hoa (2023), *Thượng đỉnh Mỹ - Trung Quốc nỗ lực tìm cách "ổn định" quan hệ song phương*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vov.vn/the-gioi/quan-sat/thuong-dinh-my-trung-quoc-no-luc-tim-cach-on-dinh-quan-he-song-phuong-post1058856.vov>.

tác với nhau để giải quyết các vấn đề chung như biến đổi khí hậu, an ninh quốc tế, phát triển bền vững, bảo vệ môi trường... Thế giới cần chung tay giảm thiểu tác động của biến đổi khí hậu và bảo vệ thiên nhiên. Đây là một vấn đề không thể giải quyết nếu thiếu sự hợp tác của tất cả các bên. Điển hình như Thỏa thuận Paris về biến đổi khí hậu (Paris Agreement) là một minh chứng điển hình về sự hợp tác quốc tế trong việc giảm khí thải CO₂ và hạn chế nhiệt độ toàn cầu tăng lên.¹³ Hiệp định Đối tác Kinh tế Toàn diện Khu vực (RCEP) là hiệp định thương mại lớn nhất thế giới, giúp tăng cường hợp tác kinh tế giữa các nước châu Á - Thái Bình Dương.¹⁴ Liên Hợp Quốc và các tổ chức quốc tế đang thúc đẩy các chương trình giảm nghèo, cải thiện y tế và nâng cao chất lượng giáo dục tại châu Phi, thể hiện tinh thần lợi hành trong thực tế.¹⁵

4.4. Đồng sự - Sự đồng lòng và hợp tác quốc tế

Đồng sự có nghĩa là cùng nhau làm việc, cùng nhau chia sẻ trách nhiệm, không phân biệt quốc gia, sắc tộc hay giai cấp. Trong thế giới hiện đại, sự đồng lòng giữa các quốc gia có thể giúp giải quyết những vấn đề mang tính toàn cầu. Các quốc gia cần tăng cường hợp tác quốc tế và đối thoại hơn nữa. Các quốc gia cần đặt lợi ích chung lên trên lợi ích cá nhân, tập trung vào đối thoại và thương thảo thay vì đối đầu.¹⁶ Phải có một sự thừa nhận rằng các vấn đề toàn cầu không thể được giải quyết bởi một quốc gia đơn lẻ.

Trong bối cảnh thế giới đang phải đối mặt với nhiều thách thức như chiến tranh, xung đột lợi ích, biến đổi khí hậu, bất bình đẳng kinh tế và xã hội, việc tìm kiếm những giải pháp mang tính hòa hợp và đoàn kết là điều vô cùng cấp thiết. Phật giáo đề xuất sáu nguyên tắc hòa hợp (lục hòa) mà đức Phật dạy đó là pháp khả niệm (*sāraṇīyadhamma*).¹⁷ Những nguyên tắc này được ca ngợi là “đem lại tình thương yêu, kính trọng, thuận thảo, hòa hợp, không tranh chấp và đoàn kết”.¹⁸ Đây một hệ thống đạo đức dành cho cộng đồng Tăng đoàn, nhưng hoàn toàn có thể áp dụng rộng rãi ở cấp độ quốc gia và quốc tế. Nếu các quốc gia thực hành lục hòa trong quan hệ đối ngoại, thế giới sẽ có nhiều cơ hội duy trì hòa bình, tránh xung đột và phát triển bền vững.

¹³ Khánh Linh (2016), *Thỏa thuận Paris với cuộc đấu tranh chống biến đổi khí hậu*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/tieu-diem/thoa-thuan-paris-voi-cuoc-dau-tranh-chong-bien-doi-khi-hau-414887.html>.

¹⁴ Ngọc Hân (2024), *Hiệp định Đối tác kinh tế toàn diện khu vực RCEP và cơ hội xuất khẩu cho doanh nghiệp*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://moit.gov.vn/tin-tuc/thi-truong-nuoc-ngoai/hiiep-dinh-doi-tac-kinh-te-toan-dien-khu-vuc-rcep-va-co-hoi-xuat-khau-cho-doanh-nghiep.html>.

¹⁵ Ramla Khalidi (2024), *Ngày Quốc tế Xóa đói Giảm nghèo: Những hình thức nghèo đói mới*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.undp.org/vi/vietnam/blog/ngay-quoc-te-xoa-doi-giam-ngheo-nhung-hinh-thuc-ngheo-doi-moi>.

¹⁶ Nghiênn Thị Thanh Thúy (2022), *Bảo đảm lợi ích quốc gia - dân tộc trong bối cảnh hiện nay*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://tapchiconsan.org.vn/web/guest/quoc-phong-an-ninh-oi-ngoai1/-/2018/825429/bao-dam-loi-ich-quoc-gia---dan-toc-trong-boi-can-hien-nay.aspx>.

¹⁷ Kinh Trường bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 254-5.

¹⁸ Bhikkhu Bodhi (2018), *Lời Phật dạy về sự hòa hợp trong cộng đồng và xã hội - Hợp tuyển từ Kinh tạng Pāli (The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony - An Anthology of Discourses from the Pāli Canon)*, Nguyễn Nhật Trần Như Mai dịch, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr.161

Sự nhấn mạnh đến lòng tử tế đối với nhau, cách hành xử thiện lành, và việc chia sẻ cho nhau những gì thu nhận được làm cho những nguyên tắc này trở thành phương cách đối trị với chủ nghĩa cá nhân và lòng ích kỷ có thể chia rẽ và xé rách cộng đồng ra từng mảnh. Nếu các quốc gia trên phương diện hợp tác có thể áp dụng pháp lực hòa làm quy chiếu, thế giới sẽ có khả năng lớn hơn được duy trì bình ổn hòa bình.

(1) Thân hòa cùng ở - hòa bình, tôn trọng chủ quyền và hợp tác quốc tế

Sự hòa hợp trong cách thức cư xử và tương tác giữa mọi người, giữa các quốc gia. Điều này thể hiện ở việc các quốc gia nên sống hòa bình, không có sự xâm lấn, và hỗ trợ lẫn nhau trong các vấn đề quốc tế. Các quốc gia phải có trách nhiệm đối với sự phát triển và thịnh vượng chung của thế giới, sống hòa bình và bảo vệ nhau trong các vấn đề bảo vệ hòa bình toàn cầu.

Các quốc gia cần tôn trọng sự toàn vẹn lãnh thổ của nhau, ngừng các hành động quân sự gây hấn và bảo vệ nền hòa bình. Một thế giới hòa bình là khi các quốc gia “cùng ở” với nhau trong sự tôn trọng.¹⁹

(2) Miệng hòa không tranh cãi - ngoại giao hòa bình và đối thoại

Lời nói không dùng cho mục đích gây mâu thuẫn, mà cần được sử dụng khéo léo để tạo nên sự hòa hợp. Các quốc gia cần giữ sự tôn trọng trong giao tiếp, tránh lời nói căng thẳng hoặc công kích lẫn nhau.

Các quốc gia cần thảo luận, thương lượng trong các diễn đàn quốc tế như Liên Hợp Quốc, giải quyết xung đột bằng các cuộc đàm phán hòa bình thay vì chiến tranh.²⁰ Giáo dục về hòa bình và đoàn kết cũng là yếu tố thiết yếu cho mỗi quốc gia.

(3) Ý hòa cùng vui - giữ thái độ tích cực và hợp tác đa phương

Giữ tâm trí thanh thản, không mang những ý nghĩ xấu, không phân biệt, không chia rẽ, mà thay vào đó là sự đồng thuận và vui vẻ. Mỗi quốc gia cần duy trì một thái độ hòa hợp, trung lập. Nguyên tắc này nhấn mạnh đến thái độ hòa nhã, không phân biệt, không chia rẽ. Trong quan hệ quốc tế, thái độ hòa hợp giúp các nước có thể cùng nhau tìm kiếm giải pháp chung cho các vấn đề toàn cầu.

(4) Kiến hòa đồng giải - giải quyết xung đột bằng đồng thuận

Kiến hòa đồng giải thể hiện trong sự cùng nhau tìm kiếm tiếng nói chung một cách hài hòa, đồng thuận về chính sách đối ngoại và các thỏa thuận quốc tế. Tìm kiếm tiếng nói chung và đồng thuận là cách duy nhất để giải quyết các xung đột lâu dài. Khi các quốc gia có thể lắng nghe lẫn nhau, tìm giải pháp hòa giải, thế giới sẽ tránh được chiến tranh.

Trong nội bộ các quốc gia, việc thúc đẩy đoàn kết và hòa hợp xã hội cũng là điều quan trọng. Phải có những nỗ lực để xóa bỏ sự phân hóa giữa các nhóm

¹⁹ Anh Vũ (2015), *Nguyên tắc tôn trọng độc lập, chủ quyền của các quốc gia*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.qdnd.vn/quoc-te/doi-song/nguyen-tac-ton-trong-doc-lap-chu-quyen-cua-cac-quoc-gia-254231>.

²⁰ Phan Trọng Hào (2020), *Đưa nghị quyết của Đảng vào cuộc sống*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <http://m.tapchiquotd.vn/vi/nghien-cuu-thuc-hien-nghi-quyet/bao-ve-to-quoc-bang-phuong-phap-hoa-binh-chu-truong-nhat-quan-cua-dang-nha-nuoc-viet-nam-15179.html>.

dân tộc, tôn giáo, và các tầng lớp xã hội. Thúc đẩy sự hòa hợp giữa các nhóm này sẽ giúp giảm bớt sự căng thẳng và xây dựng một xã hội ổn định và hòa bình. Chính phủ và các tổ chức xã hội cần phát động các phong trào tôn vinh sự đa dạng và khuyến khích sự hòa nhập trong cộng đồng.

(5) Giới hòa cùng tu - *xây dựng chuẩn mực đạo đức toàn cầu*

Trên bình diện toàn cầu, các quốc gia cần có cách ứng xử thuận theo những nguyên tắc đạo đức chung, cùng thực hành những hành vi lành mạnh, có ích cho cộng đồng và xã hội. Các quốc gia cần đồng lòng thực hiện các chuẩn mực đạo đức, pháp lý, và kinh tế để xây dựng một cộng đồng toàn cầu văn minh, hòa hợp.

Các quốc gia cùng xây dựng các nguyên tắc, luật lệ chung như nhân quyền, bảo vệ quyền lợi của người lao động, hay thực thi các thỏa thuận về biến đổi khí hậu. Việc tuân thủ các điều ước quốc tế chính là việc các quốc gia cùng “tu” theo những chuẩn mực đạo đức chung, làm gương cho cộng đồng quốc tế.

(6) Lợi hòa cùng chia sẻ - công bằng kinh tế và hợp tác phát triển

Chia sẻ tài sản, lợi ích và nguồn lực một cách công bằng và hợp lý, không phân biệt, không tham lam. Các quốc gia nên biết san sẻ tài nguyên thiên nhiên, công nghệ, và nguồn lực để đảm bảo sự phát triển đồng đều giữa các quốc gia, giúp đỡ các quốc gia còn chậm phát triển.

Để giải quyết vấn đề bất bình đẳng kinh tế và xã hội, các quốc gia cần tạo ra các chính sách công bằng hơn, thúc đẩy việc hỗ trợ lẫn nhau. Điều này có thể bao gồm việc giảm bớt sự chênh lệch giữa các quốc gia giàu và nghèo thông qua việc cung cấp hỗ trợ tài chính cho các quốc gia đang phát triển và hỗ trợ công nghệ để các quốc gia này có thể tự phát triển bền vững.

Pháp lực hòa không chỉ là nguyên tắc dành cho cộng đồng Tăng đoàn, mà còn có thể trở thành nền tảng đạo đức cho quan hệ quốc tế. Nếu các quốc gia áp dụng thân hòa, khẩu hòa, ý hòa, kiến hòa, giới hòa và lợi hòa, thế giới sẽ có nhiều cơ hội hơn để duy trì hòa bình, ổn định và phát triển bền vững.

V. LỜI KẾT

Đoàn kết và hòa hợp không chỉ là một lý tưởng cao đẹp mà còn là một giá trị cốt lõi cần được thực thi trong thực tiễn đời sống. Từ phạm vi gia đình, cộng đồng đến cấp độ quốc gia và toàn cầu, mỗi cá nhân đều có trách nhiệm và vai trò quan trọng trong việc duy trì sự hòa hợp, thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau.

Một gia đình hòa thuận chính là nền tảng của một xã hội hòa bình. Khi các thành viên trong gia đình biết cảm thông, thấu hiểu, chia sẻ trách nhiệm, thì gia đình sẽ trở thành mái ấm nuôi dưỡng tình yêu thương, lòng nhân ái và tinh thần đoàn kết. Từ sự hòa hợp trong gia đình, tinh thần này sẽ lan tỏa ra ngoài cộng đồng và trở thành một tấm gương mẫu mực cho xã hội.

Trên phạm vi cộng đồng, khi con người thực sự đoàn kết, những khó khăn như nghèo đói, bệnh tật hay thiên tai sẽ không còn là những thách thức không thể vượt qua. Một cộng đồng gắn kết sẽ cùng nhau chia sẻ khó khăn, giúp đỡ lẫn nhau, từ đó tạo nên một xã hội bền vững và phát triển.

Ở cấp độ quốc gia, đoàn kết không chỉ là yếu tố then chốt để giải quyết

các vấn đề nội bộ mà còn đóng vai trò tối quan trọng trong việc bảo vệ chủ quyền, gìn giữ hòa bình và đảm bảo sự ổn định của quốc gia. Sự đoàn kết giữa các quốc gia không chỉ thúc đẩy hợp tác quốc tế, mà còn giúp bảo vệ hòa bình thế giới, ngăn ngừa xung đột, chiến tranh, và hướng tới sự phát triển chung của nhân loại.

Tuy nhiên, tinh thần đoàn kết, hòa hợp không thể chỉ xuất phát từ một phía, mà đòi hỏi sự chung tay, nỗ lực của từng cá nhân. Một sự thay đổi lớn luôn khởi nguồn từ những hành động nhỏ bé. Nếu mỗi người biết sống với phẩm hạnh cao quý, biết từ bi, vị tha, tôn trọng sự khác biệt, thì chúng ta sẽ cùng nhau kiến tạo nên một thế giới an bình và hài hòa hơn.

Phật giáo từ ngàn xưa đã dạy chúng ta sống với tâm vô ngã, không tham lam, không sân hận, không si mê. Khi tâm hồn thanh tịnh, con người sẽ có thể nhìn nhận mọi sự bằng trí tuệ và hành xử với nhau bằng sự tôn trọng, yêu thương và hòa thuận.

Tinh thần đoàn kết trong Phật giáo không chỉ là sự kết nối giữa cá nhân với cá nhân, mà còn là sự gắn kết giữa con người trong một cộng đồng lớn hơn – cộng đồng nhân loại. Khi một người thực sự hiểu và thực hành giá trị này, họ sẽ trở thành một mắt xích vững chắc trong chuỗi dài của những nỗ lực vì đoàn kết, hòa hợp và sự thịnh vượng toàn cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Anh Vũ (2015), *Nguyên tắc tôn trọng độc lập, chủ quyền của các quốc gia*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.qdnd.vn/quoc-te/doi-song/nguyen-tac-ton-trong-doc-lap-chu-quyen-cua-cac-quoc-gia-254231>.
- Báo điện tử Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Biến đổi khí hậu là thách thức to lớn trên toàn cầu và đang định hình tương lai của nhân loại*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/thoi-su/bien-doi-khi-hau-la-thach-thuc-to-lon-tren-toan-cau-va-dang-dinh-hinh-tuong-lai-cua-nhan-loai-591923.html>.
- Báo điện tử Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Biến đổi khí hậu và tác động của biến đổi khí hậu*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/xay-dung-xa-hoi-an-toan-truoc-thien-tai/bien-doi-khi-hau-va-tac-dong-cua-bien-doi-khi-hau-594203.html>.
- Bảo Nghi (2019), *Chương trình COVAX đã phân phối 500 triệu liều vaccine COVID-19*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vienktxh.hanoi.gov.vn/dac-san-ban-tin/dac-san/chuong-trinh-covax-da-phan-phoi-500-trieu-lieu-vaccine-covid-19-106904.html>.
- Bhikkhu Bodhi (2018), *Lời Phật dạy về sự hòa hợp trong cộng đồng và xã hội - Hợp tuyển từ Kinh tạng Pāli (The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony - An Anthology of Discourses from the Pāli Canon)*, Nguyễn Nhật Trần Như Mai dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

- Giáng Hương (2023), *Việt Nam kiên quyết phản đối việc chia rẽ và kích động hận thù giữa các dân tộc*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vov.vn/chinh-tri/viet-nam-kien-quyet-phan-doi-viec-chia-re-va-kich-dong-han-thu-giua-cac-dan-toc-post1062747.vov>.
- Khánh Linh (2016), *Thỏa thuận Paris với cuộc đấu tranh chống biến đổi khí hậu*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://dangcongsan.vn/tieu-diem/thoa-thuan-paris-voi-cuoc-dau-tranh-chong-bien-doi-khi-hau-414887.html>.
- Kinh Tăng chi bộ (2021), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Trường bộ (2020), Thích Minh Châu dịch, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
- Nghiêm Thị Thanh Thúy (2022), *Bảo đảm lợi ích quốc gia - dân tộc trong bối cảnh hiện nay*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://tapchiconsan.org.vn/web/guest/quoc-phong-an-ninh-oi-ngoai1/-/2018/825429/bao-dam-loi-ich-quoc-gia---dan-toc-trong-boi-can-hien-nay.aspx>.
- Ngọc Hân (2024), *Hiệp định Đối tác kinh tế toàn diện khu vực RCEP và cơ hội xuất khẩu cho doanh nghiệp*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://moit.gov.vn/tin-tuc/thi-truong-nuoc-ngoai/hiiep-dinh-doi-tac-kinh-te-toan-dien-khu-vuc-rcep-va-co-hoi-xuat-khau-cho-doanh-nghiep.html>.
- Nguyễn Xuân Thắng (2020), *Tình hình thế giới, khu vực: Cơ hội và thách thức đối với Việt Nam*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.angiang.dcs.vn/Lists/QuocTe/DispForm.aspx?ID=68&PageIndex=31>.
- Phạm Huân, Bích Thuận, Quỳnh Hoa (2023), *Thượng đỉnh Mỹ - Trung Quốc nỗ lực tìm cách "ổn định" quan hệ song phương*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://vov.vn/the-gioi/quan-sat/thuong-dinh-my-trung-quoc-no-luc-tim-cach-on-dinh-quan-he-song-phuong-post1058856.vov>.
- Phan Trọng Hào (2020), *Đưa nghị quyết của Đảng vào cuộc sống*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <http://m.tapchiquptd.vn/vi/nghien-cuu-thuc-hien-nghi-quyet/bao-ve-to-quoc-bang-phuong-phap-hoa-binh-chu-truong-nhat-quan-cua-dang-nha-nuoc-viet-nam-15179.html>.
- Quốc Ngọc (2013), *Vai nét về hoạt động gìn giữ hòa bình của Liên hợp quốc*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <http://tapchiquptd.vn/vi/quoc-phong-quan-su-nuoc-ngoai/vai-net-ve-hoat-dong-gin-giu-hoa-binh-cua-lien-hop-quoc/4577.html>.
- Ramla Khalidi (2024), *Ngày Quốc tế Xóa đói Giảm nghèo: Những hình thức nghèo đói mới*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.undp.org/vi/vietnam/blog/ngay-quoc-te-xoa-doi-giam-ngheo-nhung-hinh-thuc-ngheo-doi-moi>.
- Trung Khánh (2024), *LHQ kêu gọi quyên góp hơn 400 triệu USD giúp Nam Sudan tránh nạn đói*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://www.vietnamplus.vn/lhq-keu-goi-quyen-gop-hon-400-trieu-usd-giup-nam-sudan-tranh-nan-doi-post988969.vnp>.
- Tường Vy (2024), *Nhìn lại năm 2024: Bức tranh chính trị toàn cầu nhiều biến động*, truy cập ngày [03/3/2025] tại <https://nhandan.vn/nhin-lai-nam-2024-buc-tranh-chinh-tri-toan-cau-nhieu-bien-dong-post853125.html>.

Xuân Linh (2021), *Bất bình đẳng kinh tế ngày càng gia tăng*, truy cập ngày [03/3/2025] tại https://mof.gov.vn/webcenter/portal/vclvcstc/pages_r/l/chi-tiet-tin?dDocName=MOFUCM217938.

VESAK 2025: ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG VÌ NHÂN PHẨM – TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO CHO HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

HT. TS. Thích Bảo Nghiêm*

Tóm tắt:

Trong không khí trang nghiêm và hoan hỷ của Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2025- một sự kiện trọng đại của Phật giáo đồ khắp thế giới mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam vinh dự đăng cai, tổ chức trọng thể trong ba ngày 6, 7 và 8/05/2025 tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh. Chúng ta hãy cùng nhau đỉnh lễ trước Thánh tượng trang nghiêm của Đức Từ phụ Thích-ca Mâu-ni và suy nghiệm về ba sự kiện trọng đại: Đản sinh, Thành đạo và Nhập niết bàn của bậc Đạo sư vĩ đại. Hãy cùng nhau hướng đến một thế giới hòa bình với thông điệp: “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới”. Đồng thời, nhân Đại lễ Tam hợp này, các vị lãnh đạo Liên hiệp quốc, nguyên thủ một số quốc gia, các vị lãnh đạo tiêu biểu của các truyền thống Phật giáo trên thế giới, các nhà nghiên cứu, học giả, nhân sĩ, trí thức và các nhà hoạt động xã hội cùng thảo luận, vận dụng lời dạy của đức Thế tôn vào thực tiễn để nuôi dưỡng bình an nội tâm, xây dựng con đường hòa giải, nêu rõ trách nhiệm chung vì sự phát triển con người, và nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu.

Đại lễ Vesak diễn ra tại Việt Nam đúng dịp kỷ niệm 50 năm thống nhất đất nước. Sự kiện lịch sử này không chỉ là nét son chói lọi mang lại độc lập chủ quyền, toàn vẹn lãnh thổ cho dân tộc, “Độc lập - Tự do - Hạnh phúc” cho nhân dân mà còn là nền tảng thiết yếu để giới lãnh đạo các Giáo hội, Hệ phái Phật giáo của ba miền đi đến thống nhất, khai sinh Giáo hội Phật giáo Việt Nam vào năm 1981.

Hơn hai thiên niên kỷ trôi qua, ánh sáng Đạo pháp đã in đậm trong trang sử vàng son của dân tộc và Phật giáo, đóng góp nhiều giá trị văn hóa, đạo đức, tư tưởng cho đất nước. Cho nên, có thể khẳng định Giáo hội Phật giáo Việt Nam là thực thể Phật giáo sinh động kế thừa sứ mệnh thiêng liêng, có trách nhiệm noi gương tiền Tổ, phát huy ánh sáng Chính pháp, nêu cao tinh thần hoà hợp

* Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Trưởng ban Ban Hoằng Pháp GHPGVN.

chúng, kính ngưỡng và phụng hành giáo pháp vì sự hưng long Giáo hội, thịnh vượng dân tộc Việt Nam và góp phần cho hòa bình thế giới.

Từ khóa: đoàn kết, tuệ giác Phật giáo, hòa bình.

I. NÊU CAO ÁNH SÁNG TÌNH THỨC, CON ĐƯỜNG TỊNH LẠC

Thông điệp: “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới” chứa đựng những giá trị sâu sắc, là lời kêu gọi hòa bình, tình yêu thương và trách nhiệm với sự phát triển bền vững của nhân loại. Đây là thông điệp mạnh mẽ kết hợp giữa các nguyên lý đạo đức và tinh thần Phật giáo trong việc xây dựng thế giới hòa bình, công bằng và bền vững trước những thách thức toàn cầu như hạn hán, cháy rừng, biến đổi khí hậu, tàn phá môi trường, chiến tranh, khủng bố, bạo động, xung đột, v.v...

Căn nguyên của những thảm họa này do tham lam, sân hận, si mê tạo nên. Con người sống với tâm vị kỷ, chiếm hữu, thiếu khoan dung, tha thứ; từ đó đưa đến sự rạn nứt, mâu thuẫn, mất đoàn kết rồi dẫn đến xung đột, gây nên chiến tranh. Dù thắng hay bại đều nhận lấy hậu quả là thù oán và khổ đau, chỉ có sống cuộc đời tịnh lạc mới là niềm an vui đích thực, như lời đức Phật dạy trong *Kinh Pháp Cú*, Câu 201: “Chiến thắng sinh thù oán, thất bại chịu khổ đau. Sống tịch tịnh an lạc, bỏ sau mọi thắng bại.”

II. ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG VÌ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI

(1) Đoàn kết: Mọi sự thay đổi và tiến bộ trong xã hội đều cần đến sự đoàn kết, từ việc xây dựng cộng đồng, quốc gia đến các mối quan hệ quốc tế. Đoàn kết giúp chúng ta vượt qua khác biệt, thấu hiểu lẫn nhau và cùng hướng đến mục tiêu chung. Phật giáo Việt Nam nhờ tinh thần đoàn kết hòa hợp nên mới thống nhất Phật giáo toàn quốc năm 1981. Trong mỗi Tăng - Ni đều ý thức được sự đoàn kết, hòa hợp và thanh tịnh là bản thể Tăng già, nêu cao tinh thần giới luật. Chỉ như thế mới trường dưỡng đạo tâm, trang nghiêm đoàn thể, phát triển Giáo hội.

(2) Bao dung: là phẩm hạnh quan trọng trong Phật giáo, thể hiện lòng từ bi và sự khoan dung đối với những khác biệt về văn hóa, tôn giáo, hay chủng tộc. Cho nên, bao dung không chỉ là chấp nhận, tôn trọng sự đa dạng của nhân loại, mà còn thấu hiểu sự khác biệt của người khác về sắc tộc, niềm tin, tôn giáo, văn hóa, tư tưởng, phong tục, tập quán, quan niệm sống, cách thức hành động, không lấy tư kiến để áp đặt người khác mà tôn trọng sự khác biệt để thực hiện sứ mệnh cao cả trên con đường chung. Đoàn kết chưa đủ mà cần có sự bao dung thì mới chấp nhận được sự khác biệt của nhau. Bao dung giúp con người sống đẹp, nhẹ nhàng, chân thành, tha thứ và cởi mở hơn.

(3) Nhân phẩm con người: Tôn trọng và bảo vệ nhân phẩm của con người là nguyên tắc cơ bản trong Phật giáo. Phật giáo nhấn mạnh sự quý giá của mỗi sinh mạng, khuyến khích bảo vệ và nâng cao nhân phẩm của tất cả mọi người. Cho nên, trong *Kinh Tăng Chi*, Đức Phật dạy rằng xã hội cần có lòng từ bi và sự hiểu biết lẫn nhau, vì chúng ta chung một mục đích trong cuộc sống là sự giải thoát khỏi khổ đau. Hay trong *Kinh Niết Bàn* nói về sự giải thoát hoàn toàn

khỏi khổ đau và mọi phiền não. Sự giải thoát không chỉ là sự thoát khỏi khổ đau cá nhân mà còn là sự thấu hiểu và hòa hợp với tất cả mọi sự vật trong vũ trụ. Khi tâm hoàn toàn giải thoát, con người sẽ thấy rõ bản chất của mọi sự vật, và từ đó, sẽ hành động vì lợi ích chung của tất cả chúng sinh, không vì ích kỷ cá nhân.

III. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

(1) Tuệ giác Phật giáo: Phật giáo luôn hướng đến trí tuệ, sự sáng suốt và nhận thức đúng đắn về thế giới, giúp con người giải thoát khỏi đau khổ và phiền muộn. Tuệ giác này có thể được ứng dụng để giải quyết các vấn đề toàn cầu như xung đột, nghèo đói, và bất công.

(2) Hòa bình thế giới: Hòa bình không chỉ là ngừng xung đột, mà còn là một trạng thái của sự hiểu biết, lòng từ bi và hợp tác giữa các dân tộc. Phật giáo cổ vũ cho việc hòa giải và giảm thiểu mâu thuẫn thông qua việc phát triển tâm hồn và trí tuệ. Thiết nghĩ, chỉ khi con người đạt được hòa bình trong tâm hồn, mới có thể xây dựng hòa bình ngoài xã hội. Không phải kẻ thù của ta là kẻ thù lớn nhất, mà chính là sự giận dữ trong ta, nếu không chế ngự nó sẽ dẫn đến đau khổ cho chính mình và người khác. Hãy sống trong tình yêu thương vô biên, không thù hận, không làm hại đến ai. Chỉ khi đó, hòa bình sẽ thật sự đến với thế giới này.

(3) Phát triển bền vững: là sự phát triển đáp ứng nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không làm tổn hại đến khả năng của thế hệ tương lai. Phật giáo, với nguyên lý về “tương quan sinh tồn”, nhấn mạnh sự kết nối và tương tác giữa con người với thiên nhiên, với các sinh vật khác, và với môi trường xung quanh. Sự hài hòa này cần phải được duy trì để bảo vệ hành tinh và đảm bảo sự phát triển lâu dài cho tất cả mọi người. Cho nên, *Kinh Pháp Hoa* không chỉ nhấn mạnh đến sự giác ngộ cá nhân mà còn có sự liên kết giữa con người và vũ trụ, mỗi hành động của con người đều có ảnh hưởng đến thế giới xung quanh. “Thiên nhiên là cơ thể của con người. Nếu bị ô nhiễm trầm trọng, đời sống của con người sẽ tức khắc đi đến hủy diệt. Vậy nên, nếu con người hiểu rõ sự thật duyên khởi, thì con người sẽ tự nguyện cất lực bảo vệ môi sinh khỏi ô nhiễm, bởi đó là ý nghĩa bảo vệ hạnh phúc và sự tồn tại của chính mình”.¹

IV. VẬN DỤNG GIÁO LÝ PHẬT GIÁO VÀO TRONG CÁC CHÍNH SÁCH TOÀN CẦU

Phật giáo không chỉ là tôn giáo, mà còn là triết lý sống, cung cấp những nguyên lý giúp con người giải thoát khỏi khổ đau và sống hòa hợp với nhau. Tuệ giác Phật giáo hướng dẫn chúng ta về sự tương quan và kết nối giữa tất cả các sinh vật và vũ trụ, đồng thời khuyến khích mỗi cá nhân và cộng đồng sống chân thật, từ bi và khoan dung. Điều này là cơ sở cho hòa bình, bởi chỉ khi hiểu và tôn trọng lẫn nhau, chúng ta mới có thể tránh được xung đột và xây dựng mối quan hệ hòa hợp. Từ đó, các nguyên lý của Phật giáo là nền tảng mạnh mẽ để xây dựng các chính sách quốc tế vì hòa bình và phát triển bền vững. Các quốc gia và tổ chức quốc tế có thể áp dụng tuệ giác Phật giáo vào các chính sách về môi trường, giáo dục, công bằng xã hội và đối thoại liên tôn giáo.

¹ Thích Chơn Thiện (2009), *Lý thuyết Nhân tính qua Kinh tạng Pāli*, Nxb.Tp.HCM, tr.105.

Thứ nhất, chấp nhận nhiều góc nhìn về các nền tảng văn hóa khác nhau; nuôi dưỡng sự đồng cảm, hiểu biết và hợp tác tập trung vào các mục tiêu chung; đẩy mạnh chính sách hòa bình, giải quyết xung đột: Các nguyên lý của Phật giáo, đặc biệt là thực hành lòng từ bi và đối thoại, có thể là một công cụ mạnh mẽ để giải quyết xung đột và xây dựng các chính sách ngoại giao hòa bình. Việc thúc đẩy một “nền văn hóa hòa bình” sẽ tạo nên một sức mạnh mềm góp phần tạo ra một thế giới không có chiến tranh và bạo lực.

Thứ hai, trau dồi năng lực liên văn hóa, nuôi dưỡng ý thức về quyền công dân toàn cầu; thúc đẩy quan hệ ngoại giao hữu nghị trên toàn thế giới, nhấn mạnh phát triển bền vững trong các chính sách quốc tế: Các nguyên lý phát triển bền vững trong Phật giáo có thể giúp định hướng các chính sách phát triển kinh tế, giáo dục và y tế dựa trên nguyên tắc bảo vệ thiên nhiên và quyền lợi của tất cả mọi người, không chỉ những thế hệ hiện tại mà còn những thế hệ tương lai.

Thứ ba, nêu cao tầm nhìn chung cho một thế giới thống nhất, hòa hợp toàn cầu như một mục tiêu quan trọng để cải thiện nhân loại; nhanh chóng giải quyết khủng hoảng môi trường, xung đột chiến tranh: Trong khi nhiều quốc gia đang đối mặt với các vấn đề như biến đổi khí hậu, suy thoái môi trường và chiến tranh xung đột, các nguyên lý của Phật giáo có thể khuyến khích một cách tiếp cận toàn diện, tìm kiếm sự hòa hợp giữa con người và thiên nhiên, từ đó tìm ra những giải pháp thực tiễn cho các vấn đề môi trường và giải quyết mọi nguyên nhân xung đột.

Tóm lại, tuệ giác Phật giáo là kim chỉ nam giúp hướng đến một thế giới hòa bình, công bằng và bền vững. Những giá trị của đoàn kết, bao dung, từ bi, và tôn trọng nhân phẩm con người có thể giúp chúng ta xây dựng một xã hội không có xung đột và bất công, đồng thời bảo vệ và phát triển môi trường sống để phục vụ lợi ích chung của toàn nhân loại. Khi những nguyên lý này được thực hiện, Phật giáo không chỉ giúp giải quyết những vấn đề hiện tại mà còn tạo nền tảng vững chắc cho một tương lai tươi sáng, hòa bình và bền vững.

Đại lễ Vesak chính là cơ hội để chúng ta lan tỏa thông điệp về tâm từ bi, ứng xử bình đẳng và hành xử nhân văn đi vào cuộc sống thực tiễn, không nên làm ngơ trước thực trạng các giá trị văn hóa, đạo đức có nguy cơ bị vụn vỡ, nhân phẩm con người bị hạ thấp và tượng đài hòa bình bị lung lay trong đại gia đình nhân loại. Hướng về Đại lễ Vesak Liên Hiệp Quốc 2025, tất cả chúng ta cần bày tỏ lòng kính ngưỡng Đức Thế Tôn, thừa hành hạnh nguyện của Chư lịch đại Tổ sư mà dẫn thân phụng sự Giáo hội, bằng tuệ giác có được nhờ vào nỗ lực tu tập của tự thân. Nhờ thực tập giáo pháp chúng ta có được đức tin vững chãi, an bình nội tâm và phát nguyện dẫn thân phụng sự để xây dựng cảnh giới Tịnh độ giữa thế gian đầy nhiệt náo này. Do đó, phẩm hạnh tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn là lễ phẩm cao quý dâng lên cúng dàng Đức Thế Tôn, nhân Đại lễ Tam hợp này.

Nam mô Bản Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

HÒA HỢP TRONG MÂU THUẦN LÀ NGUYÊN TẮC CĂN BẢN ĐỂ TỒN TẠI VÀ PHÁT TRIỂN THEO GIÁO LÝ DUYÊN KHỞI

TS. Thích Viên Trí*

Tóm tắt:

Đóng góp vĩ đại nhất của đạo Phật cho nền minh triết của nhân loại là giáo lý duyên khởi - vô ngã. Sự khám phá này của đức Phật đã làm rung chuyển truyền thống tư duy hữu ngã của các trường phái triết học truyền thống vốn thường bị kẹt vào hai cực đoạn thường và đoạn, hữu và vô. Duyên khởi soi sáng nguồn gốc của vạn pháp, đồng thời soi sáng phương cách mà vạn hữu tương tác để tồn tại. Giáo lý duyên khởi cho thấy rằng bản chất của các pháp vốn vô ngã, tất cả đều tùy thuộc vào nhau để tồn tại. Dù các yếu tố tạo nên con người và vạn vật có tính đối lập, hòa hợp trong mâu thuẫn lại là chìa khóa để con người hình thành và phát triển. Ánh sáng của duyên khởi cho thấy rằng mọi sự bất ổn và rối loạn từ cấp độ cá nhân, gia đình, xã hội, quốc gia cho đến thế giới tự nhiên đều là hệ quả của sự không tuân thủ nguyên lý khách quan trên. Tuy nhiên, căn nguyên tạo nên bất an và đau khổ cho tự thân và tha nhân trong thế giới đương thời là lòng tham, sự khát ái (tanha), vị kỷ, chấp thủ bản ngã của chính con người. Phương án để giải quyết những hiện trạng của đời sống con người và xã hội là tuân thủ nguyên lý cốt yếu về sự tồn tại và phát triển của vạn pháp. Quân bình tư tưởng, đối thoại cởi mở, tôn trọng sự khác biệt, tạo dựng lòng tin, không thiên kiến, áp đặt là những chất liệu hàn gắn những rạn nứt, đổ vỡ hiện nay. Chánh niệm về vô thường giúp con người không còn bám víu vào những thứ tạm bợ, giảm thiểu được lòng chấp thủ cái tự ngã không thật có. Nhận thức được sự an bình và hạnh phúc của con người và thế giới chỉ thật sự có được trên nguyên lý duyên sinh. Con đường dẫn đến sự dừng lại và chấm dứt lại bất ổn này là thực hành thiền chỉ và thiền quán vào trong đời sống hằng ngày.

Từ khóa: hòa hợp, mâu thuẫn, tồn tại, phát triển, duyên khởi.

* Học viện Phật giáo Việt Nam - TP. HCM.

I. NGUYÊN LÝ TỒN TẠI CỦA MỌI HIỆN HỮU

Trước khi đạo Phật xuất hiện ở Ấn Độ, chủ trương của hầu hết các hệ triết học, tôn giáo Ấn Độ bao gồm trong hai khuynh hướng phổ biến là hữu và vô, thường và đoạn. Như là hệ quả, hai cực đoạn sống nổi cộm của con người trong xã hội thời bấy giờ là hưởng thụ dục lạc và khổ hạnh ép xác. Sở dĩ người ta chủ trương tận hưởng lạc thú vì họ chủ trương rằng chết là hết, không có đời sống, không có nhân quả, không có thiện ác... Ngược lại, vì tin tưởng rằng có một linh hồn bất biến, thường hằng trong thân thể con người, bị tách biệt khỏi thượng đế, đáng sáng thế, hay thánh thần vì bị vấy bẩn, ô nhiễm bởi phiền não, lậu hoặc, vô minh nên phải luân hồi từ đời này sang đời khác. Để được quay về cội uyên nguyên, đồng nhất với thượng đế, đáng sáng tạo hay thánh thần người ta phải thực hành khổ hạnh ép xác với mục đích tẩy rửa cho linh hồn trở nên thanh tịnh như thờ ban sơ của nó. Có lẽ chủ nghĩa duy vật, chủ nghĩa duy tâm, chủ nghĩa duy linh... có nguồn gốc từ những quan niệm trên mà được hình thành, như lời đức Phật đã dạy “Thế giới này, này Kaccàyana, thường hướng đến hai mặt đối lập của (quan điểm) về hiện hữu và (quan điểm) không hiện hữu... Mọi vật tồn tại - đây là một cực đoạn. Không có gì tồn tại - đây là một cực đoạn khác. Tránh xa hai cực đoạn này, Như Lai dạy cho người học thuyết trung đạo”¹.

Cần lưu ý rằng học thuyết trung đạo mà đức Phật đề cập ở đây là định lý duyên khởi (*Paticcasamuppada*). Đó là “Do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sinh, cái kia sinh; do cái này diệt, cái kia diệt”². Trên nền tảng của Duyên khởi (*Paticca samuppada*), tất cả vạn vật, mọi hiện hữu trong thế giới này đều phụ thuộc vào nhau để tồn tại, không có bất cứ bất cứ một pháp nào (dù đó là tâm hay vật) có thể tồn tại một cách độc lập, được gọi là nguyên nhân đầu tiên hay duy nhất. Thông qua sự chứng ngộ chân lý này đức Phật tuyên bố rằng Ngài đã chứng đắc vô thượng Chánh đẳng chánh giác, và ai thực chứng được sự thật tối thượng này đều là Phật, như lời dạy sau đây “Ai thấy lý duyên khởi là thấy pháp! Ai thấy pháp là thấy lý duyên khởi”³. Sự khám phá này đã làm rung chuyển hệ tư duy hữu ngã truyền thống, vốn chủ trương mọi hiện hữu đều có nguồn gốc từ Thượng đế, đáng Sáng thế, hay Phạm thiên. Ánh sáng duyên khởi - vô ngã này đã làm tan chảy thói quen chấp thủ ngã tướng⁴, nguyên nhân cột trói, nhấn chìm chúng sanh mãi mãi trong luân hồi. Ai như thật liễu tri được lý duyên khởi này người ấy có khả năng giải thoát mọi triền phược, chấm dứt khổ đau, như trường hợp tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất) nhờ nghe được bài kệ “Các pháp đều do nhân duyên mà sinh, Cũng do nhân duyên mà diệt. Đức Phật, vị đại Sa-môn của tôi, thường thuyết giảng như vậy”⁵ mà đoạn trừ được tà kiến, nhập vào hàng thánh giả. Cần phải nói rằng duyên khởi là nguyên lý khách quan chi phối sự

¹ ĐTKVN, *Kinh Tương ưng bộ*.

² ĐTKVN, *Kinh Trường bộ*, *Kinh Đại duyên*.

³ ĐTKVN, *Kinh Trung bộ*, *Đại kinh Dấu chân voi*.

⁴ Tập quán nghiệp.

⁵ ĐTKVN, *Kinh Tiểu bộ*, *Trường lão Tăng kệ*: “Chư pháp nhân duyên sinh, Diệt tùng nhân duyên diệt, Ngã Phật đại Sa-môn, Thường tác như thị thuyết”

hiện hữu của tất cả các pháp hữu vi, đức Phật chỉ là người khám phá ra chân lý này, vì “Dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện, chân lý ấy vẫn hiện hữu, dựa vào nó mà các pháp hiện hữu, nó quyết định sự hiện hữu của các pháp, các pháp đều dựa theo các duyên tính của nó.”⁶ Trong ý nghĩa này con người cũng là một pháp được cấu thành trên nguyên lý duyên khởi, bao gồm hai nhóm sắc và tâm, gọi là năm uẩn. Nhóm sắc gồm đất, nước, lửa, gió (tứ đại) và những thứ do đất, nước, lửa, gió tạo thành (tứ đại sở tạo); và nhóm tâm gồm thọ, tưởng, hành, thức.

II. CON NGƯỜI VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ TRONG TỰ THÂN VÀ XÃ HỘI

Thứ nhất là nhóm sắc (*rupa-khanda*), gồm có nội sắc (thân thể vật lý của mỗi con người) và ngoại sắc là thế giới còn lại, như *Kinh Tương ứng* đã dạy “Này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đây gọi là sắc uẩn”⁷. Như thế, thân thể của con người không chỉ là phần nội sắc, mà bao gồm luôn phần ngoại giới, bởi vì con người không thể tồn tại nếu như bị tách biệt bởi thế giới chung quanh. Trong ý nghĩa này, bốn đại gồm đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (hơi nóng), gió (hơi khí) của tự thân con người chỉ có thể tồn tại khi nó được tương tác và hòa hợp với các yếu tố đất, nước, lửa, gió bên ngoài. Thứ hai là nhóm thọ (*vedana-khanda*) hay cảm giác, bao gồm ba loại lạc thọ, khổ thọ, không khổ không lạc thọ được sinh ra khi sự tiếp xúc của sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nhóm thứ ba là tưởng (*sanna-khanda*) hay tri giác, hay nhận thức, cũng phát sinh do tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Nhóm thứ tư là hành (*samkhara-khanda*), tức những tạo tác của tâm thức, bao gồm mọi hoạt động của ý chí; nó được xem là tác nhân của nghiệp (*kamma*), như lời Phật dạy “Này các Tỷ-kheo, chính tư tâm sở hay ý muốn hành động (*cetana*) Ta gọi là nghiệp”⁸. Nhóm thứ năm là thức (*vinna-khanda*), bao gồm sáu loại nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Sáu loại thức này phát sinh khi có căn và trần làm căn bản cho nó. Ví dụ, mắt (chủ thể nhận thức) làm căn bản, sắc (đối tượng nhận thức) làm đối tượng sinh ra nhãn thức (tương tự như vậy với tai và tiếng, mũi và hương, lưỡi và vị, thân và xúc, ý và pháp). Như thế, Phật giáo không hề chủ trương một linh hồn trường cửu, bất biến có thể xem là ngã, linh hồn, hay cái tôi đối lập với sự vật và thức (*vinna*). Cần làm rõ đặc điểm này của Phật giáo vì có một quan niệm sai lầm cho rằng ý thức là một thứ ngã hay linh hồn như là một bản thể trường tồn. Đức Phật tuyên bố thức tùy thuộc vào 4 uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành (vật thể, cảm giác, tri giác, và ý chí) mà sinh khởi chứ thức không thể tồn tại biệt lập: “Thức có thể tồn tại với sắc làm phương tiện (*rūpapāyan*), sắc làm đối tượng (*rūparammanam*) sắc làm nơi nương tựa (*rūpatittham*), và tìm lạc thú trong ấy (sắc) nó có thể lớn lên, tăng trưởng và phát triển (tương tự với thọ, tưởng, hành, thức). Nếu ai bảo rằng họ có thể chỉ rõ sự xuất hiện, sự ra đi, biến mất, sự sinh, tăng trưởng, phát triển và biệt lập với sắc, thọ, hành, tưởng, thì đây là một

⁶ ĐTKVN, *Kinh Tương ứng* bộ I, Phẩm Đố Ân.

⁷ ĐTKVN, *Kinh Tương ứng* bộ, III

⁸ ĐTKVN, *Kinh Tăng chi* bộ.

điều không thực có”⁹. Trong ý nghĩa này, con người không thể tồn tại độc lập mà luôn tùy thuộc vào các yếu tố ngoại duyên.

III. VAI TRÒ CỦA TÍNH HÒA HỢP TRONG ĐỐI LẬP ĐỂ TỒN TẠI VÀ PHÁT TRIỂN

Về phương diện cá thể, ngũ uẩn không đơn thuần là tổng hợp của năm yếu tố mà chúng liên tục tác động qua lại, ảnh hưởng lẫn nhau. Sự hòa hợp trong mâu thuẫn chính là sự tương tác phức tạp giữa các nhân tố, tạo nên một thực tại luôn vận động và thay đổi. Sự thay đổi của một uẩn sẽ kéo theo sự thay đổi của các uẩn còn lại. Mặc dù các uẩn luôn tương tác và có thể tạo ra những xung đột, mâu thuẫn, nhưng chúng vẫn tồn tại và phát triển trong một sự cân bằng nhất định. Nếu các uẩn không tương tác, không ảnh hưởng lẫn nhau thì không có sự sống, không có sự phát triển. Đây có thể gọi là sự hòa hợp trong mâu thuẫn và đối lập. Sự hòa hợp này không phải là sự thống nhất tuyệt đối mà là sự tồn tại đồng thời của các yếu tố đối lập. Ví dụ, sắc thuộc về ngoại giới, thọ là cảm giác bên trong. Một sự kiện bên ngoài (sắc) sẽ kích thích sinh ra cảm giác (thọ). Ví dụ, khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp (sắc), ta sẽ cảm thấy vui vẻ (thọ). Ở đây, sắc và thọ là hai yếu tố đối lập nhưng lại tác động qua lại, tạo nên một trải nghiệm hoàn chỉnh. Tương tự, tưởng và hành cũng nương tựa sắc và thọ mà hiện hữu. Ví dụ, khi ta nghĩ đến (tưởng) việc ăn một quả táo (sắc) tạo cho ta cảm giác thích thú (thọ), ta sẽ tiến hành hái quả táo đó (hành). Tưởng và hành là hai mặt của một bàn tay, chúng không thể tách rời. Thức là ý thức, nó chi phối và liên kết tất cả các uẩn còn lại. Thức tạo ra nhận thức về bản thân và thế giới xung quanh, từ đó định hình hành vi và cảm xúc của con người.

Về phương diện xã hội, trong mọi tổ chức, hay cộng đồng, xung đột giữa lợi ích cá nhân và tập thể là điều không thể tránh khỏi. Điều quan trọng là tìm cách giải quyết chúng một cách hiệu quả để đảm bảo nguyên tắc **hòa hợp trong đối lập** nhằm tạo ra sự phát triển bền vững của cả cá nhân và tập thể. Tính hòa hợp trong đối lập ở đây không phải là sự triệt tiêu hoàn toàn một yếu tố để ưu tiên cho yếu tố khác, mà là sự cân bằng động giữa các yếu tố đối lập. Nó giống như một cuộc đối thoại không ngừng, nơi mà các ý kiến khác nhau được lắng nghe và tôn trọng, để từ đó tìm ra sự hòa hợp và phát triển. Hòa hợp không phải là sự đồng hóa, hòa hợp không có nghĩa là xóa bỏ hoàn toàn sự khác biệt giữa các lợi ích; thay vào đó là việc tìm kiếm một điểm cân bằng, một giải pháp thỏa mãn tối đa lợi ích của cả cá nhân và tập thể. Để đạt được sự hòa hợp, mỗi cá nhân cần hiểu rõ lợi ích của tập thể và ngược lại, tập thể cần tôn trọng lợi ích của cá nhân. Điều tối quan trọng cần ghi nhớ là con người và xã hội luôn vận hành theo nguyên lý duyên khởi, chúng luôn phụ thuộc vào nhau để tồn tại mà không có cái nào có thể độc lập sinh tồn.

Nguyên lý tồn tại này thật sự rõ ràng và ý nghĩa hơn thông qua ánh sáng giáo lý nghiệp của Phật giáo. Thân ngũ uẩn của mỗi cá nhân (nhân) do là biệt nghiệp tạo thành; thế giới còn lại (duyên) được xem là cộng nghiệp (bao gồm gia đình, xã hội, môi trường sống...) của cá nhân ấy. Một đời sống an lạc và hạnh phúc khi biệt nghiệp (nhân) và cộng nghiệp (duyên) vận hành một cách

⁹ ĐTKVN, *Kinh Tương ưng bộ*, tập III

hài hòa và đồng điệu, mặc dầu sự mâu thuẫn và đối lập luôn tồn tại trong cả biệt nghiệp lẫn cộng nghiệp. Đặc điểm quan trọng và kỳ diệu ở đây là con người cũng như thế giới có khả năng tự điều chỉnh những yếu tố cần thiết để nó tồn tại một cách cân đối và ổn định theo quy luật thành trụ hoại không. Khi một yếu tố mất đi theo quy luật vô thường, thân thể con người tự cân đối và điều hòa nếu như không bị ngoại lực can thiệp. Tương tự như thế, môi trường sinh thái (ngoại sắc) có thể tự cân đối sự vận hành của nó một cách tự nhiên nếu như không mất đi tính chủ động vốn có. Nói khác đi, sự tồn tại của cá thể luôn cộng tồn cùng cộng đồng, xã hội; con người sống có nghĩa là thế giới đang sống, sự tồn tại của con người và thế giới còn lại luôn tùy thuộc vào nhau.

Cần lưu ý ở đây, nguyên lý hòa hợp trong mâu thuẫn là một khái niệm triết lý sâu sắc, phản ánh nguyên lý tồn tại của các pháp, là cơ sở đặc biệt hữu ích trong việc giải quyết những xung đột thường gặp giữa lợi ích cá nhân và lợi ích tập thể. Do vậy, thay vì đối đầu trực diện, chúng ta tìm kiếm một điểm cân bằng, nơi mà cả cá nhân và tập thể đều được thỏa mãn. Đó là quá trình tìm kiếm sự hài hòa giữa những mong muốn riêng và mục tiêu chung, giữa quyền lợi cá nhân và trách nhiệm cộng đồng. Việc ứng dụng nguyên lý này đòi hỏi sự thấu hiểu, tôn trọng lẫn nhau và tinh thần hợp tác, nhằm xây dựng một cộng đồng bền vững, nơi mọi thành viên đều cảm thấy được tôn trọng và có đóng góp.

IV. CĂN NGUYÊN ĐƯA ĐẾN SỰ RỐI LOẠN TRONG ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI VÀ XÃ HỘI

Sự không hòa hợp trong mâu thuẫn của ngũ uẩn sẽ dẫn đến nhiều chướng ngại trong cuộc sống cá nhân và tập thể, gây ra những khổ đau và bất ổn. Trước hết, về đời sống cá nhân, khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức không hòa hợp, chúng ta sẽ cảm thấy mâu thuẫn bên trong, không biết mình thực sự muốn gì, cần gì. Điều này dẫn đến sự hoang mang, lo lắng, mất cân bằng cảm xúc và khó đưa ra quyết định. Thứ đến, sự xung đột nội tâm sẽ ảnh hưởng đến cách chúng ta tương tác với người khác. Chúng ta dễ trở nên cáu gắt, khó chịu, thiếu kiên nhẫn, dẫn đến xung đột trong các mối quan hệ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Khi tâm trí không ổn định, chúng ta khó tập trung vào công việc, dễ mắc sai lầm, và không thể phát huy hết khả năng của mình. Sự căng thẳng kéo dài do xung đột nội tâm có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe như mất ngủ, đau đầu, rối loạn tiêu hóa, thậm chí dẫn đến các bệnh mãn tính. Cuộc sống sẽ trở nên hỗn loạn, thiếu đi sự bình yên khi chúng ta không thể hòa hợp với chính mình và với thế giới xung quanh. Theo Phật giáo, nguyên nhân dẫn đến sự không hòa hợp của ngũ uẩn có gốc rễ từ khát ái, tham dục, như lời Phật dạy “Chính ái (*tanha*), đồng khởi với hỷ tham đưa đến tái sinh tìm cầu dục lạc chỗ này chỗ kia. Đó là dục ái (*kamma tanha*), hữu ái (*bhava tanha*) và vô hữu ái (*vibhava tanha*)”¹⁰. Chính khát ái, ham muốn sự khoái lạc đối với các giác quan (dục ái), khát ái sự hiện hữu, nổi tiếng, danh vọng (hữu ái), và chán ngán sự hiện hữu, mong muốn không hiện hữu (vô hữu ái) đã khiến con người trở thành nô lệ cho chính khát ái của mình, tạo ra sự rối loạn đối với tự thân và môi trường. Vì lòng tham là vô đáy, người ta luôn có cảm giác thiếu thốn và không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì mình có

¹⁰ ĐTKVN, Kinh Trung bộ, Để phân biệt tâm kinh.

khi so sánh với người khác. Từ đây, giận hờn, ganh tị, đố kỵ sanh khởi làm cho tâm trí trở nên u ám, sâu muộn. Tất nhiên, cội nguồn của sự rối loạn này là sự vô minh, chấp ngã, ích kỷ, tự cao, tự đại, không hiểu biết và tôn trọng nguyên tắc hòa hợp trong mâu thuẫn của các pháp.

Để giải quyết mâu thuẫn giữa lợi ích cá nhân và tập thể, việc áp dụng nguyên lý hòa hợp đòi hỏi một quá trình đối thoại cởi mở, tôn trọng sự khác biệt và tìm kiếm những giải pháp. Điều này bao gồm việc xác định rõ lợi ích của từng bên, tìm kiếm điểm chung, xây dựng lòng tin và cùng nhau xây dựng các giải pháp. Bằng cách này, chúng ta không chỉ giải quyết được những xung đột hiện tại mà còn tạo ra một nền tảng vững chắc cho sự hợp tác lâu dài. Nguyên lý hòa hợp trong mâu thuẫn không chỉ đơn thuần là một công cụ để giải quyết xung đột mà còn là một triết lý sống. Khi áp dụng nguyên lý này, chúng ta không chỉ đóng góp vào sự phát triển của cộng đồng mà còn tạo ra một cuộc sống hài hòa và ý nghĩa hơn cho chính mình. Bởi lẽ, khi chúng ta tìm thấy sự cân bằng giữa lợi ích cá nhân và lợi ích tập thể, chúng ta sẽ cảm thấy mình là một phần không thể thiếu của một cộng đồng lớn hơn và có ý nghĩa hơn.

V. CHÌA KHÓA ĐỂ GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT

Khi đã nhận thức được nguyên tắc tạo nên sự hài hòa và ổn định cho đời sống thì mỗi khi có những rối loạn xảy ra chúng ta cần phải nhận diện xem xung đột, bất ổn bắt nguồn từ đâu! Có phải chăng nó bắt nguồn từ lối tư duy tiêu cực của chính mình, hay do vì thiếu cân bằng trong cuộc sống, do vì sự dục vọng quá lớn, hay do vì những ám ảnh, mặc cảm của quá khứ, do vì sự xung đột giữa lý trí và cảm xúc, hay là hệ quả của khuynh hướng vị kỷ, cá nhân? Nhận diện được nguyên nhân rồi chúng ta hãy bình tâm suy nghiệm để tìm ra giải pháp cho từng rắc rối cụ thể. Nếu do chính ta mà rối loạn, bất an khởi sinh, thay vì tự trách mình, cố gắng nhận diện vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau; đôi khi chỉ cần thay đổi cách nhìn một chút, chúng ta sẽ tìm ra được giải pháp. Hãy quân bình những bất cập trong cả tư duy lẫn thực tế cho phù hợp với nguyên tắc vận hành hòa hợp trong mâu thuẫn. Nếu nguyên nhân của xung đột là do tha nhân, hãy khởi tình thương với họ, hãy suy nghĩ về họ như một người thân yêu. Khởi niệm bằng lòng từ bi sẽ giúp ta chuyển hóa năng lượng tiêu cực, giúp ta giảm thiểu sự lên án, phê bình và trách móc, tạo ra sự bao dung và tha thứ. Khi có sự bất hòa, xung đột với người khác, hãy mở lòng để giao tiếp một cách cởi mở trong tinh thần tôn trọng lẫn nhau; sẵn sàng lắng nghe ý kiến của người khác một cách chân thành, không cố gắng biện minh cho quan điểm của mình. Cố gắng đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu rõ hơn về cảm xúc và quan điểm, bày tỏ quan điểm của mình một cách rõ ràng, chân thành và tôn trọng. Mỗi người đều có quan điểm và giá trị sống khác nhau vì vậy không nên cố chấp, thiên kiến và áp đặt, mà cần biết dung hòa và tiếp thu những ưu khuyết của tự thân và tha nhân. Cố gắng tìm ra một giải pháp mà cả hai bên đều có thể chấp nhận được; việc tôn trọng sự khác biệt sẽ giúp chúng ta xây dựng nên những mối quan hệ tốt đẹp. Lòng tin là nền tảng của mọi mối quan hệ, hãy xây dựng lòng tin bằng cách giữ lời hứa, hành động nhất quán và thể hiện sự quan tâm đến người khác. Cần nhận thức một cách rõ ràng rằng bản chất của vạn pháp (tâm và vật) luôn biến chuyển, thay đổi không ngừng. Vô thường là quy

luật bất biến của cuộc sống. Nói theo ngôn ngữ của triết gia Heraclitus “Không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông”.¹¹ Mọi sự vật, hiện tượng, cảm xúc đều không cố định mà luôn thay đổi như đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?”

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”

- Thưa không, bạch Thế Tôn. (Tương tự đối với thọ... tưởng, hành và thức)¹² Khi thấu hiểu điều này, người ta sẽ không còn khuynh hướng chấp thủ tư tưởng, không còn bám víu quá nhiều vào những thứ tạm bợ, những thành công nhất thời hay những mối quan hệ nhất thời; không còn thái độ ác cảm, thù nghịch với bất cứ ai. Thay vào đó, người ta sẽ học cách chấp nhận sự thay đổi, sự buông bỏ, những điều không thể giữ và trân trọng những gì đang có. Trong các mối quan hệ, khi hiểu được tính vô thường của mọi sự, chúng ta sẽ không quá kỳ vọng vào một kết quả cố định, từ đó giảm bớt sự thất vọng và sẵn sàng đối mặt với những thay đổi. Chúng ta thường so sánh bằng cấp, địa vị, của cải, tài sản với người khác, với những hình mẫu lý tưởng, rồi từ đó cảm thấy tự ti, thiếu tự tin. Những thực tế, trong cuộc đời này không ai là hoàn hảo cả. Không hoàn hảo là một phần của mọi sự, mọi vật. Khi biết chấp nhận sự không hoàn hảo của bản thân và người khác, chúng ta sẽ giảm bớt sự áp lực vô hình và tạo ra một không gian thoải mái hơn. Trong các mối quan hệ, việc chấp nhận không hoàn hảo của đối phương giúp chúng ta giảm bớt những kỳ vọng quá cao, từ đó tạo sự thấu hiểu và khoan dung, nhờ vậy những gánh nặng về tâm lý “tôi là, của tôi, tự ngã của tôi” sẽ được loại trừ, như đức Phật đã dạy “Do vậy, này các Tỷ-kheo, phạm sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí huệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi” (tương tự đối với thọ, tưởng, hành, thức...).¹³ Cuộc sống là một sự cân bằng giữa nhiều yếu tố khác nhau: công việc và nghỉ ngơi, lý trí và cảm xúc, lợi ích cá nhân và cộng đồng. Khi tìm được sự cân bằng chúng ta sẽ thấy hài hòa và hạnh phúc hơn. Trong việc giải quyết xung đột, việc tìm kiếm sự cân bằng giữa các quyền lợi, giữa cảm xúc và lý trí là vô cùng quan trọng. Điều này giúp chúng ta đưa ra những quyết định hợp lý và công bằng, đảm bảo lợi ích tất cả các bên.

Theo giáo lý Phật giáo, con đường dẫn đến sự hài hòa và cân bằng cuộc sống là ứng dụng Thiền vào trong cuộc sống. Đức Phật đã dạy, “Để hiểu biết trọn vẹn tham ái, sân hận, si mê, phần nộ, hiềm hận, tật đố, giả dối, náo hại, man trá và phản trắc, sự tự hãnh và quá tự hãnh, cứng đầu và phóng dật, để đoạn diệt hoàn

¹¹ Heraclitus (c.535- c.475 BC) “No man ever steps into the same river twice”.

¹² ĐTKVN, Kinh Bộ tương ứng.

¹³ ĐTKVN, Kinh Tương ưng bộ.

toàn, xả bỏ, chấm dứt, để làm hoại diệt, tan rã, kết thúc, từ bỏ chúng, có hai việc cần tu tập. Thế nào là hai? Chỉ và Quán. Hai thứ cần phải tu tập”.¹⁴ Thiền chỉ và thiền quán là hai công cụ hữu hiệu để giúp chúng ta kết nối với bản thân, quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách không phán xét. Việc thực hành thiền chỉ giúp chúng ta có thể tăng cường sự tập trung, giảm stress, và phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc. Khi đối mặt với xung đột, thiền định giúp chúng ta bình tĩnh lại, nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn và tìm ra giải pháp hiệu quả. Thiền quán là một phương pháp tối ưu để quan sát và hiểu rõ hơn về những mâu thuẫn bên trong. Khi ngồi thiền, chúng ta tập trung vào hơi thở, quan sát những suy nghĩ và cảm xúc nổi lên mà không phán xét. Điều này giúp chúng ta kéo tâm trí về hiện tại và giảm bớt những suy nghĩ lung tung. Qua đó, chúng ta có thể nhận ra những mâu thuẫn sâu xa trong tâm trí và tìm cách giải quyết chúng. Quan sát những cảm giác trên cơ thể, những suy nghĩ và cảm xúc khi chúng xuất hiện, nhờ vậy chúng ta nhận ra bản chất vô thường của mọi sự vật, từ đó giảm bớt sự bám chấp vào những quan niệm cố định. Đặc biệt, khi thực hành thiền quán trên nền tảng của từ, bi, hỷ, xả, tình yêu thương đối với bản thân và tha nhân sẽ phát sanh. Chính năng lượng của lòng yêu thương này giúp chúng ta chuyển hóa sự giận hờn, oán trách, chống đối, phê phán và tăng cường sự liên kết với người khác.

VI. KẾT LUẬN

Tìm hiểu ngũ uẩn như một hệ thống tương tác động, phản ánh sự hòa hợp trong mâu thuẫn cung cấp một cơ sở lý luận vững chắc cho nghiên cứu “Hoà hợp trong mâu thuẫn là nguyên tắc cơ bản để tồn tại và phát triển theo giáo lý duyên khởi”. Nó cho thấy rằng sự đối lập, mâu thuẫn không phải là điều tiêu cực, nghịch lý mà là một phần tất yếu của cuộc sống. Chính sự hòa hợp trong mâu thuẫn đã tạo nên sự đa dạng, phong phú và phát triển không ngừng của thế giới. Tính hòa hợp trong đối lập của ngũ uẩn là một nguyên lý sâu sắc, không chỉ giải thích về bản chất của con người mà còn cung cấp cho chúng ta những bài học quý báu về cuộc sống. Khi hiểu rõ và áp dụng nguyên lý này, chúng ta có thể sống một cuộc đời ý nghĩa, hạnh phúc và trọn vẹn hơn. Hòa hợp trong mâu thuẫn là một quá trình không ngừng nghỉ. Bằng việc hiểu rõ bản chất của sự đối lập, chúng ta có thể tìm ra những cách để giải quyết xung đột và đạt được sự cân bằng trong cuộc sống. Hòa hợp trong mâu thuẫn là một quá trình đòi hỏi sự kiên nhẫn và thực hành thường xuyên. Bằng cách kết hợp thiền định và các kỹ năng giao tiếp, chúng ta có thể giải quyết những mâu thuẫn bên trong và trong các mối quan hệ xã hội, từ đó đạt được sự bình an và hạnh phúc. Nguyên lý hòa hợp trong mâu thuẫn là một công cụ hữu hiệu để giải quyết các xung đột giữa lợi ích cá nhân và lợi ích tập thể. Bằng cách áp dụng các phương pháp trên, chúng ta có thể xây dựng một môi trường làm việc, một cộng đồng sống hài hòa, nơi mà lợi ích của cá nhân và tập thể được cân bằng và phát triển cùng nhau. Sự hòa hợp của ngũ uẩn là nền tảng cho một cuộc sống hạnh phúc và an lạc. Khi chúng ta có thể hòa hợp được những mâu thuẫn bên trong, chúng ta sẽ tự do khỏi những khổ đau và có thể tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn.

¹⁴ Thích Chơn Thiện, “*Lý thuyết nhân tính qua Kinh tạng Nikàya*”, Nxb. Phương Đông, 2009, tr. 163.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Browne, M. W. (1968). *The New Face Of War*, Revised Edition. The Bobbs-Merrill Company, Inc. Indianapolis-New York.
- Lê Mạnh Phát (dịch) (1999). *Thiền uyển tập anh*. Nxb. Đại học Vạn Hạnh, TP. Hồ Chí Minh.
- Lê Mạnh Thát (chủ biên) (2005). *Bồ tát Quảng Đức - Ngọn lửa và trái tim*. Nxb. Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Giác Toàn (2011). *Phật giáo ứng dụng*. Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu (dịch) (1993). *Kinh Tương ưng bộ*, Tập 1. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu (dịch) (1999). *Kinh Tiểu Bộ 1*. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu (dịch) (2011). *Kinh Tăng Chi Bộ*. Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu (dịch) (2012). *Kinh Trung Bộ*. Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Thích Nhật Từ (dịch) (2016). *Kinh Pháp Cú*. Nxb. Hồng Đức.
- Thích Quảng Bảo (2012). *Phật giáo trong thời đại tân tiến*. Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Thích Thiện Siêu (dịch) (1997). *Đại Trí Độ Luận*. Viện Nghiên Cứu Phật học Việt Nam.
- Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý, Thích Nhật Từ (chủ biên) (2013). *Nhìn lại phong trào Phật giáo miền Nam năm 1963*. Nxb. Phương Đông, Hà Nội.

THỰC HÀNH BÁT CHÍNH ĐẠO HƯỚNG TỚI ĐOÀN KẾT DÂN TỘC TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

NGŨT.PGS.TS Lê Hữu Ái*
ThS. Trịnh Đình Anh Việt**

Tóm tắt:

Tư tưởng nhân sinh trong Tứ Thánh đế của Phật giáo đã ảnh hưởng to lớn đến đời sống tinh thần, tính cách của người Việt, góp phần hình thành bản sắc văn hóa dân tộc, phương thức ứng xử linh hoạt động tín ngưỡng tôn giáo và đời sống xã hội. Trên cơ sở khổ đế, tập đế, diệt đế, Phật giáo chỉ ra đạo đế - con đường tiêu diệt nỗi khổ, thoát khỏi vòng luân hồi, hướng tới *Nirvana*, bài viết cho rằng việc thực hành bát chính đạo và bố thí trong bối cảnh hiện nay là cầu nối giữa đạo và đời, đó chính là cơ sở tạo nên đồng thuận xã hội, góp phần quan trọng hướng tới đoàn kết dân tộc vì mục đích an lạc, hòa bình và thịnh vượng trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc.

Từ khóa: bát chính đạo; bố thí; đoàn kết dân tộc; đồng thuận Phật giáo.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong lịch sử, Phật giáo là một tôn giáo lớn đồng hành cùng dân tộc, có thời kỳ được xem là quốc giáo đã ảnh hưởng rất lớn, tạo nên bản sắc văn hóa của dân tộc Việt. Các quan niệm về Vũ trụ luận và nhân sinh của Phật giáo góp phần quan trọng tạo nên cốt cách, hình thành thế giới quan và nhân sinh quan mang đậm giá trị nhân văn cao cả.

Khía cạnh đặt ra khá thú vị ở lĩnh vực nhân sinh quan, nhất là thực hành bát chính đạo của Phật giáo trong bối cảnh hiện nay, khi mà đời sống vật chất và tinh thần của mọi tầng lớp cư dân ngày càng được nâng cao, các phương tiện kỹ thuật dựa vào công nghệ mang lại cho con người ngày một tiện ích, nhưng các giá trị đạo đức truyền thống, đức tin, nghĩa tình... lại có chiều hướng xuống cấp, diễn biến phức tạp thì thực hành bát chính đạo có còn nguyên giá trị? Nó

* Trường Đại học Kinh tế, Đại học Đà Nẵng.

** Trường Cao đẳng Y tế Quảng Trị.

có vai trò như thế nào để tạo dựng giá trị truyền thống văn hóa dân tộc? Những tư tưởng về bát chính đạo của Phật giáo có còn nguyên giá trị cần phải được phát huy hay không? Các giá trị văn hóa của nó được thể hiện trong bối cảnh toàn cầu hóa như thế nào? Nó có vai trò gì trong quá trình xây dựng hệ chuẩn mực văn hóa và con người Việt Nam hiện nay? Yếu tố nào là lực cản trong quá trình thiết lập giá trị mới? Cần ứng xử và thực hành bát chính đạo như thế nào để góp phần thực hiện đoàn kết dân tộc, v.v..

Bài học lịch sử cho thấy, bất kỳ quốc gia, dân tộc nào muốn bảo vệ được chủ quyền lãnh thổ, xây dựng Nhà nước vững mạnh, phát triển bền vững mọi mặt đời sống kinh tế, văn hóa, xã hội thì trước hết phải có sự đồng thuận, đoàn kết dân tộc. Đoàn kết tạo nên sức mạnh to lớn cho quốc gia, dân tộc để vượt qua mọi thử thách, bảo đảm đời sống an lạc cho các tầng lớp dân cư.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Từ các luận điểm trong Tứ Thánh đế: khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế, Phật giáo chỉ ra các nỗi khổ của con người, giải thích nguyên nhân và con đường tiêu diệt nỗi khổ, hướng chúng sinh tới giải thoát nhằm thoát khỏi vòng luân hồi, nghiệp báo tới niết-bàn (*nirvana*). Phạm trù bát chính đạo của Phật giáo được thể hiện trong đạo đế - tám con đường chính để tiêu diệt nỗi khổ. Bát chính đạo được thể hiện ở 3 khía cạnh là tài thí, pháp thí và vô úy thí. Để hiểu rõ bản chất của nội hàm các khái niệm này, các yếu tố hàm chứa thông tin cần truyền tải và tinh thần nhân văn cao cả để thực hành có hiệu quả bát chính đạo thì phương pháp thông diễn (*hermeneutic method*) là phù hợp hơn cả. Phương pháp này giúp chúng tôi thấu hiểu cội nguồn, bản chất những triết lý của nhà Phật trong ngôn ngữ, chẳng hạn: đạo lý duyên khởi, Tứ Thánh đế, nhân quả tương tục, vô ngã, vô thường, bố thí, niết-bàn và ảnh hưởng của nó đến đoàn dân tộc,...

Trên cơ sở đó, kết hợp với các phương pháp phân tích, tổng hợp, so sánh, đối chiếu... gắn với các hoạt động hướng tới đoàn kết dân tộc trên tinh thần bao dung và phát triển bền vững.

Các đánh giá, nhận xét, bình luận, rút ra kết luận được đặt trên cơ sở phương pháp luận của phép biện chứng duy vật nên có cơ sở khoa học, khách quan và đáng tin cậy.

III. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Đạo lý duyên khởi - khởi nguồn bản thể trong nhận thức của Phật giáo

Phật giáo là trường phái Triết học - tôn giáo xuất hiện vào thế kỷ thứ VI trước Công nguyên chứa đựng nhiều quan điểm duy vật và tư tưởng biện chứng. Phật giáo xuất hiện trong làn sóng đấu tranh chống sự phân biệt đẳng cấp và thống trị của đạo Bà-la-môn. Tư tưởng Phật giáo thể hiện sâu sắc trên phương diện thế giới quan và nhân sinh quan. Nếu khái quát một cách cô đọng nhất những nội dung cốt lõi của Phật giáo thì trường phái Triết học - tôn giáo này được thể hiện ở hai luận đề xuất phát là đạo lý duyên khởi và Tứ Thánh đế.

Luận đề đạo lý duyên khởi lý giải bản thể luận hay là thế giới quan Phật giáo trên bốn phạm trù xuất phát: vô tạo giả, vô ngã, vô thường và nhân quả

tương tục. Phật giáo cho rằng, thế giới hiện hữu và tồn tại một cách khách quan không do thần thánh sáng tạo ra thế giới và *Atman*, kể cả con người (không thừa nhận *Brahman*). Vũ trụ vô cùng, vô tận với hàng nghìn thế giới do vật chất (sắc) và tinh thần (danh) kết hợp với nhau tạo nên. Vật chất là những yếu tố có tên gọi và có hình, đó là: địa, thủy, hỏa, phong, không. Tinh thần là những yếu tố có tên gọi mà không có hình, gồm; thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṃskāra*), thức (*viññāna*).

Phật giáo sơ kỳ quan niệm, con người do 5 yếu tố (ngũ uẩn): sắc, thọ, tưởng, hành, thức tạo nên. Khi cơ thể chết thì linh hồn cũng bị biến mất, do đó không có linh hồn bất tử. Trong quan niệm về sự biến đổi của thế giới, Phật có dạy rằng, không có gì là vĩnh hằng, bất biến mà liên tục vận động, biến đổi và chuyển hóa không ngừng. Bất kỳ sự vật, hiện tượng trong vũ trụ này đều có nguyên nhân và kết quả tạo thành một chuỗi không ngừng nghỉ, Phật gọi là: Nhân quả tương tục vô gián đoạn, nhân quả tương tục vô tạp loạn (nhân quả không đứt đoạn, nhân nào quả ấy). Tương tác biện chứng giữa nhân và quả để tạo nên sự vật mới trong sự vận động liên tục gọi là duyên.

Khi xem xét sự biến đổi của vũ trụ, Phật đưa ra thuyết vô thường với quan niệm thế giới hiện thực không có gì là ổn định mà luôn biến đổi không ngừng. Sự biến đổi diễn ra trong khoảnh khắc được gọi là niệm vô thường, vận động của vạn vật diễn ra theo chu kỳ 4 giai đoạn: sinh - trụ - dị - diệt (có lúc: thành - trụ - hoại - không) đối với thế giới và sinh - lão - bệnh - tử đối với con người. Thuyết vô ngã là cầu nối giữa bản thể luận và nhân sinh quan Phật giáo. Vô ngã, nghĩa là không có *Atman* (không có linh hồn bất tử), mở rộng ra có nghĩa là không có bản chất bất biến nằm ngoài sự vật, sự vật mất đi thì bản chất cũng không còn. Tuy vậy, Phật giáo lại thừa nhận sự tái sinh ở kiếp sau, sự luân hồi qua 6 cõi.

2. Triết lý nhân sinh của Phật giáo - yếu tố quan trọng góp phần thực hiện đoàn kết dân tộc

Không chỉ sâu sắc ở quan niệm về bản thể, Phật giáo còn độc đáo trong nhận thức về nhân sinh phù hợp với đạo lý ở đời và nguyên lý của vũ trụ. Triết lý nhân sinh thể hiện khái quát trong Tứ Thánh đế (*āryasatya*), đó là bốn chân lý đúng đắn, thiêng liêng và cao cả. Bốn chân lý vĩnh hằng, sáng suốt đó là:

a. Khổ đế (*duḥkha-satya*), chân lý đời là khổ, rằng “nước mắt của chúng sinh nhiều hơn nước biển cả”¹, khổ đế là cơ sở của Tứ Thánh đế. Có tam khổ nếu xét ở nguyên nhân là: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ², có bát khổ nếu xét ở hình thức thể hiện: sinh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly, oán tăng hội, sở cầu bất đắc và ngũ uẩn khổ.³

b. Chỉ ra nguyên nhân của bát khổ, tập đế (*samudaya-satya*), rằng mọi nỗi khổ ở đời đều có nguyên nhân, vì con người và sự vật thì vô ngã, vô thường, vậy mà lòng người lại tham (*lobha*) - sân (*doṣa*) - si (*moha*) muốn chiếm giữ,

¹ Kinh Tương Ưng Bộ (2020), *Kinh Nước mắt*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 422.

² Kinh Trường Bộ (2020), *Kinh Phúng tụng*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 569.

³ Kinh Trung Bộ (2020), *Kinh Phân biệt sự thật*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 1074.

lắm tướng không đổi. Có thập nhị nhân duyên (*pratītyasamutpāda*), mười hai nguyên nhân: vô minh (*avidyā*), hành (*saṃskāra*), thức (*viññāna*), danh - sắc (*nāmarūpa*), lục căn (*saḷāyatana*), xúc (*sparsa*), thọ (*vedanā*), ái (*trṣṇā*), thủ (*upādāna*), hữu (*bhava*), sinh (*jāti*), lão tử (*jarā – maraṇa*).

c. Khi tìm ra nguyên nhân theo thập nhị nhân duyên, Phật giáo cho rằng, con người có thể loại bỏ được nỗi khổ - diệt đế (*nirodha-satya*), khắc chế nguyên nhân, tẩy trừ dục vọng, từ bỏ tham - sân - si, buông xả, hướng tới hữu minh diệt trừ vô minh.

d. Trên cơ sở nhận thức được thập nhị nhân duyên là ngọn nguồn của mọi nỗi khổ, Phật chỉ ra con đường diệt khổ - đạo đế (*mārga-satya*), có thể tiêu diệt nỗi khổ bằng cách tu luyện, từ bỏ ham muốn. Có tám con đường chính gọi là bát chính đạo - tám pháp thực hành để dẫn đến giải thoát khỏi vòng luân hồi đạt tới *Nirvana* gồm:

(1) Chính kiến (*samyak-dṛṣṭi*) là suy nghĩ, hiểu biết phải đúng đắn, kiên định, khi xem xét sự vật phải phải khách quan, chân thực;

(2) Chính tư duy (*samyak-samkalpa*) là suy nghĩ, nhìn nhận, đánh giá phải thận trọng, đúng đắn;

(3) Chính ngữ (*samyak-vākya*) là lời nói phải chân thực, đúng đắn, không dối trá, bịa đặt;

(4) Chính nghiệp (*samyak-karmānta*) là hành vi phải đúng đắn, chuẩn mực, chỉ làm điều thiện, không làm điều ác;

(5) Chính mệnh (*samyak-ājīva*) là biết mưu sinh đúng đắn, biết làm chủ cuộc sống, làm điều hay lẽ phải, chính là không tà...;

(6) Chính tinh tiến (*samyak-vyāyāma*) là cố gắng, nỗ lực, từ bỏ ham muốn, thực hành đạo pháp,...;

(7) Chính niệm (*samyak-smṛti*) là ghi nhớ, tâm niệm đúng đắn, là niệm về pháp của Phật. Thực hành niệm đúng đắn sẽ đến được chính quả;

(8) Chính định (*samyak-samādhi*) là tập trung tư tưởng một cách đúng đắn, cao độ, biểu hiện trạng thái nhận nhận thức vô ngã, chân như.

Tám con đường trên đây hợp lại thành Giới - Định - Tuệ gọi là Tam vô lậu học. Giới là những quy tắc nhằm bảo vệ thân xác và tâm trí khỏi những điều ác, giúp ta biết đủ, gồm: chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh; định là biết kiểm soát cảm xúc của bản thân, cố gắng, nỗ lực tránh xa tà nghiệp, gồm: chính tinh tiến, chính niệm, chính định; tuệ là tập trung, hiểu biết đúng đắn, tỉnh táo, suy nghĩ đúng đắn, gồm: chính kiến, chính tư duy. Đó chính là con đường cách thức tu luyện để từ bỏ mọi ham muốn, dục vọng đời thường, tiêu diệt vô minh, hình thành hữu minh vì mục đích cao nhất là giải thoát đến cõi Niết-bàn

3. Bố thí và thực hành bố thí - cầu nối giữa đạo và đời

Bố thí là một trong sáu hạnh của Bồ-tát như là phương tiện đưa đạo vào đời, tạo ra niềm vui, chia sẻ tình thương, xoa dịu nỗi đau của chúng sinh, đồng loại. Theo nghĩa khái quát, bố thí là đem cho đi, lấy cái mình có để phân phát cho người khác, đem lòng mình, tự tâm lo cho người khác một cách tự nguyện, nhờ đó mà diệt trừ được lòng tham. Với Phật giáo, có nhiều loại bố thí rất đa

dạng và phong phú: là đem của cải vật chất dâng tặng cho người, là đem hiểu biết trí tuệ, điều hay lẽ phải, chân lý và thiện lương được đúc kết trong đạo lý duyên khởi và Tứ Thánh đế của nhà Phật để truyền lại cho đời, là đem lại sự an lành, thanh thân, loại trừ mọi sợ hãi cho đồng loại. Bồ thí là con đường, cách thức giúp giảm thiểu tham - sân - si để giác ngộ, thể hiện tinh thần từ bi, bác ái.

Trong quan niệm của nhà Phật, bồ thí có ba loại: tài thí, pháp thí và vô úy thí.

Thứ nhất, tài thí là tự nguyện đem của cải, vật dùng, tiền bạc, cả thân xác cho người, có hai loại tài thí: Nội tài là dám hiến cả thân xác của mình vì người khác, nội tài là cử chỉ cao đẹp nhất, quên cả bản mệnh mình vì đạo, với nội tài thì chỉ những người có từ tâm nghĩa khí mới có thể thực hiện được; Ngoại tài ở cấp độ thấp hơn là cho đi những vật dụng, đồ vật hàng ngày cho người khác.

Thứ hai, pháp thí là cho hiểu biết, theo một nghĩa khác, pháp là các lời dạy của đức Phật trong *Tam tạng kinh*, là chia sẻ, giúp người hiểu được nội dung căn cốt để thực hành những hiểu biết ấy trong đời sống nhằm hướng thiện, biết sản xuất, kinh doanh, làm ra các giá trị vật chất và tinh thần, nâng cao mọi mặt đời sống của chúng sinh, đó là cơ sở để hòa hiếu đoàn kết cộng đồng.

Thứ ba, vô úy thí là giúp người loại bỏ sợ hãi, đem lại an bình cho người khác, an ủi, cho họ sự tự tin và sự vững tâm giúp người chủ động, sáng tạo trước những thử thách và giông bão của cuộc đời. Ở tầng sâu của quan điểm này là cơ sở để tạo nên đoàn kết, đồng thuận trong các hoạt động của cộng đồng.

Như vậy, bồ thí không chỉ có nghĩa là đem của cải (vật chất), hiểu biết, sự an bình (tinh thần), mà còn tự giúp mình, hướng đạo người khác hướng tới diệt trừ tham - sân - si. Bồ thí cũng chính là con đường hành đạo, lấy an lạc chúng sinh làm đối tượng, đặt nền tảng của sự tinh thức, từ bi. Đây là yếu tố quan trọng đặt nền móng để đoàn kết và bao dung trong bối cảnh hiện nay.

4. Thực hành bát chính đạo và bồ thí trong bối cảnh phát triển khoa học, công nghệ và hội nhập quốc tế

Thực hành bát chính đạo và bồ thí trong bối cảnh nhân loại đang trong quá trình thực hiện cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư (CMCN 4.0) là không hề đơn giản. Việc ứng dụng những thành tựu của CMCN 4.0 đã làm thay đổi mọi mặt của đời sống xã hội. Khoa học và công nghệ tạo ra các tiến đề thúc đẩy các hoạt động sản xuất, kinh doanh và dịch vụ trở nên nhanh, tiện ích và hiện đại hơn trong việc thỏa mãn các nhu cầu vật chất và tinh thần cho con người. Nhưng mặt trái của nó lại tạo ra nguy cơ cắt đứt các giá trị truyền thống, con người cảm thấy cô đơn, bế tắc, cực đoan, mất phương hướng. Các giá trị truyền thống được hình thành tưởng chừng như bền chặt trong lịch sử dường như bị lung lay có nguy cơ bị xói mòn, dần dần bị biến mất trong xã hội thông tin với kỹ thuật số, trí tuệ nhân tạo, robot, internet vạn vật (IoT), blockchain, xe tự hành, máy in 3D..., dựa trên 4 xu hướng S.M.A.C: *Social* - xã hội (S), *Mobile* - di động (M), *Analytics* - phân tích dữ liệu (A), *Cloud* - đám mây (C).

Môi trường địa - chính trị, văn hóa quốc tế và khu vực diễn biến phức tạp, khó lường, đan xen giữa khó khăn và thuận, thời cơ và thách thức ảnh hưởng đến nhiều mặt của cuộc sống. Việc ứng dụng khoa học công nghệ và đổi mới

sáng tạo là động lực cơ bản thúc đẩy tăng trưởng kinh tế, nâng cao chất lượng cuộc sống, làm thay đổi nhiều mặt của đời sống con người, từ cách thức sản xuất, tổ chức xã hội, giải trí, thói quen sinh hoạt, cho đến học tập, giải trí truyền giao tri thức, lưu giữ và chia sẻ thông tin, quản trị các hoạt động của cá nhân, doanh nghiệp, tổ chức tôn giáo, kinh tế xã hội, nghề nghiệp..., kể cả quốc gia.

Bối cảnh như thế sẽ tạo môi trường thuận lợi để con người xích lại gần nhau, gắn kết yêu thương, bao dung cộng đồng cho con người và vì con người với hệ chuẩn mực công dân toàn cầu (*global citizen*). Các giá trị, nhất là các giá trị tinh thần trong hệ chuẩn mực mới này có nhiều thay đổi: quan niệm về chuẩn giá trị, các chuẩn mực trong giao tiếp, về quyền lợi và nghĩa vụ, công bằng và bình đẳng về hiếu lễ với tổ tiên và đời sống tâm linh, về đức tin của các tôn giáo, v.v..

Những ứng dụng của khoa học, công nghệ đã tạo ra cách thức để liên kết các quốc gia, vùng lãnh thổ trên cơ sở lợi ích của dân tộc. Hội nhập tạo ra các giá trị mang tính toàn cầu mà ở đó ranh giới quốc gia, lãnh thổ bị thu hẹp, thay vào đó sản chơi chung dựa trên hệ thống luật pháp mang tính toàn cầu. Toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế đã tạo nên hệ giá trị công dân toàn cầu. Công dân toàn cầu là những người sống và làm việc ở nhiều quốc gia, vùng lãnh thổ và chịu tác động của môi trường đa văn hóa. Công dân toàn cầu có thể mang một hay nhiều quốc tịch khác nhau, do đó ranh giới biên giới, lãnh thổ, thiết chế chính trị, văn hóa, đức tin, truyền thống dân tộc, v.v. rất dễ bị xóa nhòa. Công dân toàn cầu đặt ra các yêu cầu về kiến thức, kỹ năng và thái độ khác với kiến thức, kỹ năng và thái độ của quốc gia, dân tộc.

Kiến thức của công dân toàn cầu là những hiểu biết có hệ thống căn và đủ trên nhiều nhiều lĩnh vực khoa học, văn hóa, pháp luật, hiểu được sự vận động quy mô toàn cầu trong dịch chuyển hàng hóa, vốn, dịch vụ, công nghệ và thông tin, nắm bắt được xu thế phát triển của công nghệ, hiểu được mẫu số chung của văn hóa nhân loại trong tính đa dạng, biết xử lý hài hòa với bản sắc văn hóa dân tộc, nắm chắc và sẵn sàng tuân thủ luật chơi trong môi trường toàn cầu về luật pháp... để vận dụng một cách linh hoạt trong những điều kiện cụ thể.

Kỹ năng của công dân toàn cầu là tất cả khả năng vận dụng thành thực và sáng tạo kiến thức của mình trong công việc, là việc xử lý chuẩn xác, hoàn hảo có tính chất sáng tạo những kiến thức đã được trang bị trong lĩnh vực chuyên môn, là mềm dẻo, linh hoạt trong ứng xử ở môi trường đa văn hóa phù hợp với các doanh nghiệp đa quốc gia và các tổ chức kinh tế quốc tế mà vẫn gìn giữ được bản sắc văn hóa dân tộc, là biết cách hợp tác và chia sẻ mọi mặt trong cuộc sống, là biết tổ chức làm việc theo nhóm một cách có hiệu quả, là việc sử dụng thành thạo ngôn ngữ được quy ước trong công việc, ...

Thái độ của công dân toàn cầu là toàn bộ những hành vi ứng xử dựa trên chuẩn mực toàn cầu, luôn tuân thủ và tôn trọng pháp luật quốc tế, các điều, khoản của công ước quốc tế mà các quốc gia đã ký kết, thực hiện nghiêm túc các chính sách và các quyết định được ban hành bởi chính phủ, tổ chức quốc tế và doanh nghiệp để thích ứng với công việc của mình. Đồng thời các cá nhân phải thừa nhận và thực hiện triết lý đã được công bố trong lĩnh vực mình đang làm, chẳng hạn: triết lý nhân sinh, triết lý kinh doanh, triết lý phát triển... một

cách tự nguyện. Biết tôn trọng quy chế nơi làm việc, hướng về Tổ quốc, không quên tiếng mẹ đẻ, nguồn gốc dân tộc, nơi xuất xứ, v.v..

4.1. Thực hành bát chính đạo - góp phần hình thành tinh thần đoàn kết dân tộc

Thực hành bát chính đạo là hiện thực hóa con đường trung đạo, các phép tu giới - định - tuệ, gắn giữa đạo và đời để đồng hành cùng dân tộc. Thực hành Phật pháp là vận động Tăng, Ni, Phật tử thực hiện những lời Phật dạy, giữ nguyên đạo pháp, từ - bi - hỉ - xả, sống tốt đời, đẹp đạo, suy nghĩ và làm việc thiện trên tinh thần cứu khổ cứu nạn. Thực hành những điều đó tạo cơ sở để gắn kết mọi người mọi nhà trên tinh thần “Phật pháp bất ly thế gian giác” hướng tới “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”.

4.2. Đoàn kết - yếu tố quan trọng cho kỷ nguyên vươn mình của dân tộc

Đoàn kết là trạng thái tinh thần của các cá nhân, nhóm, cộng đồng thống nhất ý chí hành động vì mục đích đã được xác định rõ ràng. Đoàn kết là tạo nên đồng thuận các dân tộc, tôn giáo, các tầng lớp cư dân, mọi người, mọi nhà, trong và ngoài nước để tạo ra sức mạnh nhằm vượt qua mọi thử thách, cam go đi đến giành thắng lợi. Lịch sử đã chứng minh rằng, bất kỳ triều đại nào, nếu biết xây dựng và phát huy sức mạnh khối đoàn kết toàn dân tộc thì sẽ tạo nên kỳ tích.

Đoàn kết là truyền thống quý báu của dân tộc ta tạo nên sức mạnh to lớn để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, là yếu tố quan trọng để phát huy sức mạnh của toàn dân, của mọi nguồn lực để bước vào kỷ nguyên vươn mình của dân tộc. Kỷ nguyên vươn mình của dân tộc là cả dân tộc đoàn kết một lòng với ý chí sắt thép, dưới sự lãnh đạo của Đảng bằng tất cả mọi nguồn lực, trí tuệ và tài năng, tự tin vượt qua mọi thử thách tục hiện khát vọng “Dân giàu, nước mạnh, xã hội dân chủ, công bằng, văn minh”, vượt qua đói nghèo, sánh vai các cường quốc năm châu trên thế giới. Ưu tiên hàng đầu trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc là thực hiện thành công các mục tiêu chiến lược của quốc gia 2030, Việt Nam trở thành nước đang phát triển, có công nghiệp hiện đại, tăng trưởng thu nhập trung bình vào năm 2030, và phát triển, có thu nhập cao vào năm 2045.

Với kinh nghiệm gần một thế kỷ lãnh đạo cách mạng thực hiện đoàn kết toàn dân tộc, giải phóng đất nước, non nửa thế kỷ dựa vào lòng dân, phát huy đồng thuận xã hội của Đảng ta để thực hiện công cuộc đổi mới đã để lại những bài học xương máu về tinh thần đoàn kết toàn dân tộc, về tư tưởng “Dân là gốc” trong các quyết sách của lịch sử. Tinh thần đoàn kết sẽ là bệ đỡ, tạo đồng thuận để thực hiện các định hướng chiến lược của Đảng và Nhà nước, đó là: Đột phá thể chế, khơi thông nguồn lực, phát triển mạnh mẽ khoa học công nghệ và đổi mới sáng tạo, xây dựng đồng bộ kết cấu hạ tầng kỹ thuật, nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho mọi tầng lớp nhân dân; Xây dựng mô hình Xã hội chủ nghĩa Việt Nam mà trọng tâm là con người Xã hội chủ nghĩa; Phát triển lực lượng sản xuất mới, hạ tầng chiến lược về giao thông, chuyển đổi số, chuyển đổi xanh; Xác định Khoa học công nghệ và đổi mới sáng tạo là động lực cơ bản cho sự phát triển đất nước.

Các quyết sách này chỉ có thể được thực hiện một khi phản ánh được quy

luật vận động khách quan của lịch sử và phù hợp với lòng dân, được mọi tầng lớp nhân dân ủng hộ.

4.3. Thực hành triết lý nhân sinh Phật giáo là cơ sở quan trọng cho đoàn kết dân tộc

Trong mười sáu tôn giáo (được chính thức công nhận) hiện nay ở nước ta, ngay từ khi hình thành, Phật giáo là một tôn giáo lớn ảnh hưởng đến đời sống tinh thần, góp phần tạo nên bản sắc văn hóa của dân tộc. Với tinh thần “hộ quốc an dân”, suốt chiều dài của lịch sử dân tộc, Phật giáo đã gắn bó với vận mệnh của dân tộc, góp phần to lớn vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Đã có triều đại trong lịch sử xem Phật giáo là quốc giáo của dân tộc, khi mà từ vua quan đến thứ dân đều đến chùa quy y, giữ giới, thiển định thể hiện tinh thần từ bi sâu sắc, thái độ hòa hợp, lạc quan. Triết lý nhân sinh của Phật giáo là cơ sở quan trọng hình thành tinh thần đoàn kết dân tộc, tạo nên sức mạnh và bản sắc độc đáo của mình. Theo chúng tôi, tinh thần nhập thế của Phật giáo thể hiện trên một số khía cạnh sau đây:

Thứ nhất, triết lý nhân sinh của Phật giáo trong Tứ Thánh đế giúp cho Tăng, Ni, Phật tử và chúng sinh hiểu được bản chất của cuộc sống, trên cơ sở đó gắn giữa đạo với đời. Bát khổ trong khổ đế, thì có bốn nỗi khổ vốn có do tạo hóa sinh ra: sinh, lão, bệnh, tử và bốn nỗi khổ do cuộc đời mang lại: ái biệt ly, oán tăng hội, sở cầu bất đắc và ngũ uẩn khổ. Không chỉ hiểu chân lý đời là khổ, Phật giáo còn giải thích nguyên nhân của nỗi khổ - tập đế. Có thập nhị nhân duyên được lý giải biện chứng, khởi đầu là vô minh, lần lượt: hành, thức, danh - sắc, lục nhập, xúc, thụ, ái, hữu, sinh và kết thúc là lão, tử. Khi tìm ra nguyên nhân của nỗi khổ, Phật cho rằng, con người có thể - diệt đế theo thập nhị nhân duyên, từ đó có thể loại bỏ được nỗi khổ - đạo đế bằng bát chính đạo, từ bỏ tham - sân - si, hướng tới giải thoát.

Từ sự hiểu biết về bản chất của đời người và cuộc sống xã hội, nguyên nhân và con đường thoát khỏi nỗi khổ ấy do Phật giáo mang lại giúp cho con người xích lại gần nhau, tạo căn cơ cho sự chia sẻ, đó là nền tảng nhận thức khởi đầu cho đoàn kết dân tộc.

Thứ hai, khi đã nhận thức được bản chất của cuộc sống, hiểu rõ được Giáo pháp một cách đúng đắn, ngộ ra luật vô thường, nhân quả tương tục giúp cho các Tăng, Ni, Phật tử và các tầng lớp nhân dân chủ động các hoạt động “cứu khổ độ sinh” với tinh thần từ bi, nhân ái, góp phần tạo dựng cuộc sống an lạc cho người dân. Thực hiện công tác an sinh xã hội là đóng góp một cách thiết thực và hiệu quả, nâng cao đời sống vật chất và tinh cho mọi tầng lớp dân cư tạo cơ sở để kết nối cộng đồng, các tầng lớp nhân dân trên mọi miền đất nước. Kết quả của những hành vi thiện nguyện như vậy góp phần quan trọng, kết nối con người với con người trong tinh thân ái, đùm bọc sẻ chia tạo nên tinh thần đoàn kết keo sơn và truyền thống văn hóa tốt đẹp của dân tộc.

Thứ ba, giữ nghiêm Giới luật, không vi phạm những điều cấm kỵ nhằm chế ngự dục vọng, tránh xa điều ác để được giải thoát là yêu cầu bắt buộc, quy định cụ thể cho từng đối tượng tu hành của nhà Phật. Trong rất nhiều giới thì ngũ giới là căn bản cho mọi tín đồ, có tác dụng rất lớn đến đời sống xã hội là cơ sở

cho đời sống an lạc, đảm bảo hành lang “pháp luật” cho xã hội: Giới không sát sinh hướng chúng sinh tới hòa bình, thiện lương, không gây tội ác; Giới không trộm cắp vì một cộng đồng hòa ái, không trộm cướp bất lương; Giới không nói dối giúp cho quan hệ giữa người không dối trá, chân thành, tin tưởng lẫn nhau; Giới không tà dâm đảm bảo hạnh phúc gia đình, đạo đức nhân phẩm con người; Giới không uống rượu mang đến cho xã hội sự bình yên, ấm êm cho từng gia đình, nghĩa xóm tình làng, góp phần trừ bỏ nguồn gốc các tệ nạn xã hội. Giới luật còn được quy định 10 việc thiện (3 điều về thân, 4 điều về khẩu, 3 điều về ý), với Tỳ-kheo Tăng 250 giới, Tỳ-kheo-ni 348 giới, v.v.. Khi Giới luật được giữ nghiêm, tạo môi trường cho hành đạo, lan tỏa điều tốt đẹp, thiện lương là cơ sở, môi trường thuận lợi để thực hiện đoàn kết dân tộc.

Thứ tư, từ triết lý “*Lục hòa, cộng trụ, cùng an lạc*” của Phật giáo đặt nền tảng cho sự công bằng, bình đẳng, hòa bình, hợp tác vì lợi ích cho mọi người. Từ tưởng này như ngọn gió mát lành xoa dịu những căng thẳng, đối đầu trong các xung đột về lợi ích lãnh thổ quốc gia, sắc tộc, đức tin của các tôn giáo hiện nay. Vì lẽ đó, Phật giáo được xem là tôn giáo của tình hữu nghị, hòa bình giữa các dân tộc trên thế giới. Các hoạt động gần gũi đạo và đời của Phật giáo chứa đựng tính nhân văn sâu sắc, dẫn thân vì cộng đồng: xây nhà tình thương, nuôi dạy trẻ mồ côi, người già cô đơn, chữa bệnh miễn phí, khắc phục hậu quả thiên tai hạn hán, lũ lụt, hòa giải những bất đồng trong cộng đồng dân cư, v.v.. Điều đó giúp kết nối cộng đồng, xây dựng tinh thần đoàn kết dân tộc.

Thứ năm, Đại lễ Vesak Liên hợp quốc 2025 với chủ đề chính “*Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì Hòa bình thế giới và Phát triển bền vững*” phù hợp với tinh thần nhân văn cao cả của Phật giáo vì hòa bình và phát triển bền vững của nhân loại. Nhân sinh quan Phật giáo bao giờ cũng hướng chúng sinh đến với thế giới đại đồng, hòa bình hữu nghị, đoàn kết yêu thương con người. Đó chính là tôn vinh các giá trị nhân văn của nhân loại.

5. Những vấn đề đặt ra

Tự do tín ngưỡng và tôn giáo, thừa nhận quyền bình đẳng giữa các tôn giáo là tư tưởng nhất quán của Đảng và Nhà nước ta nhằm thực hiện khối đại đoàn kết dân tộc. Điều đó được khẳng định ở các văn kiện của Đảng, ở các chính sách của Nhà nước để tạo môi trường thuận lợi cho các tổ chức tôn giáo và người dân tự do hoạt động tâm linh và thực hành tôn giáo và được luật hóa trong *Luật Tôn giáo và tín ngưỡng* được Quốc hội Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam thông qua vào ngày 18, tháng 11, năm 2016 gồm 9 chương với 68 điều rất cụ thể, chi tiết. Đương nhiên pháp luật Nhà nước ta cũng dứt khoát cấm lợi dụng tôn giáo vì mục đích phá hoại khối đoàn kết dân tộc, đi ngược với lợi ích cộng đồng.

Lợi dụng quyền tự do tín ngưỡng tôn giáo, dựa trên ứng dụng kỹ thuật công nghệ, nhất là công nghệ thông tin nhiều tổ chức và cá nhân đã phản ánh một cách sai lệch các hoạt động thực hành tôn giáo nhằm chia rẽ khối đại đoàn kết dân tộc. Từ những sự kiện trong các hoạt động thực hành tôn giáo chưa chuẩn mực của các chùa và các cá nhân tu hành, họ bôi nhọ, hạ thấp uy tín, công kích, xuyên tạc tự do tín ngưỡng của tổ chức giáo hội nhằm chia rẽ khối đoàn kết dân tộc. Các thế lực đối lập rêu rao chính quyền ngăn chặn tự do tín ngưỡng,

tôn giáo của nhân dân, cản trở quá trình hành đạo của những người tu hành.

Như vậy, vấn đề đặt ra trong bối cảnh hiện nay là việc thực hành bát chính đạo của Phật giáo một cách chuẩn mực vẫn còn nguyên giá trị cần phải được phát huy. Nó góp phần quan trọng chống lại những luận điệu xuyên tạc, vô căn cứ của các thế lực đối lập, có vai trò như là cơ sở để tạo dựng giá trị truyền thống văn hóa dân tộc, các chuẩn mực văn hóa và con người Việt Nam hiện nay. Thực hành bát chính đạo một cách đúng đắn góp phần thực hiện đoàn kết dân tộc vì những giá trị đạo đức, văn hóa, hòa bình, hữu nghị của đức Phật.

Để thực hành bát chính đạo một cách hiệu quả hướng tới hòa bình, hữu nghị đoàn kết dân tộc, yêu cầu cả cơ quan quản lý các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo và các tổ chức tôn giáo, giới tu hành, Tăng, Ni, Phật tử thực hiện đầy đủ chức trách, bổn phận của mình sao cho tốt đời, đẹp đạo.

Thứ nhất, về phương diện quản lý Nhà nước các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo, cần thực hiện đúng các quy định của luật pháp. Xử lý nghiêm minh các hoạt động tuyên truyền, lợi dụng tín ngưỡng, tôn giáo vì mục đích vụ lợi, không được định kiến, phân biệt đối xử không công bằng, xuyên tạc, ngăn cản các hoạt động thực hành bát chính đạo, tạo môi trường thuận lợi phù hợp với tuyên thống, thuần phong mỹ tục của dân tộc. Người quản lý các hoạt động này không chỉ là tấm gương, trung tâm của đoàn kết giữa đời và đạo, mà còn phải có kiến thức sâu rộng cả pháp luật của Nhà nước và Giới luật của nhà Phật, linh hoạt, mềm dẻo trong thực hiện các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo, dân chủ, bình đẳng trong việc xử lý công việc.

Thứ hai, về phương diện người tu hành, cần thực hành bát chính đạo cho cả Tăng, Ni lẫn Phật tử tại gia. Thực hành bát chính đạo là phải ngay thẳng đúng đắn, không trái với lẽ phải vì lợi ích chung, là sáng suốt trong việc làm, thiện lương trong suy nghĩ, là siêng năng trong công việc, chân chính tập trung tu luyện... Trên tinh thần bao dung, từ bi loại bỏ tham - sân - si hướng tới bao dung, đoàn kết, đồng thuận, thực hiện tốt công tác an sinh xã hội, từ thiện, tôn vinh những giá trị tốt đẹp của truyền thống văn hóa dân tộc, phê phán những thói hư tật xấu trong trong Tăng, Ni, Phật tử, giữ nguyên Giới luật, gắn giữa đạo với đời hướng tới trật tự, kỷ cương trong các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo. Đó chính là cơ sở cho đoàn kết dân tộc, hướng tới an lạc, hòa bình và thịnh vượng.

IV. KẾT LUẬN

Phật giáo, ngay từ lúc du nhập vào Việt Nam đã đồng hành cùng lịch sử dân tộc góp phần tạo nên bản sắc văn hóa của dân tộc. Quan niệm về nhân sinh nhất là phương pháp tu luyện trong bát chính đạo của Phật giáo đã góp phần tạo nên tính cách con người Việt Nam, là cơ sở cho đoàn kết dân tộc, hướng tới hòa bình, hữu nghị và hiểu biết lẫn nhau. Trong bối cảnh hiện nay, khi mà vấn đề dân tộc và tôn giáo, đức tin tôn giáo và trí tuệ khoa học, thần quyền và thế quyền, tổ chức Nhà nước và các giáo hội, giáo phái đan xen, ảnh hưởng lẫn nhau..., thì việc thực hành bát chính đạo của Phật giáo đã gắn kết một cách sinh động giữa đạo và đời hướng tới đoàn kết dân tộc vì hòa bình, hữu nghị, hiểu biết và cùng phát triển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Tôn giáo Chính phủ (2022), *Tôn giáo và chính sách tôn giáo ở Việt Nam*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Dương Quang Điện (Thích Thanh Điện), Nguyễn Văn Tuấn (Đồng chủ biên) (2020), *Phật giáo với hoạt động đảm bảo an sinh xã hội - Một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- Đặng Thị Lan (2006), *Đạo đức Phật giáo với đạo đức con người Việt Nam*, Nxb. Đại học Quốc Gia Hà Nội, Hà Nội.
- Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2019), *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia: “Hoạt động của tín đồ Phật tử với sự phát triển đất nước”*, Chùa Khai Nguyên, ngày 28/7/2019.
- Kinh Trung Bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Trường Bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Kinh Tương Ưng Bộ (2020), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Nguyễn Trọng Chuẩn, Phạm Văn Đức và Hồ Sĩ Quý (Đồng chủ biên) (2001), *Tìm hiểu giá trị văn hóa truyền thống trong quá trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa*, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- Phan Ngọc (2004), *Bản sắc văn hóa Việt Nam*, Nxb. Văn hóa Thông tin, Hà Nội.
- Quốc hội Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2016), *Luật Tín ngưỡng, tôn giáo*, ban hành ngày 18, tháng 11, năm 2016.

NGÔI CHÙA CỦA NGƯỜI KHMER Ở ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG TRUNG TÂM KẾT NỐI, TĂNG CƯỜNG ĐOÀN KẾT CỘNG ĐỒNG

PGS.TS. Phạm Văn Lợi*

Tóm tắt:

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về Phật giáo Việt Nam, về Phật giáo của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, về người Khmer ở Việt Nam và ở đồng bằng sông Cửu Long, trong đó có đề cập đến Phật giáo. Thời gian gần đây, trên không gian mạng, một số bài viết đề cập trực tiếp đến ngôi chùa và vai trò của ngôi chùa trong đời sống văn hóa, xã hội của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long. Các công trình, bài viết kể trên chủ yếu đề cập đến vai trò của ngôi chùa của người Khmer trong giáo dục và tổ chức các sinh hoạt văn hóa cộng đồng. Chưa có công trình nghiên cứu xuất bản nào đề cập đến ngôi chùa của người Khmer trong vai trò kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng, từ cộng đồng thôn, ấp, phum, sóc, cộng đồng địa phương đến cộng đồng dân tộc, quốc gia.

Dựa trên các tư liệu thành văn và tư liệu thực địa thu thập trong các cuộc nghiên cứu thực tế tại chùa và ấp Trà Sét (xã Vĩnh Hải, thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng); chùa Xiêm Cán và Ấp Biển Đông B (xã Vĩnh Trạch Đông, thành phố Bạc Liêu, tỉnh Bạc Liêu), bài viết tập trung trình bày, phân tích vai trò của ngôi chùa trong kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, trên 2 góc độ: (1) chùa là trung tâm kết nối giữa các cộng đồng cư dân đương đại và lịch sử, (2) chùa là trung tâm kết nối các cộng đồng cư dân đương đại.

Từ khóa: *chùa, Khmer, đồng bằng Sông Cửu Long, kết nối, cộng đồng.*

* Viện Việt Nam học và Khoa học phát triển.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là quốc gia đa dân tộc, trong đó người Việt/ Kinh là dân tộc đa số, chiếm hơn 80% tổng dân số cả nước; 53 dân tộc còn lại là các dân tộc thiểu số, chiếm hơn 10% dân số cả nước. Cư dân các dân tộc ở Việt Nam tin theo nhiều tín ngưỡng tôn giáo khác nhau, trong đó Phật giáo là một trong những tín ngưỡng tôn giáo quốc tế được du nhập vào Việt Nam từ khá sớm, theo nhiều con đường khác nhau, cả đường thủy và đường bộ. Vào thời điểm hiện nay, Phật giáo ở Việt Nam thường được chia thành hai tông phái chính: Bắc tông hay Đại thừa (*Mahāyāna*) và Nam tông (*Theravāda*). Phật giáo Bắc tông tiếp tục phát triển thành nhiều tông phái nhỏ khác nhau, như Thiền tông, Tịnh độ tông, Mật tông... Phật giáo Nam tông (*Theravāda*) được truyền vào Việt Nam từ rất sớm, theo đường biển, với vai trò chủ đạo của các nhà sư người Ấn Độ. Phật giáo Nam tông đã từng có mặt ở khu vực đồng bằng sông Hồng, thuộc vùng Bắc bộ Việt Nam, nhưng đến khi Phật giáo Bắc tông được du nhập vào miền Bắc Việt Nam từ phía Nam Trung Quốc xuống (và có thể từ vương quốc Champa lên) rồi phát triển, phân chia thành nhiều tông phái khác nhau đã đẩy phái Nam tông dần về phía Nam. Phật giáo các phái Thiền tông, Tịnh độ tông, Mật tông... tiếp tục theo chân người Việt di cư vào phía Nam. Cho đến hiện nay, ở Việt Nam, Phật giáo Nam tông còn được duy trì chủ yếu ở người Khmer.

Tư tưởng Phật giáo ở Việt Nam (phái Bắc tông) đã có những thời điểm phát triển cực thịnh, là nền tảng của xã hội hay nhà nước trung ương tập quyền (thời Lý, Trần). Sau đó, do sự phát triển của Nho giáo (hay chính xác hơn là quan niệm Nho gia), Phật giáo không còn là quốc giáo trong giai đoạn từ nhà Lê trung hưng đến ngày nay. Phật giáo (cả Bắc tông và Nam tông) là một trong số các tôn giáo tín ngưỡng được Nhà nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa trước kia và Nhà nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam hiện nay công nhận. Phật giáo đang có những ảnh hưởng, tác động sâu rộng, tích cực tới hầu hết các cộng đồng cư dân ở Việt Nam.

Đã có khá nhiều công trình nghiên cứu về Phật giáo ở Việt Nam¹, trong đó có những công trình nghiên cứu về Phật giáo Nam tông của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long.² Cũng đã có khá nhiều công trình nghiên cứu về

¹ -Thích Nhật Từ (Chủ biên, 2020), *Các hệ phái Phật giáo và tôn giáo mới tại vùng Nam bộ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.

Thích Mật Thể (1942?), *Việt Nam Phật giáo sử lược*, <https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf>; truy cập 23/1/2025.

Trần Văn Giáp (1968), *Phật giáo Việt Nam từ khởi nguyên đến thế kỷ XIII*, Tuệ Sỹ dịch, Ban Tu thư viện Đại học Vạn Hạnh (in tại Ấn quán Vạn Hạnh), <https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf>; truy cập 23/1/2025.

Nguyễn Đăng Thục (1974), *Phật giáo Việt Nam*, Mật đất xuất bản lần thứ nhất, Sài Gòn, tháng 10, <https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf>; truy cập 23/1/2025.

² -Thạch Voi (1993), “Tín ngưỡng tôn giáo của người Khmer vùng đồng bằng sông Cửu Long”, Trong Văn hóa của người Khmer vùng đồng bằng sông Cửu Long, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.

Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ở Sóc Trăng*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

Phan An (2003), “Phật giáo trong đời sống của người Khmer Nam bộ”, Tạp chí Nghiên cứu tôn

người Khmer ở Việt Nam và người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, có đề cập ít nhiều đến tín ngưỡng tôn giáo, trong đó có Phật giáo.³ Trong thời gian gần đây, trên không gian mạng có một số bài viết đề cập trực tiếp về ngôi chùa và vai trò của ngôi chùa trong đời sống văn hóa, xã hội của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long nói riêng, ở Việt Nam nói chung.⁴ Tuy nhiên, các công trình, bài viết kể trên mới chỉ đề cập đến vai trò của ngôi chùa của người Khmer trong giáo dục và tổ chức các sinh hoạt văn hóa cộng đồng. Chưa có công trình nghiên cứu xuất bản, bài viết được công bố nào đề cập đến ngôi chùa của người Khmer trong vai trò kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng, từ cộng đồng thôn, ấp, phum, sóc, cộng đồng địa phương đến cộng đồng dân tộc, quốc gia.

Dựa trên các tư liệu thành văn và tư liệu thực địa, thu thập được trong các cuộc nghiên cứu thực địa tại chùa và ấp Trà Sét (xã Vĩnh Hải, thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng), chùa Xiêm Cán, ấp Biển Đông B (xã Vĩnh Trạch Đông, thành phố Bạc Liêu, tỉnh Bạc Liêu), bài viết tập trung trình bày, phân tích vai trò của ngôi chùa trong kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, trên 2 góc độ: (1) chùa là trung tâm kết nối giữa các cộng đồng cư dân đương đại và lịch sử, (2) chùa là trung tâm kết nối các cộng đồng cư dân đương đại. Đầu tiên, bài viết xin được giới thiệu đôi nét về người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long.

II. ĐÔI NÉT VỀ NGƯỜI KHMER Ở ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG

Khmer là một trong 54 dân tộc ở Việt Nam; là một trong 21 dân tộc thuộc nhóm ngôn ngữ Môn – Khmer, ngữ hệ Nam Á; một trong 7 dân tộc có số lượng dân cư trên 1 triệu người (Việt/ Kinh, Tày, Thái, Mường, Hmông, Khmer, Nùng). Theo kết quả tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019, dân tộc Khmer ở Việt Nam có 1.319.652 người, chiếm 1,37% dân số cả nước. Người Khmer cư trú chủ yếu, theo truyền thống, ở khu vực đồng bằng sông Cửu Long. Ở

giáo, số 5, tr. 20-24.

Nguyễn Xuân Nghĩa (2003), “Đạo Phật Tiểu thừa vùng nông thôn đồng bằng sông Cửu Long: Các chức năng xã hội truyền thống và những động thái xã hội hiện nay”, Tạp chí Nghiên cứu tôn giáo, số 5, tr.25-37.

³ Viện Dân tộc học (1984), *Các dân tộc ít người ở Việt Nam (Các tỉnh phía Nam)*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 65-81.

Vũ Đình Mười (2014), “Biến đổi kinh tế - xã hội của người Khơ-me từ năm 1980 đến nay: Các nghiên cứu và nhận diện ban đầu”, Tạp chí Dân tộc học, số 1&2.

Vương Xuân Tình (chủ biên), *Các dân tộc ở Việt Nam*, tập 3 quyển 1: Nhóm Môn – Khơ-me, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội (Phần viết về Dân tộc Khơ-me do Ths Vũ Đình Mười, cán bộ Viện Dân tộc học, Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam thực hiện, tr. 19-120).

⁴ Sa Oanh, Thạch Hồng (2016), “Độc đáo các ngôi chùa Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long”, <https://vovworld.vn/vi-VN/sac-mau-cac-dan-toc-viet-nam/doc-dao-cac-ngoi-chua-khmer-o-dong-bang-song-cuu-long-405301.vov>; đăng 27/1/2016; truy cập 20/1/2025.

Ngọc Tươi (2024), “Ngôi chùa trong đời sống văn hóa đồng bào Khmer”, <https://vov.vn/van-hoa/ngoi-chua-trong-doi-song-van-hoa-dong-bao-khmer-post1120994.vov>; đăng 13/9/2024; truy cập 20/1/2025.

Phương Nghi (2022), “Chùa trong đời sống văn hóa của người Khmer”, <https://dtg.thoibaotaic-hinhvietnam.vn/chua-trong-doi-song-van-hoa-cua-nguoi-khmer-104942.html>; đăng 14/12/2022; truy cập 15/1/2025.

khu vực này, dân tộc Khmer có 1.141.241 người, chiếm 86,48% tổng số cư dân của dân tộc và chiếm 6,60% dân số khu vực. Tất cả các tỉnh thuộc khu vực này đều có người Khmer cư trú, trong đó tỉnh Sóc Trăng có đông người Khmer cư trú nhất, với 362.029 người, chiếm 27,43% tổng số người Khmer ở Việt Nam và chiếm 31,72% số người Khmer trong khu vực; tỉnh Đồng Tháp có ít người Khmer cư trú nhất: 713 người, chiếm 0,054% số người Khmer ở Việt Nam và 0,062% số người Khmer ở khu vực đồng bằng sông Cửu Long.⁵

Trong xã hội truyền thống, đa số người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long sinh sống trong các phum, sóc. Trong tiếng Khmer, phum có thể được hiểu là đất, là thổ cư, là vườn xen canh, đa canh của gia đình. Phum có thể có ranh giới nhân tạo hoặc ranh giới tự nhiên. Số lượng nhà ở hay gia đình trên mỗi phum không cố định. Có phum chỉ có một nóc nhà, có phum là nơi sinh sống của vài ba gia đình cùng huyết thống, thường là các ngôi nhà của bố mẹ và những người con gái. Một số phum lớn có tới trên 100 gia đình thuộc một số dòng họ khác nhau cùng cư trú. Có thể hiểu, phum là một địa bàn sinh sống tập trung, với nhiều mức độ, nhưng thường không lớn bằng ấp và không phải là một tổ chức xã hội. Trong khi đó, sóc là tổ chức xã hội bao gồm nhiều phum. Theo nghĩa rộng, sóc có nghĩa là xứ, là địa phương hay quê hương, nhưng trên góc độ của một tổ chức xã hội, sóc tương đương với huyện. Người Việt/Kinh ở đồng bằng sông Cửu Long đã chuyển hóa từ phum, sóc thành phum, sóc để chỉ nơi sinh sống của người Khmer. Tuy nhiên, đó là trong xã hội truyền thống; còn hiện nay, cơ cấu hành chính từ xã lên tới trung ương đã được thống nhất trong địa bàn cư trú của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, trên cả nước Việt Nam nói chung. Đơn vị hay tổ chức xã hội nhỏ nhất, dưới cấp xã, của tộc người này, ở đồng bằng sông Cửu Long, cũng phổ biến được gọi là ấp.

Với người Khmer, ở đồng bằng sông Cửu Long nói riêng, ở Việt Nam nói chung, chế độ sở hữu ruộng đất và các mối quan hệ xã hội đã trải qua nhiều biến chuyển sâu sắc. Các chế định chính trị và kinh tế từ chính quyền nhà Nguyễn trong thế kỷ XVII, XVIII và nửa đầu thế kỷ XIX, cùng sự thống trị của chủ nghĩa thực dân cũ và mới trong nửa cuối thế kỷ XIX và phần lớn thế kỷ XX (đến 1975), đã làm thay đổi gần như hoàn toàn cơ cấu phum, sóc của người Khmer. Sau ngày miền Nam giải phóng, tàn dư của nhiều loại hình sở hữu và chiếm hữu đã và đang tồn tại: ruộng đất tư ở khu vực tỉnh Trà Vinh lên đến 95 hoặc 97%; ở khu vực tỉnh Sóc Trăng cũng lên tới 90%. Số ruộng đất này một phần do người dân tự khai hoang rồi truyền lại qua các thế hệ, phần khác do mua bán, chuyển nhượng mà có. Trong ruộng tư có loại ruộng hương hỏa của gia đình, dòng họ (*chon thuk*) được canh tác để lấy sản phẩm (hoặc bán lấy tiền) dùng cho cúng tế. Bên cạnh đó, cũng cần đề cập đến ruộng của chùa. Số ruộng này chiếm tỷ lệ không nhiều ở các thôn ấp Khmer. Một số ngôi chùa lớn, có lịch sử lâu đời ở trong vùng cũng chỉ có chừng 10 ha. Ruộng của chùa thường là ruộng tư được những dân làng không có con hay các gia đình giàu có cúng vào chùa. Số ruộng này thường được chùa cho người dân cấy mượn thu

⁵ Tổng cục Thống kê (2020), *Kết quả toàn bộ Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019*, Nxb. Thống kê, Hà Nội, tr. 43-209.

hoa lợi. Cho đến ngày 30/4/1975, tại các thôn ấp của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, số lượng ruộng công hay ruộng ấp còn rất ít. Đó thường là các mảnh đất hoang chưa được khai phá, những đám đất phù sa hay các rừng dừa nước... Những diện tích đất này được phân chia cho các gia đình canh tác để góp vào công quy chung của ấp.⁶

III. NGÔI CHÙA LÀ TRUNG TÂM KẾT NỐI CỘNG ĐỒNG CƯ DÂN ĐƯƠNG ĐẠI VÀ LỊCH SỬ

Bên cạnh quan niệm vạn vật hữu linh hay tín ngưỡng đa thần (tín ngưỡng thờ đa thần), từ lâu trong xã hội truyền thống, người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long đã tin theo đạo Phật. Họ tiếp nhận tư tưởng Phật giáo từ Ấn Độ truyền sang theo đường biển, phái Nam tông hay Phật giáo Theravāda. Đặc biệt, người Khmer ở Việt Nam hiện nay rất có thể là con cháu của một bộ phận chủ nhân văn hóa Óc Eo – nền văn hóa khảo cổ có niên đại từ thế kỷ I – VII sau Công nguyên, trải dài từ lưu vực sông Tiền, sông Hậu đến lưu vực sông Vàm Cỏ, sông Đồng Nai.⁷ Các tư liệu thành văn và khảo cổ cho thấy Phật giáo đã xuất hiện ở khu vực này ngay từ đầu Công nguyên.⁸ Thậm chí, một nhà khoa học còn khẳng định “Ở văn hóa Óc Eo, ảnh hưởng của Phật giáo Đại thừa đến giai đoạn muộn mới hiện diện, còn Phật giáo Tiểu thừa (Phật giáo Nam tông – Theravāda) đã xâm nhập vào đây từ đầu Công nguyên.”⁹

Theo sách *Các dân tộc ít người ở Việt Nam (Các tỉnh phía Nam)*, trên toàn vùng đồng bằng sông Cửu Long vào thời điểm đầu những năm 1980 có khoảng 408 ngôi chùa của người Khmer.¹⁰ Sách *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ở Sóc Trăng* không cung cấp số lượng chùa Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, nhưng đã đi sâu khảo sát 89 ngôi chùa của người Khmer ở Sóc Trăng.¹¹ Gần đây, số bài viết giới thiệu về chùa hoặc Phật giáo ở người Khmer khu vực đồng bằng sông Cửu Long xuất hiện khá nhiều trên các trang mạng, nhưng số chùa của người Khmer ở khu vực này không thống nhất. Một bài viết vào năm 2016 cho rằng khu vực này có khoảng 600 ngôi chùa¹²; một bài viết vào năm 2024 lại cho khu vực này có 446 ngôi¹³. Ngoài ra, còn có số liệu “khoảng 500 ngôi” vào năm 2022, nhưng là ở khu vực Nam bộ.¹⁴ Điều này không có nghĩa là số lượng chùa

⁶ Viện Dân tộc học (1984), *Các dân tộc ít người ở Việt Nam...*, sđd, tr. 69-70.

⁷ Phan Huy Lê (2007), “Qua di tích Văn hóa Óc Eo và thư tịch cổ thử nhận diện nước Phù Nam”, *Tạp chí Nghiên cứu Lịch sử*, số 11, tr. 12-13.

⁸ Viện Dân tộc học (1984), *Các dân tộc ít người ở Việt Nam...*, sđd, tr. 74.

⁹ Lê Đức Hạnh (2020), “Tôn giáo trên đất Phù Nam xưa”, *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 4, tr. 117.

¹⁰ Viện Dân tộc học (1984), *Các dân tộc ít người ở Việt Nam...*, sđd, tr. 74.

¹¹ Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ở Sóc Trăng*, Nxb. Khoa học xã hội, tr. 135-171.

¹² Sa Oanh, Thạch Hồng (2016), “Độc đáo các ngôi chùa Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long”, <https://vovworld.vn/vi-VN/sac-mau-cac-dan-toc-viet-nam/doc-dao-cac-ngoi-chua-khmer-o-dong-bang-song-cuu-long-405301.vov>; đăng 27/1/2016; truy cập 20/1/2025.

¹³ Ngọc Tươi (2024), “Ngôi chùa trong đời sống văn hóa đồng bào Khmer”, <https://vov.vn/van-hoa/ngoi-chua-trong-doi-song-van-hoa-dong-bao-khmer-post1120994.vov>; đăng 13/9/2024; truy cập 20/1/2025.

¹⁴ Phương Nghi (2022), “Chùa trong đời sống văn hóa của người Khmer”, <https://dtg.thoibaotaic-hinhvietnam.vn/chua-trong-doi-song-van-hoa-cua-nguoi-khmer-104942.html>; đăng 14/12/2022; truy

của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long giảm đi, mà chỉ là các số liệu được sử dụng trong các bài viết đó chưa hoặc không chính xác. Cần phải khẳng định rằng mỗi ấp của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, nói riêng, ở Việt Nam nói chung, đều có một ngôi chùa to lớn, hoành tráng, đẹp đẽ nhất có thể. Nhà ở của các gia đình có thể sơ sài, đơn giản bằng tre, gỗ, lá... nhưng ngôi chùa thì luôn phải được xây dựng to, đẹp và kiên cố. “Sống gởi của, chết gởi xương” là câu ngạn ngữ của người Khmer nói về ngôi chùa trong cộng đồng của họ. Mọi cư dân trong thôn ấp luôn cố gắng góp công, góp của để xây dựng ngôi chùa với ngôi chánh điện thật khang trang, đẹp đẽ; các dãy nhà sala rộng rãi, thoáng mát và chắc chắn.

“Phải thừa nhận rằng, từ nhiều thế kỷ qua, cuộc đời của mỗi người dân trong phum, sóc đều gắn bó với ngôi chùa, khi còn sống cũng như lúc qua đời.”¹⁵ Trước đây, khi trẻ em Khmer được 5 - 6 tuổi, cả nam và nữ, đều được gia đình cho vào chùa học chữ. Trong quá trình đó, bên cạnh việc học đọc, học viết, lớp trẻ còn được tiếp thu nhiều kiến thức và kinh nghiệm về mọi mặt đời sống văn hóa, xã hội, phong tục, tập quán...¹⁶ Đặc biệt, trong xã hội truyền thống, tương tự như nhiều tộc người trong nhóm ngôn ngữ Môn – Khmer ở Việt Nam, các phum, sóc của người Khmer không có hệ thống trường lớp dành cho trẻ em nên ngôi chùa chính là nơi dạy cho trẻ em người Khmer, cả nam và nữ, nhiều điều, từ dạy cách đọc, cách viết tiếng và chữ truyền thống của dân tộc đến dạy giáo lý của đạo Phật (Phật pháp), dạy cách sống, cách lao động sản xuất, cách giao tiếp xã hội, ... Đến 14 – 15 tuổi, những nam thanh niên tiếp tục được gia đình cho vào tu trong chùa trong một thời gian cho đến khi được ghi nhận là thành viên trưởng thành của cộng đồng, trở về nhà xây dựng cuộc sống gia đình.¹⁷ Các nhà sư trẻ được những vị sư cao tuổi hơn truyền dạy cho kinh Phật và cách sống theo Phật pháp. Họ tiếp tục được học đọc, học viết để có thể đọc thông, viết thạo tiếng và chữ truyền thống của dân tộc. Người Khmer coi việc cho con trai vào tu trong chùa là để con học tập, sửa cái tâm, cái tính. Ông Sơn Linh, 76 tuổi – một người Khmer sinh sống tại ấp Trà Sết – đã đưa ra một nhận xét mang tính hình tượng về tác động của chùa với các trẻ em trai của người Khmer. Ông cho biết: “một người khi chưa đi tu quậy mười, tu vài ba năm bỏ được bảy tám, chỉ còn quậy hai, ba.”¹⁸

Từ việc dạy cho trẻ em, cả nam và nữ, cách đọc, cách viết cùng các kiến thức, kinh nghiệm về mọi mặt đời sống văn hóa, kinh tế, xã hội, phong tục tập quán, ... đến việc dạy cho trẻ em nam, khi vào tu trong chùa, về kinh Phật, về Phật pháp, giúp các em nâng cao cách đọc, cách viết, học được cách sống, cách lao động sản xuất, ... những vị sư trong chùa Khmer đã giúp cho con, em, cháu, chắt ... của họ trong cộng đồng (thôn/ ấp/ dân tộc/ khu vực), đặc biệt là những trẻ em nam, tiếp cận với những kinh nghiệm, tri thức của cộng đồng

cập 15/1/2025.

¹⁵ Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ...*, sđd, tr. 149.

¹⁶ Vương Xuân Tình (chủ biên), *Các dân tộc ở Việt Nam*, tập 3 quyển 1: *Nhóm Môn – Kơ-me*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội, tr. 92.

¹⁷ Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ...*, sđd, tr. 31.

¹⁸ PVS ông Sơn, 76 tuổi, một người dân thôn Trà Sết, xã Vinh Hải, thị xã Vinh Châu, tỉnh Sóc Trăng.

(thôn/ ấp/ địa phương/ dân tộc) thậm chí là các tri thức, kinh nghiệm của thế giới (Phật pháp, kinh Phật, ...) đã được tích lũy, truyền dạy qua bao thế hệ. Đặc biệt, trong số đó, tiếng nói, chữ viết và Phật pháp/ kinh Phật là những tri thức, kinh nghiệm đã được tích lũy, truyền dạy qua nhiều thế kỷ, đến hàng ngàn năm (vì Phật giáo đã được truyền vào khu vực này từ những năm, những thế kỷ đầu Công nguyên).

Không chỉ có vậy, “Phụ nữ Khmer, theo phong tục, không được tu hành tại chùa, nhưng vẫn được phép đến chùa nghe giảng kinh Phật...”¹⁹ Có nghĩa là, những trẻ em gái người Khmer khi nhỏ đã được tham gia học tập tại chùa, khi lớn lên tiếp tục có cơ hội tiếp thu Phật pháp, tức là họ cũng có cơ hội học tập những tri thức và kinh nghiệm của các thế hệ người Khmer trước đây đã được tích hợp vào ngôn ngữ, chữ viết, trong kinh Phật hay Phật pháp, phục vụ cho cuộc sống lao động, sản xuất, sinh hoạt đời thường trong gia đình và cộng đồng.

Không chỉ có vậy, ngôi chùa trong các thôn ấp của người Khmer còn là nơi người dân ở đây gửi xương cốt của những người thân sau khi chết, đã được hỏa thiêu, như nửa sau của câu ngạn ngữ Khmer kể trên “Sống gửi của, chết gửi xương.” Có thể dễ dàng nhận thấy, trong mỗi ngôi chùa Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, bao quanh hay nằm cạnh các tòa chánh điện hoặc sala, thường có những tòa tháp, nơi đặt xương cốt (sau hỏa thiêu) không chỉ của các vị sư tu lâu dài (trọn đời) trong chùa mà còn đặt xương cốt của tất cả những người dân đã từng sinh sống trong cộng đồng. Người Khmer đón mừng năm mới (*Chol chnam thmay* hay *Chaul chnam thmay*) vào đầu tháng Chết theo lịch Phật giáo của họ, khoảng giữa tháng 4 Dương lịch. Tết của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long thường kéo dài trong 3 ngày (năm nhuận kéo dài 4 ngày). Vào ngày cuối cùng, sau khi làm lễ tắm tượng (các nhà sư và người dân dùng nước thơm lau rửa tượng Phật trong chùa, thường là trong sala), là lễ cầu siêu cho những người đã chết tại các tòa tháp. Người dân mang theo hương, nến, nước thơm... đến đốt, cắm bên trong và xung quanh tháp; xung quanh những cây to cạnh tháp, tưới nước thơm xung quanh nơi cắm hương, nến... rồi ngồi nghe các nhà sư tọa bên cạnh tháp đọc kinh *tặ tà non tà rang* cầu cho các vong hồn được siêu thoát; cầu cho cha, mẹ, ông, bà... những người thân đã chết nhận được lễ vật con cháu dâng cúng. Đây cũng là một hoạt động, một nghi lễ cho thấy chùa, các nhà sư và kinh Phật... có vai trò kết nối giữa các thế hệ người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long hiện nay với cha mẹ, ông bà, những thế hệ tổ tiên của họ đã chết.

IV. NGÔI CHÙA LÀ TRUNG TÂM KẾT NỐI CỘNG ĐỒNG CƯ DÂN ĐƯƠNG ĐẠI

Là một tín ngưỡng tôn giáo du nhập từ nước ngoài vào, Phật giáo ở Việt Nam, dù là ở miền Bắc, Phật giáo Bắc tông hay ở miền Nam, Phật giáo Nam tông – Theravāda, đều có sự gắn bó, liên hệ với cộng đồng cư dân. Với quan niệm nhà sư như cỗ xe lớn có thể “độ” đưa, dẫn nhiều người tới cõi Niết-bàn, Phật giáo Bắc tông có phần tạo nên những ngăn cách giữa ngôi chùa và cộng đồng cư dân. Ngôi chùa của Phật giáo Bắc tông là nơi thực hành nghi lễ của

¹⁹ Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ...*, sđd, tr. 31.

một số nhà sư, một số ni cô, ban quản lý chùa và đội ngũ các phụ nữ cao tuổi – các vãi. Người dân có thể đến chùa cúng lễ vào các ngày rằm, mừng một hằng tháng hoặc tham dự lễ hội, nhưng họ không có sự liên hệ, kết nối thường xuyên, chặt chẽ với chùa, với các nhà sư và các ni cô. Trong khi đó, với quan niệm rằng mỗi con người, dù là nhà sư hay người dân, đều có thể và đều phải tự giúp mình đưa mình đến với Phật pháp, đến với niết-bàn, ngôi chùa của người Khmer, của Phật giáo Nam tông – Theravāda, luôn tạo ra sự liên hệ, kết nối thường xuyên và chặt chẽ giữa các cộng đồng cư dân đương đại với nhau và với các nhà sư trong chùa.

Chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, cho đến thời điểm hiện nay, vẫn duy trì tục khát thực. Ở đó, các nhà sư, thường là những nhà sư trẻ, vào các buổi sáng (trừ ba tháng nhập hạ) sẽ chia nhau đi đến từng cộng đồng cư dân trong phạm vi phum, sóc để nhận cơm và thức ăn do các gia đình cư dân đem về, dành cho bữa sáng và bữa trưa của tất cả các vị sư trong chùa. Sau 12 giờ trưa, các nhà sư không được ăn những món có chất bột; họ chỉ uống sữa và nước trắng. Các nhà sư người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long cho rằng việc duy trì tục khát thực không chỉ nhằm duy trì cuộc sống của các nhà sư – vì theo quan niệm “sống gửi của, chết gởi xương” người dân sẵn sàng cung cấp lương thực, thực phẩm đầy đủ phục vụ cuộc sống của các nhà sư – mà còn quan trọng nhất là để “gieo phước (phúc) cho Phật tử”.²⁰ Vào các ngày mừng 15 và mừng 30 hằng tháng, cư dân trong thôn, ấp, phum, sóc lại sắm sửa cơm, thức ăn, đồ uống... đem lên chùa làm lễ dâng cơm cho các nhà sư. Từ chiều hôm trước ngày người dân làm lễ dâng cơm, các vị sư trong chùa lần lượt cạo lại tóc để chuẩn bị cho nghi lễ nhận cơm vào sáng và trưa hôm sau. Tục “khất thực” và lễ “dâng cơm” không chỉ giúp duy trì kết nối giữa các nhà sư trong chùa với cộng đồng cư dân tại thôn ấp nơi ngôi chùa tọa lạc mà còn tăng cường sự gắn kết giữa các cư dân trong cộng đồng. Họ phải trao đổi, thống nhất với nhau hằng ngày nhằm đảm bảo cho bữa ăn của các nhà sư luôn đầy đủ cơm, thức ăn và đồ uống, tránh tình trạng hôm nào chỉ có cơm, hôm nào chỉ có thức ăn hay chỉ có đồ uống. Đây là một trong những hình thức, cách thức của Phật giáo Nam tông – Theravāda của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long tạo dựng và phát triển kết nối chặt chẽ, rộng khắp giữa các nhà sư với cộng đồng và giữa các thế hệ cư dân với nhau.

Là cộng đồng cư dân tin theo Phật giáo Nam tông – Theravāda, hệ thống lễ hội của người Khmer ở Việt Nam nói chung, ở đồng bằng sông Cửu Long nói riêng, chịu ảnh hưởng nhiều của loại hình tín ngưỡng tôn giáo này. Trong một năm, có nhiều nghi lễ liên quan đến Phật giáo được tiến hành tại ngôi chùa của các cộng đồng phum, sóc Khmer; trong đó, lễ cầu siêu cho người thân đã chết nhân dịp năm mới – như đã đề cập ở trên – là hoạt động giúp tăng cường kết nối giữa các thế hệ người Khmer đang sinh sống trong cộng đồng với cha, mẹ, ông, bà... cũng như kết nối với các thế hệ người Khmer trong lịch sử. Bên cạnh đó, lễ dâng y cho các vị sư trong chùa được tiến hành vào khoảng từ rằm

²⁰ PVS Hòa thượng Dương Quân, chùa Xiêm Cán, ấp Biển Đông B, xã Vĩnh Trạch Đông, thành phố Bạc Liêu, tỉnh Bạc Liêu, ngày 6/8/2024.

tháng 9 đến rằm tháng 10 hàng năm lại là dịp tạo ra sự kết nối giữa các nhà sư với cư dân và giữa các cư dân với nhau. Trong lễ này, ngoài việc dâng áo cà sa (dâng y) cho các nhà sư vừa hoàn thành trọn vẹn ba tháng an cư nhập hạ, người dân còn dâng cho các sư trong chùa nhiều đồ dùng khác như giường, tủ, bàn ghế, chăn gối... Một số mạnh thường quân, là cư dân trong và ngoài ấp, nhân dịp này còn đóng góp kinh phí cho chùa với mục đích trùng tu, sửa chữa chùa, cung cấp lương thực, thực phẩm cho các sư. Sau các nghi lễ, nơi các nhà sư tụng kinh cầu mong Phật tổ phù hộ cho các gia đình dâng ý, dâng lễ vật, đóng góp kinh phí cho chùa và cho sư, lễ dâng y còn là nơi tổ chức nhiều sinh hoạt văn hóa cộng đồng, thu hút cư dân trong và ngoài cộng đồng tới chùa. Đây chính là hoạt động giúp tăng cường kết nối giữa các cư dân trong cộng đồng thôn ấp và kết nối giữa cư dân của các thôn ấp khác nhau, góp phần nâng cao sự gắn bó của cư dân trong cộng đồng dân tộc, địa phương và quốc gia.

Không chỉ có vậy, hàng loạt lễ hội dân gian truyền thống của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long cũng chịu ảnh hưởng của Phật giáo, như lễ cúng ông bà (*đôn ta*), lễ mừng năm mới (*chol chnam thmay*), lễ cúng trăng (*ok om bok*)... Có thể nói, chùa của người Khmer không chỉ là nơi diễn ra những nghi lễ Phật giáo mà còn là trung tâm sinh hoạt văn hóa cộng đồng, nơi kết nối các thế hệ người Khmer đang sinh sống với nhau và gắn kết họ với truyền thống lâu dài hàng ngàn năm của dân tộc. Chúng ta có thể kể tên và đi sâu tìm hiểu một số lễ hội dân gian truyền thống của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long trên góc độ vai trò kết nối này.

Đầu tiên là lễ cúng ông bà (*đôn ta*). Đây là một trong những lễ hội lớn, lễ hội truyền thống của người Khmer, được tổ chức vào hai ngày mùng 9 và mùng 10 tháng 10 âm lịch hàng năm để bày tỏ lòng tưởng nhớ, biết ơn đối với tổ tiên và công lao của những người đã khuất. Sau khi đến chùa làm lễ rước vong linh ông bà tổ tiên về chung vui với gia đình, người Khmer thường kết những bè chuối làm thuyền, bày đủ các phẩm vật đã cúng, mỗi thứ một ít, đem thả xuống dòng nước cạnh nơi ở hoặc thả xuống các ao hồ, kênh rạch gần nhà. Vào dịp này, khách phương xa đến thăm *phum*, *sóc* sẽ được gia đình và cộng đồng đón tiếp chu đáo, nồng hậu vì họ cho rằng khách chính là hiện thân của tổ tiên về thăm con cháu, gia đình.

Trong lễ cúng ông bà, ngoài tục thả thuyền truyền thống, người Khmer ở vùng Bảy Núi (tỉnh An Giang) còn tổ chức hội đua bò. Chuẩn bị cho hội đua, cư dân chọn một khoảnh ruộng bằng phẳng, kích thước khoảng 200 × 100 m, có nước ngập chừng vài ba cm, được cày bừa nhiều lần cho tới xốp. Xung quanh khu ruộng có bờ bao và đích đến có một khoảng trống để bò dẫn dừng lại sau cuộc đua. Họ bốc thăm hoặc lựa chọn từng cặp bò thi đấu với nhau. Mỗi cặp gồm bốn con bò được mắc vào hai chiếc bừa khác nhau, đua với nhau theo một vài thỏa thuận hoặc quy định cụ thể do cộng đồng tự đặt ra. Vào ngày đua, từ sáng sớm, người Khmer ở các nơi trong vùng đã tập trung đông nghịt quanh ruộng đua. Những người ở xa điểm đua, cách đó nhiều km, đem theo nồi, xoong, gạo, thịt... tiến hành nấu ăn ngay cạnh ruộng để có thể xem toàn bộ cuộc đua. Từ lúc mở đầu cho đến khi kết thúc, xung quanh cuộc đua lúc nào cũng tung bừng, náo nhiệt. Người xem hào hứng vỗ tay, reo hò khi trên

ruộng đua xuất hiện những cặp bò chạy nhanh, những người điều khiển bò tài giỏi hay những pha ganh đua về đích gay cấn, quyết liệt. Bên cạnh đó, cùng với sự ganh đua giữa người điều khiển và các cặp bò, hội đua bò còn tạo ra và tăng cường kết nối, nâng cao tinh đoàn kết, gắn bó giữa người Khmer của các phum, sóc... ở trong và ngoài đồng bằng sông Cửu Long.

Lễ cúng trăng (*ok om bok*) cũng là lễ hội dân gian tiêu biểu, lâu đời của người Khmer ở Việt Nam. Lễ cúng này được tổ chức vào ngày Rằm tháng 10 âm lịch hàng năm. Theo quan niệm của người Khmer, đây là ngày cuối của một chu kỳ mặt trăng quay quanh trái đất, và cũng là thời điểm kết thúc vụ canh tác duy nhất trong năm. Người dân làm lễ cúng trăng thể hiện lòng biết ơn thần mặt trăng đã đem lại mưa thuận gió hòa, giúp họ có được một vụ canh tác bội thu và cầu mong những điều tốt đẹp sẽ đến trong năm tới. Lễ cúng thường được tổ chức tại sân chùa, sân nhà hay một khu đất trống nào đó để người dân có thể dễ dàng quan sát mặt trăng. Khi trăng chưa lên, người dân đào hai lỗ nhỏ cách nhau khoảng ba mét, dựng hai thanh tre, đỡ một thanh ngang, tạo thành một cái cổng, trang trí cho cổng thật đẹp rồi đặt dưới cổng đó một cái bàn. Trên chiếc bàn, họ bày các đồ cúng như cơm, khoai (cả khoai lang và khoai môn), dừa, chuối, bánh, kẹo...; trên bàn cũng luôn có một ấm trà. Sau mỗi lần rót trà vào ly/ cốc, người dân lại đọc lời thể hiện sự biết ơn Đức Phật. Khi trăng lên đến đỉnh đầu, một người đàn ông lớn tuổi, có đức độ và uy tín, đại diện cho cộng đồng cư dân tiến hành lễ cúng tạ mặt trăng. Ông thắp hương, rót trà và cất lời cầu khẩn. Khi lễ cúng kết thúc, người ta cho trẻ em xếp thành một hàng dọc. Một người lấy đồ đã dâng cúng, mỗi thứ một ít, cho từng đứa trẻ ăn. Khi thức ăn đã được đưa đầy vào miệng đứa trẻ, người chủ lễ đập nhẹ tay vào lưng trẻ ba cái rồi hỏi: “Khi lớn lên, em có ước mơ gì?” Vì thức ăn đang đầy trong miệng nên đứa trẻ phát âm không rõ ràng khi nói về ước mơ của mình, tạo nên những trận cười vui vẻ của người xung quanh. Cứ thế, lần lượt hết em này đến em khác. Việc làm này vừa để đoán định tương lai của những đứa trẻ, vừa tượng trưng cho việc mọi người đã nhận được lộc của thần mặt trăng, vừa góp phần tạo dựng và tăng cường kết nối, tăng cường đoàn kết giữa các thế hệ cư dân trong cộng đồng.

Hoạt động thu hút nhiều người tham gia nhất trong lễ cúng trăng là nghi thức thả đèn gió và đua ghe ngo. Người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long thường thả hai loại đèn: đèn hình vuông và đèn hình tròn, trong đó loại đèn hình tròn được thả nhiều hơn. Bằng những nan tre được chẻ và vót nhẵn, người Khmer làm thành những chiếc đèn hình trụ cao khoảng hai mét. Xung quanh đèn được bao kín bằng giấy mỏng; phần đáy đèn được để trống, có gắn một “ổ nhện” kim loại phủ bóng tẩm dầu ép từ hạt lạc. Sức nóng từ việc đốt cháy bóng tẩm dầu làm giấy căng phồng, nâng đèn bay lên cao. Trên bầu trời trăng đêm, hàng chục chiếc đèn được thả lên, đung đưa theo gió, sáng lấp lánh và trông thật đẹp. Khi một chiếc đèn được châm lửa, từ từ bay lên cao, tiếng reo hò, tiếng vỗ tay của người dân lại rộ lên. Người Khmer tin rằng những chiếc đèn gió bay đi mang theo tất cả những khó khăn, bất trắc... để lại bình yên, hạnh phúc cho người dân trong phum, sóc. Năm nào cũng vậy, nghi thức thả đèn gió thu hút rất đông người tham gia; bên cạnh những người dân trong cộng đồng thôn, ấp

còn có nhiều người đến từ các địa phương khác, thậm chí có cả khách du lịch quốc tế tham dự.

Ghe ngo là tên gọi của một loại thuyền độc mộc của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long. Những chiếc ghe ngo có thể dài tới 25, thậm chí 30m; rộng từ 1,0 – 1,4m. Dọc theo chiều dài ghe, người Khmer cố định nhiều thanh gỗ gác ngang hai bên mạn ghe để lấy chỗ cho những tay bơi ngồi theo từng cặp. Mỗi chiếc ghe ngo tham gia cuộc đua thường có từ 46 – 60 tay bơi, một người ngồi ở phía mũi ghe điều khiển nhịp chèo, một người đứng ở khoảng giữa ghe thổi còi theo nhịp người điều khiển và một người cầm lái ở phía đuôi ghe. Mái chèo thường có bản rộng, mỏng, tròn dần về cán (chỗ tay cầm), được làm bằng các loại gỗ nhẹ nhưng dẻo, chắc và ít thấm nước. Phía ngoài những chiếc ghe thường được tô vẽ các hình cạp (hổ), rồng hay sư tử... thể hiện sự mạnh mẽ và mong muốn chiếc ghe mang về chiến thắng cho cộng đồng.

Mỗi ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, Việt Nam, đều có ít nhất một chiếc ghe ngo được gìn giữ cẩn trọng. Để cho ngày hội đua ghe ngo truyền thống thêm phần hấp dẫn và đông vui, các ngôi chùa thường đưa ghe ngo xuống nước, tiến hành các công việc chuẩn bị trước cả tháng trời. Họ sơn, sửa lại ghe, tuyển chọn các tay bơi là những chàng trai khỏe mạnh trong phum, sóc rồi tổ chức tập luyện để nâng cao sự mạnh mẽ, dẻo dai và nhuần nhuyễn, nhịp nhàng giữa các tay chèo. Vào trưa ngày hội, khi nước triều bắt đầu lên, người dân đứng chật kín cả hai bờ sông – nhiều khi tràn xuống cả mép nước – và ghe xuống nối đuôi nhau đậu kín suốt nhiều km giáp hai bên bờ sông. Sau hồi còi lệnh xuất phát, mỗi chiếc ghe đua với trên dưới trăm cánh tay săn chắc, lực lưỡng vung từng ấy mái chèo nhịp nhàng, mạnh mẽ đẩy những chiếc ghe lao vun vút về đích. Tiếng trống, tiếng loa, tiếng dàn nhạc ngũ âm hòa cùng tiếng reo hò, tiếng vỗ tay cổ vũ, thúc giục của người dân làm náo động cả một khúc sông.

Ghe ngo là một sản phẩm, một di sản văn hóa độc đáo; là biểu tượng của sự no ấm, hạnh phúc; là hình ảnh đại diện cho mỗi phum, sóc và cộng đồng dân tộc Khmer ở Việt Nam nói chung, ở đồng bằng sông Cửu Long nói riêng. Vì vậy, mỗi cuộc đua ghe ngo đều diễn ra hết sức căng thẳng, quyết liệt, không chỉ vì giá trị của giải thưởng mà còn vì danh dự, vinh quang của mỗi phum, sóc, cộng đồng. Lễ hội cúng trăng *ok om bok*, trong đó có hoạt động thả đèn và đua ghe ngo, là một lễ hội có ý nghĩa cao đẹp, sâu sắc trong đời sống văn hóa, tinh thần của người Khmer Việt Nam, thể hiện tâm hồn, tình cảm và khát vọng của cộng đồng cư dân nơi đây. Việc tổ chức lễ hội *ok om bok* với hoạt động thả đèn, đua ghe ngo hằng năm không chỉ nhằm bảo tồn và phát huy nét đẹp văn hóa truyền thống, giàu tính nhân văn của cộng đồng người Khmer mà còn là hoạt động giúp tạo dựng và tăng cường kết nối, tăng cường tình đoàn kết giữa các thế hệ người Khmer đang sinh sống ở các cộng đồng thôn ấp, địa phương ở đồng bằng sông Cửu Long, ở Việt Nam nói chung, cũng như tăng cường kết nối, tăng cường đoàn kết các cộng đồng cư dân trong và ngoài dân tộc Khmer, trong và ngoài đất nước Việt Nam và khu vực Đông Nam Á.

V. MỘT VÀI NHẬN XÉT, KẾT LUẬN

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về Phật giáo, về Phật giáo của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long hoặc có đề cập đến Phật giáo, Phật giáo ở người Khmer. Gần đây, trên không gian mạng đã có một số bài viết đề cập trực tiếp về ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long, nhưng cho đến thời điểm hiện nay về cơ bản vẫn chưa có công trình hay bài viết nào trình bày, phân tích về vai trò của ngôi chùa của người Khmer trong việc kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng. Dựa trên các tư liệu thành văn và tư liệu thực địa thu thập được trong các cuộc điền dã nghiên cứu thực tế, bài viết tập trung trình bày, phân tích vai trò của ngôi chùa trong việc kết nối, tăng cường đoàn kết cộng đồng của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long trên hai góc độ: (1) chùa là trung tâm kết nối giữa các cộng đồng cư dân đương đại và lịch sử, (2) chùa là trung tâm kết nối các cộng đồng cư dân đương đại.

Với vai trò kết nối giữa các cộng đồng cư dân đương đại và lịch sử, có thể thấy ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long không chỉ là nơi thực hành các nghi lễ, nghi thức theo Phật giáo mà còn là nơi dạy cho trẻ em người Khmer – cả trẻ em nam và trẻ em nữ – cách viết, cách đọc, cách sử dụng tiếng nói và chữ viết truyền thống của dân tộc. Bên cạnh đó, các nhà sư trong những ngôi chùa của người Khmer ở khu vực này còn dạy cho lớp trẻ người Khmer tiếp cận với các phong tục tập quán, kinh nghiệm làm ăn, sinh sống và các tri thức về tự nhiên, xã hội mà cha ông đã tích lũy qua các thế hệ. Ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long còn là nơi đặt xương cốt của các nhà sư và dân làng; là địa điểm tiến hành lễ cầu siêu cho vong linh những người đã khuất vào các dịp năm mới. Những hoạt động đó đã góp phần giúp các thế hệ người Khmer hiện nay (đương đại) kết nối với các thế hệ người Khmer trong quá khứ (lịch sử).

Với vai trò kết nối các cộng đồng cư dân đương đại, ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long đã và đang duy trì tục khất thực vào các ngày thường cũng như lễ dâng cơm vào các ngày mừng 15 và mừng 30 hàng tháng, trừ ba tháng nhập hạ. Ngôi chùa của người Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long cũng là nơi tổ chức hàng loạt lễ hội, gồm cả lễ hội Phật giáo (như lễ cầu siêu, lễ dâng y, ...) và lễ hội của cộng đồng chịu ảnh hưởng từ Phật giáo (như lễ cúng ông bà – *đôn ta*, lễ mừng năm mới – *chol chnam thmay*, lễ cúng trăng – *ok om bok*, ...). Tất cả các nghi thức, nghi lễ và hoạt động trong các lễ hội đó đều góp phần tăng cường kết nối và tình đoàn kết giữa các thế hệ người Khmer đương đại, trong các thôn, ấp, phum, sóc cũng như giữa các cộng đồng dân tộc (Khmer, Việt/ Kinh, Hoa, Chăm, ...) trong và ngoài khu vực, dân tộc, quốc gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Đức Hạnh (2020), “Tôn giáo trên đất Phù Nam xưa”, *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 4, tr. 111-125.
- Ngọc Tươi (2024), “Ngôi chùa trong đời sống văn hóa đồng bào Khmer”, <https://vov.vn/van-hoa/ngoi-chua-trong-doi-song-van-hoa-dong-bao-khmer-post1120994.vov>; đăng 13/9/2024; truy cập 20/1/2025.
- Nguyễn Đăng Thục (1974), *Phật giáo Việt Nam*, Mặt đất xuất bản lần thứ nhất, Sài Gòn, tháng 10, [ttps://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf](https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf); truy cập 23/1/2025.
- Nguyễn Xuân Nghĩa (2003), “Đạo Phật Tiểu thừa vùng nông thôn đồng bằng sông Cửu Long: Các chức năng xã hội truyền thống và những động thái xã hội hiện nay”, *Tạp chí Nghiên cứu tôn giáo*, số 5, tr. 25-37.
- Phan An (2003), “Phật giáo trong đời sống của người Khmer Nam Bộ”, *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 5, tr. 20-24.
- Phan Huy Lê (2007), “Qua di tích Văn hóa Óc Eo và thư tịch cổ thử nhận diện nước Phù Nam”, *Tạp chí Nghiên cứu Lịch sử*, số 11, tr. 3-14.
- Phương Nghi (2022), “Chùa trong đời sống văn hóa của người Khmer”, <https://dtg.thoibaotaichinhvietnam.vn/chua-trong-doi-song-van-hoa-cua-nguoi-khmer-104942.html>; đăng 14/12/2022; truy cập 15/1/2025.
- Sa Oanh, Thạch Hồng (2016), “Độc đáo các ngôi chùa Khmer ở đồng bằng sông Cửu Long”, <https://vovworld.vn/vi-VN/sac-mau-cac-dan-toc-viet-nam/doc-dao-cac-ngoi-chua-khmer-o-dong-bang-song-cuu-long-405301.vov>; đăng 27/1/2016; truy cập 20/1/2025.
- Thạch Voi (1993), “Tín ngưỡng tôn giáo của người Khmer vùng đồng bằng sông Cửu Long”, Trong *Văn hóa của người Khmer vùng đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
- Thích Mật Thể (1942?), *Việt Nam Phật giáo sử lược*, [ttps://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf](https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf); truy cập 23/1/2025.
- Thích Nhật Từ (Chủ biên, 2020), *Các hệ phái Phật giáo và tôn giáo mới tại vùng Nam bộ*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- Tổng cục Thống kê (2020), *Kết quả toàn bộ Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019*, Nxb. Thống kê, Hà Nội.
- Trần Hồng Liên (Chủ biên, 2002), *Vấn đề dân tộc và tôn giáo ở Sóc Trăng*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Trần Văn Giáp (1968), *Phật giáo Việt Nam từ khởi nguyên đến thế kỷ XIII*, Tuệ Sỹ dịch, Ban Tu thư viện Đại học Vạn Hạnh (in tại Ấn quán Vạn Hạnh), [ttps://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf](https://thuvienhoasen.org/p43a34120/2/lich-su-phat-giao-viet-nam-sach-ebook-pdf); truy cập 23/1/2025.
- Viện Dân tộc học (1984), *Các dân tộc ít người ở Việt Nam (Các tỉnh phía Nam)*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Vũ Đình Mười (2014), “Biến đổi kinh tế - xã hội của người Khơ-me từ năm

1980 đến nay: Các nghiên cứu và nhận diện ban đầu”, *Tạp chí Dân tộc học*, số 1&2.

Vương Xuân Tình (chủ biên), *Các dân tộc ở Việt Nam*, tập 3 quyển 1: *Nhóm Môn – Khơ-me*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội (Phần viết về Dân tộc Khơ me do Ths. Vũ Đình Mười, cán bộ Viện Dân tộc học, Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam thực hiện, tr. 19-120).

QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỚI GIẢI PHÁP HÒA BÌNH VÀ HÒA HỢP

TS. Trần Đức Năm (Thích Lệ Di)*

Tóm tắt:

Bài viết trình bày triết lý Phật giáo về hòa bình và hòa hợp thông qua khái niệm duyên khởi – mọi hiện tượng đều liên hệ với nhau, và hành vi của con người bắt nguồn từ nhận thức. Đức Phật chỉ ra rằng bạo lực nảy sinh từ sự thiếu hiểu biết và sai lệch trong nhận thức về bản thân và thế giới. Vì vậy, việc tu tập và tự phản tỉnh là con đường để chuyển hóa tâm thức, loại bỏ các yếu tố gây tranh chấp như sân hận, ác khẩu hay vọng ngữ. Phật giáo đề xuất một mô hình sống dựa trên tinh thức, từ bi và hiểu biết, góp phần xây dựng hòa bình bền vững từ bên trong mỗi cá nhân. Năm giới luật, cùng với thực hành chánh niệm, không chỉ giúp cá nhân sống an ổn mà còn tạo nền tảng cho sự thay đổi trong cách hành xử, suy nghĩ và tương tác xã hội. Khi tâm con người an tịnh, thế giới cũng trở nên hài hòa hơn. Triết lý Phật giáo, với tính toàn diện và thực tiễn, là kim chỉ nam hướng đến một thế giới hòa bình và bền vững.

Từ khóa: *duyên khởi, hòa bình, tự nhận thức, từ bi, chuyển hóa.*

GIỚI THIỆU

Phật giáo từ lâu đã được ca ngợi là một tôn giáo và trường phái triết học hòa bình, phi bạo lực. Triết lý và thực hành thực tế của Phật giáo đã thu hút nhiều tín đồ trong thời điểm hòa bình thế giới dường như ngày càng xa vời. Phật giáo luôn luôn đề xuất xem xét lại lời dạy của mình về bạo lực và hòa bình với hy vọng rằng nó sẽ được xem xét trong các nỗ lực trên toàn thế giới để thiết lập các tiêu chuẩn mới về cách mọi người xử lý xung đột và duy trì hòa bình mà không dùng đến bạo lực. Theo quan điểm của các nghiên cứu về hòa bình, nghiên cứu này nhằm mục đích đánh giá tính chất của Phật giáo về hòa bình và hòa hợp, đồng thời trình bày chi tiết về những đóng góp có thể có của Phật giáo đối với các nỗ lực thúc đẩy hòa bình và ý tưởng về hòa bình trong thế giới hiện đại.

* Tiến sĩ khoa Phật học, trường Đại học ACHARYA NAGARJUNA - Ấn Độ, 2020.

KHÁI NIỆM VỀ HÒA BÌNH TRONG THẾ GIỚI QUAN PHẬT GIÁO

Những người theo đạo Phật cho rằng mọi người đều được khai tâm vào các quy luật vĩnh cửu của vũ trụ. Đức Phật, có nghĩa là người giác ngộ hoặc người đã giác ngộ không chỉ là đức Phật Tất-đạt-đa Gautama mà mỗi chúng ta đều có tiềm năng khao khát danh hiệu Phật. Quy luật cơ bản nhất được gọi là quy luật nghiệp, hay duyên khởi như người ta gọi trong Phật giáo là rất quan trọng đối với việc nghiên cứu của chúng ta. Trạng thái thực sự của mọi thứ trong vũ trụ được giải thích bằng huyền thuyết duyên khởi, cho rằng mọi thứ đều phụ thuộc vào nhau để tồn tại. Do đó, mọi thứ đều có liên quan đến mọi thứ khác. Bản thân tình huống biến mất nếu các yếu tố tạo ra nó xảy ra. Mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau và không thể tự tồn tại. Điều này có nghĩa là mọi thứ trong thế giới của chúng ta đều có liên quan với mọi thứ khác, trực tiếp hoặc gián tiếp. Bất kỳ thay đổi nào ở một thứ, đều tác động đến những thay đổi ở tất cả những thứ khác theo cách này hoặc cách khác. Vì tất cả chúng ta luôn thay đổi nhưng vẫn kết nối với mọi thứ xung quanh; chúng ta phải nhận ra sự đa dạng của mọi sinh vật và tính cá nhân của mỗi người chúng ta.

Những người hiểu được mọi thứ có mối liên hệ với nhau như thế nào và chúng phụ thuộc lẫn nhau như thế nào sẽ phát triển để có ý thức mạnh mẽ về bản thân và trách nhiệm đối với hành động của chính mình, cũng như lòng từ bi và trí huệ đối với người khác. Chính từ sự hiểu biết này về bản chất cơ bản của mọi thứ mà các hành động tử tế, từ bi và lòng vị tha sẽ xuất hiện. Đức Phật thường thảo luận về ý nghĩa của bốn năng lực tinh thần cơ bản được gọi là Tứ vô lượng tâm (*Brahmavihāra*), bao gồm: tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), tâm xả (*upekha*) và tâm hỷ (*muditā*). Kết hợp với Tứ diệu đế, đức Phật dạy rằng tất cả con người nên thực hành Tứ vô lượng tâm này đối với tất cả các chúng sinh sống trong môi trường của chúng ta. Như đức Phật đã từng dạy La-hầu-la:

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.¹

Giáo lý này mở rộng ra ngoài phạm vi của các Tỳ-kheo mà nó bao gồm tất cả người học Phật. Tất cả họ sẽ tiến gần hơn một bước đến việc thực hiện ước mơ trở thành “Phật” của mình bằng cách tuân theo những học thuyết này. Thông qua việc thực hành này, người ta sẽ phát triển một mô hình suy nghĩ. Hành động vị tha và khi kết hợp với trí tuệ, mang lại hòa bình và sự hòa hợp trong thế giới. Kết quả là, mọi người sẽ sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ, dù có nhận thức hay không. Theo quan điểm của Phật giáo, hòa bình là một ý tưởng đa dạng bao gồm sự hòa hợp của xã hội, sự cân bằng sinh thái và sự thanh thản về mặt tâm lý. Quan điểm này có nền tảng vững chắc trong Giáo pháp hoặc Giới luật (đạo đức) qua lời dạy của đức Phật.

¹ Kinh Trung bộ (2017), Thích Minh Châu (dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.515.

Các nguyên lý chính của Phật giáo hòa bình:

(1) Hòa bình nội tâm (Niết-bàn): Niết-bàn, mục đích cuối cùng của Phật giáo, là sự nhận ra sự hòa bình nội tâm và chấm dứt đau khổ (*dukkha*). Đó là trạng thái được giải thoát khỏi luân hồi, hay chu kỳ sinh, tử, và tái sinh.

(2) Chánh niệm và Thiền định: Phát triển sự bình tĩnh nội tâm đòi hỏi phải tham gia vào các bài tập như chánh niệm (*sati*) và thiền định (*bhāvanā*). Các bài tập này thúc đẩy sự nhận thức, tập trung và hiểu biết sâu sắc ở con người, thúc đẩy sự bình yên trong tâm trí và sự sáng suốt của các suy nghĩ và hành động.

(3) Tứ diệu đế: Nền tảng để đạt được sự bình yên nội tâm có thể được tìm thấy trong việc hiểu và thực hành Tứ diệu đế, đó là khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

(4) Năm giới luật về hành vi đạo đức và Hòa hợp xã hội (*pañcasīla*): Các quy tắc đạo đức dành cho Phật tử tại gia khuyến khích sự hòa hợp xã hội và cuộc sống hòa bình. Những quy tắc này cấm giết người, trộm cắp, hành vi tình dục sai trái, nói dối và uống rượu.

(5) Bát chánh đạo (*aṭṭhaṅgika magga*): Con đường này bao gồm trí tuệ (tuệ - *paññā*), định (*samādhi*) và giới (đạo đức - *sīla*). Việc thiết lập mối quan hệ hòa hợp và hòa bình trong xã hội có liên quan chặt chẽ đến việc thực hành chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng đúng đắn.

(6) Lòng từ bi (*Karuṇā*) – tâm từ (*Mettā*): Những phẩm chất này thúc đẩy lòng từ bi, sự đồng cảm và thái độ bất bạo động đối với mọi sinh vật. Thiền tâm từ nuôi dưỡng thái độ yêu thương và lòng từ bi đối với tất cả mọi người.

(7) Cân bằng sinh thái: Phật giáo nhấn mạnh mẽ vào sự kết nối của mọi sự sống; một sự tương tác lịch sự và ôn hòa với thế giới tự nhiên là kết quả của kiến thức này.

(8) Cuộc sống tri túc: Bằng cách giảm chủ nghĩa tiêu dùng và những tác động tiêu cực của nó đến môi trường, các nguyên tắc về sự hài lòng (*santuṭṭhi*) và cuộc sống giản dị thúc đẩy sự hòa hợp sinh thái. Theo tinh thần thiếu dục tri túc.

(9) Bất bạo động và giải quyết xung đột – *Ahiṃsa* (Bất bạo động): Khái niệm cốt lõi của Phật giáo về *ahiṃsa* là tránh gây hại cho bất kỳ sinh vật nào. Cam kết giải quyết xung đột một cách hòa bình dựa trên ý tưởng này.

(10) Phương tiện khéo léo (*Upāya*): Phật tử sử dụng các chiến thuật từ bi, thích ứng để thúc đẩy sự hiểu biết và hòa giải để giải quyết các tranh chấp.

(11) Chung sống hòa bình: Thúc đẩy chung sống hòa bình trong một thế giới đa dạng, người con Phật được khuyến khích thực hành lòng khoan dung và chấp nhận người khác.

(13) Tăng đoàn và Hòa bình Thế giới - Tăng đoàn (Cộng đồng): Cộng đồng tu sĩ Phật giáo hay tăng đoàn, là hình mẫu cho sự tương trợ lẫn nhau và chung sống hòa hợp. Những nguyên tắc này cũng tìm cách được phản ánh trong các cộng đồng cư sĩ.

(14) Phật giáo dân thân: Phong trào đương đại này thúc đẩy hòa bình và công lý trên toàn cầu bằng cách giải quyết các thách thức xã hội, chính trị và môi trường bằng các giới luật Phật giáo.

(15) Giáo dục và Đối thoại: Người ta tin rằng việc bồi dưỡng kiến thức, giao tiếp và hiểu biết giữa nhiều nền văn hóa và tôn giáo là rất quan trọng để đạt được hòa bình thế giới.

Quan điểm của Phật giáo về hòa bình tổng thể một ý tưởng toàn diện bao gồm các vấn đề trên, xã hội có thể cùng nhau phấn đấu hướng tới một cuộc sống hòa bình và hòa hợp bằng cách tuân theo lời dạy của đức Phật. Người theo đạo Phật chọn quan điểm toàn diện về hòa bình thay vì hòa bình trong các bối cảnh riêng biệt.

Quá trình liên tục phấn đấu để tạo ra hòa bình và hòa hợp như đã giải thích trước đó được trình bày rõ ràng trong thế giới quan của Phật giáo, cũng liên kết với nguyên tắc nguồn gốc duyên sinh. Theo quan điểm tích hợp, mối quan hệ giữa hòa bình tiêu cực và tích cực trở nên rõ ràng và cần thiết khi xem xét khái niệm nguồn gốc duyên sinh của Phật giáo. Một trạng thái hòa bình tạm thời chỉ có thể tồn tại mà không có mối đe dọa của chiến tranh và bạo lực trực tiếp nếu thiếu công lý trong khuôn khổ kinh tế xã hội quốc tế. Hòa bình tiêu cực cuối cùng sẽ bị đè nặng bởi sự bất công và bạo lực đang gây ra đau khổ ở tất cả các nút khác trong mạng lưới sáng tạo. Ngay cả khi hòa bình tiêu cực là phù du, thất thường và mong manh, thì vẫn cần phải đạt được hòa bình tích cực vì chúng ta chỉ hướng đến ánh sáng khi trải qua bóng tối hoặc mong muốn niềm vui khi trải qua bất hạnh. Mọi người ở mọi cấp độ cấu trúc của con người phải cùng nhau làm việc để thiết lập hòa bình mang tính xây dựng vì tất cả con người và mọi cấp độ hệ thống đều phụ thuộc lẫn nhau trực tiếp hoặc gián tiếp. Theo quan điểm của Phật giáo về sự kết nối của thế giới, mục tiêu của hòa bình toàn cầu nên là bắt đầu cải cách cá nhân trong cuộc sống hàng ngày của một người một cách nhất quán hơn là hùng biện tại các bàn đàm phán giữa các “siêu cường” trên thương trường quốc tế. Và bởi vì tất cả các yếu tố nhân quả tiềm tàng trong vũ trụ đều năng động và luôn thay đổi, nỗ lực mang lại hòa bình này phải được liên tục theo đuổi mọi lúc bằng cách thúc đẩy bản thân chúng ta hướng đến chân trời hòa bình trong mọi khoảnh khắc tồn tại của chúng ta. Việc theo đuổi hòa bình và hoạt động tạo dựng hòa bình cuối cùng là sự lựa chọn có ý thức của tất cả con người.

QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA BẠO LỰC, XUNG ĐỘT VÀ CHIẾN TRANH

Là một triết lý, tôn giáo và lối sống, khẳng định thực tế của sự tồn tại, Phật giáo từ lâu đã coi các yếu tố nhân quả là những trở ngại tiềm tàng đối với sự chung sống hòa bình trong mọi lĩnh vực nỗ lực của con người. Theo quan điểm của nguyên lý duyên khởi của Phật giáo, bạo lực và xung đột là kết quả của các nguyên nhân và điều kiện, giống như mọi thứ khác trong thế giới. Tất cả những gì cần thiết để chấm dứt bạo lực và xung đột là giải quyết các nguyên nhân và hoàn cảnh gốc rễ của nó.

Trong nghiên cứu Phật giáo, việc phân tích những gì dẫn đến bạo lực và xung đột thường được chia thành ba phạm vi: bên ngoài, bên trong và nguồn gốc. Mỗi phạm vi này giải quyết các khía cạnh và nguyên nhân khác nhau của xung đột, cung cấp một khuôn khổ toàn diện để hiểu và giảm thiểu bạo lực.

(1) Phạm vi bên ngoài: Đức Phật xem nguyên nhân bên ngoài của bạo lực và xung đột là kết quả của một định hướng chung được chia sẻ bởi tất cả chúng sinh, đó là tránh gây hại và theo đuổi hạnh phúc. Bất cứ điều gì đi ngược lại điều này sẽ gây ra sự cọ xát và làm đảo lộn sự an lạc trong tâm trí của ai đó. Đây có thể là sự lạm dụng về thể chất, lời nói, tinh thần hoặc tình cảm. Lợi ích cuối cùng từ việc thực hành bất bạo động sẽ đến từ người thực hành hướng đến một người mà họ muốn làm tổn thương một cách có ý thức gây ra đau khổ cho người đó. Căng thẳng và bạo lực có thể là kết quả của sự phân biệt đối xử, bất bình đẳng và bất công xã hội. Sự tức giận và oán ghét có thể trở nên trầm trọng khi các nhóm cụ thể bị bỏ bê hoặc bị đàn áp và cuối cùng bùng nổ thành bạo lực. Để giải quyết phạm vi bên ngoài, người ta phải thiết lập các thể chế xã hội công bằng và bình đẳng, khuyến khích sự ổn định chính trị và hòa bình, và đảm bảo rằng các nguồn lực và cơ hội kinh tế được phân chia công bằng.

(2) Phạm vi bên trong: Lĩnh vực nghiên cứu này tập trung vào cách trạng thái tâm lý và cảm xúc của con người góp phần vào xung đột. Sợ hãi, ghen tị, giận dữ và thù hận là những cảm xúc mạnh mẽ có khả năng kích động bạo lực. Những mối nguy hiểm được nhận thức, những tình huống đau thương hoặc những trải nghiệm cá nhân đều có thể gây ra những cảm xúc này. Những người có hệ thống niềm tin, thành kiến và quan niệm sai lầm mạnh mẽ có thể coi người khác là mối nguy hiểm hoặc kẻ thù. Sự phi nhân tính và việc hợp lý hóa bạo lực có thể là kết quả của vấn đề này. Căng thẳng, tổn thương và bệnh tâm thần là một số vấn đề có thể làm lu mờ phán đoán và làm tăng khả năng hành động bạo lực. Để giải quyết miền nội tâm, cần phải phát triển sức khỏe tâm thần, trí tuệ cảm xúc, lòng từ bi và sự hiểu biết thông qua các bài tập như chánh niệm và thiền định.

(3) Phạm vi nguồn gốc: Phạm vi này khám phá các nguyên nhân cơ bản của xung đột, là sự thiếu hiểu biết, chấp trước và ác cảm tam độc (tham – sân – si), trong giáo lý Phật giáo thiếu kiến thức hoặc ý thức về bản chất cơ bản của thực tại và cách mọi chúng sinh liên quan với nhau. Thiếu kiến thức dẫn đến nhận thức sai lầm và sai lệch về bản thân và mọi người, có thể gây ra xung đột. Khi sự ham muốn vào vật chất, con người hoặc ý tưởng bị đe dọa hoặc không được thỏa mãn, nó có thể dẫn đến xung đột. Sự ham muốn sinh ra ích kỷ và tham lam, sinh ra tính hung hăng. Động lực để giữ cho người khác thoải mái hoặc an toàn là gốc rễ của sự ghét bỏ hoặc căm ghét đối với họ. Nó thể hiện dưới dạng sự hung hăng, giận dữ và thù địch đối với những người bị coi là mối nguy hiểm hoặc trở ngại. Thực hành tâm linh sâu sắc nhằm mục đích chinh phục sự thiếu hiểu biết, sự chấp trước và ác cảm là cần thiết để giải quyết phạm vi gốc rễ. Điều này có thể thực hiện được bằng cách thực hành hành vi đạo đức, lòng từ bi và trí tuệ được dạy trong giáo lý nhà Phật. Như *Kinh Pháp cú* có dạy: “Bảo trí bảo vệ thân, Bảo vệ luôn lời nói, Bảo vệ cả tâm tư, Ba nghiệp khéo bảo vệ.”² hoặc “Giữ ý đừng phẫn nộ, Phòng ý, khéo bảo vệ, Từ bỏ ý nghĩ ác, Với ý, nghĩ hạnh lành.”

² *Kinh Tiểu bộ* (2023), Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.106.

Ba vấn đề trên là các điều cần thiết để giải quyết bạo lực và xung đột một cách hiệu quả.. Để tạo ra hòa bình và sự hòa hợp lâu dài, cần có chiến lược toàn diện này. Các cá nhân và cộng đồng có thể đổi mới hiệu quả hơn với bản chất phức tạp của xung đột và phấn đấu hướng tới các giải pháp lâu dài nhằm thúc đẩy hòa bình và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Phật tử chọn quan điểm toàn diện về hòa bình thay vì hòa bình trong các bối cảnh riêng biệt. Quá trình liên tục phấn đấu để tạo ra hòa bình và sự hòa hợp được trình bày trong thế giới quan Phật giáo, ngoài ra còn liên quan đến nguyên lý duyên khởi. Theo quan điểm tổng hợp, mối quan hệ giữa sự bình tĩnh tiêu cực và tích cực trở nên hiển nhiên và cần thiết khi xem xét khái niệm duyên khởi của Phật giáo. Một trạng thái hòa bình tạm thời chỉ có thể tồn tại mà không có mối đe dọa của chiến tranh và bạo lực trực tiếp nếu không có công lý trong khuôn khổ kinh tế xã hội quốc tế. Hòa bình tiêu cực cuối cùng sẽ bị đè nặng bởi sự bất công và bạo lực đang tạo ra sự khốn khổ ở tất cả các nút khác trong mạng lưới sáng tạo. Nhu cầu không ngừng nghỉ đối với tài sản lớn hơn sẽ dẫn đến sự cạnh tranh vì một số ít tài nguyên, từ đó sẽ gây ra tranh chấp và thậm chí là chiến tranh. Thật vậy, trong *Kinh Phật thuyết thuộc Kinh Tiểu bộ* có nói: “Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng chỉ là cái thọ tưởng, trong cái trí thức chỉ là cái trí thức.”³ nên những cái thấy, biết, nghe.. cũng chỉ là không thật, mà chúng ta phải tìm nguyên nhân của nó.

Hệ thống giáo lý của Phật giáo khuyến khích sự hòa hợp và hòa bình trong xã hội. Theo quan điểm của Phật giáo, việc nhấn mạnh sự chuyển đổi bên trong của cá nhân về thái độ đối với và cách diễn giải các sự kiện bên ngoài sẽ khuyến khích những thay đổi hành vi phù hợp mà cuối cùng sẽ loại bỏ nguyên nhân gốc rễ của xung đột và bạo lực trong mọi lĩnh vực tương tác của con người.

Đức Phật xác định vô minh là nguồn gốc cơ bản của mọi sự ràng buộc, hành động có hại theo sau, và kết quả của đau khổ. Đúng như đức Phật từng tuyên thuyết: “Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ”⁴ đây là nguồn gốc của bạo lực và xung đột. Vô minh ngăn cản chúng ta nhìn thấy thực tế vũ trụ rằng mọi thứ trong vũ trụ đều có sự kết nối và phụ thuộc lẫn nhau và thay vào đó khiến chúng ta nhận thức mọi thứ qua lăng kính của quan điểm hạn hẹp của riêng mình. Tất cả chúng ta đều bắt nguồn từ một nơi vô minh, do đó nếu tất cả mọi người bắt đầu từ đó, thế giới sẽ tràn ngập sự vô minh tập thể. Chúng ta vô tình bỏ qua các nguyên nhân và hoàn cảnh từ một góc nhìn rộng hơn. Trong báo Giác Ngộ online có đoạn viết: “Trên đời này, có một thứ còn nguy hiểm hơn tiểu nhân và ác nhân, không nên để mình mắc vào. Đó chính là vô minh.”⁵ Phật giáo xem sự vô minh lan rộng này là nguồn gốc chính của bạo lực, xung đột và chiến tranh, cản trở khả năng sống trong hòa bình của nhân loại. Phật giáo cho rằng nguyên nhân chính của xung đột, bạo lực và chiến tranh là sự vô minh của tâm trí con người.

³ *Kinh Tiểu bộ* (2017), Thích Minh Châu (dịch) Nxb.Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 115.

⁴ *Kinh Trung bộ* (2017), Thích Minh Châu (dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr. 447.

⁵ Chân Hiền Tâm (2018), *Vô minh*, truy cập [ngày 27/01/2025] tại đường link <https://giacngo.vn/vo-minh-post42001.html>.

Theo quan điểm của Phật giáo, đây là những nguyên nhân:

(1) Vô minh (*Avidyā*): Mọi đau khổ, bao gồm cả bạo lực và chiến tranh, được cho là bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết về bản chất cơ bản của sự tồn tại. Sự thiếu hiểu biết này thúc đẩy thông tin sai lệch, vô minh và sự tiếp diễn của hành vi phá hoại. Thiếu hiểu biết về cách tất cả chúng sinh liên quan với nhau tạo ra cảm giác cô lập và khái niệm «chúng ta chống lại họ», có thể kích động chiến tranh.

(2) Tham ái (*Upādāna*): Tham ái, nắm giữ là kết quả của sự tham ái vào bản ngã, mong muốn và sở hữu. Sự tức giận, ganh đua và xung đột có thể xảy ra khi một người hoặc nhóm được xác định với các bản sắc hoặc kết quả cụ thể. Khi bị đe dọa hoặc ham muốn, của cải vật chất, danh lợi và quyền lực thường là nguồn gốc của sự tham ái làm bùng nổ xung đột và bạo lực.

(3) Sân hận (*Dvesha*): Con người trải qua sự sân hận, căm ghét và giận dữ khi họ gặp phải những người hoặc tình huống mà họ tin là nguy hiểm, bất lợi, hoặc trái với mong muốn của họ. Sự sân hận này có thể biểu hiện dưới dạng bạo lực, trả thù hoặc thù địch. Chu kỳ đau khổ cho tất cả các bên liên quan là kết quả của chu kỳ căm thù và trả đũa, làm gia tăng bạo lực và kéo dài xung đột.

(4) Bản ngã (*Atta* hoặc *Ahamkara*): Bản ngã, hoặc cảm giác về cái tôi, tách biệt mọi người khỏi nhau và thúc đẩy lợi ích cá nhân và cảm giác tách biệt. Cạnh tranh, bóc lột và chiến tranh giành tài nguyên, lãnh thổ hoặc ý thức hệ có thể là kết quả của sự ích kỷ này. Việc tập trung quá mức vào lợi ích cá nhân, địa vị và sự chấp thuận có thể làm xói mòn sự đồng cảm và lòng từ bi, khuyến khích sự thù địch và bạo lực.

(6) Thiếu lòng từ bi và chánh niệm: Những người thiếu lòng từ bi và chánh niệm, hoặc nhận thức về khoảnh khắc hiện tại có xu hướng hành xử bốc đồng và phản ứng mà không suy nghĩ thấu đáo về hậu quả của những lựa chọn của họ. Sự thiếu hiểu biết này có khả năng làm tăng cường các cuộc tranh cãi và gây ra bạo lực. Tương tự như vậy, việc thiếu sự đồng cảm hoặc lòng từ bi cho phép mọi người làm tổn thương người khác mà không cảm thấy tội lỗi hoặc thông cảm, điều này nuôi dưỡng vòng luẩn quẩn của bạo lực và xung đột.

(7) Phân tầng cấu trúc và kinh tế xã hội: Các biến số về mặt cấu trúc và kinh tế xã hội, ngoài các vấn đề tâm lý cá nhân, là những yếu tố dẫn đến xung đột và bạo lực. Xung đột và bạo lực được khuyến khích bởi bất công xã hội, áp bức về mặt cấu trúc và phân bổ nguồn lực không đồng đều. Căng thẳng và xung đột có thể được gia tăng do phân biệt đối xử, nghèo đói và sự thiệt thòi, có thể dẫn đến sự tức giận, bất mãn và bất ổn xã hội.

Phật giáo cho rằng các vấn đề trên là một trong nhiều tạp chất tinh thần góp phần gây ra bạo lực, xung đột và chiến tranh. Cần phải phát triển đạo đức, sự từ bi và trí tuệ ở cấp độ cá nhân và xã hội để giải quyết những vấn đề cơ bản này.

CÁCH TIẾP CẬN HÒA BÌNH TRONG GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT

Sự tồn tại của bạo lực và đau khổ trên thế giới cũng nằm trong bốn chân lý cao quý (Tứ diệu đế). Thế giới đầy rẫy đau khổ, như chân lý cao quý đầu tiên cho chúng ta biết; chân lý thứ hai, nêu rõ vô minh là nguồn gốc của mọi đau khổ; chân lý thứ ba, khẳng định luôn có một lối thoát; và chân lý thứ tư, chỉ cho

chúng ta con đường đến với hòa bình và hòa hợp. Phương pháp Phật giáo để đạt được sự bình tĩnh bên trong bao gồm việc đầu tiên là quan sát và xem xét trạng thái của các quá trình tinh thần và bên ngoài của một người, và sau đó lựa chọn phương hướng hành động tốt nhất để phản ứng với môi trường bên trong và bên ngoài của một người. Đối với một người học Phật, bước đầu tiên để đạt được hòa bình là phải kiểm tra bản thân và thế giới xung quanh một cách trung thực và thận trọng trước khi hành động bên ngoài. Chỉ thông qua sự tự vấn và phản ánh bên trong trong bối cảnh của nguyên lý duyên khởi, chúng ta mới có thể hiểu được mạng lưới phức tạp của nhiều lực lượng, nguyên nhân và điều kiện đã định hình nên sự kiện và nhận thức, cảm xúc và phản ứng tức thời của chúng ta đối với sự kiện đó. Điều này sẽ khiến chúng ta không còn phản ứng từ một bối cảnh bạo lực như vậy nữa mà dẫn đến nguồn trí tuệ có lợi cho tất cả mọi người. Sự chuyển đổi bên trong dẫn đến những chuyển đổi bên ngoài, đi đến sự nhận thức và chánh niệm trong hoạt động vì hòa bình trên toàn cầu, vì hòa bình trong xã hội sẽ nảy sinh từ hòa bình bên trong mỗi cá nhân, do đó mở rộng vòng ảnh hưởng. Mỗi quan tâm đến hạnh phúc của người khác sau đó sẽ trở thành một khía cạnh tự nhiên của nhân cách chúng ta do sự kết nối và phụ thuộc lẫn nhau chạy qua tất cả con người.

Tứ vô lượng tâm (*Brahmavihāra*) của tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), tâm hỷ (*muditā*) và tâm xả (*upekkhā*) sẽ phát triển mạnh mẽ thông qua các hệ thống ở cấp độ sâu nhất của tất cả chúng sinh.

Lời dạy của đức Phật đưa ra một số phương pháp để đạt được hòa bình ở cấp độ cá nhân và cộng đồng. Những phương pháp này dựa trên các ý tưởng về sự hiểu biết, từ bi, bất bạo động và chánh niệm.

Sau đây là một số phương pháp chính của đức Phật để đạt được hòa bình:

(1) Niết-bàn (Bình an nội tâm) là trạng thái bình an nội tâm, giải thoát và chấm dứt khổ đau, là mục đích cuối cùng của Phật giáo. Lời dạy của đức Phật chỉ dẫn về cách phát triển sự bình an nội tâm thông qua các bài tập như chánh niệm, thiền định và hành vi đạo đức.

(2) Đạo đức (*giới - Sīla*) : Phật giáo nhấn mạnh mạnh mẽ vào hành vi đạo đức thông qua việc tuân thủ các giới luật như bất bạo động (*ahimsa*), trung thực, từ thiện và kiểm chế không gây tổn hại. Duy trì Năm giới bao gồm: không giết người, không trộm cắp, không quan hệ tà dâm, không nói dối và không dùng chất gây nghiện thì giúp thúc đẩy sự hòa hợp và hòa bình trong xã hội.

(3) Bốn Vô lượng tâm: Cốt lõi của thực hành Phật giáo là vun đắp tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), tâm hỷ (*muditā*) và tâm xả (*upekkhā*). Những phẩm chất này thúc đẩy lòng từ bi, sự đồng cảm và ý thức về sự hợp nhất với mọi sinh vật, giúp nâng cao các mối quan hệ giữa các cá nhân và thúc đẩy sự hòa hợp trong xã hội.

(4) Giải quyết xung đột - Phương tiện khéo léo: Phật tử sử dụng các phương pháp khéo léo, là những chiến thuật từ bi, thích ứng khuyến khích sự hiểu biết, tạo hòa bình và giao tiếp phi bạo lực để giải quyết tranh chấp. Giao tiếp và hiểu biết: Những lời dạy của đức Phật nhấn mạnh mạnh mẽ vào giá trị của giao tiếp, sự hiểu biết và lắng nghe trong việc giải quyết tranh chấp. Nói

chuyện với lòng từ bi và sự đồng cảm có thể giúp mọi người trân trọng lẫn nhau và vượt qua khó khăn.

(5) Chánh niệm và Thiền định: Những người thực hành chánh niệm, là nhận thức về khoảnh khắc hiện tại mà không phán xét, có khả năng phát triển khả năng phục hồi cảm xúc, sự thanh thản bên trong và sự sáng suốt tốt hơn. Bằng cách thực hành thiền chánh niệm, mọi người có thể hiểu rõ hơn về suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình, giúp thúc đẩy nhận thức về bản thân và sự điềm tĩnh.

(6) Bốn Chân lý cao quý: đau khổ, nguồn gốc của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Con người có thể vượt qua sự thiếu hiểu biết và ảo tưởng và đạt được sự bình tĩnh và sáng suốt hơn về tinh thần bằng cách phát triển trí tuệ thông qua việc học tập, suy nghĩ và chiêm nghiệm.

Xét cho cùng, giáo lý của đức Phật cung cấp một khuôn khổ toàn diện để mang lại hòa bình, thực hành các vấn đề trên thì cá nhân và xã hội có thể cố gắng tạo ra một thế giới hài hòa và hòa bình hơn bằng cách áp dụng các chiến lược này.

NĂM GIỚI LUẬT THỰC HÀNH HÒA BÌNH GIỮA CÁC CÁ NHÂN

Năm giới (*pañcasīla*), là những yêu cầu đạo đức tối thiểu mà mọi người phải tuân thủ để đạt được mục đích sống cuộc sống hòa bình trong xã hội thể tục. Bằng cách không làm sai trong các tương tác giữa các cá nhân cho dù là tài chính, gia đình, vật chất hay lời nói tuân theo năm giới nêu trên sẽ giúp ngăn chặn sự xâm lược đối với bản thân và người khác. Điều này rất quan trọng để có một cuộc sống hòa bình và hạnh phúc. Những giới này tạo ra nhận thức và khi suy ngẫm về chúng, tất cả chúng ta đều được hưởng lợi từ việc phụ thuộc vào nhau để có thể nhìn thấy tác động tích cực của nó đối với bản thân cũng như đối với người khác.

SỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP LỰC HÒA LÀ THỰC HÀNH HÒA BÌNH TRONG CỘNG ĐỒNG

Các thành viên của tăng đoàn Phật giáo, bao gồm các nam – nữ tu sĩ, có một sự tồn tại chung mà họ phải chấp nhận lẫn nhau cũng như dành thời gian cho nhau. Đức Phật không ủng hộ cuộc sống ẩn dật liên tục. Theo lời khuyên của ngài, bốn vô lượng tâm nên được thực hành. Những điều này sẽ ngăn chặn khả năng bất đồng và xung đột. Đức Phật đã dạy sáu nguyên tắc thân thiện ngoài những nguyên tắc đã đề cập ở trên. Những nguyên tắc này bao gồm nuôi dưỡng tình yêu thương và sự tôn trọng và thúc đẩy sự thống nhất, đoàn kết, không tranh chấp và hòa hợp trong một cộng đồng.

Giống như các quy tắc ứng xử đạo đức khác của Phật giáo, tập trung vào việc phát triển trạng thái tâm trí bên trong ngoài việc kiểm soát các hành động bên ngoài, các nguyên tắc về sự thân thiện chỉ ra rằng một người nên duy trì những điều sau đây ở cả nơi công cộng và riêng tư:

- (1) Thân hòa đồng trụ
- (2) Khẩu hòa vô tranh
- (3) Ý hòa đồng duyệt

- (4) Kiến hòa đồng giải
- (5) Giới hòa đồng tu
- (6) Lợi hòa đồng quân.

Ba nguyên tắc sau thảo luận về các tác động gián tiếp về mặt cấu trúc và văn hóa, trong khi ba nguyên tắc đầu tiên tập trung vào các tác động trực tiếp của hành động của từng thành viên trong nhóm đối với các thành viên khác. Việc chia sẻ công bằng các tài sản vật chất giữa các thành viên trong một xã hội được tượng trưng bằng nguyên tắc thứ tư, đại diện cho sự phân bổ nguồn lực công bằng. Sự gắn bó với tài sản vật chất và tài chính như một nguồn chính gây ra tranh chấp có thể được giảm bớt hơn nữa bằng công lý kinh tế và tài chính. Nguyên tắc thứ năm, tuân thủ cùng các chuẩn mực hành vi, đề cập đến các quy tắc của tổ chức hoặc khuôn khổ pháp lý của quốc gia. Nguyên tắc cuối cùng giải quyết những khác biệt về quan điểm trong một nhóm. Khi xung đột nảy sinh trong hoạt động tăng đoàn, sự gắn kết xã hội trong cộng đồng dựa trên diễn ngôn giữa các nhóm nhỏ, nơi những người có xuất thân khác nhau có thể lên tiếng và giải quyết những khác biệt của họ. Các thành viên sẽ đồng thời khám phá và khẳng định điểm chung của họ thông qua diễn ngôn biện chứng trong các hội đồng, cuối cùng quay trở lại mục tiêu cuối cùng là xóa bỏ hoàn toàn nỗi đau. Tất cả các ý tưởng và lối sống đã đề cập đều có những lợi thế áp dụng cho người bình thường và có thể thúc đẩy sự hòa hợp giữa mọi người ở cấp độ vi mô và quốc gia và toàn cầu.

HÒA BÌNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP HÒA BÌNH VÀ KỸ THUẬT TRỊ LIỆU

Như đã đề cập trước đó, đối với Phật giáo bạo lực sinh ra bạo lực, và do đó Phật giáo tập trung vào “hòa bình bằng phương pháp hòa bình” tức là chuyển nhận thức của chúng ta từ vấn đề sang nguyên nhân thông qua nguồn gốc phụ thuộc mở đường cho các mô hình bạo lực có điều kiện cũ trải qua sự chuyển đổi để tốt hơn, bằng cách ngăn chặn các mô hình bạo lực phá hoại; do đó mở đường cho hòa bình và hòa hợp.

Nếu mỗi người đóng góp một cách xây dựng hướng đến mục tiêu tạo dựng hòa bình bằng cách làm việc trên bên trong và bên ngoài, những cảm xúc tiêu cực và xung đột sẽ tan biến và các phương tiện hòa bình để suy nghĩ, cảm nhận và hành xử sẽ trở thành một lối sống. Lối sống Phật giáo này có tiềm năng củng cố thái độ tự cho mình là đúng không chỉ khi đối mặt với bạo lực và bất công mà còn khi đối mặt với sự thất vọng, thiếu kiên nhẫn, giận dữ, tức giận, oán giận, v.v.. Nó sẽ có tính chất chữa bệnh. Ngoài ra, nó sẽ giúp chúng ta hiểu người khác thay vì phán xét họ, điều này sẽ dẫn đến phát triển các chiến lược phi bạo lực sáng tạo hơn để thúc đẩy hòa bình thực sự bằng các phương pháp phi bạo lực. Như lời đức Phật từng dạy: “Nó mắng tôi, đánh tôi, Nó thắng tôi, cướp tôi, Không ôm hiểm hận ấy, Hận thù được tự người.”⁶

Việc áp dụng và tiếp thu tư duy như vậy sẽ không chỉ dẫn đến hòa bình và hòa hợp xã hội, mà mà còn tác động tích cực đến bình đẳng, an ninh quốc gia,

⁶ Kinh Tiểu bộ (2023), Thích Minh Châu và Nguyên Tầm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 22.

phong trào hòa bình, giáo dục hòa bình và hòa hợp xã hội trong một khuôn khổ toàn diện hơn bằng cách tăng cường sự khoan dung và kiên nhẫn của chúng ta với nhau và chính chúng ta, cho phép chúng ta sống hòa hợp với nhau.

KẾT LUẬN

Phật giáo cung cấp nguồn tài nguyên phong phú cho các phương pháp thúc đẩy hòa bình vì thế giới quan của nó, được đặc trưng bởi sự liên kết động, và các giới luật hành vi của nó, nhấn mạnh đến bất bạo động và lòng từ bi. Do các điều kiện luôn thay đổi của tất cả các lực lượng và nguyên nhân liên quan, hòa bình trong thế giới hiện đại không còn là trạng thái ổn định có thể đạt được ở cuối đường hầm, mà đúng hơn là sự kết hợp của các tương tác động đòi hỏi phải liên tục phấn đấu. Quan điểm mới này về việc duy trì và thúc đẩy hòa bình hoàn toàn phù hợp với thế giới quan của Phật giáo.

Do đó, Phật giáo cung cấp một cách tiếp cận mới đối với sự hòa hợp và hòa bình, cũng như củng cố niềm tin của cá nhân vào những nỗ lực liên tục của họ để thúc đẩy cả các nguyên nhân trực tiếp và gián tiếp của hòa bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kinh Tiểu bộ* (2017), Thích Minh Châu (dịch) Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.
Kinh Tiểu bộ (2023), Thích Minh Châu và Nguyên Tâm – Trần Phương Lan (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.
Kinh Trung bộ (2017), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
Kinh Trường bộ (2017), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.
 Chân Hiền Tâm (2018), *Vô minh*, truy cập [ngày 27/01/2025] tại đường link <https://giacngo.vn/vo-minh-post42001.html>.

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM PHÁT HUY TRIẾT LÝ XÂY DỰNG THẾ GIỚI HÒA BÌNH CỦA ĐẠO PHẬT

TS. Vũ Trọng Hùng*

Tóm tắt:

Bài viết trình bày vai trò của Phật giáo và Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong việc xây dựng thế giới hòa bình. Từ nền tảng triết lý từ bi, vô ngã, bình đẳng và bất bạo động của Đức Phật, Phật giáo khẳng định lập trường phản đối chiến tranh, xóa bỏ tham – sân – si để kiến tạo một thế giới an lạc từ tâm đến xã hội. Tư tưởng Phật giáo kêu gọi hòa hợp giữa con người, dân tộc và quốc gia, phát huy lòng vị tha và trách nhiệm với cộng đồng. Tại Việt Nam, Phật giáo không chỉ là tôn giáo nhập thể mà còn gắn bó mật thiết với lịch sử dân tộc. Từ thời Lý – Trần đến các cuộc kháng chiến hiện đại, nhiều Tăng Ni, Phật tử đã tích cực bảo vệ độc lập và hòa bình đất nước. Ngày nay, Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục phát huy truyền thống hộ quốc an dân thông qua giáo dục, hợp tác quốc tế, tổ chức Đại lễ Vesak, từ thiện và ngoại giao nhân dân. Những hoạt động này góp phần lan tỏa thông điệp từ bi, hòa bình, khẳng định vai trò của Phật giáo Việt Nam trong nỗ lực cùng cộng đồng quốc tế xây dựng một thế giới hòa hợp, bền vững và nhân ái.

Từ khóa: *Giáo hội Phật giáo Việt Nam, hòa bình, thế giới.*

I. PHẬT GIÁO VỚI TRIẾT LÝ XÂY DỰNG THẾ GIỚI HÒA BÌNH

Trong lịch sử tiến hóa của loài người, con người luôn khao khát được sống trong an lạc, bình đẳng, hòa bình, hạnh phúc. Nhưng xã hội phân biệt đẳng cấp nghiệt ngã ở Ấn Độ đã bóp nghẹt ước mơ đơn giản, chính đáng đó. Mặc dù thuộc tầng lớp trên, có cuộc sống xa hoa, sung sướng nhưng thái tử Gautama luôn trăn trở, suy tư về những nỗi đau khổ của những người dân và mong muốn tìm ra con đường giải thoát con người thoát khỏi bể khổ của chế độ phân biệt đẳng cấp trong xã hội Ấn Độ. Sau nhiều năm tu tập và suy ngẫm sâu sắc, thái tử Gautama đã giác ngộ và trở thành đức Phật và bắt đầu cuộc hành trình giảng

* Viện Lịch sử Đảng, Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh.

đạo, chia sẻ tri thức của mình với mọi người để cùng nhau xây dựng một thế giới hòa bình, an lạc. Do đó, Phật giáo trở thành một tôn giáo hòa bình và đức Phật là một sứ giả hòa bình. Đức Phật dạy: thế giới do nhân duyên hòa hợp mà sinh ra, là một chỉnh thể các dạng quan hệ nằm trên sự tương tục nhân quả của thế gian, nương tựa lẫn nhau. Tất cả chúng sinh đều có Phật tính, có nguồn gốc thanh khiết và bình đẳng với nhau, không phân cao thấp.

Thời đức Phật sống, xã hội Ấn Độ tồn tại chế độ phân biệt đẳng cấp nghiêm ngặt của Hindu giáo, bao gồm 4 đẳng cấp, đó là: Brahma (Tầng lớp Bà-la-môn), Kshatriya (gồm tầng lớp quý tộc, vương công và võ sĩ), Vaisya (tầng lớp bình dân), Sudra (những người phục dịch). Ngoài ra, Ấn Độ còn có Dalit (những người tiện dân). Trong khi Brahma, Kshatriya, nhất là đẳng cấp Brahma được cho là có nguồn gốc thuần khiết, thanh tao và giữ vị trí tối thượng, bất khả xâm phạm, có cuộc sống vinh hoa phú quý, thì những người thuộc đẳng cấp dưới, nhất là tầng lớp Sudra và Dalit lại là những người dơ bẩn không thể chạm đến và có cuộc sống vô cùng khổ cực, phải làm thân trâu ngựa để nuôi sống xã hội. Nhưng đức Phật kêu gọi sự bình đẳng, tôn trọng lẫn nhau đối với tất cả các đẳng cấp và yêu cầu sống đoàn kết, giúp đỡ nhau, không tàn sát lẫn nhau, xóa bỏ những hiểm khích, nhất là không vì sự sung sướng, an lạc của bản thân mà gây ra nỗi khổ đau cho người khác. Đức Phật dạy: “Mưa tưới khắp mặt đất thấm nhuần cỏ cây hoa lá không có phân biệt, vì thế phải từ bi bình đẳng cùng thương yêu kính trọng lẫn nhau”. Đức Phật chỉ cho chúng sinh con đường tu tập để thoát khỏi đau khổ, sinh tử luân hồi theo “bát chính đạo”¹ và hành trì, thực nghiệm để giáo hóa chúng sinh: Hận thù diệt hận thù. Đời này không có được. Từ bi diệt hận thù. Là định luật ngàn thu.

Với triết lý đề cao lòng yêu thương, nhân đạo, hạnh phúc, công bằng và bình đẳng nên Phật giáo không hướng con người đến giàu sang, quyền lực, danh vọng bằng sức mạnh thông qua chiến tranh mà chủ trương xây dựng thế giới bình đẳng, sự hòa hảo, tương thân tương ái giúp đỡ lẫn nhau cho tất cả các đẳng cấp. Do đó, Phật giáo chỉ rõ nguyên nhân của chiến tranh và phản đối chiến tranh dưới mọi hình thức, dù được mệnh danh là chính nghĩa.

Về nguyên nhân dẫn đến mọi sự tranh chấp, xung đột, chiến tranh, đức Phật chỉ rõ đó là lòng tham lam². Trong “*Kinh Trung bộ*”, “*Kinh Khổ uẩn*”, đức Phật giải thích: “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát đế ly tranh đoạt với Sát-đế-ly, Bà-la-môn tranh đoạt với Bà-la-môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh

¹ Bao gồm chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định, chính kiến, chính tư duy.

² Tham được biểu hiện dưới nhiều hình thức: tham danh, tham sắc, tham tiền bạc, tham quyền lực... đều được gọi là tham. Chính lòng tham làm nhân duyên thúc đẩy thành sự tranh chấp, nếu là sự tranh chấp nhỏ thì đó là sự tranh chấp giữa anh em, vợ chồng, cha con, xóm làng; nếu lớn thành sự tranh chấp giữa vua với vua, giữa quốc gia với quốc gia, giữa khối quốc gia này với khối quốc gia khác. Sự tranh chấp đó không giải quyết được bằng đạo lý thì dẫn đến vũ lực, đem quân đánh nhau, muốn giành phần thắng về mình, cho nên cuộc chiến tranh đã hạt nhân xuất hiện, nó thật sự đe dọa mạng sống con người trên quả đất. Nói cho cùng, nguyên nhân của chiến tranh là lòng tham lam.

đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị; chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi chúng dẫn mình vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt, chúng tấn công nhau bằng tay, chúng tấn công nhau bằng gạch đá, chúng tấn công nhau bằng gậy gộc, chúng tấn công nhau bằng dao kiếm. Ở đây, chúng đi đến tử vong, đi đến đau khổ gần như tử vong”. Nhưng tham lam và sân hận lại chưa phải là cái gốc sâu thẳm của chiến tranh, nguồn gốc của chiến tranh chính là sự si mê, không thấy và phân biệt được giữa thiện và ác, giữa lợi và hại, được biểu hiện ra bên ngoài bằng tham (dục), sân³.

Theo Phật giáo, bất cứ cuộc chiến tranh nào cũng đều hủy diệt nhân loại, tàn sát sinh mạng chúng sinh⁴ và dẫn đến con đường khổ nạn. Trong các cuộc chiến tranh đó, người chiến thắng sẽ sinh lòng kiêu căng ngã mạn, đắm mình trong kiêu ngạo, tiếp tục gây thêm thù oán; người chiến bại ấy ngấp chìm trong đau khổ và luôn tìm cách báo thù: “*Thắng trận sinh thù oán, Bại trận nếm khổ đau*”⁵. Hậu quả lâu dài của chiến tranh còn dẫn đến sự nghèo đói, khổ cực, làm băng hoại truyền thống văn hóa đạo đức và để lại sự thù hận từ người này sang người khác, từ thế hệ này đến thế hệ khác. Do đó, trong quá trình hoằng pháp, đức Phật luôn tìm cách hóa độ cho tất cả mọi người, không phân biệt giai cấp, từ vua quan cho đến thứ dân, nhất là hướng dẫn các bậc vua chúa cai trị quốc gia, sống đúng với tư đức của một vị minh quân, cũng như điều kiện để phát triển một đất nước hùng cường, giàu mạnh, đảm bảo cho nền trị an hòa bình của nhân loại.

Muốn xây dựng thế giới an lạc, hòa bình phải triệt tiêu lòng tham, sân, si, phải vứt bỏ khái niệm thắng bại, loại trừ chiến tranh. Vì “Ai bỏ thắng, bỏ bại; Tịch tịnh, hưởng an lạc”⁶. Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến việc chiến thắng chính bản thân mình. Đức Phật dạy: “Chiến thắng hàng vạn quân không bằng tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến công oanh liệt nhất.” Chính phục sẽ dẫn phát cừu hận, cừu hận sẽ dẫn phát chiến tranh, hình thành một vòng luân chuyển chiến tranh không bao giờ chấm dứt: “Hận thù không thể diệt được hận thù” mà hận thù chỉ có thể dùng thiện ý, lòng bao dung mới có thể hóa giải được. Đức Phật dạy: “Lấy nhu thắng cương, lấy thiện thắng ác”, nhất là coi trọng việc hình thành “tâm lành” coi hạnh phúc của người khác là hạnh phúc của mình, không bao giờ chỉ vì lợi ích của mình mà tranh đoạt hay làm hại đến người khác. “Thân hòa đồng trú, khẩu hòa vô tránh, ý hòa đồng duyệt, giới hòa đồng tu, kiến hòa đồng giải, lợi hòa đồng quân”.

Cùng với việc phản đối chiến tranh, đức Phật còn phản đối việc mua bán chế tạo vũ khí. Vì càng có nhiều vũ khí càng đe dọa đến tính mạng của con người. Ngài xác định, trí tuệ thanh khiết là vũ khí lợi hại nhất để vượt qua chiến

³ Tham là cái không thuộc của mình mà bằng mọi cách muốn chiếm đoạt, sân là điều mình không thích không bằng lòng, không muốn gặp mà phải gặp cho nên sân hận xuất hiện.

⁴ Bao gồm con người và cả động vật cấp thấp và hủy diệt địa cầu.

⁵ Theo Thích Minh Châu dịch (1993), *Kinh Tương ưng bộ, tập 1*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.

⁶ Theo Thích Minh Châu dịch (1993), *Kinh Tương ưng bộ, tập 1*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.

tranh. Không có hạnh phúc nào bằng hạnh phúc có được cuộc sống trong hòa bình an lạc, không có trí tuệ nào vượt qua trí tuệ phục vụ mục tiêu cao cả vì hạnh phúc của chúng sinh. Chỉ có xây dựng thế giới hòa bình an lạc mới mong con người hết sân hận, tham lam và hạn chế được cội nguồn của chiến tranh. Đức Phật khuyên người nắm quyền hành một đất nước phải lấy hòa bình làm nền tảng cho việc trị quốc an dân. Ngài từng nói với vua Ba Tư Nặc rằng: “Quân vương nên thương dân như con, không lấy quyền thế áp bức người dân, cuộc sống luôn bình đẳng, không có gì quý bằng mạng sống con người, nên điều chỉnh việc làm sai trái của mình, rộng lượng với người khác, không xây dựng hạnh phúc của mình trên nỗi đau của kẻ khác; nên giúp đỡ kẻ khổ nạn, an ủi người ưu phiền, cứu tế người bệnh tật. Quân vương nên vì chúng sinh mà mưu cầu hạnh phúc.” Ngài dạy tiếp: “Nhà vua lấy chính pháp mà trị vì, không nên dùng đao kiếm thì đất nước sẽ an ổn”.

Đức Phật không chỉ dựa trên lý luận để xướng hòa bình, phản đối xung đột, chiến tranh, mà tự bản thân còn hành trì trong đời sống thực tiễn. Khi vua Lưu Ly từng ba lần đem đại quân sang chinh phạt nước Ca-tỳ-la-vệ, đức Phật ba lần đích thân khuyên bảo vua Lưu Ly bãi binh hòa giải. Có một lần, bộ tộc Câu-lợi và bộ tộc Thích-ca tranh giành nguồn nước, cuộc nghênh chiến chuẩn bị xảy ra, đức Phật đã kịp đến và nói với họ rằng: “Lấy máu đổi nước, xin hỏi: nước quý hay máu quý?” Hai bộ tộc nghe xong tỉnh ngộ, liền buông bỏ vũ khí. Đức Phật và các đệ tử của mình tích cực truyền đạo để giáo hóa những người ở các tầng lớp xã hội khác nhau, nhất là những người thuộc đẳng cấp Bà-la-môn, hoàng tộc, để giúp họ đạt được sự giải thoát và cùng nhau xây dựng một thế giới an lạc, hòa bình chính trong tâm hồn mỗi chúng sinh, từ đó, hướng tới một xã hội không có chiến tranh, không có đau khổ, mọi chúng sinh được sống an vui, hòa hảo.

Bên cạnh việc chủ trương xây dựng một thế giới an lạc, hòa bình cho tất cả chúng sinh, Phật giáo còn hướng tới một thế giới hòa bình trong tâm mỗi con người, đó là từ, bi, hỷ, xả⁷. Vì “tâm an thế giới an”, “tâm bình thế giới bình”. *Kinh Chánh niệm*, *Trung bộ* viết: Đây Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Đây Rahula, do sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc về sân tâm sẽ được trừ diệt. Đây Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Đây Rahula, do sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Đây Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng hỷ. Đây Rahula, do sự tu tập về lòng hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Đây Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng xả. Đây Rahula, do sự tu tập về lòng xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Đức Phật dạy: “Chớ nói lời ác độc. Nói ác, bị nói lại. Khổ thay lời phẫn nộ. Đao trượng phải chạm người”⁸ và “Chớ để lòng phẫn nộ nhiếp phục, chi phối ông; chớ để lòng sân hận đối trị với sân hận”⁹. Nguồn gốc của chiến tranh là tham, sân, si. Do đó, loại trừ “tam độc” này

⁷ Từ là vui khi thấy người khác được vui, nỗ lực làm cho người khác được vui. Bi là buồn khổ khi thấy người khác buồn khổ, nỗ lực làm cho người khác khỏi buồn khổ. Hỷ là vui mừng khi nghĩ biết rằng vô lượng chúng sanh được an vui, không còn khổ não. Xả là xả bỏ, không chấp trước ta, người; xem tất cả đều bình đẳng.

⁸ Theo Thích Nhật Từ dịch (2016), *Kinh Pháp cú*, 133, Nxb. Hồng Đức.

⁹ Theo Thích Minh Châu dịch (1993), *Kinh Tương ưng bộ*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam,

bằng vô tham, vô sân, vô si, tạo thiện nghiệp về thân, khẩu, ý, tức là: lấy không giận thẳng giận, lấy thiện thắng không thiện, lấy thí thắng xan tham, lấy chơn thẳng hư nguy¹⁰. Trong đó, một trong những con đường để đạt được sự an lạc trong tâm hồn là không sát sinh. Vì sát sinh là nghiệp nặng nhất, tạo nhân duyên, tạo quả báo xấu nhất theo quy luật nhân quả. Đức Phật dạy: Này các Tỷ-kheo, nếu sát sinh được thực hiện, được luyện tập, được làm cho sung mãn sẽ đưa đến địa ngục, sẽ đưa đến bàng sinh, sẽ đưa đến cõi ngạ quỷ¹¹. Này gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi, hận thù ngay trong hiện tại, tạo ra sợ hãi, hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ ưu khổ¹². “Trong tất cả các tội, sát sanh là tội nặng nhất; trong tất cả các công đức, không sát sanh là công đức đứng đầu; phạm vào giới sát sanh, giết hại các loài động vật, tự mình giết, bảo người khác giết, vui nhìn người khác giết, giúp người khác giết, cùng đều có tội”¹³. Như vậy, không sát sinh là tạo an lạc cho chúng sinh, nhất là tạo an lạc cho chính mình để đạt mục đích tối thượng của Phật giáo là chứng đạt Niết bàn (*Nirvāṇa*), một sự an bình tối thượng, trong đó, đáng chú ý là cảnh giới Tịnh độ trong *Kinh A-di-đà* và *Kinh Dược sư*.

Tóm lại, Phật giáo là một tôn giáo hòa bình và đức Phật là sứ giả, hiện thân của hòa bình, là bậc đạo sư đầu tiên đích thân mình đến tận chiến trường để ngăn chặn sự bùng nổ chiến tranh và hướng đến một xã hội đoàn kết, hữu nghị, gần bó giữa con người với con người; thế giới của tình yêu thương trân trọng nhau, giúp nhau cùng tiến bộ, cùng hướng tới hạnh phúc. Triết lý của đạo Phật về xây dựng thế giới hòa bình, không có chiến tranh phù hợp với quan điểm chung của thế giới ngày nay và trở thành nhiệm vụ của Liên Hợp Quốc. Liên Hợp Quốc công nhận ngày Tam hợp của đức Phật (ngày sinh, ngày thành đạo, ngày nhập Niết-bàn vào ngày Trăng tròn tháng 5, tương đương ngày Rằm tháng Tư Âm lịch - Vesak). Đây là sự vinh danh đức Phật, khẳng định tư tưởng giáo lý của đức Phật phù hợp với đường lối của Liên Hợp quốc, phù hợp xu hướng phát triển của nhân loại tiến bộ, chung tay xây dựng thế giới hòa bình - hữu nghị - cùng phát triển.

II. GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM PHÁT HUY TRIẾT LÝ XÂY DỰNG VÀ BẢO VỆ HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Phật giáo du nhập vào Việt Nam từ rất sớm, cách ngày nay khoảng trên 2.000 năm. Từ khi du nhập vào Việt Nam, Phật giáo đã được bản địa hóa cho phù hợp với đất nước ta và trở thành một tôn giáo lớn ở Việt Nam. Vốn là một tôn giáo xuất thế, nhưng ở Việt Nam, Phật giáo luôn đồng hành cùng dân tộc và hình thành truyền thống “Phụng đạo, yêu nước, hộ quốc, an dân”. Khi đất nước hùng cường, Phật giáo hưng thịnh; khi tổ quốc lâm nguy, Phật giáo sẵn sàng đứng lên tham gia chống giặc ngoại xâm, góp phần giành lại độc lập dân

Nxb. TP. Hồ Chí Minh, tập 1, 305.

¹⁰ Theo Thích Nhật Từ dịch (2016), *Kinh Pháp cú*, 223, Nxb. Hồng Đức.

¹¹ Theo Thích Minh Châu dịch (2011), *Kinh Tăng chi bộ*, Nxb. Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh; *Tăng chi III*, A.230.

¹² Theo Thích Minh Châu dịch (2011), *Kinh Tăng chi bộ*, Nxb. Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, *Tăng chi III*, B176.

¹³ Theo Thích Thiện Siêu dịch (1997), *Đại trí độ luận*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

tộc. Sau khi đất nước hòa bình, Phật giáo tích cực tham gia xây dựng cuộc sống và có nhiều đóng góp. Đây là đặc trưng nổi bật của Phật giáo Việt Nam và là nét văn hóa đặc sắc của dân tộc.

Thời Lý, Trần (1010 - 1400), đạo Phật trở thành quốc giáo, việc đạo và việc đời luôn gắn bó chặt chẽ với nhiều vị cao Tăng có vị trí đặc biệt trong xã hội Đại Việt. Theo cuốn *"Thiền uyển tập anh"* (1337) cho thấy: các thiền sư đã tham gia vào sự nghiệp giáo dục và khoa cử theo một cách riêng. Họ không trực tiếp đi thi cầu đỗ đạt mà ở tầm trí tuệ cao hơn, đó là trực tiếp tham dự chính sự, xây dựng vương quyền, giúp vua đánh giặc cứu nước, giảng dạy cho tầng lớp vương tôn trong triều, trợ giúp việc kinh bang tế thế hoặc cố vấn trong những việc hệ trọng... Thời Lý, các thiền sư Khánh Vân, Vạn Hạnh là những cố vấn về mọi mặt của vua Lý Thái Tổ. Thế kỷ XI, nhà sư Thảo Đường được vua Lý Thánh Tông chọn làm quốc sư. Thời Trần, các thiền sư như Đa Bảo, Viên Thông đều tham gia chính sự và đã hết lòng phò vua giúp nước¹⁴, xây dựng nền hòa bình của quốc gia Đại Việt. Các nhà thiền học uyên thâm như Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng sĩ¹⁵, Trần Thánh Tông, Trần Nhân Tông, ... khi đất nước lâm nguy trước sự xâm lược của các thế lực ngoại xâm, đều trở thành những anh hùng lập nhiều chiến công hiển hách, đánh bại âm mưu xâm lược của kẻ thù. Đặc biệt, Phật hoàng Trần Nhân Tông¹⁶ đã khoác chiến bào lãnh đạo toàn dân kháng chiến chống quân xâm lược Nguyên Mông và góp sức xây dựng đất nước thái bình, thịnh trị.

Phát huy truyền thống của Phật giáo Việt Nam, trong thời đại Hồ Chí Minh, khi tiến hành sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc (1930 - 1945) và thực hiện hai cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp và đế quốc Mỹ (1945 - 1975), tinh thần "hộ quốc, an dân" của Phật giáo Việt Nam tiếp tục góp phần tạo nên thắng lợi vẻ vang của cách mạng Việt Nam. Nhiều chùa chiền, tự viện của Phật giáo trở thành nơi nuôi giấu cán bộ, đảng viên và là cơ sở cách mạng, là địa điểm tiến hành các hoạt động giáo dục cũng như sinh hoạt văn hóa của nhân dân. Nhiều Tăng, Ni, Phật tử trở thành những người tham gia hoạt động giáo dục con em trong vùng học văn hóa và tích cực tham gia tăng gia sản xuất tạo ra của cải ủng hộ cách mạng, xây dựng cuộc sống hòa bình. Khi đất nước lâm nguy, với khát vọng cùng quân dân cả nước bảo vệ nền hòa bình, độc lập của dân tộc, nhiều Tăng, Ni, Phật tử sẵn sàng cởi áo cà-sa khoác chiến bào gia nhập quân đội, lên đường đánh giặc, cứu nước. Trong đó, có thể kể đến

¹⁴Nhiều nhất là phái Thảo Đường và phái Trúc Lâm.

¹⁵ Anh ruột của Hưng Đạo đại vương Trần Quốc Tuấn và cũng là anh ruột của hoàng hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm - vợ vua Trần Thánh Tông và là mẹ của vua Trần Nhân Tông.

¹⁶ Sau khi hoàn thành sự nghiệp xây dựng và bảo vệ đất, vua Trần Nhân Tông nhường ngôi cho con, lên núi Yên Tử xuất gia tu học, làm sáng tỏ giáo lý đạo Phật thông qua phát triển tư tưởng Thiền với chủ trương cực lạc hiện tiền, kết hợp nhuần nhuyễn giữa tư tưởng giáo lý đạo Phật và truyền thống văn hóa người Việt. Đó chính là thể hiện ở tính nhập thế của đạo Phật một cách sâu rộng, nhằm phục vụ cuộc sống nhân sinh, xây dựng xã tắc với đức tính khoan dung, từ bi nhân ái của đồng loại. Kế thừa thành tựu văn hóa nói chung, Phật giáo nói riêng, trực tiếp là tư tưởng của Tuệ Trung, Trần Nhân Tông lập ra phái Thiền Trúc Lâm (năm 1299). Việc lập ra phái Thiền Trúc Lâm Việt Nam, Trần Nhân Tông đã thống nhất được tất cả các phái Thiền đã có ở nước ta về một mối.

27 nhà sư chùa Cổ Lễ (thị trấn Cổ Lễ, huyện Trực Ninh, tỉnh Nam Định) tham gia kháng chiến chống thực dân Pháp, bảo vệ hòa bình, độc lập dân tộc; Hòa thượng Thích Quảng Đức tự thiêu phản đối việc đập phá chùa chiền, bắt Tăng, Ni, Phật tử, đàn áp Phật giáo... của chính quyền Ngô Đình Diệm vào ngày 11/6/1963 tại ngã tư Phan Đình Phùng - Lê Văn Duyệt¹⁷. Những sự kiện trên đã tô thắm thêm truyền thống “Phụng đạo, yêu nước, hộ quốc, an dân” của Phật giáo Việt Nam, góp phần nhanh chóng kết thúc chiến tranh, lập lại hòa bình ở Việt Nam.

Ngày nay, phát huy cao độ tinh thần “tù, bi, hỷ, xả” và trí tuệ, với phương châm “sống tốt đời, đẹp đạo”, “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”, Phật giáo Việt Nam tiếp tục đồng hành cùng nhân dân cả nước thực hiện công cuộc đổi mới và có nhiều đóng góp quan trọng góp phần xây dựng đất nước hòa bình, hùng cường, thịnh vượng, nhân dân được ấm no, hạnh phúc và trở thành cầu nối quan trọng trong việc thúc đẩy quan hệ hữu nghị giữa Việt Nam với cộng đồng quốc tế, xây dựng thế giới hòa bình. Cụ thể:

Thứ nhất, Giáo hội Phật giáo Việt Nam và các tỉnh, thành phố trong cả nước thông qua vai trò của các Tăng, Ni, Phật tử trên toàn quốc tiếp tục đẩy mạnh việc truyền bá đạo pháp, nhất là truyền bá tư tưởng Phật học về vô thường, vô ngã, từ, bi, hỷ, xả, trí tuệ (qua các trường học, các buổi thuyết pháp, hội nghị, hội thảo quốc tế...) để xây dựng thế giới hòa bình.

Thứ hai, tăng cường hợp tác quốc tế, tích cực tham gia các tổ chức hữu nghị nhân dân bảo vệ hòa bình thế giới: Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã xây dựng quan hệ hợp tác chặt chẽ với nhiều tổ chức Phật giáo trên toàn thế giới và tích cực tham gia các diễn đàn quốc tế, trở thành thành viên sáng lập và nòng cốt của các tổ chức quan trọng như Hội Liên hữu Phật giáo Thế giới (WFB), Diễn đàn Phật giáo châu Á vì hòa bình (ABCP), Liên minh Phật giáo Thế giới (IBC), Ủy ban tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak Liên Hợp quốc (ICDV)... Giáo hội Phật giáo Việt Nam cũng duy trì quan hệ hữu nghị với các tổ chức Phật giáo tại Lào, Campuchia, Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Sri Lanka, Ấn Độ... Các hoạt động này không chỉ thúc đẩy giao lưu tôn giáo mà còn góp phần quan trọng trong việc tăng cường sự hiểu biết và đoàn kết giữa các quốc gia, bảo vệ hòa bình thế giới, nhất là ở khu vực Đông Nam Á, Nam Á và Đông Á. Bên cạnh đó, Giáo hội Phật giáo Việt Nam cũng tích cực tham gia các tổ chức hữu nghị nhân dân như Hội hữu nghị Việt Nam - Lào, Hội hữu nghị Việt Nam - Campuchia, Hội hữu nghị Việt Nam - Ấn Độ... Các đại diện của Giáo hội đã đóng vai trò cầu nối trong việc thắt chặt tình đoàn kết giữa nhân dân Việt Nam và các nước, thông qua việc tham gia các hoạt động ngoại giao nhân dân, tổ chức nhiều sự kiện giao lưu văn hóa và trao đổi Phật giáo quốc tế.

Thứ ba, ba lần tổ chức thành công Đại lễ Vesak Liên Hợp quốc vào các năm 2008, 2014 và 2019, đã thu hút sự tham gia của hàng nghìn đại biểu từ hơn 100 quốc gia và cũng là cơ hội để Việt Nam khẳng định vị thế của mình trên trường quốc tế. Đặc biệt, Đại lễ Vesak 2019 tổ chức tại chùa Tam Chúc, Hà Nam với chủ đề “Cách tiếp cận của Phật giáo về sự lãnh đạo toàn cầu và trách nhiệm

¹⁷ Nay là ngã tư đường Cách Mạng Tháng Tám và Nguyễn Đình Chiểu, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh.

cùng chia sẻ vì xã hội bền vững” đã góp phần quảng bá hình ảnh đất nước và con người Việt Nam đến với bạn bè quốc tế. Tham gia sự kiện có nhiều nguyên thủ quốc gia và các lãnh đạo tổ chức quốc tế, cho thấy tầm ảnh hưởng quốc tế của Việt Nam trong lĩnh vực ngoại giao tôn giáo. Thành công của các kỳ Đại lễ Vesak đã không chỉ giới thiệu giá trị tinh thần Phật giáo Việt Nam, mà còn là một dấu ấn quan trọng trong việc nâng cao uy tín và vị thế của Việt Nam trong cộng đồng quốc tế, đặc biệt trong lĩnh vực đối ngoại nhân dân. Năm 2025, Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục đẩy mạnh các hoạt động đối ngoại và đăng cai tổ chức Đại lễ Vesak Liên Hợp quốc năm 2025 với chủ đề “*Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững*” tại Thành phố Hồ Chí Minh. Đây là sự kiện trọng đại của Phật giáo và có ý nghĩa đối ngoại quan trọng góp phần nâng cao vai trò của Phật giáo Việt Nam trong việc cùng các nước xây dựng thế giới hòa bình.

Thứ tư, đẩy mạnh công tác từ thiện quốc tế và đối ngoại nhân dân. Tinh thần từ bi, bác ái của Phật giáo Việt Nam không giới hạn ở trong nước mà còn lan tỏa rộng rãi thông qua các hoạt động từ thiện quốc tế. Trong đại dịch Covid-19, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã ủng hộ vật tư y tế và tài chính cho Ấn Độ, Lào, Campuchia và Sri Lanka, giúp các nước này vượt qua khó khăn. Đây không chỉ là sự thể hiện của lòng từ bi mà còn góp phần củng cố tình đoàn kết, hữu nghị giữa Việt Nam và các nước láng giềng, nâng cao vị thế nhân đạo của Việt Nam trong mắt bạn bè quốc tế. Bên cạnh đó, tại các địa phương, Giáo hội Phật giáo Việt Nam cũng đã tổ chức nhiều hoạt động từ thiện, hỗ trợ các nhóm dân tộc thiểu số và cộng đồng khó khăn. Các sự kiện như lễ Vu Lan, Tết Nguyên đán, Đại lễ Vesak, cùng các chương trình khám chữa bệnh miễn phí, xây dựng cầu đường tại các vùng sâu, vùng xa đã trở thành cầu nối giúp thúc đẩy sự hiểu biết và hợp tác quốc tế. Đặc biệt, Giáo hội Phật giáo Việt Nam tích cực tham gia chương trình “Ươm mầm hữu nghị”, cung cấp học bổng và hỗ trợ chỗ ở cho sinh viên Lào và Campuchia đang học tập tại Việt Nam. Đây là những nỗ lực nhằm thắt chặt tình hữu nghị giữa các thế hệ trẻ Việt Nam và các nước láng giềng, tạo dựng quan hệ hợp tác lâu dài và bền vững.

Thứ năm, tham gia tích cực vào các diễn đàn đối thoại văn hóa quốc tế, nhất là các chương trình của Liên hợp quốc và các diễn đàn khu vực như Đối thoại tôn giáo và văn hóa ASEAN, Đối thoại Liên tôn Á - Âu và Đối thoại Liên tôn khu vực châu Á - Thái Bình Dương. Đồng thời, phát triển mạnh các phong trào chống chiến tranh, chống kỳ thị, bảo vệ môi trường, xây dựng hòa bình thế giới; các nhân vật Phật giáo tích cực tham gia các phong trào vì hòa bình, an ninh cho toàn thế giới; thậm chí tham gia chính quyền để chuyên hoạt động vì mục đích hòa bình; ủng hộ, tham gia các công trình biểu tượng hòa bình như giải Nobel về Hòa bình, chuông Hòa bình của Nhật Bản tại New York, vườn Hòa bình Thế giới ở Bắc Dakota, giải Hòa bình Gandhi... Những hoạt động này giúp Giáo hội Phật giáo Việt Nam lan tỏa thông điệp về hòa bình, tình thương, trách nhiệm xã hội trong cộng đồng quốc tế và góp phần cùng cộng đồng giải quyết các vấn đề toàn cầu như xung đột, nghèo đói và biến đổi khí hậu.

Ghi nhận những đóng góp tích cực và tâm đức của Giáo hội Phật giáo Việt

Nam và các chư tăng đối với hòa bình, đoàn kết, hữu nghị giữa các dân tộc, Đoàn Chủ tịch Liên hiệp các tổ chức hữu nghị Việt Nam đã trao tặng Kỷ niệm chương vì hòa bình, hữu nghị giữa các dân tộc cho nhiều vị chư Tăng của Giáo hội.

III. KẾT LUẬN

Ngày nay, xã hội phát triển vượt bậc với nền khoa học kỹ thuật tân tiến hiện đại cũng không giúp con người chấm dứt khổ đau. Thế giới đang đối mặt với nạn khủng bố, xung đột sắc tộc và chiến tranh do lòng tham và oán thù. Với triết lý xây dựng một thế giới hòa bình, an lạc, Phật giáo đứng vững và tiếp tục có ảnh hưởng sâu sắc đối với nhiều nước trên thế giới. Những lời dạy của đức Phật về lòng từ, hỷ xả, đoàn kết, yêu thương nhau là thông điệp để xây dựng một quốc gia hòa bình, an lạc, giàu mạnh.

Hòa chung dòng chảy chung với những hoạt động thiết thực của Phật giáo thế giới, trong những năm qua, với phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Chủ nghĩa xã hội”, tiếp nối dòng chảy của Phật giáo Việt Nam, Giáo hội Phật giáo Việt Nam tiếp tục khẳng định vị trí, vai trò quan trọng trong việc xây dựng đất nước Việt Nam hòa bình, thống nhất, phát triển phồn vinh, thịnh vượng và cùng toàn thể dân tộc “vươn mình” bước vào kỷ nguyên mới, góp phần cùng các nước xây dựng thế giới hòa bình, an lạc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Mạnh Phát dịch (1999), *Thiền uyển tập anh*, Nxb. Đại học Vạn Hạnh, TP. Hồ Chí Minh.
- Lê Mạnh Thát (Chủ biên), (2005): *Bồ tát Quảng Đức - Ngọn lửa và trái tim*, Nxb. Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.
- Malcolm W. Browne (1968): *The New Face Of War*, Revised Edition, The Bobbs-Mer-rill Company, Inc. Indianapolis-New York.
- Thích Giác Toàn (2011), *Phật giáo ứng dụng*, Học Viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh, lớp bồi dưỡng sau Đại học.
- Thích Minh Châu dịch (1993), *Kinh Tương ưng bộ, tập 1*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ 1*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu dịch (2011), *Kinh Tăng Chi Bộ*, Nxb Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh.
- Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội.
- Thích Nhật Từ dịch (2016), *Kinh Pháp Cú*, Nxb Hồng Đức.
- Thích Quảng Bảo (2012), *Phật giáo trong thời đại tân tiến*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội.
- Thích Thiện Siêu dịch (1997), *Đại Trí Độ Luận*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý, Thích Nhật Từ (Chủ biên), (2013):
Nhìn lại phong trào Phật giáo miền Nam năm 1963, NXb Phương Đông,
Hà Nội.

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN, SỰ KÍNH TRỌNG BÌNH ĐẲNG TRONG PHẬT GIÁO VÌ THẾ GIỚI HÒA BÌNH

TT. TS. Thích Chúc Tín*

Tóm tắt:

Thế giới đương đại đang đối diện với nhiều khủng hoảng nghiêm trọng, như xung đột leo thang, bất bình đẳng gia tăng, đạo đức suy thoái, niềm tin bị xói mòn và hận thù lan tràn. Trước thực trạng đó, bài tham luận nhấn mạnh niềm tin và sự kính trọng bình đẳng theo triết lý Phật giáo như nền tảng đạo đức tinh thần để hóa giải khủng hoảng và xây dựng hòa bình.

Những giá trị này được soi sáng qua lời dạy của đức Phật và các tấm gương tiêu biểu. Bồ-tát Thường Bất Khinh luôn kính trọng mọi người và tin tưởng rằng ai cũng có Phật tính; gặp ai ngài cũng cung kính thưa: “Tôi không dám khinh quý ngài, vì quý ngài đều sẽ thành Phật.” Tồn giả Phú Lâu Na có niềm tin kiên định vào sức mạnh cảm hóa của giáo pháp, sẵn sàng dẫn thân hoàng pháp ở những nơi hiểm nguy nhất. Tinh thần này cũng được nhấn mạnh trong kinh điển: *Kinh Pháp cú* dạy rằng “hận thù không thể dập tắt bằng hận thù; chỉ có lòng từ bi mới dập tắt được hận thù”, và *Kinh Từ bi (Metta Sutta)* khuyến khích lan tỏa lòng từ tới tất cả muôn loài không phân biệt.

Từ niềm tin vào thiện tính con người và sự kính trọng bình đẳng ấy, Phật giáo đề xuất một con đường kiến tạo hòa bình, bảo vệ nhân phẩm và phát triển bền vững. Thật vậy, khi mỗi cá nhân nuôi dưỡng lòng từ bi và tôn trọng lẫn nhau, hận thù và định kiến sẽ được hóa giải, bất công và xung đột cũng dần giảm bớt. Trên phạm vi toàn xã hội, nền tảng từ bi và trí tuệ sẽ định hướng các chính sách phát triển bền vững, hài hòa cả về vật chất lẫn tinh thần.

Tham luận cũng đề xuất những giải pháp từ cấp độ cá nhân đến toàn cầu nhằm hiện thực hóa lý tưởng từ bi và trí tuệ: mỗi người cần nuôi dưỡng lòng từ bi và bao dung; các cộng đồng xây dựng văn hóa đối thoại, tôn trọng lẫn nhau và đẩy mạnh giáo dục lòng nhân ái; và trên bình diện quốc tế, các quốc gia hợp

* Phó Trưởng Ban Trị sự kiêm Trưởng Ban Giáo dục Phật Giáo, Giáo hội Phật Giáo Việt Nam TP. Đà Nẵng; Phó Viện Trưởng kiêm Trưởng phòng Quan hệ hợp tác quốc tế Học viện Phật Giáo Việt Nam tại Huế, Hiệu trưởng trường Trung cấp Phật học Đà Nẵng.

tác để cao những giá trị từ bi, bất bạo động và công bằng trong các quyết sách, góp phần giải quyết những thách thức chung, hướng tới hòa bình bền vững.

Cuối cùng, tham luận kêu gọi toàn thể nhân loại cùng nhau nuôi dưỡng niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau, coi đó không chỉ là lý tưởng cao đẹp của Phật giáo mà còn là trách nhiệm chung của toàn nhân loại. Chỉ với sự đồng lòng trên tinh thần từ bi và trí tuệ, chúng ta mới có thể kiến tạo một thế giới an lạc, hòa bình và bền vững cho hôm nay và mai sau.

Từ khóa: *niềm tin, kính trọng, bình đẳng, an bình, hòa bình, Phật tính, tuệ giác, duyên khởi, Thường Bất Khinh, Phú Lâu Na, từ bi.*

I. GIỚI THIỆU

Thế kỷ siêu công nghệ chứng kiến nhiều tiến bộ vượt bậc nhưng cũng đối mặt với không ít thách thức: xung đột ở mọi phương diện vẫn bùng phát ở nhiều nơi, mất niềm tin lẫn nhau, bất bình đẳng và thiếu tôn trọng nhân phẩm dẫn đến bạo lực, khủng bố; biến đổi khí hậu và khủng hoảng đạo đức đe dọa tương lai chung của chúng ta. Giữa bối cảnh đó, thông điệp từ bi của đức Phật hơn bao giờ hết vẫn vẹn nguyên tính thời sự. Đức Phật dạy rằng chỉ có tình thương và hiểu biết mới dập tắt được hận thù: “Hận thù diệt hận thù, đời này không thể có; chỉ có từ bi diệt hận thù, đó là định luật ngàn thu”¹. Lời dạy ấy là chân lý muôn đời, nhắc nhở nhân loại rằng bạo lực không bao giờ đem lại hòa bình thật sự.

Trong bối cảnh thế giới đầy biến động và xung đột hiện nay, khát vọng về một thế giới an bình và phát triển bền vững trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Chủ đề của Đại lễ Vesak 2025 – “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững” – đã gợi mở cho chúng ta suy ngẫm về những giá trị cốt lõi có thể gắn kết cộng đồng toàn cầu trong tinh thần hiểu biết và thương yêu, đoàn kết và bao dung nhằm bảo vệ nhân phẩm chung của nhân loại. Cống hiến của Phật giáo cho sự an bình thế giới không chỉ nằm ở triết lý từ bi và trí tuệ, mà còn ở những giá trị nhân văn cụ thể như niềm tin, sự kính trọng bình đẳng, lòng bao dung đối với tất cả mọi loài.

Nghiên cứu này tập trung khai thác đề tài “sức mạnh niềm tin, sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo vì thế giới hòa bình” – đây là hai giá trị then chốt, đó là niềm tin vững chắc và lòng kính trọng không phân biệt mà Phật giáo luôn đề cao, và cũng chính là chìa khóa để kiến tạo nền hòa bình bền vững cho toàn thế giới.

Hai giá trị niềm tin và sự kính trọng bình đẳng được nhấn mạnh ở đây chính là nền tảng tinh thần để nuôi dưỡng từ bi và trí tuệ nhằm chuyển hóa nỗi đau xã hội. Niềm tin (信心) trong đạo Phật không phải là niềm tin mù quáng, mà là lòng tin tưởng có cơ sở vào chân lý, vào những điều cao đẹp, và vào khả năng giác ngộ của mỗi con người. Kính trọng bình đẳng (平等尊重) là lòng tôn kính, tôn trọng dành cho tất cả mọi người, mọi dân tộc, không phân biệt

¹ “Na hi verena verāṇi, sammantidha kudācanāṃ; averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.” – Pháp Cú, kệ số 5.

địa vị, tôn giáo, chủng tộc hay giới tính – bởi lẽ mỗi người đều có phẩm giá thiêng liêng và tiềm năng thành tựu trí tuệ, theo đúng tinh thần từ bi vô phân biệt của Phật giáo.

Bài nghiên cứu dựa trên kinh điển Phật giáo cả Nam truyền và Bắc truyền, sử dụng các câu chuyện và lời dạy tiêu biểu từ kinh điển (như *Kinh Pháp hoa*, *Kinh Trung bộ*, *Kinh Tăng chi*, *Kinh Từ bi*, *Kinh Hiền nhân*, v.v.) để rút ra bài học. Đồng thời liên hệ với thực tiễn xã hội hiện đại, phân tích nguyên nhân xung đột và đề xuất giải pháp. Bài nghiên cứu đồng thời tham chiếu các nghiên cứu học thuật của các học giả Phật giáo và những tuyên bố quốc tế quan trọng. Trên cơ sở này, cấu trúc bài tham luận gồm ba phần chính:

1) Tìm hiểu ý nghĩa triết lý về niềm tin và sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo đối với sự thăng hoa tinh thần của cá nhân và cộng đồng.

2) Mối liên hệ giữa niềm tin, kính trọng, bao dung với hòa bình và khủng hoảng đạo đức xã hội hiện đại.

3) Giải pháp ứng dụng tuệ giác Phật giáo để nuôi dưỡng niềm tin, sự kính trọng bình đẳng - đôi cánh nâng bước hòa bình và phát triển bền vững.

Người viết hy vọng rằng qua bài nghiên cứu này, thông điệp “Niềm tin và sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo là nền tảng xây dựng thế giới hòa bình” sẽ được chuyển tải một cách đầy đủ và truyền cảm. Đây cũng chính là lời kêu gọi tất cả chúng ta – những người con Phật, cũng như mọi cá nhân khao khát hòa bình – hãy cùng nhau hành động, cùng thắp sáng ngọn đuốc từ bi và trí tuệ để soi rọi khắp nhân gian, mang lại an lạc và hạnh phúc cho muôn loài.

II. NỘI DUNG

2.1. Ý nghĩa triết lý về niềm tin và sự kính trọng bình đẳng trong Phật giáo

Nội dung mục này trình bày những giáo lý cốt lõi của đạo Phật làm nền tảng cho niềm tin và sự kính trọng bình đẳng. Trích dẫn các lời dạy và câu chuyện trong kinh điển Bắc truyền và Nam truyền để làm rõ rằng niềm tin chân chính và tôn trọng mọi chúng sinh một cách bình đẳng chính là nền tảng đạo đức dẫn tới an lạc và hòa bình.

2.1.1. Niềm tin trong giáo lý Phật giáo và niềm tin vào Phật tính

Niềm tin là sức mạnh vô biên: niềm tin (*saddhā* hay *śraddhā*) trong đạo Phật được xem là một sức mạnh tinh thần to lớn, khởi nguồn cho mọi công hạnh tu tập. Ngay từ buổi đầu khi đức Phật truyền giảng giáo pháp, niềm tin là yếu tố giúp các đệ tử vượt qua nghi ngại để dần bước trên hành trình giác ngộ. Tuy nhiên, khác với quan niệm thông thường về đức tin trong nhiều tôn giáo khác, niềm tin theo triết lý Phật giáo mang sắc thái rất riêng: đó là chánh tín, tức niềm tin đúng đắn đặt nền trên tuệ giác, chứ không phải mê tín hay tin tưởng mù quáng. Đức Phật khuyên chúng ta không nên tin chỉ vì nghe truyền tụng, vì tập tục hay vì giáo điều, mà hãy thấy biết rõ chân lý bằng tự thân trải nghiệm, rồi khi ấy niềm tin mới thực sự vững chắc. Như trong *Kinh Kālāma*, Ngài dạy: “Các người đừng tin vì nghe nói lại, đừng tin vì theo phong tục, đừng tin vì nghe tin đồn, đừng tin vì kinh điển truyền tụng, đừng tin vì lý luận, đừng tin vì công thức, đừng tin vì có suy tư đầy đủ về dữ kiện, đừng tin vì có thẩm sát

và chấp nhận lý thuyết, đừng tin vì thấy thích hợp, đừng tin vì Sa-môn là thầy mình. Nhưng này các người Kālāma, khi nào các người tự biết rõ: các pháp này là thiện, các pháp này không đáng chê, các pháp này được người trí ca ngợi, các pháp này nếu được thực hiện, chấp nhận thì dẫn đến hạnh phúc an vui, thời các người Kālāma, các người hãy đạt đến và an trú. Điều đã được nói như thế là do nhân duyên như thế.”² Lời dạy cho thấy Phật khuyến khích niềm tin có phản tỉnh, đặt trên nền tảng hiểu biết và đạo đức, từ đó mới đem lại an lạc.

Niềm tin là cội nguồn sinh ra các công đức: trong truyền thống Phật giáo Đại thừa, vai trò của niềm tin luôn được nhấn mạnh. Tín tâm (信心) được xem là nền tảng phát khởi bồ-đề tâm – tâm nguyện cầu giác ngộ vì lợi ích chúng sinh. *Kinh Hoa nghiêm* có dạy: “Tín là khởi nguồn của đạo, là mẹ sinh ra các công đức. Tín có thể nuôi dưỡng tất cả pháp lành, tín giúp thoát khỏi các đường ma. Tín đưa đến nhập sâu vào tam-muội, Tín có thể đưa qua khỏi biển sanh tử luân hồi. Tín giúp thành tựu quả chánh giác bồ đề.”³ Trên hành trình tu tập, niềm tin là một trong ngũ căn – năm “căn bản lực” của tâm linh gồm: tín, tấn, niệm, định, và tuệ. Niềm tin đứng đầu, bởi lẽ nếu không có lòng tin làm “hạt giống”, người tu sẽ không có động lực bắt đầu hành trì. Niềm tin tam bảo soi sáng cho hành giả giữa vô minh tâm tối, mang lại niềm an lạc nội tâm và định hướng đạo đức rõ ràng. Khi chúng ta tin rằng lời dạy của đức Phật có khả năng đưa đến chấm dứt khổ đau, chúng ta sẽ có dũng khí chuyển hóa bản thân và hoàn cảnh. Niềm tin vì thế là bước đầu tiên để chuyển hóa, nó giống như ngọn lửa mỗi lên trong đêm, mở ra hy vọng và quyết tâm. Điển hình là câu chuyện anh chàng sát nhân Angulimāla trong kinh điển: ban đầu là một kẻ lăm đường gây bao tội ác, nhưng nhờ gặp đức Phật và khởi lên niềm tin nơi lòng từ bi và giáo pháp, Angulimāla đã buông bỏ dao gươm, xuất gia tu hành và cuối cùng chứng quả A-la-hán, chấm dứt con đường bạo lực. Chính niềm tin vào khả năng hướng thiện của bản thân, vào sự tha thứ và chỉ dẫn của đức Phật, đã cứu một con người ra khỏi bóng tối. Câu chuyện ấy minh chứng rằng niềm tin chân chánh có sức mạnh cảm hóa phi thường, biến đổi “ác” thành “thiện”, chuyển hóa con người và xã hội.

Tin vào nhân quả và điều thiện: giáo lý nhân quả dạy rằng thiện ác rồi sẽ đưa đến kết quả tương ứng. Niềm tin sâu vào luật nhân quả giúp người Phật tử vững vàng trên con đường thiện lành, biết gieo nhân thiện để gặt quả lành. Đây là niềm tin đạo đức phổ quát mà Phật giáo đề cao, tạo nền tảng cho hành vi đạo đức và lòng hướng thiện trong xã hội.

Niềm tin vào Phật tính nơi mỗi người: Phật giáo Đại thừa nêu bật tư tưởng Phật tính (*buddha-svabhāva*) – mỗi chúng sinh đều có tiềm năng giác ngộ hoàn toàn. Kinh điển khẳng định: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tính và đều có khả năng thành Phật. Ta là Phật đã thành, tất cả chúng sinh là Phật sẽ thành.”⁴ Niềm

² HT. Thích Minh Châu dịch (1981). *Kinh Kālāma* số 65 thuộc Tăng Chi Bộ, tập I, Nxb. Tôn giáo, HCM, tr. 188-193.

³ HT. Thích Trí Tịnh (1983). *Kinh Hoa nghiêm*, tập 2. Phẩm Hiền Thủ.

⁴ Lời dạy này thường được hiểu là một diễn giải cốt lõi của giáo lý Phật tính (Buddha-nature) trong Đại thừa, được thể hiện rõ qua kinh *Diệu pháp liên hoa kinh*, đặc biệt là trong Phẩm “Thường Bất Khinh”. Trong phẩm này, đức Phật nhấn mạnh rằng mỗi chúng sinh, dù xuất phát từ bất kỳ tầng lớp hay hoàn

tin vào Phật tính nghĩa là tin tưởng vào bản chất tốt đẹp, khả năng giác ngộ, chuyển hóa của mọi người. Khi thực sự tin rằng ai cũng có hạt giống từ bi trí tuệ, ta sẽ trân trọng và không bỏ rơi bất kỳ ai.

Một hành giả Bồ-tát hạnh bắt đầu bằng niềm tin kiên cố nơi Tam bảo và nơi Phật tánh của muôn loài. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đều có khả năng thành Phật. Khi tin sâu vào chân lý bình đẳng đó, người con Phật sẽ không ngại ngần phát tâm độ sinh, bởi họ biết chắc ai rồi cũng có thể giác ngộ. Niềm tin ấy tạo nên năng lượng lạc quan tích cực, nuôi dưỡng tình thương và sự kiên nhẫn đối với tha nhân.

Ví dụ từ kinh điển: trong *Kinh Đại Bát-niết-bàn* và *Kinh Phạm võng* (Đại thừa) dạy rằng chúng sinh bình đẳng ở chỗ đều mang Phật tính thanh tịnh như nhau, chỉ vì vô minh che lấp nên tạm thời chưa hiển lộ. Nhận thức này khơi dậy niềm tin tích cực: tin vào khả năng hoàn lương, khả năng thành Phật của mọi người, dù họ hiện tại có thể lầm lỗi. Niềm tin ấy giúp chúng ta kiên trì bao dung và giáo hóa, thay vì kỳ thị hay tuyệt vọng trước người khác.

Tóm lại, niềm tin trong triết lý Phật giáo chính là nguồn sức mạnh nội tâm giúp con người vượt qua sợ hãi, khổ đau và hướng tới điều thiện lành. Đó là niềm tin nơi chân lý duyên khởi, nhân quả; tin vào khả năng giác ngộ của chính mình và mọi người; tin vào tình thương sẽ chiến thắng hận thù. Niềm tin ấy vừa mang tính cá nhân (cho ta động lực tu tập, sửa mình) vừa mang tính xã hội (khi được lan tỏa, sẽ gắn kết cộng đồng trong mục tiêu chung tốt đẹp). Khi xã hội thiếu vắng niềm tin đạo đức sẽ rơi vào hỗn loạn; ngược lại, nếu mọi người cùng chia sẻ niềm tin vào các giá trị từ bi, công bằng, thì xã hội sẽ ổn định và hướng thượng. Chính vì vậy, củng cố niềm tin thiện lành là bước quan trọng đầu tiên để kiến tạo hòa bình bền vững. Điều này dẫn đến khía cạnh thứ hai: lòng kính trọng bình đẳng, bởi từ niềm tin nơi chân lý và nhân quả, ta hiểu rằng làm tổn thương hay khinh miệt người khác rốt cuộc cũng sẽ đưa tới hậu quả xấu cho chính mình. Trái lại, tôn trọng và yêu thương muôn loài là gieo nhân thiện lành, mà quả báo sẽ là hòa bình và an lạc cho cộng đồng.

2.1.2. Tâm kính trọng bình đẳng theo tuệ giác Phật giáo

Nếu như niềm tin là hạt giống chầm rãi trong tâm để vươn lên giác ngộ, thì lòng kính trọng bình đẳng là mảnh đất màu mỡ nuôi dưỡng hạt giống ấy lớn lên thành cây trái an lành cho đời. Theo tuệ giác Phật giáo, kính trọng bình đẳng có nghĩa là tôn trọng tất cả mọi chúng sinh với thái độ bình đẳng, không thiên vị. Nói cách khác, từ bỏ tâm phân biệt đối đãi dựa trên dòng dõi, địa vị, giới tính... Đây là nguyên tắc đạo đức mang tính phổ quát, nhưng cũng là một điểm nhấn trong giáo lý Phật đà: mọi người đều xứng đáng được tôn trọng và đối xử nhân ái, bởi ai cũng có Phật tánh và nhân phẩm cao quý.

Trở lại thời điểm hơn 25 thế kỷ trước tại Ấn Độ, đức Phật xuất hiện trong một xã hội bị phân biệt giai cấp nặng nề. Hệ thống đẳng cấp cho rằng tầng lớp

cảnh nào, đều mang trong mình hạt giống giác ngộ và có tiềm năng trở thành Phật nếu tu tập đủ sâu sắc. Ngoài ra, tư tưởng này cũng được làm rõ trong các kinh điển khác của Đại thừa như *Kinh Như Lai Tạng* (*Tathāgatagarbha Sūtra*) và *Kinh Đại Niết-bàn* (*Mahāparinirvāṇa Sūtra*), tuy nhiên, trong truyền thống Phật giáo Việt Nam, việc trích dẫn nguồn thường phổ biến nhất vẫn là từ *Diệu pháp liên hoa kinh*.

Bà-la-môn sinh ra từ “miệng Phạm thiên” nên cao quý nhất, còn những người hạ tiện (*Pariah*) thậm chí bị coi “thấp kém hơn loài vật”. Đối diện với thực trạng bất công ấy, đức Phật đã mạnh mẽ phủ nhận sự cao thấp do dòng dõi, Ngài tuyên bố một chân lý bình đẳng về nhân phẩm hết sức cách mạng: “Không phải do sinh ra mà người ta trở thành hạ tiện; không phải do sinh ra mà người ta trở thành cao quý; chỉ do hành động của mình mà người ta trở nên hèn hạ hoặc cao quý.”⁵ Phát biểu này khẳng định giá trị của mỗi người nằm ở đạo đức và việc làm chứ không phải ở nguồn gốc xuất thân. Đức Phật xem mọi người như nhau, đều có khả năng tiến hóa tâm linh như nhau, và Ngài kịch liệt phản đối mọi hình thức phân biệt đối xử dựa trên giai cấp hay bất kỳ đặc điểm bẩm sinh nào.

Không chỉ bằng lời nói, chính đời sống Tăng đoàn do Phật thiết lập cũng thể hiện tinh thần bình đẳng triệt để. Trong Tăng đoàn, một vị hoàng tử như Nanda hay Rahula sau khi xuất gia thì bình đẳng với một người từng thuộc tầng lớp tiện dân như Upali – cả hai đều gọi nhau là huynh đệ đồng tu, đều có thể chứng Thánh quả như nhau. Có những trường hợp đặc biệt như Angulimāla – từ tội phạm trở thành A-la-hán, hay Sunita – người gánh phân hạ tiện được Phật cho xuất gia và sau chứng quả cao. Mỗi câu chuyện đều toát lên một thông điệp: ai cũng có thể trở thành bậc Thánh nếu nỗ lực tu hành, và người Thánh không được nhận diện bằng dòng máu mà bằng phẩm hạnh. Điều này chưa từng có tiền lệ trong lịch sử tôn giáo và xã hội Ấn Độ thời bấy giờ, và nó đã đặt nền móng cho nguyên tắc bình đẳng trong cộng đồng Phật giáo suốt hàng ngàn năm qua.

Bên cạnh bình đẳng giữa con người, Phật giáo còn mở rộng lòng kính trọng tới muôn loài chúng sinh. Với tuệ giác thấy rõ sự liên nối của mọi sự sống qua vòng luân hồi, đức Phật dạy chúng ta từ bi với cả muôn vật hữu tình. Tinh thần vô ngã (*anattā*) và duyên sinh (*paṭiccasamuppāda*) trong Phật pháp cho thấy mỗi chúng sinh đều có quan hệ mật thiết, đều có Phật tánh như nhau, nên đều đáng trân quý. Do vậy, bất bạo động và tôn trọng sự sống là giới luật hàng đầu: người Phật tử thọ ngũ giới thì điều giới đầu tiên là không sát sinh, tức tôn trọng mạng sống của người và muôn loài. Kinh Pháp Cú cũng nhắc: “Ai cũng sợ gây gộc, ai cũng sợ bị chết. Lấy mình làm ví dụ, không giết, không bảo giết”⁶ – khuyến khích lòng bi mẫn và tôn trọng nỗi đau của kẻ khác như chính mình. Khi ta kính trọng sự sống của muôn loài, ta sẽ không khởi tâm gây hại. Đây chính là nền tảng của hòa bình và hòa hợp giữa con người với thiên nhiên, môi trường.

Trở lại với con người, lòng kính trọng bình đẳng đòi hỏi chúng ta nhìn nhận nhân phẩm (dignity) của mỗi cá nhân như một giá trị thiêng liêng bất khả xâm phạm. Điều này rất phù hợp với khái niệm “nhân phẩm” trong luật nhân quyền hiện đại. Phật giáo quan niệm tất cả chúng sinh đều có khả năng thành Phật, tức đều có giá trị tiềm tàng vô hạn. Bởi vậy, kỳ thị, phân biệt đối xử chính

⁵ “*Na jaccā vasalo hoti, na jaccā hoti brāhmaṇo; kammunā vasalo hoti, kammunā hoti brāhmaṇo.*” – Kinh *Vasala* (Kẻ Bất xứng), Tiểu bộ kinh (*Sutta Nipāta*).

⁶ Kinh *Pháp cú*, Phẩm Hình Phật, kệ số 129.

là đi ngược lại chân lý ấy. Thực hành kính trọng bình đẳng nghĩa là luôn đối xử với người khác bằng thái độ bao dung và tôn kính, bất kể họ thuộc thành phần hay niềm tin nào. Bao dung (*tolerance*) không có nghĩa là chúng ta phải đồng ý với mọi quan điểm hay hành vi, mà có nghĩa là tôn trọng quyền được khác biệt của người khác, không áp đặt hay loại trừ họ chỉ vì sự khác biệt ấy. Đây cũng là tinh thần “thấu cảm” trong Phật giáo: đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu và cảm thông.

2.1.3. Hình ảnh tiêu biểu về sự bình đẳng và tâm khoan dung

2.1.3.1. Đức hạnh bình đẳng qua pháp hành của Bồ-tát Thường Bất Khinh

Lịch sử Phật giáo ghi nhận nhiều tấm gương về lòng kính trọng bình đẳng. Tiêu biểu trong *Kinh Diệu pháp liên hoa* (*Saddharma puṇḍarīka Sūtra*), có câu chuyện Bồ-tát Thường Bất Khinh (*Sadāparibhūta*). Ngài là một vị Tăng luôn hành lễ, chấp tay cung kính đối với bất kỳ ai mà ngài gặp, dù là người nghèo hèn hay kẻ thô lỗ chống đối. Lời mà ngài thường nói với mọi người: “Tôi không dám khinh các ngài, vì các ngài đều sẽ thành Phật”⁷. Dù có lần Ngài bị một số người thiếu hiểu biết mắng nhiếc, ném đá, Ngài vẫn nhất mực từ hòa tránh đi và tiếp tục giữ vững niềm tin và thông điệp tôn kính ấy. Câu chuyện Bồ-tát Thường Bất Khinh toát lên tinh thần bình đẳng tuyệt đối: tin rằng trong mỗi con người đều tiềm ẩn một vị Phật tương lai. Nhờ lòng tôn kính tất cả chúng sinh không phân biệt như vậy, Ngài đã gieo duyên cho vô số người phát tâm bồ-đề về sau, và chính Ngài cũng tích lũy công đức lớn để thành Phật. Bài học ở đây là, khi chúng ta biết trân trọng phẩm giá và khả tính thiện lành của người khác, chúng ta đang góp phần đánh thức điều thiện nơi họ.

Thế giới ngày nay vẫn còn chứng kiến nhiều sự chia rẽ vì thiếu lòng kính trọng bình đẳng. Những định kiến về chủng tộc, tôn giáo, giới tính, tầng lớp... đã dẫn đến không ít bi kịch chiến tranh và bạo lực. Ở quy mô quốc gia, khi một nhóm người coi mình thượng đẳng và coi rẻ nhóm khác, sẽ dẫn đến áp bức, thậm chí diệt chủng. Ở quy mô cá nhân, khi ta tự xem mình hơn người hoặc khinh miệt người khác, sẽ đánh mất thiện cảm, tình thân và tạo ra môi trường độc hại xung quanh. Tuệ giác Phật giáo chỉ ra rằng sự phân biệt ấy bắt nguồn từ vô minh và chấp ngã – khi ta chấp vào cái tôi và cái của tôi, ta sinh tâm kiêu mạn, phân biệt. Trị liệu gốc rễ vấn đề này không gì khác hơn là tu tập từ bi và tuệ giác vô ngã. Khi hiểu sâu sắc rằng tất cả chúng sinh cùng chung bản thể duyên sinh, cùng chịu sinh lão bệnh tử như nhau, chúng ta sẽ thấy mọi khoảng cách trở nên vô nghĩa. Lòng từ bi chân chính là “vô duyên đại từ, đồng thể đại bi” – thương yêu không điều kiện và xem tất cả như một thể. Các bậc Bồ-tát như Quán Thế Âm đã thể hiện tình thương “đồng thể” ấy: cảm nhận nỗi đau của chúng sinh như chính mình đau, nên không hề có phân biệt thân - sơ, ta - người.

2.1.3.2. Hạnh bình đẳng thể hiện qua tinh thần khoan dung và tha thứ qua pháp hành của Tôn giả Phú-lâu-na và ngài Angulimāla

Khoan dung (bao dung) trong đạo Phật gắn liền với hạnh nhẫn nhục (*ksanti*)

⁷ “我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。” – *Diệu Pháp Liên Hoa Kinh*, phẩm 20 “Thường Bất Khinh Bồ Tát”. (Hán & Việt: “Ta không dám khinh các ngài, vì các ngài đều sẽ thành Phật.”)

– một trong lục độ ba-la-mật (*Paramitas*) của Bồ-tát. Nhẫn nhục không phải cam chịu tiêu cực, mà là sức mạnh nội tâm chiến thắng sân hận, giữ tâm từ bi trước mọi nghịch cảnh. Đức Phật nhiều lần tán thán hạnh nhẫn và dạy các đệ tử phải biết “Hận thù diệt hận thù, đời này không thể có; Từ bi diệt hận thù, là định luật ngàn thu.”⁸ Bao dung còn xuất phát từ trí tuệ hiểu biết rằng chúng sinh vì vô minh mới lầm lỗi, khi hiểu ra họ có thể chuyển hóa. Vì vậy, thay vì trừng phạt, người biết tu sẽ tha thứ và tìm cách giúp người lầm lỗi cải thiện.

Câu chuyện Tôn giả Phú-lâu-na (*Pūrṇa Maitrāyanīputra*) – tấm gương đại nhân, đại khoan dung trong *Trung bộ kinh*⁹ thể hiện rõ tinh thần khoan dung bao la không giới hạn. Khi Phú-lâu-na xin phép Phật đi hoằng pháp ở một vùng dân dã, đức Phật hỏi: “Nếu người xứ Sunaparanta mắng chửi ông thì sao?” Phú-lâu-na thưa: “Con sẽ nghĩ họ còn tốt vì chưa đánh con”. Phật lại hỏi: “Nếu họ đánh ông thì sao?” Phú-lâu-na đáp: “Con sẽ nghĩ họ vẫn còn hiền vì chưa dùng dao để giết con”. Phật hỏi tiếp: “Nếu họ dùng dao giết ông thì thế nào?” Phú-lâu-na vẫn giữ lòng từ: “Con sẽ cảm ơn vì họ giúp con sớm được giải thoát khỏi thân này”. Nghe vậy, Phật khen ngợi và cho phép Phú-lâu-na đi. Câu chuyện này minh họa mức độ khoan dung, nhẫn nhục và từ bi cao cả: dù bị đối xử tàn tệ, Phú-lâu-na không sinh ác ý mà chỉ khởi lòng thương xót chúng sinh vô minh. Chính nhờ tâm nhẫn và bao dung ấy, sau này Tôn giả đã thành công cảm hóa nhiều người vùng ấy quy hướng Phật pháp. Tấm gương của Tôn giả cho chúng ta bài học rằng: sự tôn trọng và nhẫn nhịn đối với người khác, kể cả những người đối địch ta, có sức mạnh chuyển hóa phi thường. Thay vì đáp trả bạo lực bằng bạo lực, Phật giáo dạy chúng ta đáp trả bằng từ bi và sự cảm thông, dựa trên niềm tin rằng trong mỗi con người dù hung ác nhất vẫn tiềm tàng mầm mống thiện lương.

Hạnh bình đẳng còn thể hiện qua tinh thần tha thứ và chuyển hóa người lầm lỗi, nhờ đó mà giáo đoàn của đức Thế Tôn ngày ấy thật sáng ngời ánh sáng vô phân biệt. Đức Phật luôn chủ trương tha thứ và tạo cơ hội cho người có lỗi sửa sai. Ví dụ điển hình là Angulimāla (Vô Nảo) – tên cướp giết người khét tiếng. Khi Angulimāla chạm trán Phật, Ngài không trừng phạt mà dùng từ tâm cảm hóa, khiến Angulimāla thức tỉnh, buông đao và xuất gia trở thành một vị A-la-hán. Câu chuyện Angulimāla cho thấy niềm tin của Phật vào bản tính thiện ẩn sâu trong mỗi người, nhờ đó Ngài dám tiếp nhận một người tội lỗi vào Tăng đoàn và cuối cùng đã biến “ác quỷ” thành “hiền giả”. Tinh thần này dạy chúng ta bài học về sự bao dung cao thượng: đừng vội kết tội hay ruồng bỏ ai, hãy dùng tình thương và niềm tin để giúp họ chuyển hóa.

Hạnh bình đẳng và tinh thần bao dung qua hai nhân cách cao thượng – Bồ-tát Thường Bất Khinh và Tôn giả Phú-lâu-na là thể hiện hành động cụ thể đẩy sinh động về lòng từ bi phổ quát đối với muôn loài, bao la không biên giới vốn được thực tập và nuôi dưỡng qua lời dạy trong kinh bài *Kinh Từ bi (Metta Sutta)* như sau:

⁸ “Na hi verena verāni sammantidha kudācanam; averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.” *Kinh Pháp cú*, kệ số 5, Phẩm Song Yếu (*Yamakavagga*).

⁹ *Kinh Giáo giới Phú-lâu-na*, MN 145.

“Như mẹ hiền thương yêu con một
 Dám hy sinh bảo vệ cho con
 Với muôn loài ân cần không khác
 Lòng ái từ như bể như non.
 Tung rải từ tâm khắp vũ trụ
 Mở rộng lòng thương không giới hạn
 Tăng trên, phía dưới và khoảng giữa
 Không vướng mắc, oán thù, ghét bỏ.”¹⁰

Đây là lý tưởng từ bi vô lượng của đạo Phật: thương yêu, tha thứ cho tất cả, kể cả những người oán ghét ta. Chính lòng từ bi rộng lớn này là cội nguồn của bao dung và hòa giải. Khi tâm từ được phát triển, ta dễ dàng bỏ qua lỗi lầm của người khác, luôn nhẫn nại, dịu dàng trong cách hành xử. Điều này tạo nên môi trường an lành, không có chỗ cho hận thù phân biệt.

Thông qua việc chiêm nghiệm hạnh nguyện của Bồ-tát Thường Bất Khinh, tinh thần dũng mãnh từ bi của Tôn giả Phú-lâu-na, và tinh thần khoan dung độ lượng vô biên của đức Phật đối với Angulimāla, chúng ta sẽ rút ra những bài học quý báu về niềm tin, bình đẳng và bao dung. Đó là những giá trị Phật giáo cốt lõi có thể góp phần chuyển hóa xã hội bằng tình thương và trí tuệ, đúng như tinh thần chủ đề Vesak năm nay nhấn mạnh: nhân phẩm, hòa bình và phát triển bền vững.

Như vậy, kính trọng bình đẳng trong Phật giáo không chỉ là một nguyên tắc đạo đức xã hội, mà còn là một pháp tu tâm linh. Khi ta nhìn mọi người với con mắt từ bi và bình đẳng, đó chính là lúc bản ngã vị kỷ (*atta*) đang được buông xả, và trí tuệ (*prajñā*) thấy rõ chân tướng bình đẳng của vạn pháp đang lớn dần. Thực hành được như vậy, lòng ta sẽ rộng mở, bao dung trước những dị biệt, nhẫn nại trước lỗi lầm của người khác. Bao dung không có nghĩa là dung túng cái xấu, mà là hiểu rằng chuyển hóa người khác cần tình thương chứ không phải sự trừng phạt hay loại trừ. Như thiền sư Thích Nhất Hạnh từng dạy, thay vì giận ghét những người làm điều ác, ta có thể phát khởi lòng từ bi, nguyện tìm cách giúp họ chuyển hóa sân hận và bạo lực trong tâm¹¹. Đó là một thái độ rất dũng cảm và cao quý: dám tin vào khả năng chuyển hóa của người khác và nhẫn nại giúp đỡ họ. Cốt lõi cũng từ lòng kính trọng nhân tính trong họ – rằng họ không phải ác quỷ, họ làm ác vì vô minh, và bên trong họ vẫn còn mầm thiện có thể cứu vãn.

Tóm lại, qua một số lời dạy và câu chuyện tiêu biểu trên, chúng ta thấy rằng niềm tin và sự kính trọng bình đẳng gắn bó mật thiết với nhau trong giáo pháp Phật-đà. Niềm tin sâu xa vào chân lý Phật và vào phẩm tính Phật nơi mỗi chúng sinh sẽ sinh ra lòng tôn trọng đối với muôn loài; ngược lại, chính khi thực hành

¹⁰ HT. Thích Minh Châu. *Kính Từ Bi (Metta Sutta)* còn được dịch là *Kinh Lòng Từ* hay *Kinh Tâm Từ*, thuộc Kinh Tập (*Sutta Nipata*) của Tiểu Bộ Kinh.

¹¹ Thích Nhất Hạnh (2017). “*Tâm bình, thể giới bình*”. Làng Mai. (Lời dạy về việc đối trị người gây khổ: thay vì trừng phạt, hãy giúp họ chuyển hóa sân hận bằng từ bi).

tôn trọng bình đẳng, ta lại củng cố thêm niềm tin vào sức mạnh của thiện tâm và lẽ phải. Đức Phật đã nêu gương sáng về hai đức tính này: Ngài có niềm tin không lay chuyển vào con đường trung đạo đưa đến giải thoát, và Ngài nhìn mọi chúng sinh với con mắt bi mẫn bình đẳng, xem họ như chính con một của mình (Phật tự xưng là “Cha lành của muôn loài”). Khi ta tin nhau – tin vào Phật tính của nhau – ta sẽ trân trọng nhau; và khi ta trân trọng nhau, thế giới sẽ an bình biết bao. Đây chính là thông điệp vượt thời gian mà đức Thế Tôn đã để lại cho nhân loại. Niềm tin và sự kính trọng bình đẳng chính là chiếc chìa khóa mở cánh cửa đoàn kết và bao dung mà chủ đề Vesak 2025 đã chỉ ra.

Từ những giá trị và giáo lý cốt lõi trên, phần tiếp theo sẽ phân tích rõ hơn nếu thiếu vắng những giá trị này, xã hội hiện đại phải đối mặt với những hệ lụy và khủng hoảng gì, và ngược lại, chúng góp phần giải quyết khủng hoảng ấy ra sao.

2.2. Mối liên hệ giữa niềm tin, kính trọng, bao dung với hòa bình và khủng hoảng đạo đức xã hội hiện đại

Chuyển từ lời kinh sang cuộc sống thực tế, chúng ta phải đối diện với một câu hỏi: Tại sao thế giới ngày nay vẫn chưa có được an bình bền vững? Những bài học về niềm tin và lòng kính trọng bình đẳng đã có từ hơn 25 thế kỷ, nhưng dường như nhân loại vẫn không ngừng vấp phải những vòng xoáy xung đột và khủng hoảng. Nhìn thẳng vào bức tranh xã hội đương đại, ta thấy nổi lên nhiều vấn đề đáng lo ngại.

Phần này phân tích tầm quan trọng của niềm tin và sự kính trọng bình đẳng (bao gồm tinh thần bao dung) trong việc duy trì hòa bình, đặc biệt trong bối cảnh các khủng hoảng xã hội hiện nay. Trình bày nguyên nhân gốc rễ của xung đột, bạo lực (thiếu vắng niềm tin, lòng tôn trọng và bao dung), kèm những ví dụ thực tiễn về bất hòa, khủng hoảng do thiếu bao dung gây ra. Đồng thời, làm rõ rằng chính niềm tin và lòng kính trọng con người, lòng bao dung là giải pháp căn bản để tháo gỡ các cuộc khủng hoảng, xây dựng thế giới hòa bình bền vững.

2.2.1 Thiếu niềm tin và kính trọng – nguyên nhân gốc rễ của xung đột và bất ổn

Khủng hoảng niềm tin trong xã hội hiện đại: xã hội hiện đại đang chứng kiến sự suy giảm niềm tin ở nhiều cấp độ: cá nhân với cá nhân, người dân với các thể chế công lý, giữa các cộng đồng với nhau. Khi con người thiếu niềm tin lẫn nhau, họ dễ rơi vào tâm lý sợ hãi, nghi ngờ. Sự hoài nghi này làm xói mòn các mối quan hệ xã hội, dẫn đến phân rã cộng đồng và mầm mống xung đột. Ví dụ, nếu các nhóm sắc tộc hoặc tôn giáo không tin tưởng nhau, họ sẽ luôn sống trong đề phòng, kết bè phái chống đối nhau, chỉ một mâu thuẫn nhỏ cũng có thể bùng phát thành bạo lực.

Hậu quả của việc thiếu tôn trọng bình đẳng: khi con người không tôn trọng nhau, xem thường nhân phẩm của nhau, thì bạo lực và bất công sẽ nảy sinh. Các ý thức hệ cực đoan thường bắt đầu bằng việc tuyên truyền rằng một số nhóm người nào đó “thấp kém” hay “nguy hại”, từ đó kích động kỳ thị và thù hận. Lịch sử đầy rẫy những bi kịch như phân biệt chủng tộc, diệt chủng, chiến tranh tôn giáo – mà nguyên nhân sâu xa là thiếu vắng sự kính trọng bình đẳng đối với con

người. Chẳng hạn, nạn diệt chủng Rwanda (1994) bùng nổ khi một sắc tộc bị tuyên truyền coi là “gián”, bị tước đoạt nhân tính; hay chủ nghĩa phát xít trước đây coi một số dân tộc là hạ đẳng. Những tư tưởng bất bình đẳng này dẫn đường cho bạo lực tàn bạo. Khi không coi nhau là con người đáng được sống, được tôn trọng, thì việc tàn sát nhau trở nên “chính đáng” trong mắt kẻ cực đoan.

Sự vô cảm và thiếu bao dung: Xã hội hiện đại cũng đối mặt với khủng hoảng về lòng bao dung. Nhịp sống gấp gáp cùng chủ nghĩa cá nhân cực đoan làm con người trở nên vô cảm, ít thông cảm cho nhau. Khi thiếu lòng từ bi và bao dung, con người dễ rơi vào nóng giận, hiếu thắng, sẵn sàng gây hấn vì những va chạm nhỏ. Bạo lực trong gia đình, học đường, xã hội... phần lớn bắt nguồn từ sự thiếu kiên nhẫn và không chấp nhận nhau. Ví dụ, bạo lực học đường thường xảy ra khi học sinh không được giáo dục tôn trọng sự khác biệt của bạn, dẫn đến bắt nạt kẻ “yếu” hay “khác mình”. Tương tự, bạo lực trên mạng xã hội cũng lan tràn khi người ta dễ dàng lăng mạ nhau do ẩn danh, không xem đối phương là đồng loại đáng tôn trọng.

Mất niềm tin – mất hòa bình: Niềm tin và hòa bình có quan hệ chặt chẽ. Mất niềm tin vào lẽ thiện và công lý sẽ dẫn tới tuyệt vọng hoặc cực đoan. Người không tin vào sự thiện ở người khác thường có xu hướng hành xử cứng rắn, sẵn sàng “ra tay trước” vì nghĩ đối phương chắc chắn có ý xấu. Điều này tạo ra vòng xoáy bạo lực “tự vệ” lẫn nhau. Ở cấp độ quốc gia, nếu các quốc gia không tin vào thiện chí của nhau, họ sẽ chạy đua vũ trang, nghi kỵ lẫn nhau, và chiến tranh lạnh, chiến tranh nóng là hệ quả tất yếu. Ngược lại, niềm tin lẫn nhau là tiền đề để ký kết các hiệp ước hòa bình và hợp tác. Như vậy, thiếu niềm tin là một trong những nguyên nhân gốc rễ xói mòn hòa bình.

Từ góc nhìn Phật giáo, các khổ đau xã hội đều bắt nguồn từ tham, sân, si – trong đó “sân” (thù hận) và “si” (vô minh) đóng vai trò lớn trong xung đột. Vô minh khiến con người không thấy được sự liên lập (duyên khởi) giữa mình và người, dẫn đến coi thường, chà đạp nhau. Đồng thời vô minh cũng khiến con người cố chấp vào quan kiến của mình, không chấp nhận sự khác biệt – đó chính là thiếu bao dung. Còn sân hận thì đối nghịch trực tiếp với lòng từ và sự kính trọng. Đức Phật đã chỉ rõ: sân hận chỉ chuốc thêm oán thù, chỉ có từ bi, bao dung mới dập tắt được hận thù. Như vậy, thiếu vắng từ bi, bao dung (tức đầy rẫy sân hận) và vô minh chấp ngã chính là cội rễ dẫn tới chiến tranh, bạo lực.

2.2.2 Hòa bình bị đe dọa bởi những hành vi thiếu bao dung, bị phân biệt

Tình trạng xung đột sắc tộc, tôn giáo: Trên thế giới hiện nay vẫn diễn ra nhiều cuộc xung đột vũ trang mà yếu tố sắc tộc, tôn giáo là trọng tâm. Những xung đột này phần lớn do thiếu sự bao dung và tôn trọng lẫn nhau về niềm tin, tín ngưỡng và quyền sống của các nhóm cộng đồng. Khi một nhóm cố áp đặt niềm tin của mình, coi thường sự hiện diện của nhóm khác, hòa bình chung sẽ phá vỡ. Các báo cáo quốc tế đã cảnh báo rằng, sự trỗi dậy của chủ nghĩa cuồng tín, khủng bố nhân danh tôn giáo và chủ nghĩa cực đoan đang là mối đe dọa lớn đối với hòa bình. Chẳng hạn, UNESCO đã bày tỏ quan ngại về sự gia tăng của bạo lực, khủng bố, kỳ thị nhắm vào các nhóm thiểu số, cho đó là những hành vi đe dọa trực tiếp đến củng cố hòa bình. Rõ ràng, thiếu tôn trọng và bao dung trong tôn giáo, sắc tộc sẽ đưa đến bạo lực leo thang.

Bất bình đẳng và bạo lực xã hội: Những bất bình đẳng xã hội (về kinh tế, giới tính, sắc tộc...) nếu không được giải quyết công bằng cũng dễ dẫn đến bất ổn. Khi một cộng đồng cảm thấy bị đối xử bất công, không được tôn trọng quyền lợi, họ sẽ mất niềm tin vào xã hội và có xu hướng phản kháng quyết liệt. Ví dụ, phong trào “Black Lives Matter” ở Mỹ bùng lên do cộng đồng người da màu cảm thấy nhân phẩm của họ bị chối bỏ bởi bạo lực cảnh sát và phân biệt chủng tộc kéo dài. Hay các cuộc biểu tình của người dân bản địa ở một số nước chống lại việc bị tước đất đai, văn hóa – cho thấy khi nhân phẩm và quyền bình đẳng bị xâm phạm, hòa bình xã hội bị đe dọa. Những vụ bạo loạn, đập phá có thể xảy ra từ sự phẫn uất dồn nén.

Tình trạng bạo lực, thù ghét trên không gian mạng: Thời đại kỹ thuật số chứng kiến một dạng khủng hoảng mới: ngôn từ thù ghét và bạo lực trên mạng. Trên các diễn đàn, mạng xã hội, không ít người lạm dụng tự do ngôn luận để xúc phạm, miệt thị người khác về ngoại hình, giới tính, tôn giáo... Tâm lý đám đông cộng với ẩn danh khiến nhiều cá nhân sẵn sàng “ném đá” hội đồng, tấn công danh dự người khác một cách thiếu kiểm soát. Đây là biểu hiện của việc thiếu vắng lòng từ và sự tôn trọng trong giao tiếp hiện đại. Hậu quả không chỉ dừng ở thế giới ảo – nhiều trường hợp nạn nhân bị miệt thị mạng đã trầm cảm, tự tử hoặc xung đột ngoài đời thực. Rõ ràng, môi trường thiếu bao dung, đầy thù hận trên mạng cũng là một dạng khủng hoảng xã hội cần được nhận diện, vì nó có thể lan truyền bạo lực, hủy hoại hòa bình tâm lý của biết bao người.

Chiến tranh và khủng hoảng niềm tin quốc tế: Ở cấp độ quốc tế, khi lòng tin giữa các quốc gia bị xói mòn, nguy cơ chiến tranh dễ xảy ra. Các cuộc chạy đua vũ trang, phát triển vũ khí hủy diệt hàng loạt thường bắt nguồn từ sự nghi ngờ và thiếu tin tưởng lẫn nhau giữa các cường quốc. Ví dụ: chiến tranh lạnh thế kỷ 20 xuất phát từ việc hai khối không tin vào ý định hòa bình của nhau, dẫn đến đối đầu liên tục. Ngày nay, sự trỗi dậy của chủ nghĩa dân tộc cực đoan ở một số nơi, việc phá vỡ các hiệp ước đa phương... báo hiệu một khủng hoảng niềm tin trong trật tự thế giới. Nếu không kịp thời củng cố niềm tin và tôn trọng lẫn nhau thông qua đối thoại và luật pháp quốc tế, thế giới có nguy cơ rơi vào các xung đột mới. Do đó, giữ gìn hòa bình toàn cầu phải bắt đầu từ việc tái lập niềm tin chiến lược giữa các nước và thúc đẩy văn hóa tôn trọng, hiểu biết lẫn nhau xuyên biên giới.

Qua những ví dụ trên, có thể thấy sợi dây chung liên kết các khủng hoảng xã hội – từ bạo lực cá nhân, bất ổn cộng đồng đến chiến tranh quốc tế – chính là sự thiếu vắng các giá trị niềm tin thiện lành, sự tôn trọng và lòng bao dung. Ngược lại, ở đâu những giá trị này hiện diện mạnh mẽ, ở đó hòa bình được duy trì. Như UNESCO khẳng định: “Lòng khoan dung là đức tính làm cho hòa bình trở nên có thể, góp phần thay thế văn hóa chiến tranh bằng văn hóa hòa bình.”¹² Điều này hoàn toàn tương đồng với thông điệp của đạo Phật từ hơn 2500 năm trước.

¹² Organization of American States – OAS.

2.2.3 Giá trị của niềm tin – kính trọng – bao dung đối với nhân phẩm và phát triển bền vững

Đảm bảo nhân phẩm con người: chủ đề Vesak 2025 nhấn mạnh “nhân phẩm con người”. Thật vậy, nhân phẩm chỉ được bảo vệ khi con người biết tôn trọng lẫn nhau như những con người bình đẳng. Niềm tin vào Phật tính và lòng kính trọng bình đẳng trong đạo Phật là cơ sở triết lý vững chắc để khẳng định mọi người sinh ra đều có giá trị thiêng liêng. Khi ta tin rằng mỗi người đều có “ông Phật” bên trong, ta sẽ không thể chấp nhận việc xâm phạm nhân phẩm họ. Như vậy, việc đề cao niềm tin và sự kính trọng bình đẳng cũng chính là cách để duy trì nhân phẩm con người, tránh các hành vi chà đạp nhân phẩm dẫn đến tan thương và bất ổn.

Hòa bình là nền tảng của phát triển bền vững: một xã hội muốn phát triển bền vững về kinh tế, xã hội, môi trường thì trước hết phải có hòa bình. Chiến tranh, xung đột chỉ mang lại hủy diệt và đói nghèo. Niềm tin và bao dung góp phần ngăn ngừa xung đột, từ đó bảo vệ môi trường hòa bình cho phát triển. Phật giáo, thông qua việc nuôi dưỡng các giá trị đạo đức và tinh thần, gián tiếp tạo nên sự ổn định xã hội, nền tảng của mọi nỗ lực phát triển.

Giảm bất bình đẳng, phát triển bao trùm: phát triển bền vững đòi hỏi sự hòa nhập (*inclusivity*) – không để ai bị bỏ lại phía sau. Khi thực hành kính trọng bình đẳng, xã hội sẽ có xu hướng bao dung, dung nạp các nhóm yếu thế, thiếu số, tạo cơ hội cho tất cả mọi người cùng phát triển. Từ bi trong Phật giáo không chỉ thương người nghèo khổ mà còn thúc đẩy hành động cứu giúp, bố thí, chia sẻ, nghĩa là giảm bất công xã hội. Ví dụ, tinh thần “cứu khổ ban vui” đã thể hiện qua các hoạt động từ thiện, cứu trợ của Phật giáo ở nhiều nơi, góp phần giảm đói nghèo, nâng cao chất lượng sống – vốn là các mục tiêu phát triển bền vững. Khi xã hội biết trân trọng mọi thành viên sẽ tận dụng được tiềm năng của mọi người cho phát triển, đồng thời phân phối thành quả phát triển công bằng hơn.

Ứng phó khủng hoảng đạo đức, môi trường: thế kỷ 21 không chỉ chứng kiến khủng hoảng xung đột mà còn khủng hoảng đạo đức và môi trường. Sự suy thoái môi trường bắt nguồn từ lòng tham và thiếu tôn trọng thiên nhiên. Phật giáo dạy tôn trọng sự sống muôn loài (không sát sinh) và hiểu rõ mọi thứ nương tựa lẫn nhau (duyên khởi), do đó khuyến khích lối sống hài hòa với tự nhiên. Nếu mở rộng khái niệm “kính trọng bình đẳng” đến muôn loài và môi trường, con người sẽ chấm dứt việc bóc lột thiên nhiên quá mức, hướng tới phát triển bền vững về sinh thái. Tương tự, khủng hoảng đạo đức như tham nhũng, tha hóa cũng là thách thức cho phát triển. Ở đâu con người sống không có niềm tin đạo đức, bất kính lễ nghĩa, ở đó xã hội suy đồi và khó phát triển bền vững. Bởi vậy, việc khôi phục các giá trị đạo đức Phật giáo như từ bi, trung thực, tôn trọng... có ý nghĩa then chốt để giải quyết các khủng hoảng mềm này, tạo nên sự phát triển có chiều sâu đạo đức.

Tóm lại, phân tích ở phần này khẳng định rằng niềm tin, kính trọng bình đẳng và bao dung không chỉ là lý tưởng đạo đức mà còn là những yếu tố thiết yếu để duy trì hòa bình, giải quyết khủng hoảng xã hội và thúc đẩy phát triển bền vững. Phần tiếp theo, sẽ đề xuất những giải pháp cụ thể, ứng dụng tuệ giác Phật giáo vào đời sống hiện thực nhằm nuôi dưỡng những phẩm chất cao quý

này, hướng đến xây dựng một thế giới an bình lâu dài.

2.3. Giải pháp ứng dụng tuệ giác Phật giáo để nuôi dưỡng niềm tin, sự kính trọng bình đẳng - đôi cánh nâng bước hòa bình và phát triển bền vững

Phần này tập trung đưa ra các giải pháp và sáng kiến cụ thể để áp dụng những lời dạy của đức Phật vào việc xây dựng hòa bình trong thời đại ngày nay. Các giải pháp được chia thành cấp độ: cá nhân, cộng đồng/ xã hội và toàn cầu. Mỗi giải pháp đều hướng tới việc nuôi dưỡng niềm tin vào điều thiện, vào phẩm giá con người, thực hành sự kính trọng bình đẳng và lòng bao dung trong đời sống thường nhật cũng như trong các thiết chế xã hội. Những đề xuất này kết hợp tuệ giác Phật giáo với các chương trình giáo dục, chính sách xã hội và phong trào toàn cầu hiện nay.

2.3.1. Nuôi dưỡng niềm tin và lòng kính trọng từ mỗi cá nhân

Tu dưỡng tâm từ bi và nhẫn nhục: Mỗi người trước hết cần rèn luyện tâm từ bi (*mettā*) và tâm nhẫn nhục của chính mình. Có thể thực hành thiền từ bi (*mettā bhāvanā*) hàng ngày, bằng cách quán tưởng gửi tình thương và sự mong muốn an lành đến bản thân, người thân, người xa lạ và cả người mình bất hòa. Bài *Kinh Từ bi* và các hướng dẫn thiền từ bi là phương pháp thực tiễn giúp tâm ta mở rộng, phá bỏ những định kiến, ghét bỏ. Khi tâm từ lớn mạnh, tự nhiên ta sẽ thấy mọi người đều đáng thương, đáng trân trọng, nhờ đó lời nói và hành động trở nên hòa ái, bao dung hơn. Đồng thời, tu tập nhẫn nhục bằng cách quán chiếu tác hại của sân hận, để biết nhịn khi bị xúc phạm, giữ tâm bình tĩnh trước mọi hoàn cảnh. Việc tu dưỡng này đòi hỏi kỷ luật tự thân và sự kiên trì, nhưng kết quả sẽ là một cá nhân điềm đạm, từ hòa – đơn vị cơ bản của một xã hội an bình.

Quán chiếu trí tuệ về duyên khởi và Phật tính: Để củng cố niềm tin vào phẩm tính tốt đẹp của mọi người, mỗi Phật tử nên thường xuyên quán chiếu giáo lý nhân duyên (duyên khởi) – thấy được sự liên kết chặt chẽ giữa mình và người. Ví dụ, khi gặp người gây khó chịu, hãy nghĩ: họ cũng đang chịu điều kiện nhân duyên chi phối (có thể do hoàn cảnh, giáo dục...), họ không hoàn toàn độc lập xấu ác, và mình phản ứng thế nào cũng góp phần định hình tiếp tình huống. Quán nhân duyên giúp ta bớt trách cứ cá nhân, thay vào đó là cái nhìn bao dung hơn. Song song, quán chiếu Phật tính bình đẳng: nhớ rằng “ta và tất cả chúng sinh đều sẽ thành Phật”, nhắc nhở bản thân luôn kính trọng người khác như kính Phật tương lai. Những quán chiếu này có thể thực hiện trong lúc thiền hoặc trong các sinh hoạt hàng ngày, giúp xây dựng một nhận thức vững chắc làm nền cho hành vi đạo đức.

Thực hành giới – nền tảng xây dựng niềm tin xã hội: Phật tử tại gia thọ trì ngũ giới¹³ vừa là tự bảo vệ phẩm hạnh của mình, vừa trực tiếp đóng góp xây dựng một xã hội đáng tin cậy. Khi mọi người biết giữ giới không trộm cắp, họ tạo dựng niềm tin lẫn nhau về tài sản; giữ giới không nói dối giúp lời nói trong xã hội có trọng lượng, giảm nghi ngờ lẫn nhau; giữ giới không bạo lực, ngoại tình giúp các mối quan hệ an ổn, tin cậy. Như vậy, khuyến khích thực hành các

¹³ Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối hại, không nghiện chất say.

giới luật đạo đức phổ quát của Phật giáo trong dân cư sẽ nuôi dưỡng văn hóa đạo đức và lòng tin cộng đồng. Các chùa chiền, hội đoàn có thể mở lớp giáo lý, khóa tu một ngày an lạc... để hướng dẫn cư sĩ hiểu sâu và áp dụng giới – đây là cách gián tiếp xây dựng hòa bình từ gốc rễ con người.

Học hạnh “kính lão đắc thọ”, “tứ trọng ân”: trong văn hóa Phật giáo, truyền thống tôn sư trọng đạo, kính trên nhường dưới được đề cao. Mỗi cá nhân, đặc biệt thế hệ trẻ, cần được giáo dục về lòng hiếu kính cha mẹ, thầy tổ và biết ơn xã hội (tứ trọng ân: ân cha mẹ, thầy tổ, quốc gia, chúng sinh). Việc nuôi dưỡng lòng biết ơn và kính trọng với những người xung quanh mình (từ trong gia đình ra ngoài xã hội) sẽ hình thành nên nhân cách biết tôn trọng người khác. Giáo dục Phật học ứng dụng có thể lồng ghép các câu chuyện về hiếu hạnh (như đức Mục Kiền Liên cứu mẹ), về trung hiếu (như tứ trọng ân trong *Kinh Hiền nhân*) để khơi dậy tâm kính trọng trong mỗi người. Một cá nhân biết hiếu kính, biết ơn thường sẽ khiêm hạ, tôn trọng người khác và sống có trách nhiệm, đây là nền tảng để tránh các hành vi tổn hại đến hòa bình xung quanh.

Tự thân làm gương lan tỏa: mỗi người thực hành niềm tin, kính trọng bình đẳng và bao dung trong chính cuộc sống của mình, sẽ là một ngọn đuốc sống truyền cảm hứng cho người khác. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ: tin vào sự lương thiện của người xung quanh thay vì nghi ngờ; đối xử nhã nhặn với người phục vụ, người lao động bình dân; biết xin lỗi và tha thứ trong gia đình... Khi người khác thấy ta sống tử tế, họ sẽ trân trọng và có xu hướng đối xử tử tế lại. Hiệu ứng lan tỏa từ một cá nhân tích cực có thể dần dần cảm hóa tập thể. Do vậy, giải pháp căn bản nhất vẫn là khuyến khích mỗi cá nhân tự tu dưỡng, chuyển hóa bản thân theo lời Phật “cải tạo thế giới bắt đầu từ cải tạo chính mình”.

2.3.2. Giải pháp ở cấp độ cộng đồng và quốc gia: giáo dục, văn hóa và mô hình xã hội hướng đến bao dung và tôn trọng

Bên cạnh sự tu dưỡng của từng cá nhân, rất cần những thay đổi mang tính hệ thống trong cộng đồng, xã hội để tạo môi trường thuận lợi cho niềm tin và lòng kính trọng đâm chồi nảy lộc. Phật giáo không chỉ lo độ sinh từng người mà còn quan tâm xây dựng cộng đồng lý tưởng (Tăng đoàn hòa hợp) và mô hình xã hội lý tưởng (thường được hình dung là quốc độ thái bình, dân chúng biết giữ giới và hành thập thiện, gọi là Tịnh độ nhân gian). Dưới đây là một số hướng chính mà chúng ta có thể vận dụng tuệ giác Phật giáo:

Cải thiện giáo dục đạo đức và giá trị sống: Giáo dục là nền tảng hình thành nhân cách con người. Ngày nay, trong nhà trường và gia đình, cần đặc biệt chú trọng dạy cho thế hệ trẻ về giá trị của sự tôn trọng và lòng bao dung. Điều này phù hợp với mục tiêu phát triển nhân cách toàn diện mà UNESCO đã đề xướng. Phật giáo có thể đóng góp vào giáo dục đạo đức bằng cách lồng ghép những câu chuyện, triết lý nhân văn của kinh điển vào chương trình học hoặc hoạt động ngoại khóa. Chẳng hạn, kể cho trẻ em nghe câu chuyện Bồ-tát Thường Bất Khinh để các em hiểu về tinh thần tôn trọng người khác; hay chuyện Tôn giả Phú-lâu-na để học được lòng nhẫn nhục vị tha. Nhiều ngôi chùa hiện nay đã tổ chức khóa tu mùa hè cho thanh thiếu niên, hướng dẫn các em thiền tập, học làm việc thiện, nghe giảng về nhân quả, hiếu kính mẹ cha... Đây là những mô hình rất tốt cần nhân rộng, vì giúp xây móng từ bi, trí tuệ

ngay từ tuổi nhỏ. Bên cạnh đó, trong trường học và xã hội, cần có các chương trình giáo dục về khoan dung văn hóa, tôn giáo, dạy kỹ năng đối thoại phi bạo lực. Ở một số quốc gia đa văn hóa, họ đã đưa nội dung liên tôn, liên văn hóa vào giảng dạy nhằm giảm thành kiến và tăng hiểu biết lẫn nhau. Tại Việt Nam, tinh thần hòa hợp tôn giáo vốn là truyền thống (Phật giáo, Nho giáo, Đạo giáo dung hòa), nên ta có thuận lợi để giáo dục thế hệ trẻ biết trân trọng sự đa dạng tín ngưỡng và quan điểm. Giáo dục lòng trắc ẩn và kỹ năng lắng nghe cũng rất quan trọng: nhiều trường học trên thế giới hiện áp dụng chương trình Học cảm xúc xã hội (*Social Emotional Learning*) hoặc chánh niệm (*Mindfulness*) để rèn luyện sự thấu cảm, giảm căng thẳng và bạo lực học đường. Những chương trình này thực chất dựa nhiều trên nguyên tắc thiền quán và từ bi của nhà Phật, và đã cho thấy hiệu quả tích cực: học sinh biết quan tâm giúp đỡ nhau hơn, bớt định kiến và hung hăng. Do đó, đẩy mạnh giáo dục đạo đức – cảm xúc theo tinh thần từ bi, hỷ xả của Phật giáo là con đường dài hạn xây dựng một xã hội biết tôn trọng và tin tưởng nhau.

Xây dựng văn hóa công sở và cộng đồng trên nền tảng tôn trọng: Ở phạm vi rộng hơn, các tổ chức, đoàn thể từ doanh nghiệp, cơ quan công quyền đến đoàn thể xã hội đều nên đề cao văn hóa tôn trọng lẫn nhau. Người lãnh đạo thấm nhuần triết lý từ bi có thể tạo ra môi trường làm việc nhân văn, nơi mọi thành viên đều được lắng nghe ý kiến và đóng góp giá trị của mình. Những nguyên tắc Phật giáo như lục hòa¹⁴ có thể áp dụng trong quản trị tổ chức hiện đại. Ví dụ, “kiến hòa đồng giải” – cùng chia sẻ hiểu biết để đi đến nhất trí – tương ứng với xây dựng tầm nhìn chung trong tổ chức; “khẩu hòa vô tranh” – lời nói hòa ái, không tranh cãi – giúp tạo văn hóa giao tiếp lịch sự, tránh mâu thuẫn nội bộ. Nếu các cơ quan, đoàn thể coi trọng tinh thần hợp tác, nhā nhận, thì mỗi cá nhân trong đó cũng sẽ học được cách tôn trọng đồng nghiệp, đối tác và khách hàng. Ở phạm vi cộng đồng dân cư, có thể phát động những phong trào như “xóm làng văn hóa hòa thuận”, noi gương “tứ trọng ân” trong Phật giáo (ơn cha mẹ, ơn thầy tổ, ơn quốc gia, ơn chúng sinh) để khuyến khích người dân sống biết ơn và nhân ái. Các thiết chế văn hóa như nhà chùa, nhà thờ, các câu lạc bộ đều có thể phối hợp lan tỏa thông điệp chung sống hòa bình, tôn trọng khác biệt. Vai trò của các vị chân tu, cư sĩ uy tín rất quan trọng: họ có thể làm cầu nối trong những mâu thuẫn ở địa phương, dùng lời khuyên từ bi hỷ xả để hòa giải tranh chấp, gắn kết tình làng nghĩa xóm.

Phát huy tinh thần nhập thế của Phật giáo trong công tác xã hội: lịch sử Phật giáo đã cho thấy khi đạo Phật hưng thịnh, vua quan Phật tử thường coi trọng phúc lợi xã hội và công bằng cho dân chúng. Ngày nay, các tổ chức Phật giáo có thể tham gia tích cực vào những chương trình xã hội nhằm giảm thiểu bất công, kỳ thị. Ví dụ, thành lập các trung tâm hỗ trợ người nghèo, bệnh nhân, trại mồ côi, nhà dưỡng lão... với phương châm phục vụ không phân biệt đối tượng. Nhiều ngôi chùa Việt Nam hiện đã làm rất tốt việc này: mở cơ sở từ thiện, bếp ăn tình thương cho mọi người không kể tôn giáo, phát quà cho người

¹⁴ Sáu phép hòa kính: kiến hòa đồng giải, giới hòa đồng tu, thân hòa đồng trụ, khẩu hòa vô tranh, ý hòa đồng duyệt, lợi hòa đồng quân.

vô gia cư, cấp học bổng cho học sinh nghèo... Những việc làm cụ thể ấy mang lại hai hiệu ứng: (1) trực tiếp xoa dịu khổ đau và tạo sự hòa hợp trong cộng đồng, (2) gián tiếp giáo dục xã hội về tinh thần tôn trọng nhân phẩm của người yếu thế. Khi xã hội nhìn thấy các nhà sư sẵn sàng chăm sóc người nhiễm HIV, người phong cùi, tù nhân hoàn lương... với thái độ bao dung, họ sẽ dần xóa bỏ kỳ thị và học theo lòng vị tha đó. Mặt khác, Phật giáo có thể phối hợp với chính quyền và các tôn giáo bạn trong những chiến dịch vận động xã hội vì hòa bình, ví dụ: phòng chống bạo lực gia đình, bạo lực học đường (kết hợp thuyết giảng đạo đức, tư vấn tâm lý dựa trên từ bi), bảo vệ môi trường sống (vận động ăn chay, trồng cây, sống giản dị bớt tiêu thụ – vừa thể hiện từ bi với muôn loài vừa giữ cân bằng sinh thái). Khi người dân cùng tham gia những hoạt động ý nghĩa đó, họ sẽ cảm nhận được sợi dây kết nối cộng đồng, từ đó tin tưởng nhau hơn và tôn trọng nhau hơn.

Thực hành và thượng tôn pháp luật và công lý trong tinh thần từ bi: Ở tầm mức quốc gia, việc thực thi pháp luật công minh, bảo vệ công lý chính là cách thiết lập niềm tin của dân với chính quyền và tôn trọng lẫn nhau giữa các giai tầng xã hội. Phật giáo không làm chính trị, nhưng tinh thần bất bạo động và vị tha của Phật giáo có thể ảnh hưởng tích cực đến tư duy chính sách. Chẳng hạn, pháp luật nên hướng tới cải tạo hơn trừng phạt, tạo cơ hội cho người lầm lỗi sửa sai – đó chính là từ bi cứu khổ ban vui trong lĩnh vực công lý hình sự. Nhiều quốc gia đã áp dụng mô hình “Công lý phục hồi” (*Restorative justice*) thay vì chỉ phạt tù – cho phạm nhân đối thoại với nạn nhân, lao động cộng đồng, thiện tập, sám hối – kết quả cho thấy tỷ lệ tái phạm giảm, người phạm tội biết nhận trách nhiệm và hòa nhập xã hội tốt hơn. Đây là cách tiếp cận rất gần gũi với triết lý Phật giáo: nhìn nhận Phật tính ngay cả trong người phạm tội, tin rằng họ có thể thức tỉnh lương tri nếu được tạo điều kiện, và từ đó tôn trọng họ như một con người trong quá trình cải tạo. Một ví dụ khác, trong quản lý xã hội, thay vì dùng bạo lực cưỡng chế, nên ưu tiên **đối thoại, cảm hóa** – như lời khuyên của Phật: “Lấy từ bi diệt trừ thù hận, lấy hiền thiện cảm hóa hung dữ.” Sự ôn hòa và công bằng từ phía nhà cầm quyền sẽ củng cố niềm tin của nhân dân, đồng thời thúc đẩy văn hóa tôn trọng lẫn nhau giữa các nhóm xã hội, vì khi công lý được thực thi nghiêm minh không thiên vị, mọi người sẽ bình đẳng trước pháp luật. Ở một nước đa dân tộc tôn giáo, chính sách tôn trọng tự do tín ngưỡng, đối thoại liên tôn, bảo vệ quyền lợi của các nhóm thiểu số là cực kỳ quan trọng để duy trì đoàn kết. Những điều này hoàn toàn phù hợp với tinh thần Phật giáo về bình đẳng và duyên sinh: xã hội là một cơ thể, mọi thành phần đều quý giá và tương hỗ, không thể để một bộ phận nào bị xem nhẹ hay tổn thương mà cơ thể chung khỏe mạnh được.

Tóm lại, ở cấp độ cộng đồng và quốc gia, chìa khóa nằm ở giáo dục và thể chế xã hội nhân văn. Phật giáo, với uy tín đạo đức và nguồn trí tuệ phong phú, có thể góp phần xây dựng những mô hình văn hóa – xã hội tiến bộ dựa trên sự bao dung và tôn trọng. Một xã hội lý tưởng theo tinh thần Phật giáo không phải ở đâu xa – chính là một xã hội mà mọi người tin nhau, thương nhau, đối xử công bằng và tôn trọng lẫn nhau. Điều này đòi hỏi nỗ lực chung của cả hệ thống giáo dục, luật pháp, truyền thông, tôn giáo... nhưng thành quả đạt được

sẽ vô giá, đó là niềm tin xã hội được khôi phục, các quan hệ cộng đồng hài hòa, và quan trọng hơn cả, nhân phẩm con người được bảo vệ và đề cao.

2.3.3. Thúc đẩy những sáng kiến toàn cầu vì hòa bình và phát triển bền vững theo tinh thần Phật giáo

Ngoại giao hòa bình và nguyên tắc “lắng nghe, tôn trọng”: trên bình diện quốc tế, các lãnh đạo cần áp dụng nguyên tắc “tam vô lậu học”¹⁵ của Phật giáo vào quản trị xung đột. Chẳng hạn, giữ “giới” tức tuân thủ luật pháp quốc tế, bình tĩnh kiểm chế (định) và dùng trí tuệ, đối thoại thay cho vũ lực. Phật giáo có thể đóng góp bằng cách tổ chức các hội nghị thượng đỉnh tôn giáo vì hòa bình, nơi các nhà lãnh đạo tinh thần và chính trị cùng ngồi lại trong bầu không khí thiện định, lắng nghe sâu sắc nhau. Phật giáo có thể kiến nghị Liên Hợp Quốc đưa thiện chánh niệm vào một số phiên họp căng thẳng, hoặc mở đầu các cuộc đàm phán hòa bình bằng một phút tĩnh tâm cầu nguyện. Những thực hành đó, dù nhỏ, cũng có thể giúp giảm căng thẳng, tăng sự tôn trọng giữa các bên, từ đó cơ hội thỏa hiệp hòa bình cao hơn.

Kinh tế đạo đức và phúc lợi chung: phát triển bền vững đòi hỏi một nền kinh tế đạo đức, biết cân bằng giữa lợi ích và đạo đức. Tư tưởng “trung đạo” của Phật giáo gợi ý mô hình kinh tế tránh cả hai cực đoan: quá thiên về lợi nhuận vật chất (tham) hoặc quá khắc kỷ nghèo nàn. Một ví dụ thực hành là khái niệm “Kinh tế Phật giáo” do E.F. Schumacher đề xuất, nhấn mạnh sản xuất phục vụ nhu cầu thực sự, tôn trọng con người và thiên nhiên, đề cao hạnh phúc nội tâm hơn tiêu thụ. Phật giáo có thể đóng góp chuyên gia và trí thức vào các diễn đàn kinh tế xanh, kinh tế tuần hoàn... nhằm lồng ghép triết lý từ bi và trí tuệ. Chẳng hạn, tham vấn về nguyên tắc “đủ dùng” (*santosa*) để chống chủ nghĩa tiêu dùng lãng phí – một nguyên nhân gốc của khủng hoảng môi trường.

Nhấn mạnh tầm nhìn dài hạn: mọi giải pháp trên đều cần thời gian và sự kiên trì, đúng như triết lý “tùy duyên nhi bất biến” của Phật giáo. Xây dựng hòa bình và phát triển bền vững là một quá trình nhiều thế hệ. Tuệ giác Phật giáo cho chúng ta tầm nhìn nhân quả nhiều đời – gieo nhân thiện hôm nay, mai sau ắt gặt quả lành. Vì vậy, các nhà hoạch định chính sách, các lãnh đạo tôn giáo cần phối hợp chặt chẽ, nhẫn nại theo đuổi các chương trình nuôi dưỡng niềm tin, lòng kính trọng và bao dung, dù kết quả có thể chưa thấy ngay. Với niềm tin vững chắc vào sức mạnh chuyển hóa của đạo đức và trí tuệ, chúng ta có động lực để hành động không mệt mỏi vì một thế giới tốt đẹp hơn. Phật giáo đã tồn tại hàng ngàn năm và chứng kiến bao cuộc thăng trầm, nhưng những giá trị cốt lõi vẫn sáng ngời, đó là minh chứng cho sức sống bền bỉ của chân lý từ bi. Hãy để chân lý ấy soi đường cho nhân loại vượt qua những thách thức trước mắt cũng như lâu dài.

¹⁵ *Trīśikṣā, tisikkhā; threefold training, the three types of learning*). Đó là: (1) Giới, Giới học, hay Tăng thượng giới học (*Sīla, Sīla Sikkhā, adhisīla-sikkhā; ethical conduct, moral conduct, discipline, etc*). (2) Định, Định học, hay Tăng thượng ý / tâm học (*Samādhi, Samādhi Sikkhā, adhicitā-sikkhā; concentration, meditation, etc*). (3) Tuệ, Tuệ học, hay Tăng thượng tuệ (*Paññā, Prajñā, Paññā Sikkhā, adhipaññā-sikkhā; wisdom, insight, etc*).

III. KẾT LUẬN

Bài nghiên cứu đã trình bày tầm quan trọng và sức mạnh của niềm tin và sự kính trọng bình đẳng theo lời Phật dạy trong việc kiến tạo một thế giới hòa bình. Phần một, khẳng định nền tảng giáo lý: niềm tin chân chính (đặc biệt tin vào Phật tính của mỗi người) và lòng tôn trọng bình đẳng, bao dung là những giá trị đạo đức cốt lõi mà Phật giáo mang đến cho nhân loại. Phần hai, phân tích nếu thiếu vắng các giá trị này, xã hội rơi vào khủng hoảng, xung đột; ngược lại, chính niềm tin, kính trọng, bao dung là chìa khóa hóa giải khủng hoảng, đảm bảo nhân phẩm và thúc đẩy phát triển bền vững. Phần cuối, đề xuất các giải pháp cụ thể, từ tự thân mỗi người tu dưỡng đến giáo dục cộng đồng và những sáng kiến toàn cầu, để hiện thực hóa tuệ giác Phật giáo vào cuộc sống, nuôi dưỡng niềm tin và kính trọng lẫn nhau, xây dựng hòa bình lâu dài.

Từ những phân tích trên, chúng ta có thể khẳng định một cách sâu sắc rằng niềm tin và sự kính trọng bình đẳng chính là hai trụ cột tinh thần chống đỡ ngôi nhà hòa bình của nhân loại. Thiếu một trong hai, ngôi nhà ấy sẽ lung lay. Phật giáo – với di sản tuệ giác đồ sộ – đã và đang trao cho chúng ta những phương thuốc mẫu nhiệm để củng cố hai trụ cột này, hầu đem lại an lạc dài lâu cho con người.

Trong từng cá nhân, niềm tin giúp chúng ta vượt qua bóng tối sợ hãi và nghi kỵ để mở lòng đón nhận ánh sáng thiện lành. Lòng kính trọng bình đẳng giúp chúng ta xóa nhòa những khoảng cách giả tạo do thành kiến gây ra, để nhìn sâu vào Phật tính nơi mỗi người. Khi tin mình, tin người và kính mình, kính người, tâm ta trở nên an hòa, rộng mở. Từ đó, hòa bình nội tâm được thiết lập – và đó là nền tảng chắc thật nhất cho hòa bình bên ngoài.

Trong phạm vi cộng đồng và quốc gia, niềm tin và kính trọng tạo nên sợi dây gắn kết xã hội. Một dân tộc mạnh là một dân tộc đồng lòng trên dưới, mọi thành viên đều tin cậy và tôn trọng lẫn nhau. Đạo Phật dạy chúng ta tinh thần tứ ân phụng sự, đền đáp bốn ơn lớn, cũng tức là vun bồi niềm tin và tình thương trong xã hội. Khi người dân có niềm tin vào đạo đức, vào công lý, vào tình người, họ sẽ chung tay xây dựng đất nước an bình thịnh vượng. Và khi các nhóm khác biệt biết tôn trọng lẫn nhau, cùng đối thoại trong hòa hợp, quốc gia sẽ tránh được nội loạn và phát triển vững bền.

Trên bình diện quốc tế, niềm tin và kính trọng là hành trang không thể thiếu trên con đường tiến tới nhân loại đại đồng. Chúng ta cần tin tưởng rằng hòa bình thế giới là có thể, rằng trong thâm tâm mỗi con người đều khao khát hòa bình. Niềm tin ấy không phải mơ hồ, nó được hậu thuẫn bởi chân lý nhân quả: gieo hạt hòa bình sớm muộn sẽ gặt quả hòa bình. Đồng thời, chúng ta phải biết tôn trọng chủ quyền, văn hóa của nhau, lấy mẫu số chung là nhân phẩm làm điểm tương đồng để hợp tác. Chính sự tôn trọng đó sẽ xóa dần thành kiến dân tộc và những vết thương chiến tranh của quá khứ, đưa các quốc gia xích lại gần nhau hơn. Một khi các dân tộc nhìn nhau như người bạn cùng chung sống trên mẹ đất, họ sẽ thấy an ninh của người cũng là an ninh của ta, hạnh phúc của người cũng góp phần vào hạnh phúc của ta. Đó chính là tinh thần “vô ngã vị tha” mở rộng ở tầm thế giới.

Nhìn lại giáo pháp Như Lai, chúng ta tìm thấy vô vàn bài học quý giá để hiện thực hóa lý tưởng đoàn kết, bao dung vì nhân phẩm con người. Đức Phật không chỉ dạy bằng lời mà còn bằng chính cuộc đời Ngài. Ngài là bậc Thầy của nhân phẩm – nâng một người hạ tiện lên thành bậc thánh A-la-hán, cho phụ nữ được xuất gia bình đẳng trong Tăng đoàn, đối xử với hàng đồ đệ như những người con thân yêu. Ngài tin tưởng không chút nghi ngờ vào khả năng giác ngộ của mỗi người, và Ngài tôn trọng tự do lựa chọn của họ (chưa bao giờ ép ai theo mình). Noi gương Từ phụ, các thế hệ Phật tử hãy tự nhắc mình luôn nuôi dưỡng chánh tín và tâm từ bình đẳng. Đó là cách thiết thực nhất để báo đáp ân Phật và lan tỏa thông điệp từ bi đến với cuộc đời.

Trong bối cảnh đầy biến động hiện nay, tuệ giác Phật giáo càng tỏa sáng như ngọn hải đăng dẫn lối. Thế giới đã thấm thía những bài học đau lòng từ hận thù và chia rẽ. Đã đến lúc nhân loại quay về học lại chữ “tín” và chữ “kính” – tin vào thiện tâm bẩm sinh của nhau, kính trọng nhau như những con người có quyền sống hạnh phúc. Đây không chỉ là khuyến cáo đạo đức, mà còn là **điều kiện sinh tồn** cho tương lai. Bởi lẽ, nếu loài người tiếp tục nghi kỵ, thù ghét và tàn sát nhau, hoặc tiếp tục khinh suất với thiên nhiên, thì tương lai chung sẽ vô cùng u tối. Ngược lại, nếu chúng ta biết đoàn kết trên nền tảng bao dung, tôn trọng lẫn nhau và cùng tin vào viễn cảnh tốt đẹp, thì nhất định sẽ có cách giải quyết mọi thách thức toàn cầu. Như lời một bài kệ Phật giáo: “Gươm giáo và hận thù không làm nên hòa bình; Chỉ có từ bi hiểu biết mới mang lại an lành cho muôn loài.”¹⁶

Bài nghiên cứu này xin được khép lại bằng niềm tin tưởng và hy vọng sâu sắc vào “thiện tâm” của con người. Xin mượn lời trong *Kinh Từ bi* để thay cho lời kết: “Nguyện cho tất cả chúng sinh, hữu hình hay vô hình, xa hay gần, lớn hay nhỏ... đều dứt bỏ oán thù, tâm không hờn giận, đều được sống an lành hạnh phúc” Cầu mong ánh sáng từ bi – trí tuệ của đức Phật lan tỏa đến mọi nơi, xóa tan bóng tối vô minh, kết nối muôn triệu con tim thành một vòng tay lớn trên quả địa cầu. Chúng ta hãy cùng nhau không ngừng tạo ra sức mạnh của niềm tin sâu sắc và lòng kính trọng bình đẳng ngay từ bây giờ, bắt đầu từ những cử chỉ nhỏ bé nhưng chân thành trong đời sống hàng ngày, để đóng góp xây dựng thế giới thật sự an bình bền vững.

¹⁶ Pháp cú, số 5.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Giác Ngộ Online (2022). “Phật giáo và vấn đề giai cấp xã hội”. (Phân tích lời dạy của Đức đức Phật về bình đẳng giai cấp).
- HT. Thích Minh Châu (1991). *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*. TP. Hồ Chí Minh: Nxb. TP.HCM.
- HT. Thích Minh Châu (1996). *Kinh Tương ưng bộ & Kinh Pháp cú*. Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- HT. Thích Minh Châu Kinh (2004). *Kinh Tăng chi bộ III*, kinh số 65 “*Kinh Kalama*” (*Kalama Sutta*). TP.HCM: Nxb. Tôn Giáo.
- HT. Thích Minh Châu (2010). *Sutta Nipāta (Kinh Tập)*.
- HT. Thích Trí Tịnh (2006). *Kinh Diệu pháp liên hoa*. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo.
- Liên Hợp Quốc (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: UN Publishing. (Các Mục tiêu Phát triển Bền vững – SDGs).
- Maha Ghosananda (1992). *Step by Step: Meditations on Wisdom and Compassion*. (Thông điệp hòa bình tại Campuchia hậu chiến).
- Nguyễn Hồng Dương (chủ biên, 2019). *Phật giáo với hòa bình và phát triển bền vững – Kỷ yếu Hội thảo Vesak 2019*. Hà Nội: Nxb. Tôn Giáo.
- Schumacher, E.F. (1973). *Small is Beautiful: Economics as if People Mattered*. New York: Harper & Row. (Triết lý kinh tế Phật giáo “đơn giản mà đẹp”).
- Thiền sư Thích Nhất Hạnh (2005). *Giận (Anger)*. Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- Thiền sư Thích Nhất Hạnh (2017). *Tâm bình, thế giới bình*. Làng Mai Publications.
- Ura, K. et al. (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index*. Thimphu, Centre for Bhutan Studies.
- Ven. S. Dhammika (1993). *Rock Edict XII*. (Trích bản dịch tiếng Anh trong The Edicts of King Asoka).
- World Buddhist University (2018). *Buddhist Path to Sustainable Development Goals*. Bangkok: WBU Conference Proceedings. (Tham luận về Phật giáo và phát triển bền vững).

TINH THẦN TÙY DUYÊN, TÙY TỤC, NHẬP THỂ, HỘ QUỐC AN DÂN – NÉT ĐẸP CỦA ĐẠO PHẬT VIỆT NAM TỪ QUÁ KHỨ ĐẾN HIỆN TẠI

PGS.TS. Nguyễn Công Lý*

Tóm tắt:

Đạo Phật từ Nam Ấn bằng đường biển truyền vào nước ta rất sớm, có thể từ thế kỷ thứ III trước CN thông qua các phái đoàn truyền giáo do A Dục đại đế (Asoka, trị vì 273 - 232 TCN) cử đi. Vốn là một hệ tư tưởng với chủ trương bình đẳng, dân chủ và rộng mở, nên từ khi truyền vào nước ta, đạo Phật đã gặp gỡ tính linh hoạt, mềm dẻo, uyển chuyển, rộng mở của cư dân lúa nước Việt, nên đã nhanh chóng bén rễ và phát triển mạnh, tạo nên một đạo Phật Việt Nam với những nét đẹp đặc thù độc đáo, đó là tinh thần tùy duyên, tùy tục, nhập thể, hộ quốc an dân, luôn đồng hành cùng dân tộc. Bằng lịch sử phát triển hơn hai ngàn năm của đạo Phật Việt Nam, dù đề tài này không mới, nhưng với cách tiếp cận và nhận thức mới, cùng những tư liệu chứng cứ mới, bài viết sẽ lý giải và minh chứng những nét đẹp đặc thù mang tính truyền thống của đạo Phật nói chung, đạo Phật Việt Nam nói riêng từ quá khứ đến hiện tại.

Từ khóa: *Đạo Phật Việt Nam, tùy duyên, tùy tục, nhập thể, hộ quốc an dân, đồng hành cùng dân tộc.*

I. GIỚI THIỆU

Trước đây, trong một thời gian rất dài, nhiều nhà nghiên cứu trong và ngoài nước thường cho rằng đạo Phật là đạo xuất thế, xa lìa cuộc đời. Theo tôi, đây là một nhận định sai lạc, vì họ không hiểu bản chất của giáo lý tư tưởng nhà Phật nên mới khẳng định như thế. Thực chất, qua kinh văn và qua cuộc đời của đức Phật Thích-ca, vị sáng lập ra đạo Phật, thì đạo Phật là đạo diệt khổ, một hệ tư tưởng nhập thế, vì con người mà phụng sự, giúp con người giải thoát những khổ đau triền miên trong tam đồ lục đạo.

* Ủy viên Hội đồng Tư vấn về Tôn giáo, Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam; Nguyên GVCC Trường ĐHKHXH&NV-ĐHQG TP.HCM.

Bằng chứng tích văn hóa và lịch sử, bài viết này khẳng định đạo Phật Việt Nam với hơn hai ngàn năm luôn là một đạo Phật tùy tục, nhập thế, hộ quốc an dân.

II. BIỂU HIỆN CỦA TINH THẦN TÙY TỤC, TÙY DUYÊN, NHẬP THẾ, HỘ QUỐC AN DÂN CỦA ĐẠO PHẬT VIỆT NAM TỪ QUÁ KHỨ ĐẾN HIỆN TẠI

2.1. Tinh thần tùy tục, tùy duyên, nhập thế, hộ quốc an dân của đạo Phật Việt Nam trong thời kỳ đầu, lúc mới du nhập

Phật giáo truyền vào Việt Nam bằng đường biển, có thể từ một trong chín phái đoàn truyền giáo do đại đế Asoka (A Dục, 273 - 232 TCN) cử đi khoảng sau năm 250 TCN (tức khoảng nửa sau thế kỷ thứ 3 TCN).

Với chủ trương bình đẳng, dân chủ và rộng mở, các nhà sư trong quá trình truyền bá giáo lý Phật đã sử dụng những phương tiện quyền xảo và phương pháp khéo lý, khéo cơ, khéo thời, khéo xứ để giáo hóa chúng sinh, nên đạo Phật có thể dễ dàng hòa nhập với truyền thống văn hóa, phong tục tập quán, tín ngưỡng của cư dân nơi được truyền đến và phát triển bền vững trong lòng người.

Chứng tích còn lại trong thời kỳ đầu này là câu chuyện hôn phối giữa công chúa Tiên Dung con vua Hùng và chàng trai nghèo nơi bến sông: Chử Đồng Tử. Sau khi kết duyên, Chử Đồng Tử cùng Tiên Dung, lập làng và chợ búa sầm uất, trên đường đi buôn gặp sư Phật Quang, ông liền theo học Phật, về sau cùng Tiên Dung đi tu, sau khi mất đã hiển linh để sau này giúp Triệu Quang Phục đánh giặc giữ nước vào thế kỷ thứ VI. Vì thế Chử Đồng Tử được nhân dân tôn vinh là một trong Tứ bất tử của dân tộc.

Trước khi đạo Phật vào Việt Nam thì dân tộc ta đã có tín ngưỡng thờ Mẫu (Tam tòa Thánh Mẫu): Bà Trời, Bà Đất, Bà Nước (Mẫu Thượng Thiên/ Thượng Thiên phủ, Mẫu Thượng Ngàn/ Thượng Ngàn phủ, Mẫu Thoải/ Thủy phủ), về sau, khoảng thế kỷ XVI, nhân dân còn tôn vinh một bà mẹ nữa, biểu tượng cho Nhân phủ là Mẫu Liễu Hạnh. Hồi ấy, tổ tiên ta còn có tín ngưỡng thờ các vị thần nông nghiệp, tôn sùng các hiện tượng tự nhiên, tục thờ hòn đá thiêng... Những bà mẹ như mẹ Âu Cơ khai sinh dân tộc, sáng tạo văn hóa. Mẹ của Thánh Gióng sinh ra người anh hùng khổng lồ chống ngoại xâm bảo vệ đất nước...

2.2. Tinh thần tùy tục, tùy duyên, nhập thế, hộ quốc an dân của đạo Phật Việt Nam trong hơn một ngàn năm Bắc thuộc cho đến khi nước nhà giành lại độc lập vào đầu thế kỷ thứ X

Trong hơn một ngàn năm bị Bắc thuộc dù bị chính sách cưỡng bức, áp đặt và đồng hóa văn hóa của các vương triều phong kiến Trung Quốc, nhưng dân tộc Việt chúng ta vẫn không bị đồng hóa, trái lại, mỗi khi có cơ hội là vùng dậy đánh đuổi ngoại bang để quyết giành lại độc lập tự chủ. Ta dù bị mất nước nhưng không bị mất làng, mà làng xã là nơi bảo tồn và truyền phát văn hóa tư tưởng của dân tộc, ở đó nhà chùa và đình làng là nơi gìn giữ và truyền phát cái hồn cốt văn hóa tư tưởng đó. Và chính các vị sư là những chiến sĩ tiên phong trên mặt trận văn hóa tư tưởng này.

Từ đầu Công nguyên, khi đất nước bị đô hộ, chùa chiền đã trở thành nơi nuôi dưỡng nghĩa binh chống giặc. Trong khởi nghĩa Hai Bà Trưng, Bát Nàn phu nhân – một Tỳ-kheo-ni ở Thái Bình – huấn luyện hàng trăm nữ binh, góp

phần giành lại 65 thành trì. Sau thất bại, bà trở về tu hành và được thờ tại chùa Keo. Cùng thời, hai nữ đệ tử của sư bà Phương Dung ở chùa Yên Phú cũng bỏ áo tu, theo nghĩa quân.

Bên cạnh đó, truyền thuyết về Mẹ Man Nương ở Luy Lâu phản ánh sự hòa quyện giữa Phật giáo và tín ngưỡng bản địa. Nhờ pháp lực của sư Già La, bà sinh ra hòn đá phát sáng – biểu tượng linh thiêng trong hệ thống Tứ pháp: Mây, Mưa, Sấm, Chớp. Tín ngưỡng này gắn với đời sống nông nghiệp, thể hiện vai trò cứu khổ, độ sinh của đạo Phật trong tâm thức dân gian.

Hệ thống Tứ pháp trong truyền Man Nương được nhân dân vùng lúa nước xem như là vị phúc thần để giúp dân cầu mưa thuận gió hòa, mùa màng phong túc, cây cối xanh tươi phát triển. Ngày hội tắm Phật mồng tám tháng tư âm lịch hàng năm trong truyền Man Nương cũng chính là ngày nam nữ bốn phương về chùa để dự lễ hội, vui chơi ca múa. Ngày kỷ niệm bà Man Nương lại trùng với ngày đản sinh của đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Hệ thống chùa Tứ pháp là chứng tích sinh động về sự kết hợp, hội nhập giữa đạo Phật với tín ngưỡng dân gian nguyên thủy của cư dân Việt Nam¹.

Từ mốc văn hoá này mà nhiều ngôi chùa ở Việt Nam bên cạnh thờ Phật còn có cả thờ Mẫu (tiền Phật hậu Thánh), về sau còn thờ các vị anh hùng văn hóa,

¹ Tứ pháp dùng để chỉ các nữ thần trong tín ngưỡng Việt Nam gồm: Mây - Mưa - Sấm - Chớp, đại diện cho các hiện tượng tự nhiên có vai trò quan trọng trong xã hội nông nghiệp. Sau này khi Phật giáo vào Việt Nam thì nhóm các Nữ thần này được biến thành Tứ pháp với truyền thuyết về Phật mẫu Man Nương. Hệ thống Tứ pháp ở đồng bằng Bắc bộ được tồn tại ở các địa chỉ sau:

- Tứ pháp ở Bắc Ninh: đây là hệ thống gốc. 1. Chùa Dầu, các tên chữ Hán là Diên Ứng, Cổ Châu, Thiên Định, ở xã Thanh Khương, huyện Thuận Thành, thờ Pháp Vân, nên gọi là bà Dầu. 2. Chùa Đậu, tên chữ là Thành Đạo tự, ở xã Thanh Khương, thờ Pháp Vũ, nên gọi là bà Đậu. 3. Chùa Tướng (chùa Phi Tướng), tên chữ là Phi Tướng Đại Thiên tự, ở xã Thanh Khương, huyện Thuận Thành, chùa thờ Pháp Lôi, nên gọi là bà Tướng. 4. Chùa Dàn, tên chữ Hán là Xuân Quang tự, nằm ở thôn Phương Quan, xã Trí Quả, thờ Pháp Điện, nên gọi là bà Dàn. Chùa Đậu ở Bắc Ninh đã bị Pháp phá hủy, nên pho tượng Pháp Vũ đem về thờ chung trong chùa Dầu. Ngoài 4 chùa trên, còn chùa Tổ Mãn Xá (chùa Phúc Nghiêm) thờ bà Man Nương là mẹ của Tứ pháp.

- Tứ pháp ở Hà Nội: chùa Keo (Sùng Nghiêm tự) ở xã Kim Sơn, huyện Gia Lâm thờ Pháp Vân, nên gọi là bà Keo. Chùa Nành (Ninh Hiệp tự), ở xã Ninh Hiệp thờ Pháp Vân, gọi là bà Nành. Chùa Sét (Đại Bi tự) ở thôn Giáp Lục, xã Thịnh Liệt, huyện Thanh trì (nay là phường Giáp Lục, quận Hai Bà Trưng), thờ cả Tứ pháp. Ngoài ra ở Thanh Trì còn có chùa Pháp Vân, chùa Pháp Vũ.

- Tứ Pháp ở Hưng Yên: tại xã Lạc Hồng có các chùa: chùa Thái Lạc thờ Pháp Vân. Chùa Hồng Cầu thờ Pháp Vũ. Chùa Nhạc Miếu thờ Pháp Lôi. Chùa Hồng Thái thờ Pháp Điện. Tại xã Lạc Đạo có các chùa: chùa Thôn Cầu thờ Pháp Vân, chùa Hoàng thờ Pháp Vũ, chùa Hướng Đạo thờ Pháp Lôi, chùa Tân Nhứt thờ Pháp Vân

- Nhóm Tứ Pháp ở Hà Đông (cũ): chùa Pháp Vân, ở xã Văn Bình, huyện Thường Tín, thờ Pháp Vân, chùa Đậu (chùa Thành Đạo), ở xã Nguyễn Trãi, huyện Thường Tín) thờ Pháp Vũ.

- Nhóm Tứ Pháp ở Hà Nam: chùa Quế Lâm (chùa Bến, nên gọi là bà Bến), chùa Do Lễ, chùa Thôn Bốn, chùa Tiên thờ Pháp Vân. Chùa Trinh Sơn, chùa Báo Sơn (chùa Bà Đanh) thờ Pháp Vũ (nên gọi là bà Đanh). Chùa Đặng Xá, chùa Nứa thờ Pháp Lôi. Chùa Bấu thờ Pháp Điện (gọi là bà Bấu). Các chùa khác như chùa Quyển Sơn (Thị Sơn, Kim Bảng), chùa Thanh Nộn, chùa Phú Viên, chùa và đình làng Lạt Sơn (xã Thanh Sơn, huyện Kim Bảng), chùa Chanh Thôn (Văn Xá, Kim Bảng) có phối tự thờ Tứ Pháp trong thần điện. Tại Hà Nam, Tứ Pháp đã được gọi bằng những cái tên nôm na thân mật. Dân làng Đanh Xá gọi Pháp Vũ là bà Đanh (chùa Bà Đanh), dân làng Quế Lâm gọi Pháp Vân là bà Bến (chùa Quế Lâm), dân thành phố Phủ Lý gọi Pháp Điện là bà Bấu (chùa Bà Bấu).

anh hùng cứu nước mà văn bia “Sùng Thiện Diên Linh tháp bi” của Nguyễn Công Bật đời Lý và các truyện ký như *Việt điện u linh*, *Linh Nam chí cách quái* và các bộ sử thời phong kiến như *Đại Việt sử ký toàn thư* đời Lê, *Khâm định Việt sử thông giám cương mục* đời Nguyễn, có ghi chép lại.

Những hình ảnh biểu tượng văn hóa tư tưởng ấy đã phản ánh một chặng đường dài phát triển với quá trình dựng nước và giữ nước của lịch sử dân tộc, đảm bảo cho dân tộc Việt khắc phục và chiến thắng được cả thiên tai và địch họa.

Truyền thống yêu nước và tư tưởng nhân đạo của dân tộc được hình thành từ sự kết hợp hài hòa giữa tín ngưỡng bản địa và tư tưởng Phật giáo. Nhờ nền tảng ấy, đạo Phật sớm du nhập, bén rễ sâu vào đời sống tinh thần người Việt cổ. Vốn là dân tộc kiên cường, linh hoạt, người Việt biết tiếp thu có chọn lọc những yếu tố văn hóa, tôn giáo từ bên ngoài, đồng thời chủ động điều chỉnh để phù hợp với bản sắc dân tộc. Mọi tư tưởng, tôn giáo du nhập đều được Việt hóa, đạo Phật cũng không ngoại lệ. Tư tưởng từ bi, dân chủ, bình đẳng của Phật giáo rất gần gũi với tính cách cởi mở, mềm dẻo của cư dân nông nghiệp. Chính vì vậy, đạo Phật tại Việt Nam sớm trở thành một tôn giáo mang bản sắc riêng, đậm tính thần tùy duyên, tùy tục, nhập thế và gắn bó sâu sắc với vận mệnh dân tộc.

2.3. Tinh thần tùy tục, tùy duyên, nhập thế, hộ quốc an dân của Phật giáo Việt Nam thời trung đại (thế kỷ X – XIX)

2.3.1. Thời Lý – Trần (thế kỷ X – thế kỷ XIV)

Học giả Nguyễn Đăng Thục đã nhận định thú vị rằng:

“Phật giáo là một tôn giáo mở cửa độc nhất trong các tôn giáo thế giới, không tự khẳng định mình là thật mà phủ định cả ngã và pháp, siêu lên cả có lẫn không, mới có thể cống hiến cho dân tộc Việt Nam đất Giao Chỉ cái nhựa sống thiết yếu để hợp nhất các khuynh hướng tư tưởng, tín ngưỡng giao lưu xung khắc thành cái ý thức hệ khai phóng của địa lý đòi hỏi”².

Ngay từ buổi đầu du nhập, đạo Phật như hạt giống lành gặp mảnh đất thuận lợi, nhanh chóng bén rễ và phát triển, đặc biệt rực rỡ dưới thời Lý – Trần. Khi ấy, đạo Phật giữ vai trò vừa là giáo quyền vừa tham dự vào thế quyền, ảnh hưởng sâu rộng tới đời sống vật chất, tinh thần và phong tục tập quán của nhân dân. Trong công cuộc dựng nước và giữ nước đầu thời phục hưng, đạo Phật có vị trí đặc biệt quan trọng.

Thời Lý – Trần là thời đại của thống nhất, khoan hòa, dân chủ và khai mở. Văn hóa Thăng Long rực rỡ đã hình thành trong bối cảnh ấy, tạo nên hào khí Đông A bất diệt. Đạo Phật thời kỳ này được xem như Quốc giáo trên thực tế, dù chưa có sắc chỉ chính thức. Nhà nước phong chức Tăng thống cho các bậc cao Tăng như Ngô Chân Lưu – người được vua Đinh Tiên Hoàng ban hiệu Khuông Việt, đóng vai trò cố vấn triều đình từ rất sớm. Chính cái tên vua ban này cũng nói lên ý nghĩa Phật giáo gắn liền với dân tộc, với đất nước: nhà sư khuông phò (phù trợ) nước Việt. Theo *Thiền uyển tập anh* thì bấy giờ “phàm các việc quân quốc triều đình, sư đều tham dự”³. Dưới triều Lê Đại Hành, sư

² Nguyễn Đăng Thục, *Phật giáo Việt Nam*, Mặt Đất xuất bản, SG, 1974.

³ *Thiền uyển tập anh*, Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga dịch chú, Viện Nghiên cứu Phật học

càng được nhà vua coi trọng hơn. Nhà sư đã dùng uy lực thần thông để giúp vua đánh tan quân Tống xâm lược vào năm 981⁴. Trong công tác đối ngoại, triều đình cũng dựa vào các nhà sư để đón tiếp sứ giả nước ngoài. Sách *Thiền uyển tập anh* và *Đại Việt sử ký toàn thư* đã chép việc sư Khuông Việt cùng sư Pháp Thuận đại diện triều đình đón tiếp sứ thần nhà Tống là Lý Giác:

“Năm Thiên Phúc thứ bảy (986), sứ giả nhà Tống là Lý Giác sang nước ta, vua sai sư thay đổi quần áo, giả làm người cai quản bến đò (Giang lệnh sứ) để xem xét cử động của Giác. Lúc qua sông, thấy hai con ngỗng đang bơi giữa sông, Giác ngâm đũa:

鵝鵝兩鵝鵝，仰面向天涯。

Nga nga lưỡng nga nga, Ngưỡng diện hướng thiên nha.

(Song song ngỗng một đôi, Vươn cổ ngược chân trời.)

Sư đang cầm chèo, bước tới đọc tiếp:

白毛鋪綠水，紅棹罷青波。

Bạch mao phô lục thủy, Hồng trạo bãi thanh ba.

(Nước xanh ngời lông trắng, Sóng biếc chân hồng bơi.)

Lý Giác thấy vậy lấy làm thán phục”⁵.

Ở đây, không bàn về nguồn gốc của bài thơ, bởi cả hai ông đều mượn bài thơ *Vịnh ngỗng*⁶ của Lạc Tân Vương (駱賓王) (khoảng 640 - 684) đời Đường rồi thay đổi đôi chút từ ngữ, mà chỉ muốn nói đến việc sư Pháp Thuận họa thơ đã làm cho sứ nhà Tống một phen kinh ngạc “sư Thuận thi cú, Tống sứ kinh dị” như sách *Đại Việt sử ký toàn thư* đã bình, nên trước khi về nước, Lý Giác có viết một bài thơ, trong đó có hai câu kết bài:

天外有天應遠照，溪潭波靜見蟾秋。

Thiên ngoại hữu thiên ứng viễn chiếu, Khê đàm ba tĩnh kiến thiềm thu.

(Ngoài trời lại có trời soi nữa, Sóng lặng khe đầm bóng trăng thu.)⁷

để khi xem thơ, sư Khuông Việt đã tâu với vua Lê rằng: “Sứ Bắc tôn kính bệ hạ chẳng kém gì vua Tống”⁸.

Sử sách còn chép rằng, thiền sư Pháp Thuận rất được vua nể trọng nên “thường không gọi thẳng tên thật và hay ủy thác cho sư các công việc văn hàn” Một lần Pháp Thuận được vua hỏi bàn về việc nước, sư đã trả lời bằng một bài thơ ngũ ngôn tứ tuyệt với nội dung vừa ca ngợi vương triều nhà Lê vừa thể hiện

và Nxb. Văn học, HN, 1990, tr. 43.

⁴ Tlđđ.

⁵ *Thiền uyển tập anh*, Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga dịch chú, Phân viện Nghiên cứu Phật học và Nxb. Văn học, HN, 1990, tr. 180-181.

⁶ Bài thơ *Vịnh nga* 詠鵝 của Lạc Tân Vương như sau:

鵝鵝鵝，曲項向天歌。白毛浮綠水，紅掌撥清波

Nga nga nga, Khúc hạng hướng thiên ca. Bạch mao phù lục thủy, Hồng chương bát thanh ba.

⁷ Viện Văn học, *Thơ văn Lý - Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, HN, 1977, tr. 203.

⁸ *Thiền uyển tập anh*, Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga dịch chú, Phân viện Nghiên cứu Phật học và Nxb. Văn học, HN, 1990, tr. 44.

niềm tin ở vận mệnh đất nước. Cùng với bài từ khúc của Khuông Việt tiền sử giả Lý Giác về lại Trung Quốc thì bài này là một trong hai tác phẩm sớm nhất trong văn học viết Việt Nam sau khi nước nhà giành lại tự chủ:

答國王國祚之問

國祚如藤絡，南天里太平。無爲居殿閣，處處息刀兵。

Đáp Quốc vương Quốc tộ chi vấn

Quốc tộ như đằng lạc, Nam thiên lý thái bình.

Vô vi cư điện các, Xứ xứ tức đao binh.

(Trả lời nhà vua hỏi về vận nước

Ngôi nước như mây quấn, Trời Nam mở thái bình.

Vô vi trên điện gác, Chốn chốn tắt đao binh.)⁹

Thiền sư Vạn Hạnh (萬行) (938 - 1025) là người từng được vua Lê Đại Hành (黎大行) (941 - 1006, trị vì 980 - 1006) tôn kính. Ông có tài tiên đoán. Năm 980, quân Tống ồ ạt kéo sang xâm lược nước ta, thế giặc lúc này rất hung dữ, nhà vua lo ngại hỏi sư về tình thế, sư bình tĩnh quyết đoán: “chỉ trong ba bảy ngày giặc tắt phải lui”¹⁰. Lời tiên đoán ấy quả nhiên là đúng! Lần khác, vua Lê muốn cất binh chinh phạt Chiêm Thành nhưng còn do dự, vua hỏi ý, sư khuyên “nên cấp tốc tiến quân, nếu không sẽ lỡ dịp”¹¹. Trận ấy, quân ta toàn thắng. Khi non sông sạch bóng quân thù, thiền sư vừa tu tập hành đạo vừa tham gia công việc trị nước yên dân. Cuối đời Lê, Lê Long Đĩnh tàn ác, bất nhân, chính ngài Vạn Hạnh đã vận động các quan lại triều đình để tôn phò quan Thân vệ Điện tiền Chỉ huy sứ Lý Công Uẩn lên ngôi vua. Đó là nhờ nhà sư biết được vận nước, biết được nhà Lê sẽ tiêu vong và họ Lý sẽ lên thay thế. Lời nhà sư khuyên Lý Công Uẩn hãy vì nhân dân mà lên ngôi chứng tỏ tấm lòng nhà sư luôn hướng về cuộc đời, về cuộc sống nhân dân và luôn nghĩ về vận mệnh của đất nước:

“Kim quán thiên hạ chi tính, Lý tối đa, vô như Thân vệ khoan từ nhân thứ, phá đắc chúng tâm, nhi chường ác binh bính giả. Tông chủ vạn dân, xả thân vệ, kỳ thù đương chi?” (今觀天下之姓，李最多，無如親衛寬慈仁恕，頗得衆心，而掌握兵柄者。宗主萬民，舍親衛，其誰當之？Nay xem trong thiên hạ, người họ Lý rất nhiều nhưng không ai bằng Thân vệ, là người khoan từ, nhân thứ, lại được lòng dân chúng mà binh quyền nắm trong tay. Người đứng đầu muôn dân chẳng phải Thân vệ thì còn ai đương nổi nữa)¹².

Cho nên khi quân thần tôn vinh Lý Công Uẩn lên ngôi và sau đó nhà vua vì muốn “tính kế lâu dài cho đời sau” nên đã cho dời đô từ Hoa Lư về Đại La, rồi đổi tên là Thăng Long. Sư Vạn Hạnh được nhà vua tôn là Quốc sư. Ảnh hưởng của sư rất lớn nên sau này, vị vua thứ tư nhà Lý là Lý Nhân Tông (1066 - 1128, trị vì 1072 - 1128) vẫn còn làm thơ truy tán, ngợi ca công đức của sư:

⁹ Viện Văn học, *Thơ văn Lý - Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, HN, 1977, tr. 204.

¹⁰ *Thiền uyển tập anh*, Ngô Đức Thọ và Nguyễn Thúy Nga dịch chú, Phần viện Nghiên cứu Phật học và Nxb. Văn học, HN, 1990, tr. 188.

¹¹ Tlđđ, tr. 189.

¹² Viện Văn học (1997), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 1, Nxb. Khoa học Xã hội, HN, 1977, tr. 216.

萬行融三際，真符古識詩。鄉關名古法，柱錫鎮王畿。

Vạn Hạnh dung tam tế, Chân phù cổ sấm thi.

Hương quan danh Cổ Pháp, Trụ tích trấn vương kỳ.

(Vạn Hạnh thông ba cõi, Lời ông nghiệm sấm thi.

Quê hương làng Cổ Pháp, Chống gậy trấn kinh kỳ.)¹³

Hình ảnh nhà sư chống gậy giữ gìn đất nước đã nói lên mối quan hệ chặt chẽ giữa Phật giáo với chính trị, giữa nhà chùa với đất nước. Nhà sư nhập thể giúp đời là một hình ảnh đẹp, chứng tỏ bấy giờ đạo gắn liền với đời và Phật pháp với dân tộc, với đất nước là một. Thời ấy, có rất nhiều nhà sư đã có những hành động cao cả, xả thân vì đất nước như thế!

Vị Tăng phó Nguyễn Thường đã thẳng thắn và dũng cảm khuyên vua Lý Cao Tông (李高宗) (1173 - 1210, trị vì 1175 - 1210) không nên mê đắm âm nhạc buồn thảm chỉ vì thiên sư sợ nhà vua lâm lạc mà bỏ bê việc nước: “Kim Chúa thượng tuần du vô độ, chính giáo quai ly, hạ dân sầu khổn. Chí thử dữ thậm. Nhi nhật văn ai oán chi âm, vô nãi loạn vong chi triệu hồ.” (今主上巡遊無度，政教乖離，下民愁困。至此愈甚。而日聞哀怨之音，無乃亂亡之兆乎？Nay chúa thượng rong chơi vô độ, chính giáo sai lìa, dân chúng buồn khổ. Đến nay càng tệ. Thế mà ngày ngày lại nghe nhạc ai oán, đó chẳng phải là điều nước mất, nước loạn hay sao?)¹⁴.

Đời Trần, khi vua Trần Thái Tông (1218 - 1277, trị vì: 1225 - 1258, Thái Thượng hoàng: 1258 - 1277) muốn bỏ ngôi lên núi cầu Phật, Quốc sư Viên Chứng (Trúc Lâm đại Sa-môn) đã khuyên nhủ vua. Lời khuyên ấy sau này được nhà vua ghi lại trong bài Tựa sách *Thiền tông chỉ nam*: “Phàm vi nhân quân giả, dĩ thiên hạ chi dục vi dục, dĩ thiên hạ chi tâm vi tâm. Kim thiên hạ dục nghinh bệ hạ quy chi, tắc bệ hạ an đắc bất quy tai. Nhiên nội điển chi tham, nguyên bệ hạ mỗi vong tư tu văn.”

(凡為人君者，以天下之欲為欲，以天下之心為心。今天下欲迎陛下歸之，則陛下安得不歸哉。然內典之探，願陛下每忘斯須聞。Phàm người làm vua, lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình, lấy lòng của thiên hạ làm lòng của mình. Nay bề tôi muốn rước bệ hạ về thì bệ hạ sao có thể không về được? Song, sự nghiên cứu Phật điển, xin bệ hạ chớ quên điều đó mà thôi.)¹⁵

Lời khuyên của thiền sư mà nghe như lời của nhà nho, thể hiện ý nghĩa nhập thể tích cực của đạo thiền thời Lý - Trần, phần nào bộc lộ lòng yêu nước, yêu cuộc sống. Vâng lời chỉ dạy của Quốc sư, thể theo nguyện vọng của Quốc lão và ý muốn của dân chúng, Thái Tông đã về lại ngôi. Đây là lúc nhà vua thực hành và chiêm nghiệm lời dạy của Quốc sư. Nhà vua từ già Yên Tử, từ già Quốc sư tức từ già đạo để về với đời. Về đời để hành đạo. Qua mấy mươi năm, nhà vua đã “lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình” (dĩ thiên hạ chi dục vi dục, 以天下之欲為欲) và đã “lấy thân mình làm người đưa đường cho thiên

¹³ Viện Văn học (1997), *Sđd*, tr. 433.

¹⁴ Viện Văn học (1997), *Sđd*, tr. 528.

¹⁵ Viện Văn học (1988), *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, Nxb. Khoa học Xã hội, HN, tr. 24- 29.

hạ” (Tự nhược dĩ thân vi thiên hạ chi tiên dã, 就若以身為天下之先也)¹⁶. Đó là tinh thần quên mình vì người. Đây là một đức tính tốt đẹp của nhà Phật và cũng là một truyền thống cao cả của dân tộc Việt Nam - vừa yêu nước lại vừa nhân văn.

Chùng ấy cũng đủ chứng minh đạo Phật và văn học Phật giáo không xa rời cuộc đời, mà luôn đồng hành cùng vận mệnh dân tộc, góp phần hình thành tinh thần yêu nước và nhân văn trong văn chương Việt. Đặc biệt, dưới triều Trần, lần đầu tiên Phật giáo Việt Nam được tổ chức thành một giáo hội thống nhất – Phật giáo nhất tông. Nhà nước cấp độ điệp cho Tăng, Ni, khẳng định vai trò pháp lý và xã hội của tôn giáo này.

Phật giáo nhất tông gắn với sự ra đời của Thiên phái Trúc Lâm Yên Tử, kết tinh từ ba dòng thiền lớn: Tỳ-ni-đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường. Việc hợp nhất ấy không ngẫu nhiên, mà là kết quả của một tiến trình tư tưởng từ Trần Thái Tông đến Tuệ Trung Thượng Sĩ và Trần Nhân Tông. Phật hoàng Trần Nhân Tông được xem là Tổ sư sáng lập, nhưng nền móng tư tưởng đã được hình thành từ Trần Thái Tông, người được mệnh danh là “bồ đuốc sáng của Thiền học đời Trần”, và truyền thừa bởi Tuệ Trung Thượng Sĩ – bậc khai thị cho vị vua hóa Phật.

Một là, trong giai đoạn đầu tiên, Phật giáo Đại thừa với khuynh hướng thiên học từ Nam Ấn trực tiếp truyền sang bằng đường biển vào nửa cuối thế kỷ thứ I trước Công nguyên với kinh văn hệ bát-nhã. Đây là con đường giao lưu trực tiếp của giữa Việt Nam với Ấn Độ.

Hai là, sang giai đoạn tiếp theo, Thiền tông Ấn Độ truyền sang Trung Quốc rồi đến Việt Nam bởi vai trò của ngài Tỳ-ni-đa-lưu-chi vào thế kỷ thứ VI với tư tưởng vô trụ, siêu việt hữu – vô. Dù vị thiền sư này đặc pháp ở Trung Quốc, được Tổ Tăng Xán ấn chứng, nhưng tư tưởng Thiền của Tỳ-ni-đa-lưu-chi lại không chịu ảnh hưởng Thiền tông Trung Quốc, mà vẫn giữ truyền thống Thiền của vùng Nam Ấn. Tư tưởng vô trụ, siêu việt hữu – vô và chân không diệu hữu mà thiền sư Tỳ-ni-đa-lưu-chi trao truyền cho các đệ tử của Ngài là tư tưởng trong kinh văn hệ Bát-nhã, tức một sự phát triển tư tưởng Phật giáo Đại thừa ở giai đoạn đầu.

Ba là, ở giai đoạn cuối, Thiền tông Trung Quốc truyền vào Việt Nam bởi vai trò của ngài Vô Ngôn Thông vào thế kỷ thứ IX với pháp môn “Đốn ngộ” và tư tưởng Phật tại tâm. Đến đây, với thiên phái này, nếu xem xét trên bình diện cách thức tu tập thiền định, hình thức truyền thừa và quan niệm tư tưởng thì có thể thấy Thiên phái này hoàn toàn mang dấu vết, bản sắc Trung Hoa, với những thanh quy thiền viện cụ thể và có truyền thống ghi chép lịch sử, tức ghi chép các thế hệ truyền thừa theo thứ bậc tôn ty. Điều này có nghĩa Thiền Phật Ấn Độ đến đây đã tiếp biến qua lăng kính tư duy Nho giáo của Trung Quốc.

Thời Lý - Trần, cha ông ta chọn Phật giáo làm kim chỉ nam phát triển đất nước, không phải do ngẫu nhiên mà là sự lựa chọn có chủ đích. Việc thành lập Giáo hội Phật giáo nhất tông, đứng đầu bởi Phật hoàng Trần Nhân Tông –

¹⁶ Viện Văn học (1988), *Sđd*, tr. 24-29.

người vừa là vua vừa là lãnh tụ tinh thần – là minh chứng rõ rệt. Tuy Đại Việt không tuyên Phật giáo là quốc giáo, nhưng triều đình luôn đề cao tinh thần Tam giáo đồng nguyên.

Phật giáo thời Lý - Trần phát triển trên tinh thần tùy duyên, nhập thế, sản sinh nhiều thiền sư gắn bó sâu sắc với dân tộc. Thiền tông Việt Nam kết hợp hài hòa với tín ngưỡng bản địa, yếu tố Mật tông và pháp thuật Đạo giáo, tạo nên hình ảnh thiền sư vừa đạo hạnh, vừa siêu phàm như Vạn Hạnh, Minh Không. Đồng thời, Thiền tông còn hòa quyện với Tịnh độ tông, truyền dạy lòng từ bi, sám hối và niệm Phật qua hình ảnh Phật Bà Quan Âm, qua văn học dân gian và nghi lễ như Lục thời sám hối trong *Khóa hư lục* do Trần Thái Tông biên soạn. Chính nhờ sự dung hợp và nhập thế ấy, Phật giáo đã đáp ứng trọn vẹn nhu cầu thời đại, góp phần hình thành bản sắc văn hóa dân tộc.

Nếu đời Lý, Lý Thánh Tông lập Thiền phái Thảo Đường để đáp ứng yêu cầu ý thức hệ, thì nhà Trần đã chủ động xây dựng một hệ tư tưởng độc lập, tiêu biểu qua cuộc xuất gia của Trần Thái Tông và Trần Nhân Tông. Dưới thời Nhân Tông, việc thành lập Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử được thực hiện vững chắc, toàn diện, tạo nên một hệ thống giáo lý và tổ chức độc lập, mang đậm bản sắc Đại Việt.

Thiền phái này không chỉ tiếp nối tư tưởng của ba tổ: Nhân Tông, Pháp Loa, Huyền Quang, mà còn kế thừa tinh thần từ bi, vô ngã, và phóng khoáng của Phật giáo, kết hợp với truyền thống linh hoạt của cư dân lúa nước. Nhờ vậy, Phật giáo thời Trần trở thành nền tảng tư tưởng chính thống, thúc đẩy đoàn kết, truyền bá tinh thần bình đẳng, từ bi trong dân chúng, củng cố sức mạnh dân tộc. Mô hình Phật giáo nhất tông thời Trần đã góp phần hình thành một đạo Phật nhập thế, đậm đà bản sắc dân tộc, biểu hiện rõ ràng tinh thần “Phật tại tâm” và “Phật giáo của riêng Đại Việt”.

Việc Trần Nhân Tông chọn Yên Tử làm trung tâm Phật giáo không chỉ vì đây là thắng tích linh thiêng thuận lợi cho hành đạo, mà còn mang ý nghĩa chiến lược, như một tiền đồn trấn giữ vùng Đông Bắc. Điều này thể hiện mối tương tác sâu sắc giữa đạo và đời, giữa đạo pháp và dân tộc, góp phần tạo nên sức mạnh đại đoàn kết trong công cuộc bảo vệ đất nước.

Dưới tầm nhìn ấy, Thiền phái Trúc Lâm ra đời với một hệ thống giáo lý độc lập, kế thừa tư tưởng từ Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng Sĩ và ba tổ sư: Trần Nhân Tông, Pháp Loa, Huyền Quang. Hành trạng của Trần Nhân Tông được ví như sự tái hiện cuộc đời đức Phật: xuất gia, tu tập và giáo hóa, thể hiện qua kiến trúc Yên Tử với ba tầng biểu tượng cho ba cõi và chữ “Phật” tượng trưng cho giải thoát.

Tư tưởng Thiền Trúc Lâm còn được thể hiện trong các trước tác của các vị Tổ và tiền bối, như *Khóa hư lục*, *Cư trần lạc đạo phú*, *Thượng sĩ ngũ lục*, *Thạch thất my ngữ*... Tuy phần lớn đã thất lạc, nhưng những gì còn lại cho thấy một hệ thống tư tưởng dung dị, sâu sắc, giàu tính nhập thế và dân tộc.

Triết lý Thiền phái Trúc Lâm thể hiện tập trung trong *Khóa hư lục*, *Thượng sĩ ngũ lục* và *Thiền tông chỉ nam tự*, kế thừa tinh thần tư tưởng từ Trần Thái Tông và Tuệ Trung Thượng Sĩ. *Khóa hư lục* gồm 32 đoạn luận thuyết kèm kệ tụng

và 4 bài phổ thuyết khai triển tư tưởng vô thường, khổ, vô ngã, hướng người tu phát tâm và thực hành thiền định. *Lục thi sám hối khoa nghi* là nghi thức nhật tụng đời Trần, giúp giữ gìn sáu căn thanh tịnh, thể hiện phần thực hành của tư tưởng Thiền Trúc Lâm. Dòng thiền này kết hợp cả thiền định và niệm Phật, dung hòa yếu tố của Tịnh độ tông và ảnh hưởng Đạo gia qua tư tưởng Lão - Trang. Một số kệ của Tuệ Trung và các bài như *Cư trần lạc đạo phú*, *Đắc thú lâm tuyền thành đạo ca* là minh chứng rõ nét cho sự hòa quyện này.

Chẳng hạn, sự kết hợp tư tưởng Lão - Trang trong con người thiền sư với thú tiêu dao, tự tại, hòa đồng thiên nhiên chẳng khác nào một đạo sĩ ung dung, xem đời như giấc mộng:

Chơi nước biếc, ẩn non xanh, nhân gian có nhiều người đặc ý; Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chú tri âm.¹⁷

Núi hoang rừng quạnh, ấy là nơi đặt sĩ tiêu dao; Chiền vắng am thanh, chín thực cảnh đạo nhân du hý.¹⁸

Y cầu phù vân biến thái đa, Du du đồ phó mộng Nam Kha.

(Cuộc đời như đám mây nổi luôn đổi thay nhiều vẻ, Mơ màng đành phó cho giấc mộng Nam Kha.)¹⁹

Quay về với thiên nhiên là cách để các vị xa lánh cõi đời, để diệt dục, giúp cho tâm thanh tịnh mà hành Thiền, chứ không ngoài mục đích nào khác.

Bàn về Phật, Trúc Lâm chủ trương “Phật không có trong núi mà chỉ có trong lòng.” (*Thiền tông chỉ nam tự*); nếu “Lòng lặng lẽ mà biết, chính là Phật vậy.” (*Thiền tông chỉ nam tự*). Trúc Lâm đã kế thừa tư tưởng của Huệ Năng “Phật và Thánh vốn không khác gì nhau” trong *Pháp bảo đàn kinh* và bổ sung thêm, tuy Phật và Thánh với hai con đường khác nhau nhưng cả hai cùng đưa con người đến một mục đích, từ đó Thiền phái Trúc Lâm chủ trương Phật, Thánh phân công hợp tác (*Thiền tông chỉ nam tự*).

Như vậy, theo Trúc Lâm, Phật chính là ta, là tâm, Bụt là lòng. Một quan niệm đồng nhất trong sai biệt. Nhờ quan điểm này mà Thiền phái Trúc Lâm gần gũi với tư tưởng Thiền nguyên thủy hơn, dĩ nhiên, Trúc Lâm cũng có những kiến giải của riêng mình. Trần Nhân Tông đã phát biểu: Chín bụt là lòng, sáu ướm hỏi đòi cơ Mã Tổ. Vậy mới hay: Bụt ở cùng nhà, chẳng phải tìm xa. Nhân khuy bản ta nên tìm Bụt; đến cóc hay chín Bụt là ta.²⁰

Phật là tâm. Tâm là một cái gì trừu tượng như Phật tính: “Tâm vương vô tướng hựu vô hình”²¹.

Trúc Lâm chủ trương muốn hiểu rõ tâm phải ngồi thiền. Ngồi thiền để tĩnh tâm, ngăn ác hướng thiện. Trúc Lâm không chọn con đường “Quán bích tọa thiền” như tổ Đạt Ma từng thực hiện mà chủ trương “Niệm Phật, thụ giới và tọa thiền”. Niệm Phật là cách tự giáo dục, tự ức chế để giữ miệng và tâm thanh

¹⁷ Trần Nhân Tông, *Cư trần lạc đạo phú*, trong *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, KHXH, HN, 1988, tr. 505.

¹⁸ *Sđđ*, tr. 505.

¹⁹ Tuệ Trung, *Thế thái hư huyền*, trong *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, KHXH, HN, 1988, tr. 250.

²⁰ Trần Nhân Tông, *Cư trần lạc đạo phú*, trong *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, KHXH, HN, 1988, tr. 505.

²¹ Tuệ Trung, *Tâm vương*, trong *Thơ văn Lý - Trần*, tập 2, KHXH, HN, 1988, tr. 237.

tịnh. Thụ giới là cách răn giữ bản thân theo giới luật nhằm để cho thân trong sạch và không làm điều ác. Niệm Phật, thụ giới, toạ thiền là cách giữ cho thân, khẩu, tâm (ý) của người học đạo không thể làm, nói, nghĩ đến điều ác. Điều ác không sinh tức điều thiện phát khởi. Có lẽ vì thế mà Trần Thái Tông soạn *Khoá hư lục* để người tu Phật tụng niệm. *Khoá hư lục* còn trình bày về năm giới răn của Phật mà người tu hành phải triệt để tuân theo. Có điều, qua việc trình bày giới luật, Trúc Lâm đã biến nó thành những bài học luân lý hơn là giáo lý nhà Phật, với mục đích nhằm bình ổn trật xã hội lúc bấy giờ. *Khoá hư lục* khuyên răn con người không được tham lam của cải, sắc đẹp, rượu nồng, thịt béo, công danh phú quý. Do lòng tham đó mà dẫn dắt người ta đi đến trộm cướp, bẻ phái, khinh vua, ghét cha, nhạo Tăng, chửi Phật... *Khoá hư lục* còn kêu gọi con người nên làm việc thiện, bố thí cho kẻ nghèo, thương yêu người khác, tôn trọng phép nước, kính cha thờ vua... Đây chính là cốt lõi nhập thể của đạo thiền Trúc Lâm.

Thiền Trúc Lâm cũng phát biểu quan niệm về nhân sinh. Họ xem chuyện sống chết là thường tình và chấp nhận cuộc sống một cách khách quan, bài kệ “Khuyến chúng” của Trần Thái Tông: Sinh lão bệnh tử, Lý chi thường nhiên”; bài kệ của Trần Nhân Tông đọc cho Pháp Loa nghe trước khi tịch diệt: Nhất thiết pháp bất sinh, Nhất thiết pháp bất diệt đã chứng minh cho quan niệm này. Chính Tuệ Trung, người thầy của Nhân Tông, người có công đầu trong việc lập Thiền phái Trúc Lâm đã phát biểu: “Phù sinh tử, lý chi thường nhiên, an đắc bi luyến, ưu ngò chân dã.” (Sống chết là lẽ thường, làm gì phải xót thương quyến luyến làm rối chân tính của ta ? – *Thượng sĩ hành trạng*).

Sự sống là một thực thể tồn tại khách quan không thể phủ nhận nên các thiền sư phái Trúc Lâm đều đứng vững trước cái chết, xem cuộc đời là vô thường. Chết chỉ là một chặng đường khác. Như vậy, Thiền phái Trúc Lâm tiếp thu quan niệm nhân sinh của Phật giáo Đại thừa. Họ chấp nhận cuộc sống, cái chết mà không luyến tiếc. Các vị quan niệm không có gì sinh ra hay mất đi nên làm gì có việc đi và đến. Đó là quan niệm “thân ảo ảnh chẳng khác phù vân”, “Pháp thân thường trú, phổ mãn thái hư” của Đệ nhất tổ Phật Hoàng Trần Nhân Tông. Các vị cho rằng cái thân đang tồn tại là nhờ duyên hợp mà thành, có xác thân thì có dục. Diệt được dục tức thoát khỏi sinh tử. Quan niệm trên đã phản ánh một nhân sinh quan tương đối, không sa vào hai cực, không tham sống sợ chết một cách yếu đuối. Phải chăng do hào khí thời đại, do cuộc đấu tranh sinh tử của dân tộc trong thời đại Lý - Trần đã ảnh hưởng tới nhân sinh quan này? Cho nên thiền phái Trúc Lâm gắn gũi với cuộc đời, với cuộc sống trần thế.

Do yêu cầu thời đại, Phật giáo nhất tông đời Trần với Thiền phái Trúc Lâm đã Đại Việt hoá, dân tộc hoá tư tưởng thiền đạo và sáng tạo thêm một số tư tưởng cụ thể, sắc bén, thích hợp với hoàn cảnh Đại Việt lúc bấy giờ, làm nên bản sắc rất riêng của dân tộc, phần nào đáp ứng được yêu cầu của thời đại lịch sử xã hội. Ngoài tôn chỉ chung của thiền là phá chấp, đốn ngộ, tâm truyền, thì Phật giáo Thiền tông thời Lý - Trần còn có những nét riêng như đưa Phật thiền vào cuộc sống, phục vụ đất nước và nhân dân, tu dưỡng nhân cách con người. Thiền dung hợp với những yếu tố tích cực của Nho, của Lão - Trang để

giúp con người phát triển toàn diện, phù hợp với sự phát triển của đất nước. Phật giáo Thiền tông Lý - Trần còn kết hợp với Tịnh độ tông và Mật tông cùng tín ngưỡng dân gian để phù hợp với thực tiễn và mang tính đại chúng. Riêng quan điểm tư tưởng của Thiền Trúc Lâm - một Phật giáo nhất tông đã tác động nhiều đến xã hội, giúp con người ta rèn luyện luân lý đạo đức hơn là tôn giáo, góp phần duy trì bình ổn xã hội Đại Việt thời đó, để tạo nên chiến công oanh liệt với ba lần đại thắng Nguyên Mông. Sau khi nhường ngôi rồi xuất gia, Phật hoàng Trần Nhân Tông đã chống gậy du hóa, khuyên nhân dân xóa bỏ các đề thờ tà thần, dâm thần, và khuyên nhân dân thực hành thập thiện của nhà Phật, nên xã hội hồi ấy luôn thanh bình. Phật giáo hồi này đã đào tạo nên những thiền sư tâm hướng về Phật mà lòng vẫn gắn bó với đời, với cuộc sống trần thế. Đó chính là “cư trần lạc đạo”. Có thể nói đây là một Phật giáo đầy sức sống mà tinh thần chung được Đề nhất tổ Trúc Lâm Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã đúc kết trong bài kệ ở cuối bài phú *Cư trần lạc đạo*: “Cư trần lạc đạo thả tùy duyên, Cơ tắc xan hề, khốn tắc miên. Gia trung hữu bảo, hưu tầm mịch, Đối cảnh vô tâm, mạc vấn thiền”. (Cõi trần vui đạo hãy tùy duyên, Đối cứ ăn no mệt ngủ liền. Báu sẵn trong nhà thôi khỏi kiếm, Vô tâm trước cảnh hỏi chi thiền)²². Phật giáo Trúc Lâm nói riêng, Phật giáo Việt Nam nói chung luôn luôn là một đạo Phật nhập thế, hướng về cuộc đời, con người mà hành đạo với tinh thần “Lợi lạc quần sinh, vô ngã vị tha”.

Pháp môn hành trì tu tập của bản thân ba vị tổ Trúc Lâm cũng như các vị đệ tử chân truyền của thiền phái sau này đều nương theo pháp môn tu tập của đức Thế tôn đã khởi xướng, mà pháp môn này về sau hệ phái Phật giáo Nguyên thủy kế tục và biến dưỡng. Việc Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã lên Yên Tử tu theo hạnh *đầu-đà* là một minh chứng cho pháp môn tu tập này. *Pho tượng tạc chân dung của Ngài tại tháp Huệ Quang* nơi Yên Tử với chiếc cà-sa khoác trên người cũng là một minh chứng tiêu biểu cho pháp phục của chư Tăng thuộc hệ phái Phật giáo Nguyên thủy (Theravada). Nơi không gian thiêng liêng (chánh điện) tại các thiền viện, tự viện của thiền phái chỉ thờ đức Phật Thích-ca thì hiện nay tại chánh điện các thiền viện, tự viện của hệ phái Phật giáo nguyên thủy cũng vậy²³. Từ đó có thể nói giáo lý tư tưởng và pháp môn hành trì tu tập của Phật giáo Trúc Lâm phải chăng chính là giáo lý tư tưởng và pháp môn tu tập của đạo Phật nguyên thủy?

Cũng trong thời đại này đã có nhiều tác phẩm thuộc bộ phận văn học Phật giáo ca ngợi sự hưng thịnh của các vương triều và những tấm gương cao cả của thời đại.

Đọc những tác phẩm thuộc thể loại bi ký và minh văn, người đọc sẽ thấy niềm tự hào đối với đất nước vì chúng không chỉ ca ngợi cảnh già lam u tịch, cảnh thiên nhiên hữu tình, thơ mộng, góp phần biểu lộ lòng yêu nước, mà còn ca ngợi vương triều thịnh trị, ca ngợi những chính sách tốt đẹp của triều đình.

²² Trần Nhân Tông, *Cư trần lạc đạo phú*, tldđ, tr.510.

²³ Giáo lý tư tưởng cùng pháp môn hành trì của Thiền phái Trúc Lâm từ hơn nửa thế kỷ nay đã được ngài Trưởng lão Hoà thượng Thanh Từ tiếp tục biến dưỡng. Những điều vừa nêu, chúng ta có thể nhận thấy ở bất kỳ thiền viện Trúc Lâm nào do Hoà thượng thành lập, dù xây dựng ở trong Nam hay ngoài Bắc.

Chẳng hạn như văn bia tháp Sùng Thiện Diên Linh của Nguyễn Công Bật (*Đại Việt quốc đương gia đệ tử để Sùng Thiện Diên Linh tháp bi*) ca ngợi vương triều nhà Lý và công lao dẹp giặc của vua Lý Nhân Tông²⁴; hay văn bia ở chùa Báo Ân, chùa Linh Xứng ca ngợi chiến công của người anh hùng Lý Thường Kiệt. Chu Văn Thường khi soạn bài văn bia chùa Báo Ân, núi An Hoạch, tỉnh Thanh Hóa đã ca ngợi Lý Thường Kiệt vừa là vị tướng tài ba có công lớn trong việc xây dựng vương triều nhà Lý thái bình thịnh trị, lại vừa là một Phật tử thuần thành đã đóng góp nhiều công sức cho sự nghiệp chấn hưng Phật giáo; qua đó, tác giả bộc lộ niềm tự hào về phẩm chất, khí phách của dân tộc (An Hoạch sơn Báo Ân tự bi ký)²⁵. Người Phật tử Lý Thường Kiệt còn được thiền sư Pháp Bảo (Giác Tính Hải Chiếu) ca ngợi trong bài văn bia chùa Linh Xứng núi Ngưỡng Sơn tỉnh Thanh Hóa (Ngưỡng Sơn Linh Xứng tự bi minh): “Tuy thân câu tục đế nhi tâm toại nhiếp thừa” (虽身拘俗諦而心遂攝乘, Thái úy tuy thân vướng việc đời, mà lòng vẫn hướng về đạo Phật)²⁶. Và còn nhiều bài văn bia khác cũng đã ca ngợi những công trình kiến trúc; ca tụng thiên nhiên nơi danh lam thắng cảnh; tán dương công đức những Phật tử đã xây dựng chùa tháp; ca ngợi những tấm gương của thời đại như Phụng Dương công chúa với nhân cách cao cả, tích cực tham gia việc nước trong bài văn bia “Phụng Dương công chúa thần đạo bi minh tính tự”. Ngoài ra, có thể kể thêm những bài thi kệ tán tụng các vị thiền sư như “Truy tán Tỳ Ni Đa Lưu Chi”, “Truy tán Vạn Hạnh thiền sư”, “Tán Giác Hải thiền sư Thông Huyền đạo nhân”,... Nhà nghiên cứu Đinh Gia Khánh đã nhận xét: “Thơ văn thiền sư mà cũng đầy niềm ưu ái như thế thì chắc rằng thơ văn nói chung phải gắn bó nhiều với những vấn đề của đời sống dân tộc”²⁷.

Triết lý từ bi, lòng vị tha nhân ái, niềm mong ước cho con người sống đời yên vui hạnh phúc thể hiện qua thơ văn là những biểu hiện của cảm hứng nhân văn tuyệt đẹp, đồng thời cũng là những biểu hiện của cảm hứng yêu nước sâu sắc. Bởi lẽ, đất nước bao giờ cũng gắn liền với vận mệnh dân tộc, vận mệnh con người, và có yêu nước thì mới có niềm mong ước cho con người sống trên đất nước ấy được yên vui, thịnh vượng, hạnh phúc. Cho dù mảng thơ văn này hiện còn không nhiều so với thư tịch cho biết nhưng vẫn có thể nói rằng, các tác giả thiền sư thời Lý - Trần đã góp phần đặt nền móng cho truyền thống yêu nước và nhân văn của văn học viết Việt Nam.

2.3.2. Thời Lê – Nguyễn (đầu thế kỷ XV – thế kỷ XIX)

Sau chiến thắng quân Minh, Lê Lợi lên ngôi, mở đầu triều Hậu Lê (1428–1527) – thời kỳ Nho giáo chiếm ưu thế, triều đình bãi bỏ chức Tăng quan, khiến Phật giáo lui về chùa chiền, chuyên lo đời sống tâm linh. Dù không còn giữ vai trò chính trị, đạo Phật vẫn lan sâu trong dân gian, kết hợp Thiền tông và Tịnh Độ tông, với Tịnh Độ tông nổi trội. Thiền phái Trúc Lâm âm thầm truyền

²⁴ Viện Văn học (1977), *Sđđ*, tr. 388-411.

²⁵ Viện Văn học (1977), *Sđđ*, tr. 355, 362.

²⁶ Viện Văn học (1977), *Sđđ*, tr. 362.

²⁷ Đinh Gia Khánh (chủ biên), *Văn học Việt Nam thế kỷ X – nửa đầu thế kỷ XVIII*, tập 1, Nxb. Đại học và Trung học chuyên nghiệp, HN, 1977, tr. 98.

bá và được phục hưng vào thế kỷ XVII nhờ thiền sư Chân Nguyên – một nhà tư tưởng, văn hóa, thi sĩ lỗi lạc, được vua Lê phong Tăng thống. Ngài sưu tầm, khắc in kinh sách Phật học đời Lý – Trần như *Thượng Sĩ ngữ lục*, *Khóa hư lục*, *Tam Tổ thực lục*, cùng các trước tác như *Thiền tịch phú*, miêu tả cuộc sống tu hành thanh tịnh với phong cách Đường phú uyển chuyển, tinh luyện.

Minh Châu Hương Hải (1627 - 1715) là ngọn đèn sáng của Phật giáo Đàng Trong với Thiền Tĩnh viện (Quảng Nam) và Phật giáo Đàng Ngoài với Đạo tràng Nguyệt Đường (Hưng Yên). Các trước tác của thiền sư ngoài chú giải các kinh, luật còn có sáng tác *Lý sự dung thông* (thơ), *Hương Hải thiền sư ngữ lục* (thơ, kệ, thiền ngữ) do đệ tử sưu tầm khắc in, mà sau này Lê Quý Đôn có tuyển vào bộ *Toàn Việt thi lục*. Ở Hương Hải thiền sư, tư tưởng Nho như là một nền học bổ túc cho tư tưởng Phật về phương diện trị thế. Ngoài những sách chú giải về kinh, thi kệ - thơ và Thiền ngữ đã thể hiện rõ tư tưởng Thiền Phật của Hương Hải. Sư thường nêu lên mối quan hệ giữa Phật và chúng sinh cùng thể tính, nếu giác ngộ thì chúng nhập thể tính ấy; mối quan hệ giữa mê và ngộ; giữa tâm và cảnh... Vì thế thiền sư chủ trương phương pháp tu tập: Không chạy trốn sự vật; Giới luật cao nhất là sự vô tâm; Thành Phật ngay trong giờ phút này.

Liễu Quán (1670 - 1742) được tôn vinh là vị thiền sư lãnh đạo công cuộc phục hưng Phật giáo xứ Đàng Trong và là người Việt hóa Thiền phái Lâm Tế, trút bỏ kiến trúc, lễ nhạc mang màu sắc Trung Quốc và từ từ mang màu sắc dân tộc²⁸. Phong trào chấn hưng Phật giáo ở Việt Nam đầu thế kỷ XX đã dựa trên cơ sở của môn phái thiền mang tên ngài.

Cuối thế kỷ XVIII, thiền sư Toàn Nhật Quang Đài (1757 – 1832), nguyên là tướng Tây Sơn, sau từ quan xuất gia theo thiền phái Lâm Tế dòng Chúc Thánh. Ngài để lại trên 20 tác phẩm, phần lớn bằng chữ Nôm, tiêu biểu như *Hứa Sử truyện văn*, *Tổng Vương truyện*, *Lục Tổ truyện diễn ca*. Trong đó, *Hứa Sử truyện văn* thể hiện tư tưởng nhập thế rõ nét qua hình tượng nhân vật chính, phản ánh ba luận đề lớn: phản bác tư tưởng tôn quân, đề cao giá trị lao động và khẳng định đạo lý nhân nghĩa gắn với hành động. Tác phẩm dài 4.486 câu lục bát, đan xen văn tế và hịch viết bằng văn biền ngẫu, thể hiện rõ tinh thần từ bi, trí tuệ, và dũng lực của Phật giáo trong bối cảnh xã hội đầy biến động.

Cũng vào cuối thế kỷ XVIII này, ngoài Bắc còn có Hải Lượng Ngô Thì Nhậm. Sau khi Quang Trung mất, Ngô Thì Nhậm xin cáo quan về nhà rồi xuất gia, thành lập Thiền viện Bích Câu, tại nơi đây ông và các pháp hữu viết luận thuyết *Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh* để xiển dương tinh thần nhập thế của Thiền phái Trúc Lâm mà Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã khởi xướng từ cuối thế kỷ XIII.

2.4. Tinh thần tùy tục, tùy duyên, nhập thế, hộ quốc an dân của đạo Phật Việt Nam thời hiện đại (thế kỷ XX – nay)

Nối tiếp truyền thống nhập thế, hộ quốc của Phật giáo từ ngàn xưa, hồi cuối thế kỷ XIX trong phong trào Cần vương chống Pháp, có nhiều vị sư trở thành

²⁸. Nhận xét của Nguyễn Lang trong *Việt Nam Phật giáo sử luận*, tập 2, Nxb Văn học, HN, 2000, tr. 599.

những lãnh đạo nghĩa sĩ cần Vương như sư Võ Trứ ở Phú Yên, Hòa thượng Bích Không (tục danh Hoàng Xuân Đàn tức Nghè Đàn) ở Khánh Hòa và còn nhiều vị khác nữa. Các vị đã ‘vị quốc vong thân’, hy sinh anh dũng vì dân tộc, vì đất nước.

Trong thập niên 20 và 30 của thế kỷ XX, đứng trước sự suy yếu của Phật giáo Việt Nam, nhiều tăng ni không chăm lo nghiên cứu kinh điển, giáo lý tư tưởng, chỉ chăm lo luyện hơi luyện giọng thực hành nghi lễ cúng tế; đây cũng là thời điểm Phật giáo các nước trong khu vực đang có phong trào chấn hưng cải cách. Đứng trước tình hình ấy, một số cao tăng thạc đức nước nhà có tâm huyết với Phật giáo đã khởi xướng phong trào chấn hưng, mà các vị Hòa thượng Khánh Hòa, sư trẻ Thiện Chiếu, Hòa thượng Khánh Anh là những chiến sĩ tiên phong. Công cuộc chấn hưng Phật giáo khởi xướng ở Sài Gòn Gia Định, nhanh chóng lan tỏa đến các tỉnh miền Tây Nam bộ (Vĩnh Long, Ba Xuyên, Long Xuyên, Cần Thơ) rồi miền Đông Nam bộ (Biên Hòa, Bà Rịa), lan đến miền Trung (Nha Trang, Bình Định, Huế), rồi miền Bắc (Nam Định, Hải Phòng, sau đó kết tinh ở Hà Nội). Phong trào chấn hưng Phật giáo trong hai thập niên nửa đầu thế kỷ này là minh chứng sinh động của đạo Phật nhập thế, hộ quốc an dân, gần dân tộc với đạo pháp.

Trong chín năm kháng chiến chống Pháp, hưởng ứng lời kêu gọi của Chủ tịch Hồ Chí Minh, nhiều vị sư trẻ ở ba miền đất nước đã được thầy tổ cho phép xả giới, cỡi cà-sa để khoác chiến bào, cầm súng chiến đấu, giành lại độc lập dân tộc. Sư Thiện Chiếu, một chiến sĩ tiên phong trong phong trào chấn hưng Phật giáo hồi nửa đầu thế kỷ, lúc này đã vào bưng biển Đồng Tháp chiến đấu, sau 1954 tập kết ra Bắc là một ví dụ điển hình.

Cũng trong chống Pháp và chống Mỹ, ở miền Trung và miền Nam, nhiều ngôi chùa trở thành cơ sở bí mật che giấu, nuôi dưỡng cán bộ cách mạng, và là nơi hội họp các cấp ủy, nơi tàng trữ vũ khí của cách mạng, kể cả những ngôi chùa trong lòng thành phố như ở Nha Trang, Huế, Sài Gòn cũng vậy. Chính cuộc Tổng tiến công xuân Mậu Thân (1968) nổ ra khắp các thành thị miền Nam phần lớn là nhờ những cơ sở bí mật từ những ngôi chùa này.

Mùa Pháp nạn 1963 với sự tự thiêu của Hòa thượng Quảng Đức cùng nhiều vị Tăng, Ni Phật tử khác đấu tranh chống lại chính quyền gia đình trị họ Ngô đàn áp Phật giáo, cuối cùng thắng lợi thuộc về dân tộc, về lẽ phải và chính quyền họ Ngô bị lật đổ sau chín năm cầm quyền, cũng là một biểu hiện đạo pháp gần bó với dân tộc, thể hiện tinh thần tùy duyên, hộ quốc an dân.

Sau ngày đất nước thống nhất (1975), nhất là sau Đại hội Phật giáo Việt Nam lần thứ nhất thống nhất các hệ phái của cả hai miền vào tháng 11 năm 1981, thì Phật giáo với phương châm “Đạo pháp – Dân tộc – Xã hội Chủ nghĩa” càng có nhiều điều kiện thuận lợi để cống hiến cho đất nước, phụng sự cho dân tộc. Nhiều hoạt động Phật sự của Giáo hội Phật giáo từ trung ương đến địa phương được diễn ra, nhất là hoạt động xây cầu và xây nhà tình nghĩa cho bà con nơi vùng khó khăn; công tác từ thiện an sinh xã hội, cứu trợ đồng bào bị thiên tai bão lụt, dịch bệnh, hay trong các dịp lễ tết được diễn ra đều đặn thường xuyên. Nhiều cơ sở Phật giáo trở thành nhà nuôi dạy trẻ em mồ côi, người khuyết tật, hay nuôi dưỡng người già neo đơn; nhiều cơ sở tự viện có phòng thuốc Đông y chữa trị bệnh miễn phí. Và còn rất nhiều, rất nhiều việc

làm thiết thực ích nước lợi dân khác nữa. Tất cả đã thể hiện tinh thần hộ quốc, an dân, góp phần an sinh xã hội.

Trong kỷ nguyên hội nhập toàn cầu hóa như hiện nay, Phật giáo cần phát huy những truyền thống đã có nhiều hơn nữa. Nhất là cần cải tổ, cải cách quản trị và các hoạt động để đáp ứng nhu cầu của thời đại mới. Tôi thiết nghĩ có vài ý kiến như sau:

Một là, Phật giáo Việt Nam cần cải cách, đổi mới để phát triển – bền vững, đáp ứng tốt yêu cầu của hiện thực cuộc sống mới trong thời đại mới. Vấn đề này đã được Giáo hội Phật giáo Việt Nam và các nhà khoa học ở các Viện nghiên cứu, các Trường Đại học đã nêu lên gần vài chục năm nay, nhất là từ sau ngày Đại hội thống nhất các hệ phái Phật giáo vào tháng 11 năm 1981. Đã có nhiều cuộc Hội thảo khoa học quốc gia và quốc tế về vấn đề này được tổ chức để bàn bạc và định hướng nhằm mục đích tư vấn cho Giáo hội, và cũng là cho Nhà nước và Mặt trận Tổ quốc Việt Nam. Nhưng xem ra, vấn đề này cũng còn vài điều cần bàn bạc và trao đổi thêm.

Cũng cần lưu ý là ngay từ những năm 20, 30 của thế kỷ XX, vấn đề chấn hưng Phật giáo - một dạng cải cách để đổi mới cũng đã được các vị cao tăng đặt ra, mà khởi đầu ở Nam kỳ, rồi lan ra Huế và Hà Nội. Phong trào chấn hưng Phật giáo hồi nửa đầu thế kỷ này đã đưa lại cho Phật giáo Việt Nam một diện mạo mới, hiện đại hơn, hòa cùng với quá trình hiện đại hóa đang diễn ra ở nước ta lúc bấy giờ, tiếp tục phát huy tinh thần Phật giáo hòa đồng với dân tộc vốn đã có cả nghìn năm trước đó. Từ phong trào chấn hưng hồi đầu thế kỷ này đến phong trào Phật giáo ở miền Nam năm 1963 là một quá trình phát triển, để sau Pháp nạn 1963 là sự thành lập Giáo hội Phật giáo Việt Nam thống nhất gồm cả Nam tông và Bắc tông với hai Viện Tăng thống và Viện Hóa đạo, cùng một bản Hiến chương mới, trụ sở đặt tại chùa Ấn Quang, Sài Gòn. Gọi là Giáo hội Phật giáo Việt Nam thống nhất nhưng hồi ấy vẫn chưa dung hợp một vài hệ phái khác, chẳng hạn hệ phái Phật giáo Khất sĩ và Tịnh độ Cư sĩ lúc này vẫn chưa được gia nhập vào Giáo hội, rồi sau đó vào năm 1966 Giáo hội Phật giáo này lại chia thành hai khối: khối Ấn Quang và khối Việt Nam Quốc Tự, hiện trạng này kéo dài cho đến tháng 4 năm 1975. Điều đó có nghĩa là Giáo hội Phật giáo lúc này tuy gọi là thống nhất nhưng vẫn chưa thống nhất, chưa trở thành một Phật giáo nhất tông để góp phần củng cố khối đại đoàn kết toàn dân. Phải đợi đến tháng 11 năm 1981, Giáo hội Phật giáo Việt Nam - một tổ chức Phật giáo thống nhất với đúng danh xưng này - đã được chính thức thành lập. Để có sự thống nhất này là phải trải qua một quá trình vận động gần suốt hai năm trong nội bộ Tăng đoàn của các tông phái, các hệ phái Phật giáo, mà người tiên phong là vị Trưởng lão Hòa thượng Trí Thủ, Hòa thượng Minh Châu cùng một số vị trưởng lão cao Tăng khác. Sự thống nhất, hòa hợp, đoàn kết tất cả Tăng, Ni, cư sĩ Phật tử, Nam tông, Bắc tông, hệ phái Khất sĩ... trong một ngôi nhà chung duy nhất là niềm mong ước từ lâu của toàn thể Phật giáo đồ ở Việt Nam. Giáo hội Phật giáo Việt Nam từ đây là thành viên của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, thành viên của Hội đồng Nhân dân các cấp, được Hiến pháp của Nhà nước Việt Nam công nhận về pháp lý và về thực tế. Từ đây, Giáo hội Phật giáo Việt Nam hoạt động theo một Hiến chương, với hai Hội đồng:

Hội đồng Chứng minh và Hội đồng Trị sự gồm 10 ban, viện, được tổ chức có hệ thống từ trung ương đến địa phương (tỉnh thành, quận huyện, phường xã), theo định hướng “Đạo pháp – Dân tộc – Xã hội Chủ nghĩa”, nhằm mục đích: hoằng dương chánh pháp, lợi lạc nhân sinh, đồng hành cùng dân tộc để cùng dân tộc phát triển và hội nhập quốc tế trong kỷ nguyên mới.

Trong thời đại hội nhập toàn cầu hóa càng ngày càng diễn ra mạnh mẽ như hôm nay, dĩ nhiên Giáo hội Phật giáo Việt Nam hiện nay không thể mô phỏng và vận dụng một cách rập khuôn, máy móc những thành quả của tổ chức Giáo hội Phật giáo nhất tông của đời Trần, nhưng chính Giáo hội Phật giáo đời Trần đã để lại nhiều bài học rất bổ ích để toàn thể Phật giáo đồ, nhất là các vị lãnh đạo Giáo hội Phật giáo hôm nay suy nghĩ để kế thừa, vận dụng để đưa Phật giáo Việt Nam ngày càng phát triển. Tinh thần của Phật giáo nhất tông đời Trần chính là cái hồn, cái cốt để tạo sức mạnh hùng hậu của dân tộc, đã cùng cố được khối đại đoàn kết toàn dân - một việc làm vĩ đại nhất trong lịch sử dân tộc, từ đó mới làm nên những chiến công oanh liệt với ba lần chiến thắng đế quốc Nguyên - Mông mạnh nhất thế giới lúc bấy giờ, nhờ thế tâm vóc và uy thế của dân tộc ta mới được nâng cao trong khu vực và cũng có thể nói là trên quốc tế.

Hai là, tôi nghĩ nhà Phật có phương pháp lục hòa và tinh thần vô ngã vị tha, một trong những hạnh Bồ-tát, mà phương pháp và tinh thần này ngay từ thời đức Thế Tôn còn tại thế Ngài đã vận dụng và giáo huấn trong toàn thể Tăng đoàn. Đây là một pháp môn tuyệt diệu để tạo nên khối đại đoàn kết trong Giáo hội, nói rộng ra, nếu áp dụng nó vào đời sống xã hội thì cũng tạo nên khối đại đoàn kết toàn dân tộc, để làm nên nội lực của dân tộc trong thời đại hội nhập quốc tế để phát triển đất nước mà không làm mất đi hay bị hòa tan cái bản sắc dân tộc. Tôi nghĩ phương pháp này thực hành không khó lắm, dù vẫn biết ‘nói thì dễ nhưng làm thì khó’, nhưng nếu toàn thể Phật giáo đồ, từ tại gia đến xuất gia, từ các vị mới nhập đạo đến các bậc trưởng lão, nếu y cứ theo phương pháp này và vận dụng đúng theo tinh thần lời Phật dạy thì chắc chắn sẽ đạt thành tựu viên mãn. Có đoàn kết mới có thành công. Đoàn kết là sức mạnh vô địch để vượt qua mọi khó khăn trở ngại, để chiến thắng mọi thứ, để thành công mọi việc. Lãnh tụ Hồ Chí Minh từng nói: “Đoàn kết, đoàn kết, đại đoàn kết; Thành công, thành công, đại thành công.” mà theo tôi, lời dạy trên của Bác là một chân lý sống của thời đại. Muốn tạo được sự đoàn kết, cái gốc đầu tiên là tất cả mọi người trong Giáo hội nói riêng, cả xã hội ta nói chung cần sống và ứng xử theo phép lục hòa. Thử hỏi trong tất cả Phật giáo đồ của chúng ta có vị nào đã luôn luôn sống và ứng xử theo đúng tinh thần lục hòa ở bất cứ lúc nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào như lời đức Phật đã dạy chưa? Có thể có nhiều vị đã thực hiện, nhưng không phải lúc nào cũng thực hiện một cách trọn vẹn lời dạy ấy. Đây là cái gốc của vấn đề. Nếu tất cả mọi người trên thế gian này đều sống theo phép lục hòa cùng tinh thần vô ngã vị tha thì làm gì có chiến tranh và xung đột xảy ra!

Ba là, tinh thần của Phật giáo là khế lý, khế cơ, khế thời, khế xứ rất uyển chuyển, linh hoạt, mà linh hoạt và uyển chuyển, mềm dẻo cũng là một phẩm chất của con người Việt Nam với nền văn minh nông nghiệp lúa nước. Nhà Phật có ‘tùy tục’ và ‘tùy duyên’, còn nói theo nhà Nho là “tùy thời xử sự” như

đức Khổng Tử từng dạy, mà nếu các vị lãnh đạo Giáo hội và toàn thể Phật giáo đồ biết vận dụng tinh thần ấy thì cũng sẽ đạt nhiều thành tựu viên mãn. Trong kỷ nguyên toàn cầu hóa như hiện nay, tôi nghĩ, hơn lúc nào hết, cần vận dụng tinh thần Khế lý, Khế cơ vào đời sống thực tiễn, có như thế thì mới có thể đưa Giáo hội Phật giáo của chúng ta phát triển lên một tầm cao mới, đáp ứng tốt với thời đại mới.

Bốn là, trong thời đại hội nhập, trình độ dân trí ngày càng cao, công tác quản trị Giáo hội thông qua Ban Giáo dục cần chú ý trí thức hóa và chuyên môn hóa hàng ngũ Tăng-già với trình độ chuyên sâu để đáp ứng yêu cầu thực tiễn của Giáo hội và đời sống hiện đại.

Muốn vậy, cần phải chấn hưng, cải cách.

Tại Hội thảo Quốc tế về Việt Nam học lần thứ 4 vào tháng 11 năm 2012, tôi có báo cáo tham luận “Tôn giáo trong thời đại toàn cầu hóa: bản chất và quy luật cần cải cách”, trong đó có nêu lên mấy hướng cần cải cách, tạm gọi đó là quy luật: Một là, cải cách, đổi mới tôn giáo theo hướng đồng hành cùng con người và xã hội hiện đại; Hai là, cải cách, đổi mới tôn giáo theo hướng hiện đại hóa chính bản thân mình. Đây là sự vận động nội sinh. Bởi lẽ, trong thời đại hội nhập, toàn cầu hóa, thời đại mà văn minh khoa học kỹ thuật phát triển ào ạt chưa từng thấy, thời đại kỹ thuật số, thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay thì mọi tôn giáo, trong đó có Phật giáo đang đứng trước thách thức lớn bởi những phong trào thế tục hóa, đa nguyên hóa, cá nhân hóa tôn giáo. Mà thực chất là đó một quá trình hạn chế, tách rời khỏi những ảnh hưởng của tôn giáo, mài mòn niềm tin tôn giáo truyền thống và đẩy tôn giáo đến ranh giới cuối cùng của “sự riêng tư cá nhân”. Phong trào tôn giáo mới (*new religious movements*) là biểu hiện rõ nhất của các quá trình đó. Tôn giáo mới một mặt phản ánh tiến trình thế tục hóa, đa nguyên hóa và cá nhân hóa đó; mặt khác, nó lại là sự phản ứng quyết liệt quá trình đó. Đây là một thách thức lớn và là một bài toán nan giải mà các tôn giáo, trong đó có Phật giáo phải tự tìm ra lời giải cho chính mình bằng những cách thức khác nhau xuất phát từ nguồn gốc, lịch sử và truyền thống văn hóa - mảnh đất, điều kiện đã nảy sinh ra mình. Chính trong nội bộ Phật giáo khoảng mười năm trở lại đây cũng có hiện tượng phát sinh này. Hiện tượng Quán Âm pháp môn (Thanh Hải Vô Thượng sư) do Đặng Thị Trinh (Trịnh Đăng Huệ) khởi xướng; hiện tượng Nhất quán đạo - một biến dạng của Bạch Liên giáo đời Thanh ở Trung Quốc; hiện tượng Thiên đạo hay Hồng giáo do Nguyễn Văn Te khởi xướng ở ngoại ô TP.HCM... là những hiện tượng tôn giáo mới đã có mặt tại đất nước ta, mà những hiện tượng này ít nhiều có nguồn gốc từ Phật giáo. Những hiện tượng vừa nêu, dù gần đây dư luận xã hội đã lên án và Nhà nước ta đã ngăn chặn, nhưng họ vẫn tiếp tục lén lút hoạt động. Những người chủ xướng các hiện tượng trên đã lợi dụng tinh thần bình đẳng, dân chủ, rộng mở, vị tha của nhà Phật để hoạt động và tuyên truyền những nội dung trái với truyền thống dân tộc, trái với giáo lý nhà Phật và trái với hiến pháp và pháp luật, nên cần phải ngăn cấm triệt để.

Về mặt triết học, bất kỳ một hiện tượng nào trong thế giới hiện thực khách quan, muốn tồn tại và phát triển thì phải vận động. Hiểu tôn giáo nói chung, đạo Phật nói riêng như một hiện tượng văn hóa xã hội, thì sự vận động, biến

đổi chính là phương thức tồn tại của bản thân đời sống tôn giáo. Vận động để phát triển, nên sự vận động của tôn giáo luôn phải gắn liền với phát triển trên cơ sở, thiết chế văn hóa, truyền thống của dân tộc. Theo chúng tôi, cái quan trọng trong sự vận động, phát triển tôn giáo nói chung, đạo Phật nói riêng chính là những định hướng thuận chiều với xu hướng vận động của xã hội con người, phản ánh và đáp ứng nhu cầu tinh thần của con người hiện đại.

Đạo Phật Việt Nam hiện nay muốn phát triển cũng không nằm ngoài sự vận động để cải cách trên.

Tóm lại, từ khi được truyền vào, hòa với văn hóa tín ngưỡng truyền thống của dân tộc Việt, đạo Phật Việt Nam luôn đồng hành cùng dân tộc. Đó là quá trình đạo Phật được bản địa hóa, và biến thành một thành tố không thể tách rời trong cấu trúc tổng thể của văn hóa tư tưởng Việt Nam, in dấu ấn sâu đậm trong tâm thức của mỗi người Việt Nam.

Sự hội nhập và hòa nhập này của đạo Phật Việt Nam với đất nước và dân tộc gắn bó chặt chẽ đến nỗi mà có người đồng nhất với nhau giữa lịch sử dân tộc và lịch sử Phật giáo, tuy hai mà một, như nhà thơ Hồ Dzếnh (1916 - 1991), một nhà thơ Việt gốc Hoa, đã khẳng định: Trang sử Phật, Đồng thời là trang sử Việt, Trãi bao độ hưng suy, Có nguy mà chẳng mất; hay như thi sĩ Vũ Hoàng Chương (1916 - 1076), từng nổi tiếng trên thi đàn thơ ca lãng mạn 1932 - 1945, trong bài thơ “Bánh xe diệu pháp” cũng có ý thơ tương tự: Trang sử Việt cũng là trang sử Phật²⁹; và nhà thơ Huyền Không (Hòa thượng Mãn Giác, 1929 - 2006), một người trong cuộc, những năm tháng hoằng pháp nơi phương Tây đất khách quê người, đã cảm xúc viết bài “Nhớ chùa” nổi tiếng, trong đó có hai câu được nhiều người thuộc lòng: “Mái chùa che chở hồn dân tộc, Nếp sống muôn đời của tổ tông”.

Từ đó có thể nói sự hội nhập của đạo Phật vào nền văn hóa tư tưởng Việt Nam đến mức sâu sắc, như nước với sữa quyện vào nhau không thể tách rời. Chính sự hội nhập đó đã tạo nên một đạo Phật Việt Nam với những nét đẹp mang tính đặc thù độc đáo, mà nổi bật nhất là tinh thần tùy duyên, tùy tục, nhập thể, hộ quốc an dân, từ xưa đến nay luôn đồng hành cùng dân tộc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Mạnh Thát, *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*, tập 1, Nxb. Thuận Hóa, 1999; tập 2, Nxb. TP. HCM, 2001; tập 3, Nxb TP. HCM, 2002.
- Nguyễn Công Lý, *Bản sắc dân tộc trong văn học Thiền tông thời Lý – Trần*, Nxb. VHIT, HN, 1997.
- Nguyễn Công Lý, *Bàn thêm về thời điểm Phật giáo và pháp tu Thiền truyền vào Việt Nam*, Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo, Quyển 15, số 8 (122) tháng 8/2013.

²⁹ Vũ Hoàng Chương, bài ‘Bánh xe diệu pháp’, trong tập *Bút nở Hoa Đàm*, Vạn Hạnh xuất bản, 1967.

- Nguyễn Công Lý, *Phật giáo thời Lý – Trần với bản sắc dân tộc Đại Việt*, in trong sách *Văn học, Phật giáo với 1000 năm Thăng Long*, (Chủ biên: HT. Thích Giác Toàn và PGS.TS. Trần Hữu Tá), Nxb. VHTT, HN, 1010.
- Nguyễn Công Lý, *Tôn giáo trong thời đại toàn cầu hóa: bản chất và quy luật cần cải cách*, Báo cáo tại Hội thảo Quốc tế Việt Nam học lần thứ tư, Hà Nội, tháng 11-2012.
- Nguyễn Công Lý, *Văn học Phật giáo thời Lý – Trần: diện mạo và đặc điểm*, NXB ĐHQG TP. HCM, 2002, tái bản 2004, 2005, 2006, 2016.
- Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật giáo sử luận*, 3 tập, Nxb. Văn học, HN, tái bản, 1994.
- Thích Nhật Từ, Nguyễn Công Lý (chủ biên), *Giáo hội Phật giáo Việt Nam 35 năm hình thành và phát triển*, Nxb. Hồng Đức, 2016.
- Thích Nhật Từ, Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý (chủ biên), *Phật giáo với các mục tiêu thiên niên kỷ Liên Hiệp Quốc*, Nxb. ĐHQG TP.HCM, 2014.
- Thích Nhật Từ, Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý (Co.editor), *Buddhism in Mekong: history and development*, VNU VNU Publish House, 2015.
- Thích Nhật Từ, Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý, Thích Bửu Chánh, Thích Thiện Minh (chủ biên), *Phật giáo Nguyên thủy từ truyền thống đến hiện đại*, Nxb. Hồng Đức, 2014.
- Thích Nhật Từ, Trương Văn Chung, Nguyễn Công Lý, Thích Bửu Chánh, Thích Thiện Minh (chủ biên), *Phật giáo vùng Mê-Kông*, Tập 1. *Lịch sử và Hội nhập*; Tập 2. *Di sản và văn hóa*; Tập 3. ***Ý thức môi trường và toàn cầu hóa***; *Buddhism in Mekong: history and development*, Nxb. ĐHQG TP.HCM, 2015.
- Văn Thanh, *Lược khảo Phật giáo sử Việt Nam qua các thời đại và các nguồn các giáo phái Phật giáo*, Sài Gòn, Phật lịch 2518 (Dương lịch 1974), không ghi nhà xuất bản.
- Viện Sử học, *Tìm hiểu xã hội Việt Nam thời Lý – Trần*, Nxb. KHXH, HN, 1981.
- Viện Văn học, *Thơ văn Lý – Trần*, Tập 1, Nxb KHXH, HN, 1977; Tập 2 quyển thượng, Nxb. KHXH, HN, 1988.

ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG VÌ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI: TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

TS. Nguyễn Văn Tuấn*

Tóm tắt:

Bài viết nhấn mạnh vai trò thiết yếu của đoàn kết và bao dung trong việc bảo vệ nhân phẩm con người trong bối cảnh thế giới đầy biến động. Từ đó, tuệ giác Phật giáo – với những giá trị cốt lõi như từ bi, vô ngã, duyên sinh và bất bạo động – được đề xuất như một nền tảng đạo lý sâu sắc nhằm kiến tạo hòa bình và thúc đẩy phát triển bền vững. Bài viết không chỉ phân tích mặt lý thuyết mà còn khảo sát thực tiễn vận dụng tuệ giác Phật giáo trong hoạt động xã hội, đặc biệt tại Việt Nam. Phật giáo được xem là nguồn lực đạo đức toàn cầu, góp phần nuôi dưỡng sự thấu hiểu, giảm kỳ thị, chữa lành khổ đau và bảo vệ môi sinh. Từ đó, bài viết đưa ra các đề xuất nhằm cụ thể hóa tuệ giác Phật giáo thành hành động nhập thế, đóng góp vào một thế giới an hòa, công bằng và bền vững – nơi nhân phẩm con người được tôn trọng và nuôi dưỡng bằng lòng từ bi và trí tuệ. Đây cũng là thông điệp cấp thiết mà Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025 muốn lan tỏa đến toàn nhân loại.

Từ khóa: Bao dung, con người, đoàn kết, nhân phẩm, Phật giáo, thế giới.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh thế giới đương đại đầy biến động, chủ đề hội thảo đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2025 tại Việt Nam: “*Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững*” không chỉ mang tính cấp thiết mà còn là một lời hiệu triệu thời sự đầy ý nghĩa. Nhân loại đang đối mặt với những khủng hoảng mang tính chất đa tầng, chồng chéo và biến đổi phức tạp, khó lường: chiến tranh, xung đột sắc tộc và tôn giáo vẫn tiếp diễn âm ỉ ở nhiều nơi; bất bình đẳng, phân hóa giàu nghèo ngày càng sâu

* Chánh Văn phòng, Cục Đào tạo, Bồi dưỡng Cán bộ, Ban Tổ chức Trung ương.

sắc, không chỉ trong phân phối của cải vật chất mà cả trong cơ hội tiếp cận giáo dục, y tế và quyền công dân; biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường đe dọa trực tiếp đến sự sống còn của hành tinh; và đáng lo ngại hơn cả là sự khủng hoảng về đạo đức, lối sống, sự mất phương hướng trong đời sống tinh thần của con người hiện đại. Trong vòng xoáy đó, nhân phẩm con người - nền tảng của mọi xã hội nhân bản và văn minh - đang bị xâm phạm và tổn thương với xu hướng ngày một nghiêm trọng. Những biểu hiện như bạo lực, kỳ thị, nghèo đói, phân biệt đối xử và sự loại trừ các nhóm yếu thế khỏi đời sống cộng đồng, xã hội không chỉ là hệ quả của các khủng hoảng, biến đổi nêu trên, mà còn phản ánh sự rạn vỡ sâu sắc của tinh thần nhân đạo trong thời đại ngày nay.

Trước thực trạng ấy, việc đặt lại vấn đề đoàn kết và bao dung như một sứ mệnh đạo lý vì nhân phẩm con người không chỉ đơn thuần là lời kêu gọi từ lòng trắc ẩn, mà là một chiến lược quan trọng để tái thiết hòa bình đích thực và thúc đẩy sự phát triển bền vững cho tương lai nhân loại. Trong hành trình tìm kiếm nền tảng giá trị cho sự tái thiết ấy, tuệ giác Phật giáo - với tinh thần từ bi, trí tuệ, vô ngã, duyên sinh và bất bạo động - mở ra một định hướng đạo lý sâu xa và bền vững cho nhân loại. Không dừng lại ở tầng lý luận, Phật giáo khơi dậy một lối sống thực hành, hướng vào sự chuyển hóa nội tâm, giải trừ cố chấp, vị kỷ và sân hận - những gốc rễ sâu xa của bất ổn xã hội và khổ đau con người. Trong Phật giáo, đoàn kết không phải là sự đồng nhất cưỡng ép, mà là sự thấu hiểu và tôn trọng tính đa dạng; bao dung không phải là sự thỏa hiệp yếu mềm, mà là nội lực mạnh mẽ của lòng từ bi vượt qua mọi giới hạn bản ngã để đến với tha nhân bằng tâm không phân biệt. Từ nền tảng ấy, tuệ giác Phật giáo có thể góp phần kiến tạo một nền hòa bình bền vững - không chỉ là sự lặng im của tiếng súng, mà là sự lặng yên trong tâm hồn, là sự hài hòa trong xã hội và là sự cân bằng trong mối quan hệ giữa con người với con người và giữa con người với môi trường sống. Do đó, việc nghiên cứu, ứng dụng và lan tỏa các giá trị của Phật giáo trong thời đại hiện nay không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo hay văn hóa, mà còn là đóng góp thiết thực cho tương lai của nhân loại - một tương lai được đặt trên nền tảng của nhân phẩm, được nuôi dưỡng bằng từ bi và định hướng bởi trí tuệ.

Phương pháp nghiên cứu: bài viết sử dụng phương pháp phân tích - tổng hợp tài liệu nhằm làm rõ nội hàm của khái niệm tuệ giác trong Phật giáo, làm rõ vai trò của tuệ giác Phật giáo trong việc bảo vệ nhân phẩm con người thông qua tinh thần đoàn kết và bao dung. Đồng thời, phương pháp nghiên cứu tư liệu được triển khai nhằm khảo cứu kinh điển, văn kiện Phật giáo và các tài liệu học thuật liên quan đến hòa bình và phát triển bền vững. Trên cơ sở đó, bài viết tiến hành phân tích thực tiễn hoạt động của Phật giáo Việt Nam, đặc biệt là Giáo hội Phật giáo Việt Nam, để vẽ nên bức tranh tổng quan về sự phát huy tuệ giác Phật giáo trong thời đại hiện nay. Từ đó, bài viết đề xuất, kiến nghị nhằm đưa ra một số giải pháp thiết thực nhằm phát huy hơn nữa vai trò của tuệ giác Phật giáo trong việc thúc đẩy đoàn kết, bao dung, hòa bình và phát triển bền vững trong bối cảnh Việt Nam và thế giới đương đại.

II. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO TRONG VIỆC BẢO VỆ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI THÔNG QUA ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG

Tuệ giác là năng lực nhận biết sâu sắc, sáng suốt và đúng đắn về bản chất của

sự vật, hiện tượng, là trí tuệ không chỉ dựa trên lý thuyết, mà còn đến từ sự trải nghiệm, chiêm nghiệm và thấu hiểu sâu xa. Tuệ giác giúp con người sống tỉnh thức, có lòng từ bi và hành xử hài hòa với chính mình và thế giới xung quanh.

Tuệ giác trong Phật giáo là trí tuệ phát sinh từ sự giác ngộ, nhờ vào thực hành thiền quán, chính niệm và nội quán sâu sắc. Đây là loại trí tuệ giúp hành giả thấy rõ bản chất chân thật của vạn pháp, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Tuệ giác không chỉ mang lại sự hiểu biết mà còn mở đường cho sự giải thoát khỏi phiền não, khổ đau và luân hồi sinh tử và cũng là mục tiêu tối hậu của con đường tu tập trong đạo Phật. Với ý nghĩa thiêng liêng và sâu sắc như vậy, đức Phật đã giảng dạy trong *Kinh Tăng chi bộ* về bốn loại ánh sáng, chỉ rõ ánh sáng trí tuệ là ánh sáng tối thượng, là kim chỉ nam, là la bàn định hướng cho mọi hành giả hướng về đời sống hướng thượng - là an lạc giải thoát. Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, có bốn loại ánh sáng. Thế nào là bốn? Ánh sáng mặt trăng, ánh sáng mặt trời, ánh sáng ngọn lửa, ánh sáng trí tuệ. Này các Tỷ-kheo, có bốn loại ánh sáng này. Và này các Tỷ-kheo, loại tối thượng trong bốn loại ánh sáng là ánh sáng trí tuệ”¹.

Từ nghìn đời nay, nhân phẩm con người luôn được khẳng định như nền tảng bất khả xâm phạm của một xã hội công bằng và văn minh. Dù thuộc về hệ hình triết học nào (tức là cách nhìn, hệ tư tưởng hoặc trường phái triết học mà con người hoặc xã hội lựa chọn để hiểu về thế giới và đạo lý sống) hay truyền thống tín ngưỡng nào, con người đều được nhìn nhận như một thực thể thiêng liêng - mang trong mình giá trị tự thân, không thể bị đánh đổi bởi quyền lực, tài sản hay địa vị. Trong ánh sáng Phật pháp, mỗi con người đều có Phật tính - tức là bản chất thanh tịnh, sáng suốt và từ bi vốn sẵn có trong tâm. Tuy nhiên, trong thực tại đầy biến động của thế giới hiện đại, nhân phẩm ấy đang bị xâm hại theo xu hướng ngày một nghiêm trọng: bởi chiến tranh phi nghĩa, bởi kỳ thị chủng tộc, bạo lực giới, bất công xã hội và sự loại trừ tàn nhẫn đối với những nhóm người dễ bị tổn thương, nhóm người yếu thế trong xã hội. Trước dòng chảy bất định ấy, Phật giáo không đứng ngoài quan sát, mà dấn thân vào cuộc đời bằng tuệ giác từ bi, vô ngã và trí tuệ - như một dòng suối mát thấm sâu vào những mảnh đất khô cằn của đau khổ và hận thù.

“Đức Phật dạy: - Này các Tỷ-kheo! Ta phải nhớ rằng cũng như ta, người khác run rẩy trước gậy gộc và sợ chết. Do đó chớ đánh hay giết người. Đức Phật đọc *Pháp cú*: (129) Mọi người sợ hình phạt, Mọi người sợ tử vong. Lấy mình làm ví dụ, Không giết, không bảo giết”². Lời dạy giản dị mà thấm đẫm lòng từ ấy không chỉ là lời khuyên đạo đức cá nhân, mà còn là nền móng cho sự tôn trọng nhân phẩm phổ quát - một sự thừa nhận rằng ai cũng mong cầu được sống, được yêu thương và được đối xử bằng phẩm giá. Chính tinh thần vô ngã đã giúp con người vượt qua cái tôi ích kỷ - vốn là nguồn gốc của phân biệt, kỳ thị và bạo lực - để thấy mình trong người khác, thấy nỗi đau của tha nhân như chính nỗi đau của bản thân. Còn từ bi trong Phật giáo không phải là một sự yếu

¹ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch: *Kinh Tăng chi bộ, Phẩm ánh sáng, II - 142*, tr. 79-80.

² Thiền viện Viên Chiếu: *Tích truyện Pháp cú - Phẩm 10 - Hình phạt*, dịch theo bản Anh ngữ “Buddhist Legends” của học giả Eugène Watson Burlingame.

mềm hay cảm tính, mà là một năng lực chuyển hóa khổ đau - từ bên trong tâm thức đến ngoài xã hội. Từ bi mở ra cánh cửa đối thoại, khơi nguồn tha thứ và phục hồi, là điều kiện tiên quyết để đoàn kết có thể nảy nở trong lòng thế giới đầy chia rẽ hôm nay.

Tinh thần đoàn kết theo Phật giáo không phải là đồng nhất hóa tất cả, mà là sự cùng tồn tại trong thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau. Trong *Kinh Đại Bát-niết-bàn*, đức Phật dạy: “Như các ngón tay khác nhau nhưng cùng thuộc một bàn tay, chúng sinh tuy khác biệt nhưng đều từ một nguồn tâm tánh.” Đây chính là hình ảnh sống động về đoàn kết không đồng nhất - nơi khác biệt không bị triệt tiêu mà được thừa nhận như một phần không thể thiếu của tổng thể. Bao dung, trong ánh sáng Phật pháp, không phải là sự thỏa hiệp với sai lầm hay là hành vi khoan dung hình thức, mà là biểu hiện của một nội lực tinh thức - dám buông bỏ chấp trước, vượt qua thành kiến, mở rộng lòng mình đến với tha nhân. Người bao dung không vì yếu đuối mà chấp nhận người khác, mà vì đã hiểu sâu, đã thương được - không phán xét, không loại trừ.

Từ những nền tảng ấy, Phật giáo không chỉ mang đến một hệ thống tư tưởng siêu hình, mà còn là một thực hành đạo đức sống động để chữa lành những vết thương xã hội, phục hồi lòng tin giữa con người với con người, và quan trọng hơn cả, thắp lại ánh sáng nhân phẩm - thứ ánh sáng đang bị che lấp bởi khói mù của hận thù, phân biệt và thờ ơ. Chính tuệ giác từ bi và bao dung đó là chất keo gắn kết các cá thể dị biệt thành một cộng đồng nhân loại hài hòa, là dòng năng lượng nuôi dưỡng hòa bình từ gốc rễ, và là con đường thiết thực để bảo vệ nhân phẩm con người trong một thế giới đầy rạn nứt và tổn thương.

III. TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO LÀ NỀN TẢNG CHO HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

Trong bối cảnh tình hình mới đầy biến động của nhân loại, khi tiếng súng vẫn chưa im trên nhiều vùng đất, khi hành tinh của chúng ta còn đang oằn mình trước những tổn thương sinh thái nghiêm trọng và khi những giá trị đạo đức đang bị bào mòn bởi chủ nghĩa vị kỷ và duy vật cực đoan. Do đó, việc kiến tạo một nền hòa bình thực chất; hướng đến một mô hình phát triển bền vững, đã trở thành một yêu cầu cấp thiết và mang tính sống còn. Song, hòa bình chân chính không thể chỉ là sản phẩm của các hiệp định chính trị hay cam kết ngoại giao, mà cần phải được khơi nguồn từ cội rễ sâu xa nhất - đó là nội tâm an tịnh, an lạc của con người. Trong tinh thần ấy, Phật giáo hiến tặng cho thế giới một tuệ giác trác tuyệt: hòa bình bắt đầu từ bên trong, từ sự chuyển hóa khổ đau, từ việc an trú trong chính niệm và sống một đời sống tinh thức. Đức Phật đã chỉ rõ: “Dầu tại bãi chiến trường/ Thắng ngàn ngàn quân địch,/ Tự thắng mình tốt hơn,/ Thật chiến thắng tối thượng”³, nghĩa là chiến thắng vạn quân ngoài trận địa không bằng chiến thắng chính mình (*Kinh Pháp cú*, câu 103). Bởi lẽ, một khi nội tâm còn đầy giằng xé, sân hận và tham cầu, thì thế giới bên ngoài không thể nào thực sự yên bình.

³ Dieuphapam: 2423 *Bài kệ Kinh Pháp cú với hình vẽ minh họa*, ngày 27/10/2016, <https://dieuphapam.net/topics/423-bai-ke-kinh-phap-cu-voi-hinh-ve-minh-hoa.3187/>.

Tư tưởng cốt lõi của Phật giáo - duyên sinh - cho thấy vạn pháp không tồn tại độc lập mà luôn tương quan, tương duyên, tương tác. Chính cái nhìn này giúp con người thoát khỏi ảo tưởng về một “cái tôi” biệt lập, để ý thức sâu sắc rằng sự an lạc của chính mình gắn bó mật thiết với an lạc của người khác, với cộng đồng và với thiên nhiên. Từ đó, bất bạo động không chỉ là nguyên lý hành xử trong chính trị hay xã hội, mà trở thành một lối sống đạo đức toàn diện: không sát sinh, không nói lời ác, không nuôi dưỡng hận thù. Đức Phật từng dạy: “Với hận diệt hận thù,/ Đời này không có được./ Không hận diệt hận thù,/ Là định luật ngàn thu”⁴, nghĩa là hận thù không thể diệt hận thù, chỉ có tình thương mới diệt được hận thù. Đây là chân lý muôn đời (*Pháp cú*, câu 5). Đây chính là nền tảng của một nền hòa bình vượt lên trên hình thức - đó là hòa bình trong từng ý nghĩ, lời nói và hành vi của mỗi con người - một nền hòa bình nuôi dưỡng bằng trí tuệ và lòng từ bi, chứ không bằng vũ lực và quyền lực.

Không dừng lại ở khái niệm hòa bình, tuệ giác Phật giáo còn mở ra một viễn kiến sâu xa về phát triển bền vững, nơi con người không đối lập với thiên nhiên, không thống trị sự sống, mà sống hài hòa, tiết chế và biết ơn. Trái ngược với lối sống tiêu dùng không điểm dừng của xã hội hiện đại, Phật giáo khuyến tấn một lối sống thiểu dục tri túc - ít mong cầu, biết đủ, biết dừng lại. Đức Phật từng khuyên dạy: “Tỳ-kheo các ông! Nếu muốn thoát khỏi mọi khổ não, nên quán xét việc biết đủ. Pháp biết đủ chính là chỗ giàu có, vui vẻ, an ổn. Người biết đủ dù nằm trên mặt đất, vẫn thấy yên vui. Người không biết đủ, dù ở trên cảnh trời cũng chưa thỏa ý. Kẻ không biết đủ, tuy giàu mà nghèo. Người biết đủ, tuy nghèo mà giàu. Kẻ không biết đủ thường bị năm dục dắt dẫn, nên người biết đủ lấy làm thương xót lắm. Như vậy gọi là sự biết đủ”⁵. Tinh thần ấy không những giúp con người thoát khỏi sự nô lệ của dục vọng, mà còn giúp hành tinh tránh được nguy cơ bị bào mòn bởi chủ nghĩa tiêu thụ. Một mô hình phát triển bền vững theo ánh sáng Phật pháp không chỉ là sự tăng trưởng kinh tế ổn định, mà là sự tăng trưởng trong chính niệm, tiết chế trong sử dụng tài nguyên, công bằng trong phân phối lợi ích và hòa hợp trong tương quan giữa con người với mọi hình thức sống khác.

Trên nền tảng ấy, Phật giáo hoàn toàn có thể đóng góp một cách thiết thực cho giáo dục đạo đức toàn cầu, đạo đức sinh thái và ý thức trách nhiệm liên thế hệ. Đó không phải là những tuyên ngôn tôn giáo sáo rỗng, mà là những phương pháp sống cụ thể: ăn uống trong chính niệm, tiêu dùng có ý thức, phát triển lòng từ bi với con người và muôn loài, thực hành thiền định để làm lắng dịu các động lực hủy hoại đến từ sân hận và vô minh. Mỗi hành vi nhỏ trong đời sống hằng ngày, nếu được soi sáng bởi tuệ giác và nuôi dưỡng bằng từ tâm, sẽ trở thành hạt giống của hòa bình và nền móng cho phát triển bền vững. Trong thời đại mà nhân loại đang rơi vào khủng hoảng giá trị sống và suy thoái (suy giảm, lạc mất) định hướng tâm linh, thì Phật giáo - với chiều sâu trí tuệ và phẩm

⁴ Dieuphapam: 2423 Bài kệ Kinh Pháp cú với hình vẽ minh họa, ngày 27/10/2016, <https://dieuphapam.net/topics/423-bai-ke-kinh-phap-cu-voi-hinh-ve-minh-hoa.3187/>.

⁵ Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến (dịch và chú giải): *Kinh Di giáo*, Nxb. Tôn giáo, ngày 09/10/2010, <https://thuvienhoasen.org/p16a16998/3/kinh-di-giao>.

chất từ bi - không chỉ là ánh sáng soi đường cho từng cá nhân, mà còn là kim chỉ nam đạo lý cho toàn xã hội để kiến tạo một thế giới an hòa, bền vững và nhân văn đích thực.

IV. BỨC TRANH VỀ VIỆC PHÁT HUY TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VỚI ĐOÀN KẾT, BAO DUNG, HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Trong bối cảnh thế giới đang đối mặt với hàng loạt khủng hoảng - từ xung đột vũ trang, bất bình đẳng xã hội, khủng hoảng khí hậu cho đến khủng hoảng giá trị sống - tuệ giác Phật giáo về vô ngã, từ bi và tương tức (không thể tách rời nhau) càng trở nên cần thiết như một nền tảng đạo lý để gìn giữ nhân phẩm con người, củng cố đoàn kết và hướng đến một nền hòa bình bền vững. Không chỉ dừng lại ở những lời dạy tôn giáo, các nguyên lý này đã và đang được vận dụng trong nhiều hoạt động thực tiễn vì cộng đồng. Chẳng hạn, tổ chức Liên hữu Phật giáo thế giới (WFB)⁶ thường xuyên tổ chức các hội nghị quốc tế kêu gọi hòa giải xung đột bằng phương pháp bất bạo động, kêu gọi tôn trọng nhân quyền và bảo vệ các nhóm yếu thế. Ủy ban quốc tế về Phật giáo vì hòa bình đã có những đóng góp thiết thực trong việc hỗ trợ người tị nạn tại Myanmar, Sri Lanka và Nam Á thông qua các hoạt động cứu trợ lương thực, y tế và trị liệu tinh thần, thông qua hoạt động mở ra cơ hội quý cho cộng đồng Phật giáo thế giới hiểu biết lẫn nhau và chia sẻ lợi ích từ các giá trị, truyền thống Phật giáo phong phú, cũng như lý tưởng tâm linh trong đạo Phật. Con đường minh triết có giá trị thực tiễn được Đức Phật khai sáng có khả năng giúp thế giới này trở nên hòa hợp, hòa bình, xã hội bền vững, an toàn và đáng sống hơn. Diễn đàn Phật giáo châu Á vì hòa bình⁷ đã tổ chức nhiều hội nghị, hội thảo nhằm đánh giá tình hình

⁶ Tổ chức Liên hữu Phật giáo Thế giới (The World Fellowship of Buddhists, gọi tắt là WFB) là một tổ chức Phật giáo Quốc tế được thành lập vào ngày 25/5/1950 tại thủ đô Colombo, Sri Lanka với sự tham dự của 129 đại biểu đến từ 27 quốc gia bao gồm Châu Á, Châu Âu và Mỹ. Trụ sở Văn phòng được đặt tại thủ đô Bangkok, Thái Lan kể từ năm 1969. Hiện nay, tổ chức WFB có 181 trung tâm chi nhánh của Hội tại 50 quốc gia và các vùng lãnh thổ. Mục đích của Hội là thắt chặt tinh thần đoàn kết, thống nhất và tình pháp hữu giữa các nước Phật giáo với nhau; xiển dương lời dạy tối thượng của Đức Phật và hoạt động mang lại hạnh phúc, hòa hợp và hòa bình trên hành tinh này. Xem Đăng Huy: *Hòa thượng Chủ tịch cố vấn Hội liên hữu Phật giáo Thế giới (WFB)*, ngày 03/08/2023, <https://chutichghpgvn.vn/hoa-thuong-chu-tich-co-van-hoi-lien-huu-phat-giao-the-gioi-wfb/#:~:text=T%E1%BB%95%20ch%E1%BB%A9c%20Li%C3%AAAn%20h%E1%BB%AFu%20Ph%E1%BA%ADt,%C3%81%2C%20Ch%C3%A2u%20C3%82u%20v%C3%A0%20M%E1%BB%B9>.

⁷ Diễn đàn Phật giáo châu Á vì hòa bình (Asian Buddhist Conference for Peace - ABCP) được thành lập ngày 14/7/1969 tại thủ đô Ulaanbaatar, Mông Cổ. ABCP kể từ đó đã triệu tập 11 đại hội ở Mông Cổ, Sri Lanka, Ấn Độ, Nhật Bản và Lào. Diễn đàn là một trong số ít các tổ chức tôn giáo đã đăng ký với Liên Hiệp Quốc về các hoạt động kinh tế và xã hội của tổ chức này. Phật giáo Việt Nam với sự dẫn đầu của cố Hòa thượng Thích Tâm Anh và cố Hòa thượng Thích Danh Hào tham dự và đồng thời là thành viên sáng lập của Diễn đàn này. Cố Trưởng lão Hòa thượng Thích Minh Châu từng tham gia Ban Chấp hành, giữ chức vụ Phó Chủ tịch ABCP, Chủ tịch Trung tâm ABCP Việt Nam. Hiện tại, Thượng tọa Thích Đức Thiện đại diện cho GHPGVN tham gia và đang giữ vai trò Phó Chủ tịch ABCP. Diễn đàn là cầu nối Phật giáo để các nước Phật giáo và các tổ chức Phật giáo tại Châu Á chung tay cùng cộng đồng Phật giáo toàn cầu chia sẻ tiếng nói vì hòa bình thế giới, hữu nghị giữa các nước và sự phát triển bền vững của xã hội theo tinh thần Đức Phật đã dạy. Xem Quảng Đạo: *Hội nghị Ban Thư ký Diễn đàn Phật giáo châu Á vì hòa bình sẽ diễn ra vào tháng 10-2023 tại TP.HCM*, ngày 25/09/2023, <https://giacngo.vn/hoi-nghi-ban-thu-ky-dien-dan-phat-giao-chau-a-vi-hoa->

thực hiện các công tác Phật sự tại các nước, tìm ra những cơ hội hợp tác giữa các truyền thống Phật giáo, góp phần cống hiến các giải pháp Phật giáo về hòa bình và phát triển bền vững trong khu vực và trên toàn cầu.

Đặc biệt, sau đại dịch COVID-19, nhiều trung tâm thiền và học viện Phật giáo ở Hoa Kỳ⁸, Nhật Bản và châu Âu đã mở rộng các chương trình thiền chữa lành, chính niệm cộng đồng (*community mindfulness*), giúp con người vượt qua khủng hoảng tâm lý, tái thiết mối quan hệ giữa cá nhân - cộng đồng - tự nhiên. Những hoạt động này thể hiện rõ tinh thần nhập thế từ bi, đồng thời góp phần lan tỏa năng lượng tích cực, phục hồi mối quan hệ con người trong một xã hội bị phân mảnh.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy nỗ lực xây dựng đoàn kết và bao dung dựa trên tuệ giác Phật giáo vẫn gặp nhiều thách thức. Trong một thế giới ngày càng phân cực bởi chủ nghĩa dân tộc cực đoan, xu hướng bài ngoại và chủ nghĩa tiêu dùng, các giá trị từ bi, buông xả và bình đẳng của Phật giáo nhiều khi bị hiểu lầm là phi hiện thực, thụ động hay không đủ sức cạnh tranh với logic thực dụng. Nhiều cộng đồng Phật giáo tại châu Á vẫn hoạt động rời rạc, thiên về nghi lễ hơn là nhập thế, thiếu tính kết nối để tạo thành một tiếng nói chung có ảnh hưởng trong các diễn đàn quốc tế về nhân quyền, môi trường, giáo dục và hòa bình. Đồng thời, việc tôn giáo bị chính trị hóa tại một số quốc gia cũng khiến vai trò đạo đức của Phật giáo bị suy yếu, thậm chí bị biến tướng để phục vụ lợi ích cục bộ, trái ngược hoàn toàn với tinh thần vô ngã và lợi ích chúng sinh.

Tại Việt Nam, Phật giáo đã có những bước tiến nhập thế tích cực trong việc bảo vệ nhân phẩm con người thông qua tinh thần đoàn kết và bao dung. Các hoạt động từ thiện như bếp ăn tình thương, cứu trợ bão lụt, hỗ trợ bệnh nhân nghèo, cũng như tinh thần tương thân tương ái lan tỏa từ các tăng ni, Phật tử trong đại dịch COVID-19 là những minh chứng sống động cho giá trị từ bi nhập thế. “Nhìn chung, các Ban, viện trung ương, ban trị sự, ban từ thiện xã hội các cấp, các hệ phái Phật giáo, chư tôn đức Tăng Ni các tự viện và Phật tử cả nước đã rất tích cực nỗ lực trong công tác từ thiện, an sinh xã hội, đồng thời nhiệt liệt hưởng ứng các phong trào ích nước lợi dân, ủng hộ quỹ đền ơn đáp nghĩa, xây dựng nhà tình nghĩa, nhà tình thương, nhà đại đoàn kết, hỗ trợ áo quan, gạo, quần áo, thuốc men, ủng hộ tuyển đầu Tổ quốc, chiến sĩ biên phòng, hải đảo, trại tâm thần, nhà dưỡng lão, quỹ bảo thọ, hàng chục ngàn ca hiến máu nhân đạo và nhiều công tác từ thiện khác. Đặc biệt, hiến mô tạng cứu người là nghĩa cử cao đẹp thể hiện tinh thần từ bi, hỷ xả của đạo Phật. Mỗi mô tạng, mỗi bộ phận cơ thể người được hiến tặng sẽ là nguồn sống quý giá, mang lại cơ hội sống cho những bệnh nhân đang trong tình trạng nguy kịch. Do đó, ngày 25/6/2024 giáo hội Phật giáo Việt Nam đã ký kết phối hợp “Chương trình đăng ký hiến tặng mô, tạng - Cho đi là còn mãi” của Hội vận động hiến mô, bộ

binh-se-dien-ra-vao-thang-10-2023-tai-tp-hcm-post68733.html.

⁸ Số người Mỹ thực tập thiền Phật giáo tăng 3 lần. Đây là phương pháp thực hành có từ ngàn xưa, hiện trở thành giải pháp trị liệu tâm lý và sức khỏe phổ biến tại Hoa Kỳ, với khoảng 35 triệu người hành trì. Xem Bảo An - S.Thoại: *Thiền phát triển mạnh tại Hoa Kỳ*, ngày 08/12/2018, <https://giacngo.vn/thien-phat-trien-manh-tai-hoa-ky-post45550.html>.

phận cơ thể người Việt Nam và khởi động đăng ký hiến mô, tạng tại các cơ sở của Phật giáo trên toàn quốc”⁹. Bên cạnh đó, nhiều ngôi chùa hiện nay đã trở thành trung tâm sinh hoạt cộng đồng, không gian sinh hoạt văn hóa tinh thần, đạo đức cho thanh thiếu niên, giúp hình thành những thể hệ sống chính niệm, yêu thương và có trách nhiệm. Tuy nhiên, vẫn tồn tại không ít hạn chế, như sự hành chính hóa hoạt động tôn giáo, thiếu đổi mới trong phương pháp hoằng pháp và còn ít sự tham gia của Phật giáo Việt Nam trong các đối thoại liên tôn và diễn đàn quốc tế.

Có thể thấy, thực trạng đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người dưới ánh sáng tuệ giác Phật giáo đã và đang có nhiều dấu hiệu chuyển mình, song chưa đủ mạnh để đối trọng với những lực cản của chủ nghĩa ích kỷ, bạo lực và phân biệt trong xã hội đương đại. Để tuệ giác Phật giáo thực sự bén rễ vào dòng chảy phát triển bền vững toàn cầu, cần có sự đổi mới trong cách tiếp cận - từ hành trì nội tâm đến hành động nhập thế - với tinh thần vô ngã, vị tha và hợp tác liên văn hóa.

V. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NHẪM PHÁT HUY TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VỚI ĐOÀN KẾT, BAO DUNG, HÒA BÌNH VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG CỦA GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM HIỆN NAY

Tuệ giác Phật giáo - nếu chỉ dừng lại ở triết lý - sẽ khó phát huy hết vai trò chữa lành và chuyển hóa xã hội. Do đó, cần thiết phải cụ thể hóa tuệ giác ấy thành những giải pháp thiết thực, phù hợp với bối cảnh toàn cầu hóa, khủng hoảng môi sinh và chia rẽ xã hội.

Dựa trên tinh thần bao dung và đoàn kết để bảo vệ nhân phẩm con người, cũng như coi tuệ giác Phật giáo như nền tảng cho hòa bình và phát triển bền vững, Phật giáo - cả ở cấp độ quốc tế lẫn tại Việt Nam - có thể phát huy vai trò chủ động hơn thông qua một số định hướng và giải pháp sau:

Một là, tăng cường tái định vị Phật giáo như một nguồn lực đạo đức toàn cầu. Phật giáo cần được nhận thức không chỉ là một tôn giáo truyền thống mà còn là một hệ tri thức nhân văn sâu sắc, đóng vai trò như kim chỉ nam đạo đức cho xã hội hiện đại đang khủng hoảng về giá trị. Các tổ chức Phật giáo thế giới nên đẩy mạnh hoạt động đối thoại liên tôn, hợp tác liên văn hóa, qua đó góp phần giải quyết các vấn đề toàn cầu như chiến tranh, di cư, phân biệt chủng tộc và biến đổi khí hậu - những vấn đề liên quan trực tiếp đến nhân phẩm con người.

Hai là, tích cực xây dựng nền giáo dục từ bi và tinh thức. Phật giáo Việt Nam có thể tiên phong trong việc kết hợp tuệ giác Phật giáo vào hệ thống giáo dục, đặc biệt là giáo dục đạo đức, giáo dục công dân, hoặc giáo dục tâm thức. Việc đưa thiền chánh niệm, giáo lý về vô ngã và từ bi vào học đường, doanh nghiệp và cộng đồng sẽ giúp con người rèn luyện năng lực tự nhận thức, vượt qua khổ đau và sống hài hòa với người khác - nền tảng cho xã hội đoàn kết và bao dung.

Ba là, tăng cường vai trò của Phật giáo trong phát triển cộng đồng và bảo

⁹ Giáo hội Phật giáo Việt Nam: *Báo cáo Tổng kết công tác Phật sự năm 2024 của Giáo hội Phật giáo Việt Nam*, Tp. Hồ Chí Minh, ngày 03 tháng 01 năm 2025.

vệ môi trường. Các giáo hội Phật giáo cần định hướng hoạt động tu học, hoằng pháp và xã hội theo hướng gắn bó chặt chẽ với đời sống cộng đồng. Phật giáo tham gia các chương trình hỗ trợ người yếu thế, nạn nhân của bạo lực và bất công xã hội; tổ chức các khóa tu, hội thảo nhằm lan tỏa tư tưởng sống đơn giản, tinh thức và trách nhiệm với môi trường; đồng hành cùng chính phủ và các tổ chức dân sự trong việc xây dựng mô hình phát triển hài hòa giữa con người và thiên nhiên.

Bốn là, thúc đẩy hợp tác Phật giáo trong khu vực và toàn cầu. Sự liên kết giữa các cộng đồng Phật giáo từ nhiều quốc gia sẽ tạo thành một mạng lưới đạo lý toàn cầu, giúp tăng cường tiếng nói chung về hòa bình, nhân quyền và phát triển bền vững. Giáo hội Phật giáo Việt Nam các cấp nên chủ động hơn trong các hoạt động ngoại giao Phật giáo, tham gia các diễn đàn quốc tế và chia sẻ những giá trị của Phật giáo Việt Nam - vốn giàu tính dung hợp, nhân văn và nhập thế.

VI. KẾT LUẬN

Chủ đề “Đoàn kết và bao dung vì nhân phẩm con người: Tuệ giác Phật giáo vì hòa bình thế giới và phát triển bền vững” không chỉ là lời kêu gọi đạo đức, mà còn là định hướng hành động cụ thể. Trong thế giới đang diễn ra với nhiều bất ổn, việc tiếp cận các vấn đề toàn cầu thông qua tuệ giác Phật giáo sẽ góp phần xây dựng một xã hội công bằng, nhân ái và bền vững hơn. Chỉ khi con người biết đoàn kết, bao dung và thấu hiểu nhau bằng tâm từ bi và trí tuệ, thì nhân phẩm mới thực sự được bảo vệ, hòa bình mới được duy trì và phát triển mới có thể vững bền.

Là một tổ chức tôn giáo lớn, có truyền thống gắn bó lâu đời với dân tộc, giáo hội Phật giáo Việt Nam không chỉ giữ vai trò dẫn dắt đời sống tinh thần của hàng triệu tín đồ, phật tử và cả những người yêu mến Phật giáo, mà còn có trách nhiệm tích cực trong công cuộc xây dựng xã hội văn minh, nhân bản và bền vững. Đặc biệt, trí tuệ và lòng từ bi của các bậc cao tăng, những bậc từng lâm thạch trụ, các bậc hòa thượng - những người đã dày công tu học, hành trì và phụng sự - sẽ là nguồn lực quý báu trong việc lan tỏa tuệ giác Phật giáo vào đời sống cộng đồng. Từ đó, giáo hội có thể đóng góp thiết thực vào việc nuôi dưỡng tinh thần đoàn kết, thúc đẩy lòng bao dung, bảo vệ nhân phẩm con người, cũng như tham gia tích cực vào các hoạt động vì hòa bình và phát triển bền vững trong nước và quốc tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bảo An - S.Thoại: *Thiền phát triển mạnh tại Hoa Kỳ*, ngày 08/12/2018, <https://giacngo.vn/thien-phat-trien-manh-tai-hoa-ky-post45550.html>.

Đăng Huy: *Hòa thượng Chủ tịch cố vấn Hội liên hữu Phật giáo Thế giới (WFB)*, ngày 03/08/2023, <https://chutichghpgvn.vn/hoa-thuong-chu-tich-co-van-hoi-lien-huu-phat-giao-the-gioi-wfb/#:~:text=T%E1%BB%95%20ch%E1%BB%A9c%20Li%C3%AA%20h%E1%BB%AFu%20Ph%E1%BA%ADt,%C3%81%2C%20Ch%C3%A2u%20%C3%82u%20v%C3%A0%20M%E1%BB%B9>.

Dieuphapam: *2423 Bài kệ Kinh Pháp Cú với hình vẽ minh họa*, ngày 27/10/2016, <https://dieuphapam.net/topics/423-bai-ke-kinh-phap-cu-voi-hinh-ve-minh-hoa.3187/>.

Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến (dịch và chú giải): *Kinh Di giáo*, Nxb. Tôn giáo, ngày 09/10/2010, <https://thuvienhoasen.org/p16a16998/3/kinh-di-giao>.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam: *Báo cáo Tổng kết công tác Phật sự năm 2024 của Giáo hội Phật giáo Việt Nam*, Tp. Hồ Chí Minh, ngày 03/01/2025.

Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tăng Chi Bộ, Phẩm ánh sáng, II - 142*.

Quảng Đạo: *Hội nghị Ban Thư ký Diễn đàn Phật giáo châu Á vì hòa bình sẽ diễn ra vào tháng 10-2023 tại TP.HCM*, ngày 25/09/2023, <https://giacngo.vn/hoi-nghi-ban-thu-ky-dien-dan-phat-giao-chau-a-vi-hoa-binh-se-dien-ra-vao-thang-10-2023-tai-tphcm-post68733.html>.

Thiền viện Viên Chiếu: *Tích truyện Pháp cú - Phẩm 10 - Hình phạt*, dịch theo bản Anh ngữ “Buddhist Legends” của học giả Eugène Watson Burlingame.

NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA PHẬT GIÁO ĐẾN PHẨM CHẤT, ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI NGƯỜI HUẾ TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

PGS.TS Trần Xuân Hiệp*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích những ảnh hưởng của Phật giáo đối với phẩm chất, đạo đức và đời sống văn hóa – xã hội của người dân Huế trong bối cảnh hiện đại. Từ thời chúa Nguyễn đến triều Nguyễn, Phật giáo không chỉ đóng vai trò là một tôn giáo mà còn là nhân tố quan trọng định hình lối sống, đạo lý và tâm thức người Huế. Với hệ thống hơn 300 ngôi chùa, các hình thức lễ nhạc độc đáo, mạng lưới Tăng, Ni được đào tạo bài bản, và các hoạt động từ thiện, Phật giáo đã góp phần bồi dưỡng nhân cách, trí tuệ và lòng từ bi nơi người dân. Bài viết làm rõ cách Phật giáo dung hòa với tín ngưỡng bản địa, ảnh hưởng đến thói quen ăn chay, cách cúng bái, và việc thờ cúng tổ tiên, hình thành nên một bản sắc văn hóa tâm linh đặc trưng của cố đô. Đặc biệt, Phật giáo giúp định hướng đạo đức trong thời kỳ hội nhập, giữ gìn tinh thần “uống nước nhớ nguồn”, sống chánh niệm và nhân ái. Qua đó, người viết nhấn mạnh sự cần thiết tiếp tục bảo tồn, phát huy giá trị Phật giáo trong đời sống đương đại nhằm gìn giữ di sản văn hóa Huế cho thế hệ mai sau.

Từ khóa: *Phật giáo, Huế, đạo đức, di sản văn hóa.*

I. VỀ VAI TRÒ PHẬT GIÁO ĐỐI VỚI SỰ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN VÙNG ĐẤT HUẾ TRONG LỊCH SỬ

Sau cuộc hôn nhân mang màu sắc chính trị giữa công chúa Huyền Trân của nhà Trần với vua Champa – Jaya Sinharaman IV (Chế Mân) vào năm 1306, hai châu Ô, Lý trở thành một phần của lãnh thổ Đại Việt với tư cách là sinh lễ cưới. Năm 1307, nhà Trần đổi hai châu Ô, Lý thành châu Thuận và châu Hóa. Năm 1466, vua Lê Thánh Tông cho thành lập Thừa tuyên Thuận Hóa với hai phủ Tân Bình và Triệu Phong (phủ Tân Bình gồm đất tỉnh Quảng Bình và phần đất phía Bắc tỉnh Quảng Trị ngày nay; phủ Triệu Phong gồm phần đất phía Nam

* Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng.

sông Hiếu đến phía Bắc sông Thu Bồn, tỉnh Quảng Nam ngày nay). Từ đó, xứ Thuận Hóa ra đời. Đến năm 1558, Nguyễn Hoàng vào trấn thủ đất Thuận Hóa, từng bước xây dựng đây trở thành vùng đất trù phú và nơi khởi nghiệp của các chúa Nguyễn. Khi tiến về phương Nam, những di dân người Việt, đi đến đâu sau khi khai khẩn đất hoang, thành lập làng ấp mới, ổn định cuộc sống đều xây chùa, dựng miếu đến đó. Chùa trở thành nơi phục vụ đời sống tâm linh, kết nối họ với quê hương, là nơi quy tâm của cộng đồng làng mới. Những tầng lớp di dân người Việt khi vào vùng đất mới, họ đang phải đối diện với nhiều bất trắc, khó khăn, nguy hiểm, do đó Phật giáo trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Lý giải điều này, nhà nghiên cứu Nguyễn Khắc Thuần đã viết như sau:

“Lực lượng khẩn hoang đông đảo nhất chính là người nông dân nghèo khổ. Họ không có điều kiện để cho con em tới trường, và với số ít ỏi có điều kiện thì đạo thánh hiền mà Nho gia rất mực tôn kính, trong họ cũng đã dần dần bớt thiêng. Họ tìm đến những gì phù hợp hơn, thiết thực vỗ về và an ủi họ khi đối mặt với vùng đất mới bao la và dữ dội. Họ cần trước hết là những bài học về đức làm người, cụ thể, giản dị và sinh động chứ không phải là (bởi vì cũng có thể là) sự nghiêng ngả thiên kinh vạn quyển với vô số những triết lý cao siêu. Và, Phật giáo với đội ngũ các nhà tu hành giàu nhiệt huyết nhập thế một cách tích cực đã mau chóng đáp ứng được điều này”¹.

Do đó, đối với người Việt, Phật giáo không chỉ là tôn giáo mà trở thành một nhân tố không thể thiếu trong đời sống văn hóa, tín ngưỡng.

Có thể nói, thành phần dân sống Đàng Trong khá đông, khá phức tạp, có cả người Việt, người Chăm và cả người Hoa. Tuy nhiên, điểm nổi bật của cư dân vùng Thuận Hóa là đa thành phần, đa sắc tộc và đa văn hóa, tôn giáo, đa tín ngưỡng nhưng cùng nhau cận cư, rồi cộng cư, chung sống một cách hòa bình. Đời sống mới, điều kiện sinh hoạt vật chất mới, sự giao thoa văn hóa của nhiều sắc tộc khác nhau, cùng với đó là tâm thế của những người tiên phong mở đất đã đem lại cho cư dân nơi đây tính cách can trường, mạnh mẽ, tinh thần cởi mở, bao dung, dễ dàng đón nhận cái mới, chấp nhận những sự khác biệt². Đây chính là cơ sở để tạo nên một diện mạo mới, đầy sức sống đối với vùng đất được mệnh danh “Ô châu ác địa”. Trong sách *Ô Châu cận lục* của Dương Văn An đã miêu tả cảnh sắc thanh bình, trù phú của Thuận Hóa như sau:

“Xóm làng đông đúc, tiếng gà gáy, chó sủa cùng nghe. Cỏ nước đầy đủ, bầy trâu chăn thả khắp đồng. Bên ruộng công còn có ruộng khẩn riêng, ngoài thuế ruộng, còn có nhiều thuế khác. Sông hồ chằng chịt, đi thuyền tiện hơn đi bộ. Đất đai màu mỡ, được lúa chẳng cần khó nhọc. Áo tơi là loại che mưa lạnh, nhựa trám dùng thắp đèn sáng. Xuân sang mở hội đua bơi, lúa là chen chúc. Hạ tới trái chiếu giấu thăm, ca múa tưng bừng. Có

¹ Nguyễn Khắc Thuần (2001), *Đại cương lịch sử văn hóa Việt Nam*, Tập II, Nxb. Giáo dục, Hà Nội, tr. 156.

² Lê Bình Phương Luân, Phạm Khánh Linh (2021), “Vai trò của Phật giáo đối với cư dân vùng Thuận Hóa dưới thời chúa Nguyễn (thế kỷ XVII – XVIII)”, *Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học Huế, Đại học Huế*, Tập 18, số 3, tr. 101.

người có của, tùy thói tùy lệ. Tháng tư tháng năm dương lúa ngoài ruộng, quá kỳ vẫn chưa thu hoạch. Tháng sáu tháng bảy thả trâu giữa đồng, trái cả tuần không chăn dắt. Mua bán thì tùy nơi đóng lấy, tuy ba học lúa vẫn không quá hai tiền”³.

Nhận thức được vai trò sức mạnh của Phật giáo trong việc quy tụ nhân tâm, các chúa Nguyễn đã chủ trương dựa vào Phật giáo để tranh thủ sự ủng hộ của quần chúng, củng cố sức mạnh chính trị và khẳng định tính hợp pháp của chính quyền. Phật giáo do đó dễ dàng có chỗ đứng vững chắc trong tâm thức cũng như sự ủng hộ của dân chúng. Mặt khác, trong điều kiện chính quyền mới được thiết lập, lòng người còn bất ổn, hệ thống luật pháp đang trong quá trình hoàn thiện, để thực hiện chức năng quản trị xã hội và ổn định dân tình thay vì sử dụng hệ thống luật pháp, chúa Nguyễn chủ yếu dựa vào quyền lực mềm, đó là những luân lý, đạo đức của nhà Phật.

Dưới thời các chúa Nguyễn, Phật giáo là phương tiện để giúp nhà chúa cai trị đất nước, thu phục nhân tâm. Sau khi thoát khỏi sự kiểm soát của chúa Trịnh, bằng sự nhạy bén về chính trị, Nguyễn Hoàng đã đặt niềm tin vào Phật giáo và sử dụng tôn giáo này để đảm bảo cho sự thành công cho chính sách thu hút nhân lực, thu phục nhân tâm và an dân. Rõ ràng, chính sách hộ trì của các chúa Nguyễn đã biến Đàng Trong thành một nơi mà Phật giáo có sự phát triển khá mạnh mẽ. Thế kỷ XVII, đánh dấu một đợt du nhập và hoàng hóa mạnh mẽ của các chư tổ thiền sư Trung Quốc thuộc nhiều thiền tông phái khác nhau trên đất Thuận Hóa, tiêu biểu có thiền sư Minh Châu – Hương Hải, thiền sư Nguyễn Thiều – Siêu Bạch, thiền sư Thạch Liêm,... Khi những vị thiền sư này đến Đàng Trong họ liền xây dựng chùa chiền làm nơi trú ngụ, tu hành, truyền đạo. Cùng với việc xây chùa, đúc tượng, các thiền sư Trung Hoa còn giúp chúa Nguyễn thịnh danh Tăng, kinh sách, pháp khí qua Đàng Trong. Với sự hoàng pháp không mệt mỏi của các thiền sư Trung Hoa trong buổi đầu đặt chân đến Đàng Trong đã làm cho số lượng tín đồ Phật tử ở Đàng Trong không ngừng tăng lên, các chi phái được hình thành. Nhờ sự đào tạo của các thiền sư Trung Hoa, nhiều sư người Việt đã trở thành những thiền sư có tài năng, đức độ, kế tục sự nghiệp truyền pháp giúp cho Phật giáo hưng thịnh và phát triển ở Đàng Trong và còn truyền mãi đến ngày nay⁴. Rõ ràng, chính những chính sách hộ trì, phát triển Phật giáo của các chúa Nguyễn, cùng với sự hoàng pháp mạnh mẽ của chư tổ Trung Quốc đã tạo tiền đề cho sự ra đời những thiền phái mới như: Thiền phái Từ Dung – Liễu Quán ở Thuận Hóa (Huế), Thiền phái Lâm Tế Chúc Thánh ở Hội An (Quảng Nam).

Tiếp tục chính sách tôn giáo của chúa Nguyễn Hoàng, các đời chúa Nguyễn sau đều ủng hộ Phật giáo. Tuy nhiên, từ chỗ sử dụng Phật giáo để nhằm phục vụ mục đích chính trị thì các vị chúa kế tiếp Nguyễn Hoàng là những người mộ đạo Phật, hộ trì Phật pháp bằng cái tâm của một Phật tử thuần thành. Nếu

³ Dương Văn An (2021), *Ô Châu cận lục*, Trần Đại Vinh dịch và bổ chú, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 74-75.

⁴ Lê Thị Thu Hiền (2011), “Các thiền sư Trung Hoa với việc phát triển Phật giáo Đàng Trong thế kỷ XVII – XVIII”, *Tạp chí Khoa học xã hội, Nhân văn và Giáo dục*, Tập 1, số 1, tr. 68-69.

chúa Nguyễn Hoàng được gọi là chúa Tiên, còn mang âm hưởng của Đạo giáo, thì các chúa Nguyễn sau lại mang âm sắc của Phật giáo như chúa Nguyễn Phúc Nguyên (1613 - 1635), Chúa Nguyễn Phúc Chu (1691 - 1725) mang đạo hiệu là Thiên Túng Đạo nhân, chúa Nguyễn Phúc Thụ (1725 - 1738) tự đặt cho mình là Vân Truyền đạo nhân, chúa Nguyễn Phúc Khoát (1738 - 1765) có hiệu là Từ Tế Đạo nhân⁵. Với đức tin theo Phật giáo cũng như đảm bảo thành công cho chính sách an dân, trị quốc, xây dựng một xã hội Đàng Trong ổn định, phát triển kinh tế và công cuộc mở mang bờ cõi về phía Nam.

Dưới thời các vua Nguyễn, tuy các vị hoàng đế đều sử dụng tư tưởng Nho giáo để xây dựng vương triều, nhưng cũng không thể hạn chế sự phát triển của đạo Phật, nên phải chấp nhận để Phật giáo tồn tại nhưng đặt trong sự kiểm soát và hướng dẫn khéo léo của triều đình. Mặc dù có những lúc triều Nguyễn thi hành chính sách hạn chế Phật giáo để dành chỗ đứng cho sự độc tôn Nho giáo, nhưng mặt khác lại tìm cách biện minh cho sự dung hòa Nho – Phật. Hay nói cách khác, Phật giáo như một tư tưởng bổ sung cho Nho giáo trong quá trình cai trị đất nước của triều Nguyễn, là phương tiện hỗ trợ trong đường lối trị nước, góp phần tạo sự ổn định và giữ được sự bền vững cho vương triều. Đây chính là biểu hiện của tư tưởng “dĩ Phật tải Nho”, tức là việc lấy Nho để giải thích Phật, dùng Phật để chuyển tải tư tưởng của Nho, nếu Nho là nội dung thì Phật là hình thức biểu hiện. Câu đối của vua Minh Mạng trước chùa Thánh Duyên cho thấy rõ điều đó: “Thánh tức thị Phật, Phật tức thị Thánh”⁶. Còn trong bài “Vân Sơn thánh tích”, vua Thiệu Trị cũng có câu:

“Thánh duyên phổ tế hàm quy thiện,
Phật tích tăng quang tự hữu nhân”.

Dịch là:

Duyên thánh nhân lan rộng dẫn dắt về nẻo thiện,
Dấu Phật tổ ngày càng sáng là từ lòng người.

Trong giai đoạn tự chủ (1802 - 1884), các vua Nguyễn vẫn đề cao Nho giáo, xem đây như một công cụ đắc lực cho việc trị nước. Bên cạnh đó thì Phật giáo cũng được triều Nguyễn tạo điều kiện phát triển. Theo đó, hệ thống chùa công được triều đình hết sức quan tâm xây dựng, tu sửa, lập lễ hội chay đàn, cấp lương bổng cho các sư sãi, phong thần cho các vị sư có nhiều cống hiến. Trong Châu bản triều Nguyễn có ghi đến 250 bản chiếu, dụ, tấu, các sự kiện có liên quan đến Phật giáo. Nhiều văn bản thể hiện rõ nét sự quan tâm của nhà vua đến các ngôi chùa công và các hoạt động Phật sự ở đó⁷. Điều này thể hiện sự quan tâm của nhà Nguyễn đến Phật giáo và chính sách hộ trì của triều đình được thể hiện ở những nội dung sau:

⁵ Lê Bình Phương Lân (2015), “Phật giáo ở Huế dưới thời chúa Nguyễn”, Tạp chí *Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế*, Tập 3, số 2, tr. 99.

⁶ Phan Đăng (2007), *Quan niệm cư nhô mộ Thích của các vua chúa nhà Nguyễn qua văn bia chùa Huế*, truy cập tại địa chỉ: <http://www.hannom.org.vn/detail.asp?param=660&Catid=6>, ngày 20/3/2024.

⁷ Đỗ Bang (2007), “Về chính sách tôn giáo của triều Nguyễn những kinh nghiệm lịch sử”, Tạp chí *Nghiên cứu Tôn giáo*, số 6, tr. 26.

Thứ nhất: quan tâm đến phát triển cơ sở thờ tự.

Các vua Nguyễn đã cho xây dựng nhiều chùa chiền mới, đồng thời cho tu bổ, trùng tu những ngôi chùa cũ, vì theo Minh Mạng “những danh lam thắng tích ta không có quyền để chúng tàn rụi, mất hết dấu tích không lưu lại cho thế hệ mai sau”⁸. Triều đình đã cho trùng tu chùa Thiên Tôn (Quảng Trị), Tam Thai (Quảng Nam), các chùa trên núi Ngũ Hành Sơn (Đà Nẵng), dựng chùa Long Phước (Quảng Trị), chùa Thánh Duyên (Huế), chùa Giác Hoàng (Huế), chùa Vĩnh An (Quảng Nam), chùa Khải Tường (Gia Định),... Tuy nhiên, sự quan tâm, chấn chỉnh Phật giáo cũng như trong việc xây dựng, sửa chữa chùa chiền được thực hiện chủ yếu dưới các thời vua Minh Mạng, Thiệu Trị, còn dưới thời vua Gia Long và nhất thời vua Tự Đức có rất ít những quy định⁹.

Thứ hai, triều đình coi trọng nghi lễ Phật giáo.

Ngoài việc chu cấp kinh phí cho việc trùng tu hoặc tôn tạo chùa chiền thì các hoàng đế triều Nguyễn còn cấp kinh phí phục vụ cho các đại lễ trai đàn, cúng tế trong những ngày sóc, vọng, ngày lễ vía như lễ Phật đàn, lễ Vu Lan, vía Quán Thế Âm, vía Văn Thù Bồ-tát... Tuy nhiên, các nghi lễ Phật giáo này chỉ được tổ chức trong thời gian ngắn và không được tổ chức các trò chơi, khi lập đàn cầu nguyện không được đọc sớ điệp, biểu văn. Những quy định này trước hết nhằm chấn chỉnh lại hoạt động tế lễ của các chùa, hạn chế việc hao phí thời gian, công sức dân chúng vào các hoạt động này.

Thứ ba, triều đình siết chặt chính sách quản lý Tăng đoàn.

Có thể thấy rằng thái độ của triều Nguyễn đối với Phật giáo là rất cởi mở, nhưng không phải vì thế mà không chú trọng về mặt quản lý. Triều đình đã can thiệp khá sâu vào hoạt động của Phật giáo thông qua việc điều phối, quản lý nhân sự của các chùa, cấp độ điệp, sát hạch chư Tăng, phong Tăng cang, bổ nhiệm Trụ trì. Mặc dù nhiều ý kiến cho rằng, công tác quản lý tăng sĩ của triều đình là biện pháp nhằm hạn chế sự phát triển của Phật giáo nhưng “việc làm này không hề làm cho Phật giáo suy giảm, mà chính sự tham gia quản lý của triều đình đã giúp khôi phục được đội ngũ Tăng có tổ chức, có trình độ giáo lý và đức độ, hạn chế được những kẻ trốn tránh lao dịch, lợi dụng cửa thiền làm nơi chống đối triều đình, góp phần đưa sinh hoạt Phật giáo đi vào nề nếp. Đây là việc làm hữu ích đối với Phật giáo, giúp cho tôn giáo này ngày càng phát triển vững chắc hơn”¹⁰. Bên cạnh đó chính sách quản lý giới xuất gia, triều đình cũng ban cho đội ngũ sư tăng nhiều hậu đãi. Tùy theo chức sắc và tăng chúng các chùa công mà được triều đình cấp lương bổng hằng tháng để chi dùng, cấp pháp phục, gạo muối,... Cũng theo từng cấp bậc mà sự phân chia khác nhau. Lệ phân cấp như sau: “Phàm Tăng quan ở đền chùa của nhà nước, mỗi người tháng cấp cho 3 quan tiền, 1 phương gạo trắng, trụ trì mỗi người cấp cho 2 quan tiền, 1 phương gạo trắng, tăng chúng mỗi người 1 quan tiền, 1

⁸ Giới Hương (Phỏng dịch) (1994), *Văn bia chùa Huế* (tài liệu lưu hành nội bộ), Huế, tr. 305.

⁹ Nguyễn Ngọc Quỳnh (2007), “Thái độ ứng xử của triều Nguyễn với Phật giáo qua Khâm định Đại Nam hội điển sự lệ”, *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 11, tr. 31.

¹⁰ Nguyễn Duy Phương (2015), “Công tác quản lý Tăng sĩ của triều Minh Mạng (1820-1841)”, *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Đà Nẵng*, số 4 (89), tr. 73.

phương gạo, đạo đồng mỗi người 6 tiền, 1 phương gạo”¹¹. Rõ ràng, hành động này chính là sự thừa nhận và ủng hộ Phật giáo của triều Nguyễn và đây cũng được coi là một biện pháp tốt để xây dựng và củng cố vương quyền, ổn định về mặt tâm linh của dân chúng.

Dưới thời Nguyễn, quốc tự được coi là trung tâm hoàng dương Phật pháp, nơi đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ Tăng tài. Vì thế, triều đình đã dành khá nhiều công sức để triệu mời các danh tăng có tài năng, đức độ ở các địa phương ra làm Tăng cang, Trụ trì các ngôi quốc tự ở kinh đô. Theo đó, Tăng sĩ ở quốc tự được miễn thuế khóa, sưu dịch.

Khi Tăng sĩ phạm tội, triều đình xử tội nặng hơn dân thường. Hoàng Việt luật lệ quy định: “Phàm để tang cha mẹ và chồng chết, nếu Tăng, đạo sĩ, nữ quan phạm gian thì Tăng hai bậc tội người thường phạm gian, xử tội ấy theo người thường phạm gian”¹². Khi một Tăng sĩ phạm tội chịu hình phạt thì sư trưởng của chùa ấy cũng bị liên đới trách nhiệm. Trường hợp sư Nguyễn Văn Huấn ở chùa Thiên Mục là một ví dụ tiêu biểu: “Sư chùa Thiên Mục có tên Nguyễn Văn Huấn vì ghen nên giết người. Bộ Hình và Viện Đô Sát xét hỏi qua một năm không khám phá ra manh mối. Đến nay Khoa đạo là Nguyễn Sĩ Đăng, Lê Tập bí mật dò xét tìm được tình trạng, đều thưởng cho mỗi người 10 lạng bạc và gia một cấp. Khi án giao xuống đình thần xét, Huấn bị xử trảm hậu, sư trưởng Nguyễn Tâm Đoan, cách bỏ chức trụ trì chuẩn bắt phải làm việc nặng nhọc tại chùa ấy”¹⁴. Như vậy, Phật giáo Huế đã trải qua một quá trình hình thành và phát triển lâu dài, từ việc sử dụng mục đích chính trị dưới thời chúa Nguyễn Hoàng cho đến chính sách không hạn chế phát triển dưới thời các vua Nguyễn, từng bước đưa vào quy củ đã tạo nên một diện mạo mới đối với vùng đất Thiên kinh. Sự hình thành và phát triển Phật giáo Huế trong lịch sử đã khẳng định những giá trị của tôn giáo này đối với đời sống tinh thần của cộng đồng người Việt ở Huế, cũng như một nhân tố không thể thiếu để làm nên sự trù phú đối với vùng đất Thuận Hóa – Phú Xuân – Huế.

II. PHẬT GIÁO HUẾ - NHỮNG SẮC THÁI BIỂU HIỆN

2.1. Về cơ sở thờ tự

Sự ra đời và phát triển Phật giáo gắn liền với sự xuất hiện của các cơ sở thờ tự, nơi được xem là trung tâm tu tập, truyền bá giáo lý, sinh hoạt tôn giáo. Trong nhiều năm dung nạp và tồn tại trên mảnh đất Huế, các cơ sở thờ tự Phật giáo ngày càng phát triển theo năm tháng với sự ra đời của các chùa, tịnh thất, tịnh xá, Niệm Phật đường do chư Tăng, Ni, khuôn hội xây dựng hay do các ngài khai sơn dựng nên các chùa tổ đình hay thậm chí các chùa làng từ nhiều đời truyền lại. Hiện ở Huế có hơn 300 ngôi chùa và niệm Phật đường lớn nhỏ, trong đó có những ngôi tổ đình, cổ tự nổi tiếng từ hàng trăm năm như chùa Thiên Mục, Từ Đàm, Báo Quốc, Từ Hiếu, Quốc Ân, Trúc Lâm, Thiền Tôn, Trà Am, Vạn Phước ... Đáng chú ý, chùa ở Huế do nhiều tầng lớp trong xã hội xây

¹¹ Nội các triều Nguyễn (1993), Khâm định Đại Nam hội điển sự lệ, tập 8. Nxb. Thuận Hóa, Huế, tr. 199.

¹² Nguyễn Văn Thành, Vũ Trinh, Trần Hựu (1994), *Hoàng Việt Luật lệ*, tập 5, Nxb. Văn hóa thông tin, Hà Nội, tr. 914.

dựng. Vì vậy chùa Huế có các loại sau:

Chùa vua: chùa được các vua xây dựng nên hoặc trùng tu một ngôi chùa đã có ở một nơi thắng cảnh tối ưu nhưng không biết chùa do ai xây dựng và có từ bao giờ như: chùa Thiên Mụ được chúa Nguyễn trùng kiến năm 1601, chùa Thánh Duyên do vua Minh Mạng trùng kiến năm 1838, chùa Diệu Đế do vua Thiệu Trị xây dựng năm 1844, chùa Từ Hiếu do vua Tự Đức trùng kiến năm 1848.

Chùa tổ: do các vị sư tổ trong Phật giáo lập nên thường chọn nơi núi non xa vắng, cảnh trí u nhàn.

Chùa dân lập: lúc đầu do một người trong làng đứng ra lập, sau đó cúng lại như chùa Bà La Mật do bà Thanh Trất Từ Thiên phu nhân lập năm 1886 ở làng Nam Phổ.

Chùa Khuôn: do các khuôn hội Phật giáo Tịnh độ lập nên làm nơi sinh hoạt cho các hội viên.

Chùa làng: loại chùa này xuất hiện từ lâu, có trước triều Nguyễn rất xa. Cách thờ tự của chùa làng có nét riêng biệt với các ngôi chùa khác, chủ yếu thờ cả ba đạo Phật, Lão, Khổng.

Bên cạnh những ngôi chùa cổ tự thuộc Phật giáo Bắc tông, Huế còn rất nhiều ngôi chùa Phật giáo Nam tông, có thể kể đến như: Thiền Lâm, Tăng Quang, Huyền Không, Huyền Không Sơn Thượng, Định Quang, Pháp Luân, ... Những ngôi chùa này đa phần có kiến trúc theo Thái Lan, Myanmar với những ngọn tháp thẳng nhọn trông giống những cây trụ tròn nhô lên trời cao.

2.2. Về đội ngũ Tăng, Ni

Trước năm 1920, ở Huế cũng như toàn quốc chưa có cơ sở giảng dạy về Phật học. Mãi đến khi Hội An Nam Phật học ra đời, các Phật học đường mới lần lượt được thành lập. Các Phật học đường này mở ra nhằm đào tạo Tăng, Ni có tài năng, đức độ làm nòng cốt cho tiến trình phát triển của Phật giáo Huế nói riêng và ở Việt Nam nói chung trong các giai đoạn sau này¹³. Hiện nay, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế và trường Trung cấp Phật học Thừa Thiên Huế là những cơ sở đào tạo đội ngũ Tăng, Ni sinh. Mục tiêu chung nhất của những ngôi trường này là nhằm đào tạo ra đội ngũ Tăng, Ni thành những người có phẩm chất đạo đức của người con Phật, có trình độ văn hoá và Phật pháp, có khả năng thực hành những giáo lý và nghi lễ nhà Phật, biết áp dụng đạo pháp vào cuộc sống để đưa Phật giáo ngày càng có ảnh hưởng sâu rộng đến đời sống tinh thần của quảng đại quần chúng nhân dân.

Về nhạc lễ Phật giáo: dòng nhạc lễ Phật giáo mà các vị sư Huế ngày nay đang lưu giữ là kết tinh của quá trình sáng tạo nghệ thuật được bồi đắp qua nhiều thế hệ trong môi trường thực hành văn hóa Phật giáo. Lễ nhạc Phật giáo là một loại hình diễn xướng có tính đặc thù, đòi hỏi các nhà sư phải tinh thông cả lễ và nhạc mới mang lại hiệu dụng của loại hình âm nhạc tâm linh này¹⁴. Lễ

¹³ Trần Thiều (2006), “Khái lược sự phát triển của Phật giáo Thừa Thiên Huế giai đoạn 1930 - 1945”, Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo, số 4, tr. 26-27.

¹⁴ Phạm Hồng Linh (2015), “Thực trạng diễn xướng lễ nhạc Phật giáo Huế”, Tạp chí Văn hóa dân gian, số 3, tr. 46-47.

nhạc Phật giáo Huế, ngoài chức năng nghi lễ mang tính chất tôn giáo, nó còn chứa đựng một giá trị nghệ thuật được tích hợp từ những nét đặc thù trên con đường phát triển tôn giáo này. Sự kết hợp một cách nhuần nhuyễn giữa truyền thống âm nhạc của Phật giáo với các dòng âm nhạc khác, đặc biệt là dân gian và cung đình, đã tạo ra những nét độc đáo của lễ nhạc Phật giáo Huế. Đình cao của loại hình âm nhạc này được tập trung vào các giai điệu của các bài tán. Trong nghi lễ Phật giáo Huế, giai điệu tán rất phong phú, mỗi một bài có thể được tán với nhiều cung bậc khác nhau. Có thể nói, âm nhạc và nghi lễ được hòa quyện vào nhau rồi trở thành tiếng nói vi diệu, chuyển hóa vào lòng người, hướng con người đến với đạo pháp. Âm nhạc trong nghi lễ Phật giáo góp phần đưa con người thâm nhập sâu vào giáo lý từ, bi, hỷ, xả, vô ngã, vị tha, ... hướng con người đến cuộc sống lành mạnh, hướng thiện, mang lại cuộc sống an lạc, hạnh phúc trong thực tại¹⁵.

Về lễ hội Phật giáo: khi nói đến Phật giáo thì cụm từ “lễ hội” được xem là khiên cưỡng, gán ghép và hầu như không phù hợp trong cách nhìn nhận của mọi người, vì thực chất là lễ nghi chứ không có phần hội. Tuy nhiên, xét trong tổng thể bức tranh lễ hội truyền thống của người Việt thì có cả phần lễ lẫn phần hội luôn song hành, hay trong lễ có hội và trong hội có lễ để nhằm thỏa mãn nhu cầu tâm linh. Với một môi trường như vậy, Phật giáo không phải là một trường hợp ngoại lệ, tuy rằng tính chất có khác nhau bởi ý thức hệ tôn giáo chi phối, các lễ hội Phật giáo đều thể hiện được cả hai phần lễ và hội nhưng không tách làm hai phần mà luôn có sự xen lẫn vào nhau: trong lễ có hội và trong hội có lễ. Trong lễ hội Phật giáo Huế, bên cạnh việc thực hiện các lễ nghi và diễn xướng nhạc lễ, thì các sinh hoạt của tổ chức Gia đình Phật tử được xem như là diễn hình của phần hội như ca múa, hát xướng, diễn kịch, tuồng tích, ...¹⁶ Các hình thức này được là phần hội vì nó “tạo nên nhiều hình thức diễn xướng phù hợp với từng nền văn hóa, thì cạnh đó, cũng có những thể loại âm nhạc Phật giáo không gắn với lễ nghi. Chẳng hạn, trong nhiều lễ hội như Phật đàn hay các ngày vía quan trọng khác, người ta thường tổ chức những hình thức diễn xướng đặc biệt. Ngoài diện Phật, mọi người có thể hát xướng, diễn kịch. Loại nhạc này đòi hỏi sự kết hợp với nhiều yếu tố, nhạc của tu viện, nhạc quý tộc, dân ca...”¹⁷.

III. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA PHẬT GIÁO ĐỐI VỚI VIỆC HÌNH THÀNH NHÂN CÁCH, PHẨM CHẤT, ĐẠO ĐỨC, TRÍ TUỆ CỦA NGƯỜI DÂN HUẾ

Phật giáo không chỉ là một tôn giáo thuần túy về tín ngưỡng thờ phụng mà còn bao hàm lên đó những triết lý thâm sâu, huyền diệu về nhân sinh và xã hội. Thấm sâu giáo lý nhà Phật, học tập hạnh nguyện chư vị Bồ-tát, ảnh hưởng trực tiếp đạo phong của các vị tổ sư, các Phật tử Huế luôn có lòng yêu nước nồng nàn và ý thức dân tộc sâu đậm, sống nặng nghĩa tình, đoàn kết gắn bó với họ

¹⁵ Lê Đình Hùng (2012), Bàn về vai trò của nhạc lễ Phật giáo trong một số loại hình du lịch của Huế, truy cập tại địa chỉ: <https://giacngo.vn/ban-ve-vai-tro-cua-nhac-le-phat-giao-trong-mot-so-loai-hinh-du-lich-cua-hue-post16251.html>.

¹⁶ Lê Thọ Quốc (2010), “Lễ hội Phật giáo Huế những giá trị văn hóa đặc trưng”, Tạp chí *Nghiên cứu và Phát triển*, số 3 (80), tr. 30.

¹⁷ Nguyễn Hữu Thông (Chủ biên) (2008), *Nhạc lễ Phật giáo xứ Huế*, Nxb. Văn nghệ, thành phố Hồ Chí Minh, tr. 31.

hàng, tạo mối quan hệ tốt đẹp trong cộng đồng¹⁸. Có thể nói, đạo Phật có sự ảnh hưởng mạnh mẽ đến phong cách, nếp nghĩ của người dân Huế, từ cách ăn uống, sinh hoạt đến cách cư xử và đối nhân xử thế. Văn hóa Phật giáo đã thấm vào nếp sống hằng ngày một cách tự nhiên, từ việc ăn chay, tham gia các hoạt động từ thiện, giúp đỡ cộng đồng. Đặc biệt, trong các gia đình Phật tử đã có sự tham gia của rất nhiều giới trẻ, chính điều này đã giúp các thanh thiếu niên được giáo dục về giá trị đạo đức, bác ái, từ bi, hỷ xả, sự khiêm tốn, lòng biết ơn và lối sống giản dị.

Các lễ hội truyền thống như: Phật đàn, Vu lan, Quán Thế Âm và nhiều hoạt động mang tính xã hội như cầu quốc thái dân an, cầu siêu các anh hùng liệt sỹ, ẩm thực chay, ... được tổ chức long trọng đã thu hút đông đảo tín đồ, nhân sĩ, trí thức, nhân dân trong và ngoài tỉnh cũng tham gia. Chính những hoạt động Phật sự này đã góp phần bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa trong đời sống sinh hoạt thường ngày, đồng thời truyền dạy cho thế hệ trẻ được hiểu hơn về nền văn hóa của dân tộc.

Phật giáo, với hệ thống giáo lý sâu rộng nhưng nhẹ nhàng, sâu lắng, hướng con người đến một cuộc sống an bình và hạnh phúc. Vì thế, mà nó nhanh chóng được người Huế tiếp nhận và ngày càng có sự ảnh hưởng một cách sâu rộng trong đời sống nhân dân vùng đất cố đô. Giáo lý nhà Phật dạy và khuyến khích người dân Huế sống từ bi, thương người, làm điều thiện, sống đúng đạo nghĩa, đạo hiếu và tránh làm hại chúng sanh. Điều này tạo ra một cộng đồng gắn kết, một môi trường có sự tương trợ, đồng cảm, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau. Chính vì thế mà những hoạt động về y tế, từ thiện được thực hiện bởi các Tăng, Ni qua những cơ sở dưỡng lão giúp đỡ người già neo đơn không nơi nương tựa, viện cô nhi cứu mang trẻ em mồ côi hoặc bị bỏ rơi, các lớp nuôi dạy trẻ mầm non, trường dạy nghề cho thanh thiếu niên và người khuyết tật, cứu tế khi thiên tai, lúc hoạn nạn khó khăn, cấp học bổng cho học sinh nghèo, xây nhà tình nghĩa đã thu hút đông đảo các Phật tử tại gia cùng tham gia. Chính điều này đã gieo mầm lòng từ bi, sự cứu độ chúng sanh cho nhiều tầng lớp nhân dân khi họ cùng với các Tăng, Ni trong các hoạt động này.

Phật giáo trải qua quá trình du nhập, biến đổi và phát triển ở Huế đã ảnh hưởng rất lớn đến mọi mặt đời sống sinh hoạt của người dân nơi đây. Từ những tượng Quan Âm được điêu khắc bằng nhiều chất liệu khác nhau để làm dây chuyền hộ mệnh, đến tượng các vị Phật được đặt trên hòn non bộ hay trong các phòng khách, khu vườn của một số hộ gia đình. Trên những chiếc xe ô tô, không khó để bắt gặp những hình ảnh tượng Phật bà Quan Âm, Đức Phật một cách trang nghiêm trên đầu xe với cả lòng thành kính mong muốn đi đường thuận lợi, bình an. Việc tượng Phật để trên xe ô tô giúp người lái xe cũng như hành khách cảm thấy an tâm hơn và tin rằng đức Phật luôn che chở, bảo vệ họ trên mọi nẻo đường. Rõ ràng, đạo Phật gắn bó chặt chẽ trong đời sống tinh thần của con người, là phương thuốc để giảm mệt mỏi, mang đến sự an lành, hạnh phúc, hướng tâm hồn đến sự nhẹ nhàng, an vui.

¹⁸ Thích Huệ Phước (2014), *Văn hóa Phật giáo Huế sáng sủa, từ bi và trí tuệ*, truy cập tại địa chỉ: <https://daibieunhandan.vn/van-hoa-phat-giao-hue-sang-sua-tu-bi-va-tri-tue-post242774.html>.

Một ảnh hưởng nữa đến thói quen của người dân, có rất nhiều gia đình thường đặt trên bàn thờ một máy ghi âm phát những bài kinh hoặc bài nhạc Phật được mở xuyên suốt từ ngày này qua tháng nọ. Đây được xem là những vật phẩm Phật giáo mang lại niềm tin, an lành từ trong thói quen hằng ngày cho người dân. Trước đây, chỉ có ai thực sự là tín đồ Phật giáo thì mới đi chùa, nhưng ngày nay, người lên chùa lễ Phật rất đa dạng và cánh cửa chùa luôn rộng mở đối với mọi người, nhất là vào những ngày rằm, mồng một, những ngày lễ lớn, trọng đại của Phật giáo, trong dịp Tết Nguyên đán và thu hút đông đảo người dân đến tham dự. Mỗi người đến với Phật giáo với một tâm thức, một động cơ khác nhau. Người thì đến với chùa để tụng kinh, niệm Phật bằng sự sùng tín, thành khẩn; người thì tìm đến chùa để tìm được sự bình yên trong tâm; người thì do bất hạnh, khó khăn trong cuộc sống; người thì đi thăm viếng cảnh chùa; cũng có người đến chùa để đánh lễ, cầu an,....

Ngoài ra, Phật giáo còn ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của người dân, mà xu hướng ăn chay mà minh chứng rõ nét cho điều này. Ẩm thực chay cũng là một trong những loại hình ẩm thực Huế bên cạnh ẩm thực cung đình và ẩm thực dân gian. Việc ăn chay không còn chỉ diễn ra vào ngày rằm và mồng 1 mà hầu như người dân Huế ăn khá nhiều ngày. Vì thế, món ăn chay cũng trở nên phong phú và xuất hiện nhiều quán chay như: Thanh Liễu, Bồ Đề, Hoa Viên, Hoa Từ Tâm, Tịnh Lâm Nhi, Tịnh Quán, An Nhiên,...

Ảnh hưởng đến lễ nghi, cúng bái: với quan điểm “tiên Phật hậu linh”, nhiều ngôi chùa hay các ngôi nhà của người dân đều có ban thờ Phật và ban thờ những người đã khuất, họ chính là người thân của những Phật tử. Hay nói cách khác, họ chính ông bà, cha mẹ quá cố được người dân thờ phụng để tỏ lòng hiếu đạo. Việc thờ cúng tổ tiên mang ý nghĩa để tưởng niệm đáng sinh thành. Trong các gia đình theo Phật giáo, ban thờ Phật sẽ cao hơn ban thờ tổ tiên. Người Phật tử thờ đức Phật vì lòng tôn kính đáng Giác ngộ đã định hướng cho mọi người được giác ngộ, thoát khỏi cuộc sống phiền não.

Dưới ảnh hưởng của Phật giáo, tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên của người Việt ở Huế được hoàn thiện hơn, góp phần được củng cố và duy trì ý thức nhớ về cội nguồn. Khi làm bất cứ việc gì người ta cũng phải đến bàn thờ tổ tiên để thắp hương khấn vái để cầu mong sự phù hộ từ người đã mất. Việc cúng giỗ, chạp mả là cách để người ta có cơ hội bày tỏ tấm lòng thành kính đối với đấng sinh thành và phương thức để kết nối giữa âm và dương. Điều này có phần giống với ý niệm của Phật giáo là chết chưa phải là hết. Từ điểm này, mà các nghi lễ trong thực hành tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên của người Huế có phần mang dấu ấn của Phật giáo như y phục, cờ phướn, chuông mõ, tụng kinh, cúng chay, tạo nên giá trị văn hóa của tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên. Việc người Huế thường mời các vị sư thầy đến tụng kinh là nhằm cầu nguyện cho người đã mất được siêu thoát là một biểu hiện rõ nét về ảnh hưởng Phật giáo trong tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên. Từ đặc điểm này mà trong các nghi lễ, cúng bái của người Huế như cúng đất, cúng xóm vào dịp đầu năm, cúng thất thủ kinh đô 23/5, cúng sao, ... đều có bóng dáng của các sư thầy và tiếng tụng kinh gõ mõ đánh chầu. Người dân thường mang chiếc áo tràng mỗi khi họ cúng lễ dù có thấy hoặc không có thấy.

IV. MỘT SỐ NHẬN XÉT

Qua quá trình nghiên cứu về ảnh hưởng của Phật giáo đến phẩm chất, đạo đức đối với người Huế trong thời đại ngày nay, có thể rút ra một số nhận xét và kết luận quan trọng như sau:

Thứ nhất, Phật giáo đã và đang hiện diện một cách sâu sắc trong đời sống văn hóa, tinh thần của người dân Huế thông qua hệ thống cơ sở thờ tự đa dạng và phong phú. Với hơn 300 ngôi chùa và niệm Phật đường lớn nhỏ, bao gồm nhiều dạng thức khác nhau như chùa vua, chùa Tổ, chùa dân lập, chùa Khuôn và chùa làng, Phật giáo đã tạo nên một không gian văn hóa tâm linh đặc trưng của vùng đất cố đô. Qua đó, có thể nhận thấy vai trò của các cơ sở Phật giáo tại Huế không chỉ dừng lại ở chức năng tôn giáo thuần túy mà còn là những trung tâm văn hóa, giáo dục và từ thiện xã hội. Các chùa chiền không chỉ là nơi tu tập, hành lễ mà còn là điểm đến văn hóa, góp phần phát triển du lịch tâm linh và quảng bá văn hóa Huế ra thế giới. Ngoài ra, sự giao thoa giữa Phật giáo với các tín ngưỡng bản địa và tôn giáo khác đã tạo nên một bản sắc văn hóa tâm linh độc đáo của người Huế. Điều này thể hiện rõ trong kiến trúc chùa chiền, nơi có sự kết hợp hài hòa giữa các yếu tố của Phật giáo, tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên và các giá trị văn hóa truyền thống. Sự dung hợp này góp phần làm phong phú thêm đời sống tinh thần của người dân và tạo nên sức sống bền vững cho văn hóa Huế.

Thứ hai, sự phát triển của đội ngũ Tăng, Ni được đào tạo bài bản thông qua các cơ sở giáo dục Phật học chuyên nghiệp như Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế và trường Trung cấp Phật học Thừa Thiên Huế đã góp phần quan trọng trong việc duy trì và phát triển các giá trị đạo đức Phật giáo. Đội ngũ này không chỉ đảm nhiệm vai trò hoằng pháp mà còn tích cực tham gia các hoạt động từ thiện xã hội, góp phần xây dựng một cộng đồng nhân ái và đoàn kết. Đặc biệt, việc đào tạo đội ngũ Tăng, Ni được thực hiện một cách có hệ thống và chuyên sâu, bao gồm nhiều lĩnh vực như: Phật học căn bản, Phật học ứng dụng, triết học Phật giáo, văn học Phật giáo, và các môn học bổ trợ như tâm lý học, xã hội học, ngoại ngữ. Điều này giúp các Tăng, Ni không chỉ nắm vững giáo lý nhà Phật mà còn có khả năng vận dụng linh hoạt vào thực tiễn đời sống xã hội đương đại. Bên cạnh đó, các cơ sở đào tạo Phật học tại Huế còn chú trọng phát triển kỹ năng thực hành cho Tăng, Ni sinh thông qua việc tổ chức các hoạt động thực tế như: tham gia công tác từ thiện xã hội, tổ chức các khóa tu cho thanh thiếu niên, hướng dẫn thiền định cho Phật tử, và tham gia các hoạt động văn hóa cộng đồng. Những hoạt động này giúp Tăng, Ni sinh tích lũy kinh nghiệm thực tiễn, phát triển kỹ năng giao tiếp và khả năng thích ứng với môi trường xã hội đa dạng. Đội ngũ Tăng, Ni được đào tạo còn đóng vai trò quan trọng trong việc nghiên cứu, bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa Phật giáo truyền thống của Huế. Thông qua các công trình nghiên cứu, luận văn, và các hoạt động học thuật, họ góp phần làm phong phú thêm kho tàng tri thức Phật học và văn hóa dân tộc. Điều này không chỉ nâng cao chất lượng hoằng pháp mà còn góp phần quảng bá văn hóa Phật giáo Huế ra thế giới. Ngoài ra, sự hiện diện của đội ngũ Tăng, Ni có trình độ cao còn góp phần tạo nên một môi trường tu học nghiêm túc và chuyên nghiệp tại các cơ sở Phật giáo. Họ trở

thành những tấm gương sáng về đạo đức và trí tuệ, truyền cảm hứng cho thế hệ trẻ trong việc tu tập và phụng sự đạo pháp. Đồng thời, họ cũng là cầu nối quan trọng giữa giáo lý nhà Phật với đời sống hiện đại, giúp Phật giáo ngày càng gần gũi và thiết thực với người dân.

Thứ ba, nhạc lễ Phật giáo Huế với những đặc trưng riêng biệt đã góp phần tạo nên bản sắc văn hóa độc đáo của vùng đất này. Sự kết hợp hài hòa giữa âm nhạc Phật giáo truyền thống với các dòng nhạc dân gian và cung đình đã tạo nên một loại hình nghệ thuật tâm linh đặc sắc, góp phần đưa giáo lý nhà Phật thấm sâu vào đời sống tinh thần của người dân. Đặc biệt, nhạc lễ Phật giáo Huế thể hiện sự tinh tế trong việc kết hợp giữa các yếu tố âm nhạc truyền thống như: nhịp điệu trang nghiêm của các bài tụng kinh, âm hưởng sâu lắng của chuông mõ, và giai điệu du dương của các bài tán. Sự hòa quyện này không chỉ tạo nên một không gian tâm linh thiêng liêng mà còn phản ánh chiều sâu triết lý Phật giáo thông qua ngôn ngữ âm nhạc. Hơn nữa, nhạc lễ Phật giáo Huế còn thể hiện tính linh hoạt và khả năng tiếp biến văn hóa cao thông qua việc tiếp thu và chuyển hóa các yếu tố âm nhạc từ nhiều nguồn khác nhau. Điều này được thể hiện qua việc sử dụng đa dạng các loại nhạc cụ truyền thống, từ những nhạc cụ gỗ như chuông, mõ, tang, khánh đến các nhạc cụ hơi như tiêu, sáo, tạo nên một bản hòa tấu độc đáo trong các nghi lễ Phật giáo.

Thứ tư, ảnh hưởng của Phật giáo đối với người Huế thể hiện rõ nét trong đời sống hàng ngày, từ việc ăn chay, tham gia các hoạt động từ thiện đến cách ứng xử trong các mối quan hệ xã hội. Đặc biệt, tư tưởng từ bi, hỷ xả của đạo Phật đã góp phần hình thành nên những phẩm chất tốt đẹp của người Huế như: sống nặng tình nghĩa, có lòng nhân ái, biết chia sẻ và giúp đỡ người khác. Bên cạnh đó, Phật giáo đã góp phần quan trọng trong việc định hình nên tính cách điềm đạm, trầm tĩnh và sâu sắc của người Huế. Điều này thể hiện không chỉ trong cách ứng xử, giao tiếp mà còn được phản ánh trong các hoạt động văn hóa nghệ thuật, từ âm nhạc, kiến trúc đến văn học. Đặc biệt, tư tưởng “trung đạo” của Phật giáo đã ảnh hưởng sâu sắc đến lối sống cân bằng, hài hòa của người dân nơi đây. Ngoài ra, Phật giáo đã đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng giá trị đạo đức và lối sống cho người dân Huế trong bối cảnh hiện đại hóa và hội nhập quốc tế. Trong khi xã hội có nhiều biến đổi, những giá trị cốt lõi của Phật giáo như từ bi, trí tuệ, và hỷ xả vẫn được người dân Huế gìn giữ và phát huy, góp phần tạo nên sự cân bằng giữa truyền thống và hiện đại.

Thứ năm, Phật giáo đã có những tác động tích cực đến việc bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa truyền thống thông qua các lễ hội, nghi lễ và hoạt động tín ngưỡng. Đặc biệt, việc kết hợp giữa tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên với nghi lễ Phật giáo đã tạo nên những nét văn hóa đặc trưng của người Huế, góp phần củng cố đạo lý “uống nước nhớ nguồn” và tinh thần tôn kính người đi trước. Bên cạnh đó, có thể nhận thấy sự ảnh hưởng của Phật giáo đối với người Huế thể hiện tính kế thừa và phát triển liên tục qua nhiều thế hệ. Điều này được minh chứng qua việc các giá trị đạo đức Phật giáo không chỉ được duy trì trong các thế hệ cao tuổi mà còn được tiếp nối bởi thế hệ trẻ thông qua các hoạt động của Gia đình Phật tử. Sự kế thừa này góp phần tạo nên tính bền vững trong việc duy trì và phát triển các giá trị văn hóa truyền thống của cố đô Huế.

V. KẾT LUẬN

Tóm lại, Phật giáo đã trở thành một phần không thể tách rời trong đời sống văn hóa, tinh thần của người dân Huế. Những giá trị đạo đức, nhân văn của Phật giáo không chỉ góp phần định hình nên những phẩm chất tốt đẹp của người Huế mà còn tạo nên một bản sắc văn hóa độc đáo, góp phần quan trọng vào việc xây dựng và phát triển di sản văn hóa Huế trong giai đoạn hiện nay. Điều này đặt ra yêu cầu cần tiếp tục nghiên cứu, bảo tồn và phát huy những giá trị tích cực của Phật giáo trong đời sống đương đại, đồng thời kế thừa và phát triển những giá trị văn hóa truyền thống quý báu này cho các thế hệ mai sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đỗ Bang (2007), “Về chính sách tôn giáo của triều Nguyễn những kinh nghiệm lịch sử”, Tạp chí *Nghiên cứu Tôn giáo*, số 6.
- Dương Văn An (2021), *Ô Châu cận lục*, Trần Đại Vinh dịch và bổ chú, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Giới Hương (Phòng dịch) (1994), *Văn bia chùa Huế* (tài liệu lưu hành nội bộ), Huế.
- Lê Bình Phương Lân (2015), “Phật giáo ở Huế dưới thời chúa Nguyễn”, Tạp chí *Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế*, Tập 3, số 2.
- Lê Bình Phương Luân, Phạm Khánh Linh (2021), “Vai trò của Phật giáo đối với cư dân vùng Thuận Hóa dưới thời chúa Nguyễn (thế kỷ XVII – XVIII)”, Tạp chí *Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học Huế, Đại học Huế*, Tập 18, số 3.
- Lê Đình Hùng (2012), Bàn về vai trò của nhạc lễ Phật giáo trong một số loại hình du lịch của Huế, truy cập tại địa chỉ: <https://giacngo.vn/ban-ve-vai-tro-cua-nhac-le-phat-giao-trong-mot-so-loai-hinh-du-lich-cua-hue-post16251.html>.
- Lê Thị Thu Hiền (2011), “Các thiền sư Trung Hoa với việc phát triển Phật giáo Đàng Trong thế kỷ XVII – XVIII”, Tạp chí *Khoa học xã hội, Nhân văn và Giáo dục*, Tập 1, số 1.
- Lê Thọ Quốc (2010), “Lễ hội Phật giáo Huế những giá trị văn hóa đặc trưng”, Tạp chí *Nghiên cứu và Phát triển*, số 3 (80).
- Nguyễn Duy Phương (2015), “Công tác quản lý tăng sĩ của triều Minh Mạng (1820-1841)”, Tạp chí *Khoa học và Công nghệ Đại học Đà Nẵng*, số 4 (89).
- Nguyễn Hữu Thông (Chủ biên) (2008), *Nhạc lễ Phật giáo xứ Huế*, Nxb. Văn nghệ, thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Khắc Thuần (2001), *Đại cương lịch sử văn hóa Việt Nam*, Tập II, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
- Nguyễn Ngọc Quỳnh (2007), “Thái độ ứng xử của triều Nguyễn với Phật giáo qua Khâm định Đại Nam hội điển sự lệ”, Tạp chí *Nghiên cứu Tôn giáo*, số 11.

- Nguyễn Văn Thành, Vũ Trinh, Trần Hựu (1994), *Hoàng Việt Luật lệ*, tập 5, Nxb. Văn hóa thông tin, Hà Nội.
- Phạm Hồng Lĩnh (2015), “Thực trạng diễn xướng lễ nhạc Phật giáo Huế”, *Tạp chí Văn hóa dân gian*, số 3.
- Phan Đăng (2007), *Quan niệm cư nhô mộ Thích của các vua chúa nhà Nguyễn qua văn bia chùa Huế*, truy cập tại địa chỉ: <http://www.hannom.org.vn/detail.asp?param=660&Catid=6>, ngày 20/3/2024.
- Thích Huệ Phước (2014), *Văn hóa Phật giáo Huế sáng sửa, từ bi và trí tuệ*, truy cập tại địa chỉ: <https://daibieunhandan.vn/van-hoa-phat-giao-hue-sang-sua-tu-bi-va-tri-tue-post242774.html>.
- Trần Thiều (2006), “Khái lược sự phát triển của Phật giáo Thừa Thiên Huế giai đoạn 1930-1945”, *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 4.

GIAO TIẾP VÀ ĐỐI THOẠI LIÊN TÔN VÌ HÒA HỢP TOÀN CẦU

ĐD.TS. Thích Không Tú*

Tóm tắt:

Bài tham luận “Giao tiếp và đối thoại liên tôn vì hòa hợp toàn cầu” đã làm sáng tỏ tầm quan trọng của việc xây dựng cầu nối giữa các tôn giáo trong thế giới đa văn hóa hiện nay. Qua việc phân tích các trường hợp thành công trong giao tiếp liên tôn từ lịch sử, bài viết nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tôn trọng sự đa dạng tôn giáo - tín ngưỡng trên nền tảng của sự hiểu biết lẫn nhau. Đặc biệt, bài viết đã đề xuất một số nguyên tắc quan trọng cho giao tiếp và đối thoại liên tôn hiệu quả, bao gồm: Tôn trọng niềm tin, sự thực hành tôn giáo của nhau; coi trọng điểm tương đồng, chấp nhận sự khác biệt; và đề cao tinh thần hợp tác, chung sống hòa bình. Những nguyên tắc này không chỉ có ý nghĩa lý thuyết mà còn có thể áp dụng vào thực tiễn để giải quyết các xung đột tôn giáo và xây dựng một xã hội, một thế giới hòa bình hơn. Nội dung bài viết mang đến những gợi ý thiết thực đối với các nhà lãnh đạo tôn giáo, các tổ chức xã hội và các chính trị gia trong việc thúc đẩy đối thoại liên tôn và xây dựng một xã hội hòa hợp.

Từ khóa: *giao tiếp liên tôn, đối thoại tôn giáo, nhà lãnh đạo tôn giáo, đa dạng tín ngưỡng, hòa hợp toàn cầu.*

I. GIỚI THIỆU

Theo Hiệp hội Nghiên cứu châu Phi (*African Studies Association*), từ thời cổ đại đến nay, nhân loại đã chứng kiến sự tồn tại song song và phát triển của hàng ngàn tôn giáo khác nhau.¹ Sự đa dạng này tạo ra một bức tranh văn hóa vô cùng phong phú nhưng cũng tiềm ẩn những xung đột nếu không được tương tác một cách khéo léo. Trong quá khứ, một số xung đột đã xảy ra vì tôn giáo hoặc tôn giáo bị lạm dụng, lôi kéo cho quyền lực chính trị khác. Vì thế, việc xây dựng một xã hội hòa hợp, một thế giới hòa bình đòi hỏi những nỗ lực lâu dài và bền vững từ nhiều phía, trong đó có các tổ chức tôn giáo. Một nghiên

* Giảng viên Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM. Ủy viên BCH Trung ương Hội Tâm lý học Việt Nam.

¹ African Studies Association. (2005). *History in Africa*. University of Michigan, tr. 119.

cứu của Smart (1998) cũng nhấn mạnh, lịch sử tôn giáo trên thế giới cho thấy rằng, sự tồn tại và phát triển của bất kỳ tôn giáo nào đều gắn liền với quá trình giao thoa và đối thoại với các hệ thống tín ngưỡng – tôn giáo khác.² Cho nên, việc nâng cao khả năng giao tiếp đối thoại, hợp tác liên tôn giáo trở thành vấn đề mấu chốt để tiến đến xây dựng các cộng đồng tôn giáo bao dung và thế giới chung sống hòa bình.

II. BÀI HỌC GIAO TIẾP, ĐỐI THOẠI LIÊN TÔN TỪ TRONG LỊCH SỬ

Trong tác phẩm *Ashoka and the Decline of the Mauryas* (*Asoka và sự suy tàn của triều đại Mauryas*), tác giả Romila Thapar (2017) chỉ ra rằng, vua Asoka (A-dục vương) của triều đại Maurya (Ấn Độ), sau khi tiếp nhận Phật giáo, ông đã thiết lập một chính sách khoan dung tôn giáo, khuyến khích sự chung sống hòa bình giữa Phật giáo, Hindu giáo và Kỳ-na giáo. Chính nhờ sự khéo léo trong giao tiếp liên tôn giáo, vua Asoka đã tạo ra một giai đoạn ổn định và phát triển cho đất nước mình.³ Không những vậy, vua Asoka còn cho khắc câu “hịch” lên trên những trụ đá hơn 2.300 năm trước, hiện vẫn còn gìn giữ tại Sarnath, Benares, Ấn Độ. Câu hịch đó được Goenka (2007) dẫn trong sách *Thiền ngay bây giờ*:

Ta không nên chỉ tôn vinh tôn giáo riêng của mình và chỉ trích các tôn giáo khác. Ta nên kính trọng tôn giáo của những người khác vì lý do này hay lý do nọ. Làm như vậy, ta đã giúp đỡ tôn giáo của chính mình phát triển và cũng là giúp ích các tôn giáo khác. Hành động ngược lại ta đã đào huyệt cho tôn giáo của chính mình và cũng làm hại tôn giáo khác. Bất cứ ai tôn vinh tôn giáo mình và chỉ trích tôn giáo khác, tưởng rằng làm như vậy là sùng bái tôn giáo mình nghĩ rằng “ta sẽ tôn vinh tôn giáo của chính ta”. Nhưng ngược lại, chính ta đã làm tổn thương nghiêm trọng tôn giáo của chính ta. Nên hòa thuận thì tốt hơn: Hãy lắng nghe tất cả, và sẵn sàng nghe với thiện chí những học thuyết giảng dạy bởi các tôn giáo khác.⁴

Tại Việt Nam, lịch sử giao tiếp liên tôn giáo cũng để lại những bài học quý giá. Trong thời đại Lý – Trần, Phật giáo phát triển mạnh mẽ nhưng vẫn giữ thái độ tôn trọng và giao lưu với các tôn giáo khác như Nho giáo và Đạo giáo. Chẳng hạn, Phan Huy Chú (1992) đề cập trong tác phẩm *Lịch triều hiến chương loại chí* về các khoa cử:

Đời Lý, Trần đều xem trọng Phật giáo và Đạo giáo, cho nên lúc bấy giờ những người được tuyển chọn cần phải tinh thông cả hai đạo ấy. Dù là chính giáo hay dị giáo không phân biệt, đều được tôn trọng như nhau. Thí sinh đi thi những khoa ấy nếu không học rộng biết nhiều thì cũng không đỗ được.⁵

Diễn hình hơn vào thời kỳ vua Trần Nhân Tông, thiền phái Trúc Lâm ra đời, với vị thế: “Phật giáo nhất tông, tức là thời đại của một phái Phật giáo duy nhất”.⁶ Bấy giờ Phật giáo được tôn là trực tâm, nhưng Nho giáo và Đạo giáo vẫn được

² Smart, N. (1998). *The world's religions*. Cambridge University Press, pp. 38 - 41.

³ Thapar, R. (2017). *Ashoka and the Decline of the Mauryas*. Oxford University Press, pp. 122.

⁴ Goenka, S. N., Pháp Thông dịch. (2007). *Thiền ngay bây giờ*. Nxb. Văn hóa Sài Gòn.

⁵ Phan Huy Chú. (1992). *Lịch triều hiến chương loại chí*, tập 2. Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr. 324.

⁶ Nguyễn Lang. (2009). *Việt Nam Phật giáo sử luận*, tập 1, Chương 9. Nxb. Văn học, tr. 171.

ứng xử với thái độ khoan dung, rộng mở để kết nối và giữ gìn sự hòa hợp giữa các tôn giáo trong đất nước Đại Việt. Cụ thể, trong tác phẩm “*Cư trần lạc đạo phú*” có thể tìm thấy nhiều câu thể hiện rõ sự thừa nhận, gắn kết hài hòa, tôn trọng của Trần Nhân Tông đối với Nho, Đạo như: “Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thần mới phục; nhắm trường sinh, về thượng giới, thuốc thỏ còn đam. Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng yêu hơn châu báu; kinh nhàn đọc dấu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim”.⁷ Chính sự ứng xử khéo léo, linh hoạt này không chỉ giúp duy trì ổn định chính trị mà còn tạo ra nền tảng đoàn kết dân tộc, đặc biệt trong bối cảnh đối phó với các cuộc xâm lược từ Nguyên - Mông phương Bắc.

Thậm chí vào những thời kỳ mà các vị vua Việt Nam thuần là Phật tử như Lý Công Uẩn, Trần Nhân Tông, Lê Dụ Tông, Chúa Sãi – Nguyễn Phúc Nguyên ở Đàng Trong... Ở các thời kỳ ấy, Phật giáo cũng không dựa vào nhà lãnh đạo để bành trướng tôn giáo.⁸ Phật giáo chủ trương một tín đồ phát tâm tu học tự nhiên Phật pháp tỏa sáng nơi chính bản thân rồi thẩm nhuần sang người khác. Dù duyên tâm thức “giác ngộ” rồi tin theo chứ không dụ dỗ, cực đoan tuyên truyền hoặc cưỡng ép. Phật giáo vừa mang tính tôn giáo (giáo luật, nghi lễ) vừa mang tính triết lý (vô thường, vô ngã, duyên sinh), hành động đạo đức (không làm các điều ác, nguyện làm các việc lành, giữ tâm lý trong sạch) và tâm linh (tin kiếp trước, kiếp sau, nhân quả nghiệp báo) để hoàn thiện nhân cách và đem lại niềm an vui hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

Thiền sư Sri Dhammananda, Tăng thống Malaysia, nhận định trong tác phẩm *Những hạt ngọc trí tuệ Phật giáo* xuất bản năm 2000:

Phật giáo là tôn giáo dạy người ta “sống dĩ hòa vi quý”. Trong lịch sử, không có một bằng chứng nào cho thấy những người Phật tử can thiệp hay gây tổn thất cho bất cứ tôn giáo nào trên bất cứ nơi nào trên thế giới với mục đích truyền đạo. Người Phật tử không coi sự hiện hữu của các tôn giáo khác làm trở ngại cho sự tiến bộ và hòa bình của thế giới. Thông điệp của đức Phật là lời mời tất cả nắm tay nhau trong tình huynh đệ, cùng chung một mục đích làm việc trong sức mạnh và hòa hợp vì phúc lợi và hạnh phúc nhân loại. Ngài không chọn ai, và cũng không coi Ngài là người được chọn.⁹

Trong thời đại ngày nay, trên hành trình phụng sự nhân sinh, tất cả các tôn giáo đều là bạn đồng hành. Và sự tôn trọng chức sắc, tín đồ tôn giáo bạn là một trong những cách thể hiện mình là một người theo đạo chân chính. Vì thế, việc giao tiếp hiệu quả giữa chức sắc và tín đồ các tôn giáo không chỉ để hiểu rõ hơn về tôn giáo bạn, mà bao hàm ý nghĩa xây dựng một cộng đồng các tôn giáo bao dung, thúc đẩy sự hòa hợp, giảm bớt xung đột và cùng hướng đến mục tiêu giải quyết các vấn đề chung của xã hội như bảo vệ môi trường, an sinh xã hội, y tế, giáo dục đạo đức, gìn giữ truyền thống tốt đẹp của dân tộc.

⁷ Viện Triết học. (2004). *Lịch sử tư tưởng Việt Nam văn tuyển*, tập 2. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 103.

⁸ Hoàng Xuân Hào (1972), *Phật giáo và chính trị tại Việt Nam ngày nay*, Quyển 1 (Luận án Tiến sĩ Luật khoa - Ban Công pháp), Trường Đại học Luật khoa Sài Gòn, tr. 266.

⁹ Thích Tâm Quang dịch. (2000). *Những hạt ngọc trí tuệ Phật giáo* (*Gems of Buddhist Wisdom*). Chùa Tam Bảo, California, Hoa Kỳ.

III. NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP VÀ ĐỐI THOẠI LIÊN TÔN VÌ HÒA HỢP TOÀN CẦU

Giao tiếp và đối thoại liên tôn đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội, thế giới hòa bình và bền vững. Tuy nhiên, sự khác biệt về niềm tin, lịch sử và văn hóa, cùng với những xung đột, hiểu lầm, có thể gây khó khăn cho việc đối thoại. Vì thế, để đạt được mục tiêu này, chúng ta cần có những nỗ lực không ngừng nghỉ và sự hợp tác của tất cả các bên liên quan. Dưới đây là một số nguyên tắc cơ bản cần đảm bảo.

1. Tôn trọng niềm tin, tín ngưỡng và sự thực hành tôn giáo của nhau

Khi một người biết nuôi dưỡng trong tâm hồn sự bình an và thánh thiện, chính người ấy trở thành nguồn năng lượng an lành, lan tỏa khắp không gian. Những ai gặp gỡ người ấy đều như được đắm mình trong dòng chảy của sự bình yên, khiến lòng họ nhẹ nhàng và an ổn. Ngược lại, khi tâm trí bị che phủ bởi sân hận, ác ý hay thành kiến, chính người ấy sẽ phải chịu đựng ngọn lửa đau khổ đầu tiên. Rồi từ đó, ngọn lửa ấy sẽ âm ỉ lan ra, gây tổn thương cho những người xung quanh, như một cơn bão âm thầm gieo rắc đau thương và bất ổn. Cũng vậy, trong giao tiếp ứng xử, ta thể hiện sự tôn trọng, bình đẳng và thiện ý, người khác sẽ đáp lại tương tự. Cho nên, tôn trọng đối phương là cầu nối giữa người với người, là nguyên tắc cơ bản trong mọi hình thức giao tiếp.

Tôn giáo và tín ngưỡng là những khía cạnh thiêng liêng thuộc về niềm tin, nhân sinh quan và thế giới quan của mỗi người, mỗi cộng đồng. Khi đã chọn theo một tôn giáo nào, cả tu sĩ Phật giáo lẫn chức sắc các tôn giáo khác đều có trách nhiệm bảo vệ và tôn vinh tôn giáo của mình. Tuy nhiên, cần hiểu rằng bảo vệ, tôn vinh tôn giáo mình không có nghĩa phê phán hay can thiệp vào nếp sống, sinh hoạt của tôn giáo khác. Thiếu tôn trọng niềm tin và tín ngưỡng của người khác không chỉ làm tổn thương lòng tự trọng mà còn khiến mối quan hệ trở nên căng thẳng và bất hòa.

Một thái độ tôn trọng và cởi mở không chỉ tạo ấn tượng tốt đẹp mà còn giúp củng cố mối quan hệ. Nguyên tắc này yêu cầu các bên tham gia đối xử với nhau như những đối tác có giá trị, bất kể sự khác biệt về tôn giáo hay nền tảng văn hóa. Khi chúng ta là chủ nhà đón tiếp tôn giáo bạn, nguyên tắc “chủ nhà chiêu khách” cần được thực hiện. Ngược lại, khi là khách đến với tôn giáo bạn, chúng ta nên tuân theo nguyên tắc “khách chiêu chủ nhà”. Cả hai nguyên tắc này thể hiện tinh thần “nhập gia tùy tục”, tạo ra môi trường giao tiếp bình đẳng, thân thiện và thúc đẩy sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.

Sự khác biệt trong văn hóa, niềm tin và sự thực hành nếu không được tìm hiểu, tôn trọng có thể dẫn đến những hiểu lầm và làm tổn thương người đối diện. Tôn trọng còn thể hiện ở việc chấp nhận sự đa dạng văn hóa và sẵn lòng học hỏi từ người khác. Điều này không chỉ nâng cao khả năng thích ứng mà còn phát triển các kỹ năng xã hội trong thời đại mới. Thiển sư Thích Nhất Hạnh (1995) đề cập trong cuốn *Living Buddha, Living Christ*:

Trong một cuộc đối thoại đích thực, cả hai bên đều đã sẵn sàng thay đổi. Chúng ta cần thấy rõ rằng sự thật có thể được đón nhận từ bên ngoài - chứ không phải chỉ bên trong – tôn giáo của mình... Đối thoại không phải là phương

tiện để thu nạp, theo nghĩa là một bên bành trướng ra và hấp thụ bên kia vào cái “ngã” của mình. Đối thoại cần phải được thực hiện trên nền tảng “vô ngã”. Chúng ta cần cho phép mình được chuyển hóa nhờ những gì tốt lành, đẹp đẽ và ý nghĩa ở truyền thống của bên kia.¹⁰

Sẵn sàng chia sẻ quan điểm của mình và đồng thời tôn trọng, lắng nghe quan điểm, ý kiến và cảm xúc của đối phương một cách cởi mở và không phán xét. Sự tôn trọng và nhạy bén này sẽ giúp xây dựng môi trường giao tiếp cởi mở và thân thiện, khuyến khích sự chung sống hòa bình và hợp tác.

2. Cầu đồng tôn dị, coi trọng điểm tương đồng và chấp nhận sự khác biệt

“Cầu đồng tôn dị” xuất xứ từ Lễ ký, một tập sách được nhiều Nho gia thời Hán viết ra, tổng hợp những gì đã bàn về lễ trước thời Hán, là châm ngôn sống hướng đến trung đạo, hòa hợp, đề cao cái chung nhưng vẫn bảo tồn cái riêng, cái bản sắc của mỗi người. Trên thế gian này có hai sự gặp gỡ: Một là, sự gặp gỡ của những người cùng mục tiêu, chí hướng và lý tưởng, ta gọi đó là sự cộng hưởng; Hai là, những người không chung lối mỗi người một vẻ nhưng vẫn chung sống hòa bình, ta gọi đó là sự hòa hợp. Cả hai đều có giá trị chung, cùng tô điểm cho ý nghĩa cuộc đời.

“Cầu đồng” tức là coi trọng điểm tương đồng. Hiệu ứng tương đồng hoặc hiệu ứng tương hợp trong Tâm lý học cho rằng con người có xu hướng dễ dàng chấp nhận, tin tưởng và bị ảnh hưởng bởi những người mà họ cảm thấy có điểm chung hoặc tương đồng. Ví dụ, hai người gặp nhau lần đầu trong lúc đợi xe buýt và phát hiện ra cả hai cùng là tín đồ của một tôn giáo, họ sẽ cảm thấy gần gũi hơn và dễ dàng mở lòng, chia sẻ. Trong giao tiếp liên tôn giáo cũng vậy, việc tìm kiếm những điểm tương đồng sẽ giúp xây dựng cầu nối, tăng cường sự thoải mái giữa các tu sĩ và tín đồ khác tôn giáo. Điều này không chỉ khiến cuộc trò chuyện trở nên dễ dàng hơn mà còn mở ra cánh cửa khám phá những điều mới mẻ, học hỏi và xây dựng những mối quan hệ tích cực mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Ví dụ, Tu sĩ Phật giáo và Linh mục Công giáo có thể thảo luận với nhau về những điểm tương đồng như mục tiêu cứu cánh, giá trị đạo đức, nghi thức cầu nguyện, tình thương, an sinh xã hội. Chẳng hạn: “Từ buổi sơ khai, mọi tôn giáo trên thế gian đều ra đời để phục vụ con người, đặt mục tiêu tối thượng là mang lại lợi ích và hạnh phúc cho nhân loại”; hay “Những vị khai sinh các tôn giáo đều là những tấm gương sáng ngời về đạo đức, lòng từ bi và sự bao dung. Họ đã hiến dâng đời mình trong tinh thần hy sinh cao cả và lòng vị tha vô hạn”. Khi thảo luận những điểm tương đồng đó, có thể sẽ phát hiện ra nhiều khác biệt quan trọng giữa Phật giáo và Công giáo. Song, không sao cả, điều quan trọng là hiểu rõ về nhau và tôn trọng những cái “riêng” đó. Đây được gọi là “tôn dị”. Mức độ tu dưỡng của một người nằm ở chỗ tôn trọng những điểm khác biệt, chứ không chỉ đơn thuần là tận hưởng các điểm tương đồng.

Trong tác phẩm *Thuật sống trong hạnh phúc* xuất bản năm 2004, đức Dalai Lama và học giả Howard C. Cutler đàm luận với nhau: “Người ta đi những con

¹⁰ Thích Nhất Hạnh. (1995). *Living Buddha, Living Christ*. Riverhead Books, New York, tr. 9.

đường khác nhau để tìm kiếm thành công và hạnh phúc. Chỉ vì họ không đi con đường của bạn không có nghĩa là họ lạc lối,” và “Khi nhìn nhận mọi việc qua nhiều góc nhìn, khía cạnh khác nhau, tâm hồn ta sẽ linh động hơn, mềm dẻo hơn. Lợi ích cơ bản của một tâm hồn mềm dẻo là nó cho phép chúng ta dung hòa được cuộc sống của mình – sinh động và rất “người”.¹¹ Tương tự, trong tác phẩm *11 bí quyết giao tiếp để thành công*, Lederman dẫn lời của nhà thần học James L. Fredericks: “Phần lớn sức sống trong tình bạn nằm ở sự tôn trọng những điểm khác biệt, chứ không chỉ đơn thuần là tận hưởng các điểm tương đồng”.¹² Những câu nói này như một ngọn hải đăng soi sáng cho sự đa dạng và khác biệt trong giao tiếp, đối thoại liên tôn. Tôn trọng sự khác biệt của người khác, người khác sẽ đáp lại sự chân thành của chúng ta bằng sự nhiệt tình và cảm kích.

Tại sao chúng ta cần chấp nhận sự khác biệt? Có 4 lý do chúng tôi đã từng đề cập trong sách *Nghệ thuật giao tiếp: Sợi chỉ vàng gắn kết tu sĩ Phật giáo với mọi giới*:¹³

- Khẳng định cái tôi của mỗi người: Mỗi cá nhân đều sở hữu những nghiệp duyên, giá trị, quan điểm và cách nhìn nhận riêng, tạo nên bản sắc độc đáo.

- Tôn trọng sự khác biệt là tôn trọng chính mình và người khác: Chúng ta sẽ không thể là chính mình nếu không cho phép người khác được là chính họ. Khi tôn trọng sự khác biệt, ta đang tôn trọng sự tồn tại và giá trị của đối phương cũng như của chính mình.

- Sự khác biệt mang đến sự đa dạng và phong phú: Nhờ sự khác biệt, tôn giáo trở nên đa dạng, sinh động, tránh sự trùng lặp và đơn điệu. Mỗi tôn giáo góp phần tạo nên bức tranh muôn màu muôn vẻ cho đời sống cộng đồng các tôn giáo.

- Khác biệt thử thách và tôi luyện con người: Khi đối mặt với những khác biệt, ta buộc phải học cách dung hòa, thấu hiểu và bao dung. Quá trình này giúp ta trưởng thành và hoàn thiện bản thân hơn.

Trong mối quan hệ liên tôn giáo, chúng ta gọi nhau là chúc sắc, tín đồ tôn giáo bạn, nghĩa là các tôn giáo sống cạnh nhau như những người bạn. Trong giao tiếp ứng xử, các chủ thể giao tiếp cần thông cảm chứ không nên phê phán, đánh giá đúng sai, hay dở đối với những khác biệt. Tôn trọng sự khác biệt không chỉ là yêu cầu tối thiểu mà còn là nền tảng để thiết lập mối quan hệ tích cực, giảm thiểu xung đột và xây dựng lòng tin. Trong một xã hội đa dạng, sự khác biệt về nhận thức, niềm tin hay tín ngưỡng là tất yếu. Tuy nhiên, những khác biệt này không phải là nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn, mà chính thái độ cố chấp, thiếu bao dung mới tạo ra sự đối kháng và rạn nứt. Việc thừa nhận và tôn trọng sự đa dạng giúp con người vượt qua định kiến, tạo không gian đối thoại và hợp tác. Ngược lại, khi bất đồng quan điểm được thể hiện bằng sự áp

¹¹ Lama, D., Cutler, H. C., Lê Tuyên dịch. (2004). *Thuật sống trong hạnh phúc*. Nxb. Trẻ, tr. 167 - 176.

¹² Lederman, M. T., Thảo Nguyên (dịch). (2019). *11 bí quyết giao tiếp để thành công*. Nxb. Lao động - Xã hội, tr. 175.

¹³ Thích Khổng Tú. (2024). *Nghệ thuật giao tiếp: Sợi chỉ vàng gắn kết tu sĩ Phật giáo với mọi giới*. Nxb. Dân Trí, tr.109.

đặt và thiếu lắng nghe, xung đột trở thành hệ quả tất yếu, làm suy giảm tính cố kết xã hội. Do đó, thay vì xem xét sự khác biệt là trở ngại, cần nhìn nhận đó như một yếu tố thúc đẩy sự tiến bộ, nơi mỗi cá nhân và cộng đồng đều có cơ hội đóng góp vào công cuộc phát triển chung. Đôi khi chỉ cần biết chấp nhận và tôn trọng sự khác biệt thôi, chúng ta đã kiến tạo một thế giới Thiên đường, Cực lạc hiện hữu nơi chính trần gian này rồi.

Có người sẽ thắc mắc: Liệu hòa hợp có khiến ta đánh mất chính mình hay không? Thực tế, hòa hợp không phải là hòa tan, không phải là đánh đổi bản thân để trở nên giống người khác. Hòa hợp là sự hòa đồng trên tinh thần tinh thức, nơi mỗi cá nhân vẫn giữ vững bản sắc riêng của mình, đúng như tinh thần “cầu đồng tồn dị”. Hãy hình dung: khi muối hòa vào nước, tạo nên nước muối; khi nước muối ngấm vào dưa, trở thành món dưa muối. Dù trong hoàn cảnh nào, muối vẫn giữ trọn bản chất “vị mặn” riêng biệt của nó. Tương tự, khi tham gia đàm luận hay xây dựng mối quan hệ, mỗi người cần luôn giữ được “vị mặn” độc đáo của mình. Chính sự khác biệt này làm nên vẻ đẹp đa dạng và sự hài hòa trong một tổng thể chung.

Nghệ thuật giao tiếp không chỉ là kỹ năng mà còn là sự thấu hiểu và lòng từ bi. Khi biết tôn trọng và chấp nhận những khác biệt, chúng ta đã mở ra cánh cửa của sự hòa hợp và đoàn kết. Chính từ nền tảng này, các tôn giáo có thể cùng nhau xây dựng một xã hội hòa bình, an lạc và phát triển bền vững.

3. Đề cao tinh thần đoàn kết, hợp tác và chung sống hòa bình

Lời đức Phật dạy trong *Kinh Devadaha* do Hòa thượng Thích Minh Châu (2012) dịch: “Ưu thích sự đoàn kết, khuyến khích sự đoàn kết, và dùng lời nói để mang lại đoàn kết”.¹⁴ Phật dạy cần tránh sử dụng bất cứ hình thức nào của lời nói để đe dọa đến sự đoàn kết. Bởi, đề cao tinh thần đoàn kết, hợp tác là nguyên tắc cơ bản để tăng cường sự hiểu biết, gắn kết và chung sống hòa bình.

Đơn sắc cố nhiên rất tốt, nhưng cộng sinh hài hòa càng tốt hơn. Một môi trường văn minh và lành mạnh đòi hỏi sự cộng sinh và tương tác lẫn nhau hơn là đối kháng. Hãy dùng năng lượng từ bi bác ái để tạo nên một môi trường sống thân thiện và cởi mở, không tạo ra áp lực hay gây khó khăn cho nhau. Sự coi trọng chung sống hòa bình yêu cầu các nhà lãnh đạo, chức sắc, tu sĩ lẫn tín đồ các tôn giáo phải cam kết xây dựng mối quan hệ dựa trên sự tôn trọng và hiểu biết. Điều này bao gồm việc tôn trọng quyền tự do tín ngưỡng và thực hành tôn giáo của tín đồ khác tôn giáo mà không phân biệt, đối xử hay ép buộc theo đạo, cải đạo; cũng như tôn trọng các cộng đồng tôn giáo với các lễ nghi, niềm tin và phong tục riêng, tránh các hành động có thể gây xung đột, chia rẽ hoặc bất hòa.

Chúng ta có thể tìm kiếm cơ hội hợp tác trong các hoạt động từ thiện, y tế, giáo dục hoặc bảo vệ môi trường với các tôn giáo bạn. Thông qua các hoạt động này, chúng ta chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức, đồng thời lắng nghe một cách chân thành, không định kiến ý kiến của đối tác. Còn nhớ, năm 2021, trong đại dịch Covid-19 ở Việt Nam, cả tín đồ Phật giáo lẫn tín đồ các tôn giáo khác đã

¹⁴ Thích Minh Châu dịch. (2012). *Kinh Trung bộ*, tập 2, số 101, *Kinh Devadaha*. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành. Nxb. Tôn giáo, tr. 271.

tình nguyện tham gia vào các bệnh viện dã chiến để hỗ trợ bác sĩ, phục vụ bệnh nhân, hình ảnh những người tu trong chiếc áo blue đã làm ấm lòng người dân và sáng chói tinh thần “tốt đời đẹp đạo” của các tổ chức tôn giáo.

Trong những năm gần đây, các Hội nghị liên tôn không chỉ là diễn đàn đối thoại mà còn là cầu nối quan trọng, kết nối tín đồ các tôn giáo với nhau. Tại đây, các nhà lãnh đạo tôn giáo cùng nhau tìm kiếm những giá trị chung, xây dựng một nền tảng vững chắc cho hòa bình và hợp tác. Họ cùng nhau giải quyết những vấn đề cấp bách của nhân loại như biến đổi khí hậu, bất bình đẳng, đói nghèo, xung đột... Từ các Hội nghị, các tôn giáo đã chứng minh được vai trò thiết yếu của mình trong việc xây dựng một thế giới hòa bình, nhân ái và bền vững.

Một số Hội nghị liên tôn tiêu biểu có thể kể đến như:

- Hội nghị Assisi: Được tổ chức định kỳ tại Assisi, Ý, nơi Thánh Phanxicô đã kêu gọi hòa bình giữa các tôn giáo. Các Hội nghị này tập trung vào đối thoại, cầu nguyện chung và tìm kiếm những điểm chung giữa các tôn giáo.

- Diễn đàn Liên tôn Thế giới: Diễn đàn này quy tụ các nhà lãnh đạo tôn giáo từ khắp nơi trên thế giới để thảo luận về những thách thức chung của nhân loại như biến đổi khí hậu, bất bình đẳng và bạo lực. Họ cùng nhau tìm kiếm các giải pháp dựa trên giá trị của các tôn giáo.

- Hội nghị của các nhà lãnh đạo tôn giáo thế giới: Hội nghị này thường được tổ chức bởi tổ chức quốc tế như Liên Hợp Quốc. Mục tiêu chính là thúc đẩy đối thoại liên tôn, xây dựng hòa bình và hợp tác giữa các tôn giáo để giải quyết các vấn đề toàn cầu.

- Hội nghị các tôn giáo Ấn Độ: Ấn Độ là một đất nước đa tôn giáo, vì vậy các Hội nghị liên tôn được tổ chức thường xuyên tại đây. Các Hội nghị này tập trung vào việc duy trì hòa bình và hài hòa giữa các cộng đồng tôn giáo khác nhau tại Ấn Độ.

- Hội nghị các tôn giáo ở Đông Nam Á: Khu vực Đông Nam Á cũng có nhiều hoạt động liên tôn. Các Hội nghị ở khu vực này thường tập trung vào việc thúc đẩy sự hiểu biết lẫn nhau giữa các tôn giáo, góp phần vào sự ổn định và phát triển của khu vực. Chẳng hạn, năm 2023 tại Indonesia, Hội nghị Đối thoại liên tôn giáo và liên văn hóa ASEAN đã đạt được những thỏa thuận quan trọng trong việc thúc đẩy sự chung sống hòa bình và đoàn kết trong khu vực ASEAN. Các đại biểu đã nhất trí về sự cần thiết của việc tiếp tục các cuộc đối thoại liên tôn giáo và liên văn hóa để giải quyết những thách thức chung và cùng nhau xây dựng một cộng đồng ASEAN hài hòa và bền vững.

IV. KẾT LUẬN

Trên bình diện quốc tế, trong một thế giới ngày càng toàn cầu hóa, việc tôn trọng sự đa dạng văn hóa và tôn giáo là yếu tố quan trọng để xây dựng một trật tự thế giới mới, công bằng, hòa hợp và bền vững. Các vấn đề toàn cầu như biến đổi khí hậu, đói nghèo, bất bình đẳng... đòi hỏi sự hợp tác của tất cả các quốc gia và mọi tầng lớp xã hội, trong đó có các tổ chức tôn giáo. Giao tiếp, đối thoại liên tôn giúp tạo ra sự đồng thuận và tiếng nói chung để cùng hành động giải quyết những thách thức này. Đồng thời, thông qua đó, các tổ chức tôn giáo

có cơ hội hiểu rõ hơn về những giá trị, tín ngưỡng và phong tục tập quán của nhau. Từ đó, khuyến khích tín đồ của mình tham gia vào các hoạt động đối thoại, chung sống hòa hợp và lên án những hành vi bạo lực và cực đoan.

Tại Việt Nam, một quốc gia đa tôn giáo, tín ngưỡng, yêu cầu cần có sự chung sống hòa bình để duy trì sự ổn định và phát triển. Trong bối cảnh xã hội Việt Nam hiện đại, việc giao tiếp hiệu quả giữa lãnh đạo, chức sắc, tín đồ các tôn giáo có thể mang lại nhiều lợi ích thiết thực như tăng cường sự hợp tác - hiểu biết, đẩy lùi mọi sự hiểu lầm, hiểm khích, kỳ thị; tiến đến xây dựng một xã hội đa tôn giáo, hòa bình, hợp tác và thịnh vượng. Khi các tôn giáo có thể cùng nhau đối thoại, không chỉ tạo ra một xã hội hòa hợp mà còn giúp giải quyết các vấn nạn quốc gia, chung tay xây dựng một tương lai tươi sáng hơn cho tất cả mọi người dân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- African Studies Association. (2005). *History in Africa*. University of Michigan.
- Goenka, S. N., Pháp Thông dịch. (2007). *Thiền ngay bây giờ*. Nxb. Văn hóa Sài Gòn.
- Hoàng Xuân Hào. (1972). *Phật giáo và chính trị tại Việt Nam ngày nay*, Quyển 1. (Luận án Tiến sĩ Luật khoa - Ban Công pháp), Trường Đại học Luật khoa Sài Gòn.
- Kinh Trung bộ*, Thích Minh Châu dịch (2012). Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành. Nxb. Tôn giáo, tập 2.
- Lama, D., Cutler, H. C., Lê Tuyên dịch. (2004). *Thuật sống trong hạnh phúc*. Nxb Trẻ.
- Lederman, M. T., Thảo Nguyên (dịch). (2019). *11 bí quyết giao tiếp để thành công*. Nxb. Lao động - Xã hội.
- Nguyễn Lang. (2009). *Việt Nam Phật giáo sử luận*. Nxb. Văn học.
- Phan Huy Chú. (1992). *Lịch triều hiến chương loại chí*, tập 2. Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- Smart, N. (1998). *The world's religions*. Cambridge University Press.
- Thapar, R. (2017). *Ashoka and the Decline of the Mauryas*. Oxford University Press.
- Thích Không Tú. (2024). *Nghệ thuật giao tiếp: Sợi chỉ vàng gắn kết tu sĩ Phật giáo với mọi giới*. Nxb. Dân Trí.
- Thích Nhất Hạnh. (1995). *Living Buddha, Living Christ*. Riverhead Books, New York.
- Thích Tâm Quang dịch. (2000). *Những hạt ngọc trí tuệ Phật giáo (Gems of Buddhist Wisdom)*. Chùa Tam Bảo, California, Hoa Kỳ.
- Viện Triết học. (2004). *Lịch sử tư tưởng Việt Nam văn tuyển*, tập 2. Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội.

THỐNG NHẤT TRONG ĐA DẠNG: NHỮNG KIẾN NGHỊ HƯỚNG ĐẾN MỘT THẾ GIỚI HÒA HỢP VÀ TOÀN DIỆN HƠN

ĐD.TS. Thích Thanh Tâm*

Tóm tắt:

Trong một thế giới bị phân mảnh và chia rẽ, mục tiêu hòa hợp toàn cầu là nỗ lực thúc đẩy sự hòa hợp và vượt qua ranh giới giữa các quốc gia. Việc đạt được hòa bình thế giới có thể được đóng góp đáng kể bởi cách xây dựng các kết nối, thúc đẩy sự thống nhất giữa cá nhân và cộng đồng. Từ đó, việc chấp nhận sự thống nhất trong đa dạng trở nên thiết yếu để thúc đẩy hòa bình và hòa hợp lâu dài trong một thế giới được đánh dấu bởi các quan điểm, tín ngưỡng và các nền văn hóa khác nhau. Chúng ta có thể nhận ra giá trị của những khác biệt và tôn vinh nhân loại nói chung bằng cách thiết lập những cây cầu kết nối sự hiểu biết, thu hẹp khoảng cách, hướng tới một thế giới hòa hợp và toàn diện. Tham luận này đề cập đến sự gắn kết xã hội; sức mạnh của sự thống nhất, đoàn kết là nền tảng của hòa bình thế giới; nêu lên các bước quan trọng hướng tới sự thống nhất trong đa dạng; từ đó, đưa ra những kiến nghị hướng đến một thế giới hòa hợp và toàn diện hơn.

Từ khóa: Ngày Hòa bình Quốc tế, gắn kết xã hội, thống nhất, đa dạng, thế giới hòa hợp.

I. MỞ ĐẦU

Hàng năm, Ngày Hòa bình Quốc tế - nuôi dưỡng sự hòa hợp và thống nhất trong một thế giới đa dạng, thúc đẩy sự hòa hợp, hiểu biết và thống nhất giữa các quốc gia - là lời nhắc nhở về trách nhiệm chung trong việc phấn đấu vì một thế giới hòa bình hơn, được tổ chức vào ngày 21 tháng 9, do Liên Hợp Quốc thành lập năm 1981. Mục tiêu chính là cung cấp một ngày chung trên toàn cầu cho toàn thể nhân loại cam kết vì hòa bình trên hết mọi khác biệt và đóng góp vào việc xây dựng một nền văn hóa hòa bình, nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của hợp tác.

* Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Phiên dịch Phật học, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Thực hiện các mục tiêu phát triển bền vững cũng là nỗ lực chung nhằm đưa đến gần hơn với các xã hội hiện thân cho công lý, hòa bình và hòa nhập. Bằng cách đoàn kết, chúng ta có thể hướng thế giới tới một tương lai công bằng, chính đáng, có ý thức về môi trường và an toàn cho tất cả mọi người. “Ngày Hòa bình Quốc tế cung cấp một nền tảng để nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của hòa bình trên thế giới. Nó giúp mọi người hiểu được tác động tàn phá của xung đột đối với xã hội, nền kinh tế và cá nhân.”¹

Sự thù hận, sinh ra từ định kiến và thiếu hiểu biết, có khả năng phá vỡ sự thống nhất; “như trong Phật giáo thường dạy, giận dữ và thất vọng, tham lam và ích kỷ, dẫn tới những hành động có thể gây hại hoặc làm mất phẩm giá của người khác, những điều đó có thể được chuyển đổi thành động lực cho những hành vi chống lại tệ nạn xã hội cũng như các hiểm họa và khai sáng cho xã hội bằng những phẩm chất của sự can đảm và kỳ vọng.”² Cho nên, phải cùng nhau dập tắt ngọn lửa thù hận đe dọa cấu trúc xã hội, nuôi dưỡng sự đồng cảm, hiểu biết và tôn trọng sự khác biệt. Thiết nghĩ, hòa bình là chìa khóa để thúc đẩy sự thống nhất toàn cầu; là nền tảng mà các quốc gia có thể vượt qua những khác biệt; là sức mạnh thống nhất vượt qua biên giới và hệ tư tưởng, đưa mọi người lại gần nhau hơn trong mục tiêu chung.³

Chúng ta phải thừa nhận tính nhân văn, tôn vinh các nền văn hóa, tôn giáo và truyền thống làm giàu cho quốc gia; thúc đẩy đối thoại, tính bao hàm và lòng trắc ẩn trong các tương tác hàng ngày. Tập trung vào những điểm chung, thúc đẩy lòng khoan dung, chúng ta có thể kết nối trái tim và khối óc, vượt qua các rào cản chia rẽ. “Ngày Hòa bình Quốc tế là lời nhắc nhở về trách nhiệm chung trong việc phấn đấu vì một thế giới hòa bình hơn. Ngày này thúc giục chúng ta hành động, thúc đẩy sự hiểu biết và cùng nhau làm việc để tạo ra một tương lai nơi hòa bình không chỉ là một ngày để tuân thủ mà là một thực tế lâu dài cho tất cả mọi người. Chỉ bằng cách nuôi dưỡng hòa bình trong chính ta và cộng đồng, mới có thể hy vọng đạt được sự hòa hợp và thống nhất lâu dài trên quy mô toàn cầu.”⁴

II. SỰ GẮN KẾT XÃ HỘI HƯỚNG ĐẾN SỰ THỐNG NHẤT TRONG ĐA DẠNG, XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG HỘI NHẬP

Sự gắn kết xã hội là chất keo gắn kết các cộng đồng lại với nhau; bao gồm nhiều yếu tố như các giá trị chung, lòng tin và tương tác xã hội. Về bản chất, sự gắn kết xã hội được xây dựng trên nền tảng của sự tôn trọng và lòng tin lẫn nhau. Cảm giác gắn bó này dẫn đến hành động tập thể gia tăng, hợp tác để tạo

¹ Khan, Mohd Ziyauallah. *International Day of Peace: Fostering Harmony and Unity in a World of Diversity*. <https://just-international.org/articles/international-day-of-peace-fostering-harmony-and-unity-in-a-world-of-diversity/>

² Cresswell, James Bruce. *Global Citizenship and Sustainability a Contemporary Model of Buddhism*. <https://www.undv2019vietnam.com/Main-Theme/en/25.pdf>

³ Learman, Linda. ed. (2005). *Buddhist Missionaries in The Era of Globalization*. Honolulu, University of Hawai'i Press, p.35.

⁴ Khan, Mohd Ziyauallah. *International Day of Peace: Fostering Harmony and Unity in a World of Diversity*. <https://just-international.org/articles/international-day-of-peace-fostering-harmony-and-unity-in-a-world-of-diversity/>

ra sự thay đổi tích cực; đồng thời đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy bình đẳng; là nền tảng cho tiến bộ xã hội và hiện thực hóa một xã hội hòa nhập và công bằng hơn.

Cho nên, chất xúc tác mạnh mẽ cho gắn kết xã hội là đa dạng và hòa nhập; việc chấp nhận đa dạng sẽ tạo ra một xã hội hòa nhập và gắn kết hơn. Tuy nhiên, phải thừa nhận và giải quyết những thách thức mà đa dạng có thể mang lại; và các cộng đồng có thể khai thác sức mạnh của đa dạng để xây dựng một xã hội đoàn kết và mạnh mẽ hơn bằng cách thúc đẩy sự đồng cảm, tôn trọng và hiểu biết giữa các nhóm dân cư. “Các mối đe dọa đối với gắn kết xã hội thường xuất phát từ sự chia rẽ và xung đột trong cộng đồng. Chênh lệch kinh tế, chia rẽ chính trị và bất bình đẳng xã hội có thể gây căng thẳng cho cấu trúc xã hội, dẫn đến phân cực và chia cắt. Việc nhận ra và giải quyết những vấn đề này một cách trực diện là điều cần thiết để ngăn chặn sự xói mòn hơn nữa của gắn kết xã hội.”⁵ Để giải quyết những thách thức này, các nhà lãnh đạo và hoạch định chính sách phải ưu tiên nỗ lực thúc đẩy bình đẳng kinh tế và thu hẹp khoảng cách chính trị; thực hiện chính sách tạo cơ hội kinh tế, đảm bảo phân phối công bằng các nguồn lực và thúc đẩy môi trường chính trị toàn diện.

Bên cạnh đó, tiến bộ công nghệ và toàn cầu hóa đã mang lại thách thức và cơ hội cho gắn kết xã hội. Chúng phá vỡ các mối quan hệ xã hội truyền thống, tạo ra chia rẽ mới khi chúng ta tạo điều kiện cho các kết nối xuyên biên giới. Tuy toàn cầu hóa dẫn đến gia tăng tính đa dạng nhưng cũng có thể tạo căng thẳng và xung đột khi cộng đồng điều hướng sự phức tạp của chủ nghĩa đa văn hóa.⁶ “Sự thay đổi về công nghệ, đặc biệt là sự phát triển của truyền thông kỹ thuật số, đã cách mạng hóa cách chúng ta kết nối và tương tác với nhau. Mặc dù có khả năng thu hẹp khoảng cách địa lý và tạo điều kiện cho các kết nối xã hội, nhưng nó cũng có thể góp phần gây ra sự cô lập và mất kết nối. Việc cân bằng giữa các tương tác ảo và trực tiếp, thúc đẩy hiểu biết về kỹ thuật số và sử dụng công nghệ như một công cụ để xây dựng cộng đồng có thể giúp các cộng đồng điều hướng tác động của sự thay đổi đối với các mối quan hệ xã hội.”⁷ Như vậy, gắn kết xã hội là một khía cạnh quan trọng của phúc lợi cộng đồng nhưng phải đối mặt với nhiều thách thức trong thế giới ngày nay. Các cộng đồng có thể hướng tới sự gắn kết và hòa hợp bền vững bằng cách nhận ra và giải quyết các mối đe dọa như chênh lệch kinh tế, chia rẽ chính trị, tác động của toàn cầu hóa và thay đổi công nghệ, phân mảnh xã hội.

III. CÁC BƯỚC HƯỚNG TỚI SỰ THỐNG NHẤT TRONG ĐA DẠNG NHẪM XÂY DỰNG NHỮNG LIÊN KẾT VÌ THẾ GIỚI HÒA BÌNH

Trong xã hội hiện đại, sự cô lập và phân mảnh đã trở thành mối quan tâm cấp bách; quá trình đô thị hóa, gia tăng của truyền thông kỹ thuật số và toàn

⁵ Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

⁶ Sivaraksa, Sulak. (1992). *Seeds of Peace: A Buddhist Vision for Renewing Society*. Berkeley, CA: Parallax Press, p.52.

⁷ Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

cầu hóa đã góp phần tạo nên cảm giác mất kết nối giữa các cá nhân. Cho nên, để giải quyết những thách thức này đòi hỏi những nỗ lực cho tương tác xã hội. “Trong một thế giới được đánh dấu bằng sự đa dạng và phụ thuộc lẫn nhau, việc thúc đẩy sự thống nhất và hòa hợp trong xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo hòa bình, tiến bộ và phúc lợi tập thể. Sự hòa hợp trong xã hội đề cập đến trạng thái cân bằng, hợp tác và tôn trọng lẫn nhau giữa các cá nhân, cộng đồng và tổ chức. Nó đòi hỏi khả năng chấp nhận sự đa dạng, giải quyết xung đột một cách thân thiện và cùng nhau làm việc hướng tới các mục tiêu chung.”⁸

Vì vậy, bước quan trọng hướng tới hòa bình toàn cầu là nuôi dưỡng sự thống nhất và xây dựng kết nối. Chúng ta phải thúc đẩy sự hiểu biết, phá vỡ rào cản và thúc đẩy văn hóa thông qua giáo dục, đối thoại và hợp tác toàn diện. “Giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng và củng cố gắn kết xã hội. Bằng cách thúc đẩy các giá trị như đồng cảm, tôn trọng và hợp tác, giáo dục có thể định hình thái độ và hành vi góp phần tạo một xã hội gắn kết.”⁹ Từ đó, bằng sức mạnh vốn có của sự thống nhất, chúng ta có thể đóng góp vào một thế giới với xung đột được giải quyết một cách hòa bình, sự khác biệt được tôn vinh và sự hòa hợp lâu dài được duy trì.

Như vậy, giáo dục đóng vai trò then chốt trong việc thúc đẩy sự thống nhất; trao quyền cho cá nhân tích cực tham gia vào việc xây dựng thế giới hòa bình hơn bằng cách giải quyết xung đột và những thách thức định kiến. Bởi vì, người học quay về nuôi dưỡng những hạt giống tốt trong tâm để nhìn thấy hiện tượng xã hội và phản ứng tích cực với nó thay vì đánh giá quá cao với dòng thông tin điều mà sẽ không bao giờ là nguồn gốc của trí tuệ.” Từ đó, chúng ta nuôi dưỡng lòng khoan dung, hiểu biết và tôn trọng các nền văn hóa và quan điểm đa dạng bằng cách thúc đẩy các hệ thống giáo dục toàn diện. “Tương lai của hòa bình nằm trong tay thế hệ tiếp theo. Việc trao quyền cho thanh thiếu niên trở thành tác nhân của hòa bình rất quan trọng trong việc xây dựng nền văn hóa bền vững của sự hòa hợp và hiểu biết. Giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng tâm trí trẻ thơ và thấm nhuần các giá trị khoan dung, lòng trắc ẩn và giải quyết xung đột. Tạo cơ hội cho những người trẻ tuổi tham gia vào các hoạt động xây dựng hòa bình, tìm hiểu về các vấn đề toàn cầu và phát triển các kỹ năng lãnh đạo đóng góp có ý nghĩa vào việc tạo ra thế giới hòa bình hơn.”¹⁰

Đồng thời, muốn thu hẹp sự khác biệt đó phải thông qua đối thoại; vì đối thoại có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hiểu biết và xây dựng mối liên kết giữa những cá nhân có quan điểm đa dạng. Chúng ta có thể xóa bỏ định kiến, thu hẹp khoảng cách và nuôi dưỡng đồng cảm bằng cách tham gia vào các cuộc trò chuyện cởi mở; nhận ra những điểm chung và giải pháp hòa bình cho các cuộc xung đột. “Giao tiếp hiệu quả giữa các cá nhân và thông qua các kênh

⁸ Dua, Shruti. *Fostering Unity and Harmony*. <https://yourconfidant.in/fostering-unity/>

⁹ Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

¹⁰ Khara, Subhajit. *Fostering Global Unity: The Importance of International Day of Peace*. <https://www.sneakymommies.com/fostering-global-unity-the-importance-of-international-day-of-peace/>

truyền thông là điều cần thiết để truyền bá thông tin chính xác, thúc đẩy đối thoại và thu hẹp sự khác biệt, góp phần tạo nên một xã hội thống nhất hơn.”¹¹ Bên cạnh đó, vai trò nền tảng xây dựng thế giới hòa bình chính là sự đoàn kết. Sức mạnh của đoàn kết nằm ở khả năng tạo ra ý thức chung về mục đích, hợp tác, tôn trọng các nền văn hóa và quốc gia khác nhau; bất chấp sự khác biệt, cùng nhau hướng tới một mục tiêu chung.

IV. TỪ THỐNG NHẤT TRONG ĐA DẠNG ĐƯA RA NHỮNG KIẾN NGHỊ HƯỚNG ĐẾN MỘT THẾ GIỚI HÒA HỢP VÀ TOÀN DIỆN HƠN

4.1. Chấp nhận nhiều góc nhìn về các nền tảng văn hóa khác nhau; nuôi dưỡng sự đồng cảm, hiểu biết và hợp tác tập trung vào các mục tiêu chung; truyền cảm hứng cho sự chuyển đổi xã hội, mở đường cho một thế giới hòa bình và công bằng hơn.

Sự thống nhất trong đa dạng khiến chúng ta trân trọng sự phong phú từ các nền tảng văn hóa khác nhau; đồng thời chấp nhận nhiều góc nhìn. Sự đa dạng là sức mạnh làm phong phú thêm bức tranh của nhân loại; tôn vinh sự đa dạng về dân tộc, văn hóa và ý thức hệ thúc đẩy sự tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau giữa các cá nhân và cộng đồng. “Sự đa dạng văn hóa là một tài sản có giá trị, khi được quản lý hiệu quả có thể làm giàu cho cộng đồng. Việc chấp nhận chủ nghĩa đa văn hóa bao gồm việc thừa nhận và tôn trọng các nền tảng văn hóa, truyền thống và tín ngưỡng đa dạng của các cá nhân trong một xã hội. Các cộng đồng có thể khuyến khích đối thoại liên văn hóa, tổ chức các sự kiện văn hóa và cung cấp cơ hội bình đẳng cho tất cả các thành viên, bất kể nền tảng văn hóa của họ.”¹² Qua đó, chúng ta sẽ khám phá các giải pháp sáng tạo, hiểu sâu hơn về các vấn đề phức tạp và xây dựng đồng cảm với người khác khi mở rộng các quan điểm đa dạng.

Sự thống nhất trong đa dạng khuyến khích chúng ta đặt bản thân mình vào vai trò và vị thế người khác nhằm nhận ra những thách thức mà họ đối mặt. “Nuôi dưỡng sự đồng cảm, khả năng hiểu và chia sẻ cảm xúc người khác, là chìa khóa xây dựng mối quan hệ xuyên biên giới và thúc đẩy chung sống hòa bình. Sự đồng cảm cho phép mọi người nhìn xa hơn và tạo nên những mối quan hệ dựa trên lòng trắc ẩn và tôn trọng lẫn nhau.”¹³ Qua đó, chúng ta có thể phá vỡ rào cản và nuôi dưỡng ý thức về tính nhân văn bằng cách lắng nghe tích cực và trực tiếp đối thoại. Mối liên hệ này xây dựng sự tin cậy, tạo điều kiện cho các hoạt động hợp tác tập trung vào mục tiêu chung.

4.2. Trau dồi năng lực liên văn hóa, nuôi dưỡng ý thức về quyền công dân toàn cầu; xây dựng hòa bình thông qua hợp tác, đồng cảm, tôn trọng nhau, mở đường cho sự chung sống hòa bình; thúc đẩy quan hệ ngoại giao hữu nghị trên toàn thế giới.

¹¹ Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

¹² Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

¹³ Khara, Subhajit. *Fostering Global Unity: The Importance of International Day of Peace*. <https://www.sneakymommies.com/fostering-global-unity-the-importance-of-international-day-of-peace/>

Sự thống nhất trong đa dạng nuôi dưỡng năng lực liên văn hóa, trang bị cho cá nhân những kỹ năng và kiến thức cần thiết tham gia hiệu quả vào toàn cầu hóa. Chính những năng lực này tạo thành nền tảng cho các hoạt động hợp tác và nuôi dưỡng ý thức về quyền công dân toàn cầu. “Đối thoại liên văn hóa là công cụ mạnh mẽ thúc đẩy gắn kết xã hội. Bằng cách thúc đẩy sự hiểu biết, tôn trọng và hợp tác các sáng kiến đối thoại có thể thu hẹp sự khác biệt và tạo ra nền tảng chung. Những nỗ lực thúc đẩy đối thoại liên văn hóa có thể thực hiện thông qua các sự kiện cộng đồng và chương trình giáo dục. Tạo không gian cho các cuộc thảo luận mang tính xây dựng và học hỏi lẫn nhau có thể góp phần tạo nên một xã hội gắn kết và hài hòa hơn.”¹⁴ Từ đó, chúng ta trở nên chuyên nghiệp hơn trong việc giải quyết xung đột một cách hòa bình, điều hướng các khác biệt văn hóa và xây dựng các kết nối có ý nghĩa, coi trọng sự đa dạng và chủ động tìm cách hiểu và học hỏi từ các nền văn hóa.

Khi các cá nhân học cách vượt qua sự khác biệt, làm việc hướng tới các mục tiêu chung; chính các hoạt động hợp tác dựa trên sự thống nhất trong đa dạng đóng vai trò là công cụ mạnh mẽ cho việc xây dựng hòa bình. “Sự thay đổi bên trong của chính mình cho phép bản thân biến sự đau khổ của mình thành ý định và quyết tâm cải thiện xã hội. Sự thay đổi bên trong cá nhân này là điểm khởi đầu hướng đến hòa bình.”¹⁵ Từ đó, các sáng kiến hợp tác trong các lĩnh vực giáo dục, bảo tồn môi trường bền vững và giải quyết xung đột trở thành con đường thúc đẩy sự tôn trọng nhau, hiểu biết và mở đường cho sự chung sống hòa bình. “Trên quy mô lớn hơn, sự thống nhất trong đa dạng có tiềm năng thúc đẩy hòa bình và sự hiểu biết toàn cầu. Khi các quốc gia và cộng đồng cùng nhau làm việc để thu hẹp khoảng cách và xây dựng mối quan hệ, xung đột có thể được giảm thiểu. Sự hiểu biết và đồng cảm trở thành công cụ cho ngoại giao, và đối thoại thay thế cho sự thù địch. Bằng cách coi trọng sự đa dạng, chúng ta mở đường cho một thế giới mà sự khác biệt được coi là cơ hội để hợp tác và phát triển, thay vì là nguồn gốc của sự chia rẽ.”¹⁶

Như vậy, trong một thế giới kết nối, các quốc gia thiết lập chính sách đối ngoại hướng đến mối quan hệ hữu nghị với tất cả các quốc gia không chỉ là một mục tiêu cao cả mà còn là một cách tiếp cận thực tế để giải quyết những thách thức phức tạp. Lợi ích của quan hệ ngoại giao hữu nghị, mang lại hòa bình và ổn định, bằng cách thúc đẩy các kênh hợp tác và giao tiếp mở; có thể giải quyết xung đột thông qua đối thoại thay vì dùng đến đối đầu. Quan hệ hữu nghị thúc đẩy hợp tác kinh tế và cơ hội thương mại; tạo ra các quan hệ đối tác cùng có lợi, phát triển kinh tế và thúc đẩy tăng trưởng. Sự thân thiện trong ngoại giao tạo điều kiện cho sự hiểu biết sâu sắc hơn về các truyền thống và khuyến khích trao đổi văn hóa; dẫn đến một cộng đồng toàn cầu gắn kết hơn. Các quốc gia

¹⁴ Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.gray-groupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette

¹⁵ Cresswell, James Bruce. *Global Citizenship and Sustainability a Contemporary Model of Buddhism*. <https://www.undv2019vietnam.com/Main-Theme/en/25.pdf>

¹⁶ Tornado. *Embracing Unity in Diversity: Celebrating Differences and Fostering Harmony*. <https://medium.com/@rajaspyt/embracing-unity-in-diversity-celebrating-differences-and-fostering-harmony-473f3f764a37>

có quan hệ ngoại giao tích cực thường có quyền lực mềm lớn hơn, ảnh hưởng đến người khác thông qua sự hợp tác, dẫn đến ảnh hưởng toàn cầu của một quốc gia. Như vậy, cách tiếp cận này không chỉ góp phần vào phúc lợi của từng quốc gia mà còn thúc đẩy một thế giới kết nối và hài hòa hơn.

4.3. Tầm nhìn chung cho một thế giới thống nhất, hòa hợp toàn cầu đã nổi lên như một mục tiêu quan trọng để cải thiện nhân loại.

Hòa hợp toàn cầu thúc đẩy tầm nhìn chung cho một thế giới thống nhất, bao gồm sự hiểu biết và hợp tác giữa những người từ các tôn giáo, khu vực và nền văn hóa khác nhau. Sự thống nhất trong đa dạng là một trong những yếu tố chính của hòa hợp toàn cầu. Thay vì coi những khác biệt về tín ngưỡng, ngôn ngữ, văn hóa và điều kiện kinh tế xã hội là nguồn gốc của xung đột, hòa hợp toàn cầu khuyến khích đánh giá cao và tôn vinh sự phong phú của những sự đa dạng này.

Giáo dục đóng vai trò then chốt trong việc đạt được sự hòa hợp toàn cầu, vì công dân trong thế kỷ này cần có kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để hoạt động trong phạm vi cũng như vượt ra ngoài cộng đồng và biên giới về văn hóa. Cho nên, bằng cách thúc đẩy trao đổi văn hóa trong các cơ sở giáo dục, chúng ta có thể nuôi dưỡng một thế hệ công dân toàn cầu hướng tới các mục tiêu chung; có thể nuôi dưỡng một tư duy coi trọng sự thống nhất, tôn trọng và đồng cảm đặt nền tảng cho sự chung sống hòa hợp; hình thành các liên minh và sự hợp tác quốc tế dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau. Các quốc gia phải vượt lên trên lợi ích riêng, cần hợp tác và tập hợp các nguồn lực để tìm ra các giải pháp bền vững và công bằng. Ngoài hợp tác chính trị và kinh tế, ngoại giao văn hóa thúc đẩy sự hiểu biết và hợp tác giữa các nhóm dân cư. Trao đổi văn hóa, thúc đẩy ý thức chung về nhân loại, vượt qua ranh giới và xây dựng mối liên kết dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau.

Cuối cùng, một tầm nhìn đòi hỏi nỗ lực chung từ các cá nhân, cộng đồng và quốc gia là sự hòa hợp toàn cầu; đòi hỏi sự thay đổi trong tư duy - từ việc tập trung vào lợi ích cá nhân sang sự công nhận tính kết nối của thế giới; đòi hỏi nuôi dưỡng văn hóa hòa bình, chấp nhận sự đa dạng và tích cực vượt qua các rào cản chính trị, kinh tế và xã hội. Chúng ta có thể xây dựng một thế giới nơi các giá trị phổ quát về sự tôn trọng, khoan dung và công lý chiếm ưu thế. “Chúng ta có thể nói, quyền công dân toàn cầu liên quan đến ba khía cạnh: nhận thức (về bản thân và người khác), trách nhiệm và sự tham gia. Khi mọi người tự nguyện sống theo những chuẩn mực này, sống với tinh thần Bồ-tát, từ chối sự khước từ hoặc cảm thông những người đang thống khổ, thực hiện những hành động vì lợi ích của người khác và khuyến khích mọi người. Chúng ta có thể bồi dưỡng trong cuộc sống của mỗi cá nhân loại cơ sở độc lập tích cực dựa trên hành vi vị tha được minh họa trong đại nguyện Bồ-tát. Chúng ta có thể thiết lập nền tảng cơ bản cho một đạo đức trách nhiệm và cam kết mà trên đó một nền văn hóa chân chính về quyền con người và sự bền vững có thể phát triển. Là những người thực hành Phật giáo đương đại, chúng ta cũng có thể coi mình là công dân toàn cầu. Trên thực tế, nghĩa của từ công dân toàn cầu có thể phù hợp hơn đối với một thế giới đương đại.”¹⁷ Tóm lại, đây là một khát vọng

¹⁷ Cresswell, James Bruce. *Global Citizenship and Sustainability a Contemporary Model of Buddhism*.

sâu sắc đòi hỏi phải có cam kết thực sự để thúc đẩy sự thống nhất giữa sự đa dạng; là một tầm nhìn chung có thể trở thành hiện thực nếu tích cực phấn đấu để tạo ra một thế giới thống nhất và toàn diện.

V. KẾT LUẬN

Tóm lại, sự thống nhất trong đa dạng nằm giữ chìa khóa cho các hoạt động hợp tác thúc đẩy hướng đến một thế giới hòa hợp và toàn diện hơn. Từ đó, chúng ta tạo ra nền tảng vững chắc cho hành động tập thể hướng tới một thế giới hòa hợp và hòa bình, bằng cách nuôi dưỡng sự đồng cảm, tham gia vào việc xây dựng hòa bình hợp tác, truyền cảm hứng cho sự chuyển đổi xã hội và vun đắp năng lực liên văn hóa. Bằng cách chấp nhận sự đa dạng, thúc đẩy giao tiếp hiệu quả, hợp tác và công lý xã hội, chúng ta có thể xây dựng một xã hội nơi các cá nhân cùng tồn tại một cách hòa hợp, tôn vinh sự khác biệt và cùng nhau làm việc vì một tương lai tốt đẹp hơn. Việc tạo ra một xã hội hoặc thế giới hòa hợp đòi hỏi nỗ lực chung và cam kết duy trì các giá trị thúc đẩy sự thống nhất, hòa bình và thịnh vượng chung. Như vậy, việc chấp nhận sự thống nhất trong đa dạng trong một thế giới ngày càng kết nối chặt chẽ, không chỉ là một nhu cầu thiết thực mà còn là một lý tưởng cao cả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Burton, David. (2004). *Buddhism, Knowledge, and Liberation: A Philosophical Analysis of Suffering*. England, Burlington.
- Chappell, David W., ed. (1999). *Buddhist Peacework: Creating Cultures of Peace*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Cresswell, James Bruce. *Global Citizenship and Sustainability a Contemporary Model of Buddhism*. <https://www.undv2019vietnam.com/Main-Theme/en/25.pdf>
- Dua, Shruti. *Fostering Unity and Harmony*. <https://yourconfidant.in/fostering-unity/>
- Insights, GGI. *Social Cohesion: Fostering Unity and Harmony in Communities*. https://www.graygroupintl.com/blog/social-cohesion#google_vignette
- Khan, Mohd Ziyauallah. *International Day of Peace: Fostering Harmony and Unity in a World of Diversity*. <https://just-international.org/articles/international-day-of-peace-fostering-harmony-and-unity-in-a-world-of-diversity/>
- Khara, Subhajit. *Fostering Global Unity: The Importance of International Day of Peace*. <https://www.sneakymommies.com/fostering-global-unity-the-importance-of-international-day-of-peace/>
- Learman, Linda. ed. (2005). *Buddhist Missionaries in The Era of Globalization*.

Honolulu, University of Hawai'i Press.

Mungekar, B.L.ed. (2009). *Buddhism and the 21st Century, the Commemoration volume of the 255th Anniversary of the Mahanirvana of Lord Buddha*. Nava Nalanda Mahavihara.

Sivaraksa, Sulak. (1992). *Seeds of Peace: A Buddhist Vision for Renewing Society*. Berkeley, CA: Parallax Press.

Surendra, Munshi and Biju, Abraham P. (2004). *Good Governance, Democratic Societies and Globalization*, SAGE Publication.

Tornado. *Embracing Unity in Diversity: Celebrating Differences and Fostering Harmony*. <https://medium.com/@rajaspyt/embracing-unity-in-diversity-celebrating-differences-and-fostering-harmony-473f3f764a37>

VAI TRÒ CỦA PHẬT GIÁO TRONG ĐOÀN KẾT XÃ HỘI MIỀN ĐÔNG NAM BỘ

ThS. Thạch Nghi Xuân*

Tóm tắt:

Bài viết phân tích sâu sắc vai trò của Phật giáo trong việc xây dựng và củng cố đoàn kết xã hội tại vùng Đông Nam bộ – khu vực đa dạng về văn hóa, dân tộc và tôn giáo. Phật giáo không chỉ đóng vai trò tinh thần mà còn là lực lượng quan trọng trong giáo dục đạo đức, chăm lo an sinh xã hội, phát triển y tế, bảo vệ môi trường và tham gia phong trào yêu nước. Thông qua các hoạt động cụ thể như tổ chức lớp học miễn phí, khám chữa bệnh, hỗ trợ người nghèo, cứu trợ thiên tai, xây dựng nông thôn mới và tham gia phòng chống dịch COVID-19, Phật giáo đã góp phần lan tỏa tinh thần từ bi, đoàn kết và trách nhiệm xã hội. Đặc biệt, Phật giáo tại Đông Nam bộ còn là điểm tựa văn hóa tinh thần, góp phần củng cố khối đại đoàn kết dân tộc trong bối cảnh hội nhập và phát triển. Bài viết cũng đưa ra những khuyến nghị thiết thực nhằm phát huy hiệu quả hơn nữa nguồn lực và vị thế của Phật giáo trong xây dựng xã hội nhân văn, bền vững, như: nâng cao năng lực tự chủ tài chính, chuẩn bị đội ngũ chuyên môn và đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động xã hội của Phật giáo.

Từ khóa: *Phật giáo, đoàn kết xã hội, đoàn kết dân tộc, Đông Nam bộ.*

I. VAI TRÒ CỦA PHẬT GIÁO TRONG XÂY DỰNG ĐOÀN KẾT XÃ HỘI

Đoàn kết xã hội là truyền thống quý báu của dân tộc Việt Nam, được giữ gìn và phát huy trong giai đoạn hiện nay. Truyền thống này được hình thành cùng với sự hình thành quốc gia - dân tộc, trong điều kiện nhân dân ta phải thường xuyên đấu tranh với thiên tai và chống giặc ngoại xâm. Truyền thống đoàn kết cùng với yêu nước, nhân ái, ý chí tự lực, tự cường... là những yếu tố tạo nên sức mạnh dân tộc trong quá trình đấu tranh dựng nước và giữ nước. Đoàn kết xã hội chính là tập hợp con người sống chung với nhau tạo thành những cộng đồng, tổ chức hay là tập đoàn nào đó. Những con người xã hội ấy có cùng

* Trưởng Ban Dân tộc – Tôn giáo, UBMTTQ Việt Nam Tp. Hồ Chí Minh.

chung phương thức kinh tế; có chung tâm lý, nền văn hóa, phong tục; chịu sự điều chỉnh chung của các quy định luật pháp chuẩn mực; cùng nói chung ngôn ngữ, chữ viết và sống cùng không gian lãnh thổ... để hướng đến mục tiêu chung là sự phát triển ổn định, bền vững của quốc gia dân tộc. Vai trò của đoàn kết, đoàn kết xã hội hay đoàn kết dân tộc đã được chứng minh trong suốt chiều dài lịch sử Việt Nam, đó chính là sức mạnh có thể đưa đất nước ta vượt qua bao nhiêu khó khăn thăng trầm để giành lấy độc lập dân tộc. Trong bối cảnh thế giới có nhiều biến động và nhiều thử thách, hơn bao giờ hết, đoàn kết dân tộc là yếu tố hàng đầu đảm bảo sự ổn định và phát triển của Việt Nam hiện nay, cần được tiếp tục phát huy. Do đó, để phát huy được sức mạnh toàn dân tộc, cả hệ thống chính trị, toàn đảng, toàn dân, toàn quân phải thống nhất từ nhận thức đến hành động, trong đó có phát huy vai trò của tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng trong đoàn kết xã hội và đại đoàn kết dân tộc.

Thứ nhất, văn hóa, đạo đức của Phật giáo cùng với các lĩnh vực khác của văn hóa dân tộc đã góp phần củng cố xây dựng đạo đức, lối sống. Chắc hẳn chúng ta đều biết tới câu thơ: “Mái chùa che chở hồn dân tộc/ Nếp sống muôn đời của tổ tông” trong bài thơ “Nhớ chùa” của Hòa thượng Thích Mãn Giác. Câu thơ trên đã phản ánh phần nào những giá trị văn hóa, đạo đức của Phật giáo đã ăn sâu và gắn bó với tiềm thức của người dân Việt Nam. Đạo đức, văn hóa Phật giáo thông qua những giáo luật, giáo lý và các giá trị, chuẩn mực đã đi vào cuộc sống của người dân Việt Nam. Sự ảnh hưởng của đạo đức, văn hóa Phật giáo đến đời sống của người Việt Nam không chỉ là giáo lý qua kinh kệ, sách vở mà trở thành phong tục, cách sống. Triết lý của Phật giáo về từ bi, về tình thương yêu rất phù hợp với truyền thống giàu lòng nhân ái vốn có của người Việt. Những giá trị, khuyến thiện, hướng thiện không chỉ phát huy tác dụng trong hàng ngũ tín đồ Phật tử mà còn ảnh hưởng rộng rãi trong đời sống nhân dân, góp phần hình thành những quan niệm sống giàu tính nhân văn sâu sắc.

Ngày nay, những giá trị văn hóa và đạo đức của Phật giáo đã hòa quyện với truyền thống dân tộc, góp phần hình thành bản sắc đặc trưng trong tư duy, tình cảm và hành động của người dân Việt Nam, đặc biệt là tín đồ Phật giáo. Những lời dạy về nhân quả, từ bi, hỷ xả không chỉ hướng con người đến lối sống thiện lành mà còn tạo ra nền tảng đạo đức vững chắc, giúp cá nhân tự điều chỉnh hành vi theo các chuẩn mực tốt đẹp. Bên cạnh các thiết chế pháp luật và chuẩn mực đạo đức xã hội, tôn giáo – đặc biệt là Phật giáo – đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng hành vi, góp phần ngăn chặn và loại trừ các hành vi vi phạm pháp luật. Phật giáo không chỉ giúp con người hướng thiện mà còn xây dựng ý thức trách nhiệm cá nhân đối với cộng đồng, từ đó góp phần nâng cao chất lượng đời sống đạo đức trong xã hội. Đặc biệt, trong bối cảnh kinh tế thị trường ngày càng phát triển, mặt trái của nó cũng đặt ra nhiều thách thức đối với nền tảng đạo đức xã hội. Chủ nghĩa vật chất, lối sống thực dụng, suy giảm giá trị đạo đức truyền thống đã ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển bền vững của đất nước. Chính vì vậy, việc phát huy vai trò của Phật giáo trong việc củng cố nền tảng tinh thần, nuôi dưỡng đời sống đạo đức, giúp con người cân bằng giữa nhu cầu vật chất và giá trị tinh thần là một nhiệm vụ quan trọng, góp phần tạo dựng một xã hội nhân văn, hài hòa và bền vững.

Thứ hai, Phật giáo đã cùng với các lực lượng xã hội đã tham gia tích cực, tự nguyện vào hoạt động giáo dục, bảo trợ xã hội; từ thiện, an sinh xã hội. Trong chương trình mục tiêu, phương hướng hoạt động Phật sự nhiệm kỳ IX (2022 - 2027), giáo hội Phật giáo Việt Nam khẳng định: “Vận động Tăng, Ni, Phật tử phát huy tinh thần yêu nước, tích cực xây dựng khối đại đoàn kết dân tộc. Hưởng ứng, tham gia các phong trào ích nước, lợi dân, ích đạo, lợi đời, cùng với đồng bào và nhân dân cả nước phấn đấu cho mục tiêu: dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh”¹. Hệ thống giáo lý, giới luật của Phật giáo chứa đựng các giá trị văn hóa, đạo đức tốt đẹp hướng về sự từ bi, bác ái, trách nhiệm, chia sẻ, biết ơn, hiếu thuận... Dù biểu hiện cách này hay cách khác thì các giá trị văn hóa, đạo đức đã được hiện thực hóa thành các hoạt động cụ thể, góp phần vào sự phát triển đất nước. Bên cạnh đó, các đường hướng phát triển của Phật giáo là “Đạo pháp - Dân tộc - Xã hội Chủ nghĩa” cũng đã thể hiện những giá trị tốt đẹp. Từ đường hướng đó, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử luôn ý thức giữ gìn, tu dưỡng đạo pháp nhưng gắn với hành thiện, có trách nhiệm với dân tộc. Hiện nay, cả nước hiện có 10 trường dạy nghề miễn phí gồm các nghề: may, điện gia dụng, tin học, sửa chữa máy móc, cắt tóc tại các tỉnh thành trong cả nước do Ban trị sự giáo hội Phật giáo địa phương tổ chức; gần 170 Tuệ Tĩnh đường, 700 phòng chẩn trị y học dân tộc, 10 phòng khám đa khoa đang hoạt động có hiệu quả, mỗi năm khám và phát thuốc miễn phí cho hàng chục nghìn lượt người bệnh². Đặc biệt, trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19 hoành hành, Phật giáo cùng với tinh thần từ, bi, hỷ, xả, bao dung... đã hiện thực thành các hoạt động cụ thể, song hành cùng với đất nước để phòng chống dịch.

Thứ ba, Phật giáo tham gia các hoạt động trong phong trào thi đua yêu nước, phát triển kinh tế - xã hội, xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh, bảo vệ môi trường của địa phương. Các chính sách phát triển của đất nước được quán triệt tới các địa phương đã được triển khai sâu rộng tới mọi tầng lớp nhân dân. Các phong trào xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh ở các địa phương đã được chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử thực hiện nhiệt thành như: tham gia làm cầu - đường, khu sinh hoạt văn hóa, hiến đất làm các công trình góp phần xây dựng nông thôn mới, các khu cơ sở thờ tự văn minh sạch đẹp, thân thiện môi trường tự nhiên... những điều đó đã thể hiện những đóng góp rất lớn của Phật giáo và phần rất lớn cho xã hội, địa phương phát triển.

Thứ tư, Phật giáo không chỉ là một tôn giáo mang đậm giá trị tâm linh mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng đời sống văn hóa và duy trì trật tự xã hội. Với tinh thần từ, bi, hỷ, xả và giáo lý hướng thiện, Phật giáo đã tạo ra một hệ thống chuẩn mực đạo đức giúp định hướng hành vi con người, góp phần xây dựng một xã hội văn minh, lành mạnh. Dựa trên giáo lý, giới luật, hiến chương điều lệ tổ chức và những giá trị nhân văn sâu sắc, Phật giáo đã góp phần củng cố nền tảng văn hóa tinh thần của dân tộc, bồi đắp các giá trị truyền thống

¹ <https://tapchimattran.vn/dai-doan-ket/phet-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-58328.html>

² <https://tapchimattran.vn/dai-doan-ket/phet-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-58328.html>

tốt đẹp như hiếu hạnh, trung thực, khoan dung, và trách nhiệm với cộng đồng. Không chỉ vậy, Phật giáo còn đóng vai trò như một cầu nối trong việc xây dựng mối quan hệ hài hòa giữa con người với con người, thúc đẩy tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong xã hội. Bên cạnh đó, Phật giáo còn có tác động tích cực trong việc duy trì và bảo vệ trật tự xã hội thông qua các hoạt động giáo dục đạo đức, hoằng pháp, từ thiện và hòa giải các mâu thuẫn trong cộng đồng. Với tinh thần nhập thế, Phật giáo không chỉ góp phần ổn định xã hội mà còn là một nhân tố quan trọng trong việc gìn giữ và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc, hướng đến sự phát triển bền vững và hài hòa của đất nước. Điều này đã được Đảng thừa nhận: “Phát huy giá trị văn hóa, đạo đức tốt đẹp của tôn giáo vào giữ gìn và nâng cao đạo đức truyền thống xã hội, xây dựng đời sống văn hóa ở các khu dân cư, góp phần ngăn chặn các tệ nạn xã hội”³.

Thứ năm, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử cùng với các thành phần xã hội tích cực tham gia vào bảo vệ củng cố quốc phòng và an ninh quốc gia. Phật giáo ở Việt Nam mang tinh thần nhập thế rõ nét, thăng trầm cùng với vận mệnh quốc gia dân tộc. Trong quá trình đấu tranh bảo vệ tổ quốc, nhiều nhà tu hành, Phật tử đã trở thành những vị quốc sư trong lịch sử, là chiến sĩ, bộ đội Tăng-già, Phật tử yêu nước, là đại biểu quốc hội trong giai đoạn hiện nay... Lý giải về hiện thực này, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã rất tin tưởng khẳng định: “Trong cuộc kháng chiến cứu nước đồng bào Phật giáo đã làm được nhiều”⁴. Chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử cũng là những người dân đất nước Việt Nam, có những giá trị văn hóa là lòng yêu nước, ý chí tự cường, đoàn kết, yêu thương, nhân ái, khoan dung, cần cù, giản dị... Có thể khẳng định rằng, tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng vẫn tiếp tục là một thành tố quan trọng trong khối đại đoàn kết dân tộc, tạo nên sức mạnh tổng hợp để giành được độc lập dân tộc và tự do cho tôn giáo.

II. THỰC TRẠNG PHÁT HUY VAI TRÒ CỦA PHẬT GIÁO TRONG XÂY DỰNG ĐOÀN KẾT XÃ HỘI VÙNG ĐÔNG NAM BỘ HIỆN NAY

Đông Nam bộ là vùng đất mới trong lịch sử phát triển của đất nước, là nơi có mức độ đa dạng tôn giáo cao nhất cả nước, với sự hiện diện của hầu hết các tôn giáo và các tổ chức tôn giáo đã được Nhà nước công nhận tư cách pháp nhân. Phật giáo là một trong những tôn giáo lớn ở nước ta và đến vùng đất Đông Nam bộ khoảng thế kỷ XVII cùng với lưu dân người Việt và người Hoa. Trong toàn vùng Đông Nam bộ, số lượng tín đồ Phật giáo là 4,8 triệu người, chiếm 54,7% số lượng tín đồ tôn giáo; số lượng cơ sở thờ tự là 3008 cơ sở, chiếm 54,2% số lượng cơ sở thờ tự⁵. Phật giáo ở Đông Nam bộ có 3 hệ phái: Phật giáo Bắc tông, Phật giáo Nam tông và Phật giáo Khất sĩ. Trong thời kỳ hội nhập và giao lưu quốc tế hiện nay, Phật giáo ở Việt Nam nói chung, ở Đông Nam bộ nói riêng đã được tạo điều kiện phát huy các giá trị văn hóa đạo đức và các nguồn lực để tăng cường nguồn lực xã hội nhằm thể hiện trách nhiệm

³ Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, Nxb Chính trị Quốc gia Sự thật, H.2021, tập 1, tr. 272.

⁴ Hồ Chí Minh: Toàn tập, Tập 5, Nxb. CTQG, H 2002, tr. 197.

⁵ <https://tapchinhgiencuuphathoc.vn/khai-quat-thong-tin-ve-ghpgvn-tinh-dong-nai-giai-do-an-2017-2022.html>

với xã hội với dân tộc trong tiến trình phát triển bền vững. Trong thời gian qua, được sự quan tâm của các cấp ủy đảng, chính quyền, mặt trận tổ quốc và các đoàn thể, Phật giáo đã thực hiện tốt phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Xã hội Chủ nghĩa”, gắn bó, đồng hành cùng dân tộc, hưởng ứng các cuộc vận động, tham gia phong trào thi đua yêu nước, xóa đói giảm nghèo, phát triển sản xuất, bảo vệ môi trường, đảm bảo an ninh trật tự xã hội.

Thứ nhất, tham gia tích cực hưởng ứng chính sách phát triển kinh tế - xã hội và phong trào thi đua yêu nước.

Một trong những biểu hiện của vai trò Phật giáo trong đoàn kết xã hội, đó là sự tích cực tham gia phát triển kinh tế - xã hội, hướng đến mục tiêu dân giàu, nước mạnh, công bằng, dân chủ, văn minh. Sự tham gia của Phật giáo vào phát triển kinh tế - xã hội được thể hiện ở nhiều góc độ, hình thức và nguồn lực khác nhau.

Trên địa bàn tỉnh Bình Dương, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tham gia phát triển kinh tế - xã hội nổi bật nhất là trực tiếp lao động sản xuất, kinh doanh, xóa đói giảm nghèo. Thời gian qua, Phật giáo Bình Dương còn tích cực tham gia các phong trào thi đua yêu nước do các cấp chính quyền phát động. Từ cấp cơ sở đến cấp tỉnh, cấp trung ương, Phật giáo Bình Dương luôn động viên Tăng, Ni, tín đồ Phật tử hưởng ứng, tham gia vào các phong trào. Điển hình như tham gia tuyên truyền về chủ trương, chính sách, pháp luật của Đảng và Nhà nước, trong đó có quy định về tổ chức tôn giáo; thực hiện theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh và tích cực hưởng ứng công tác từ thiện xã hội. Tại Tp. Hồ Chí Minh, Phật giáo Thành phố đã có những đóng góp tích cực trong việc củng cố, phát triển khối đại đoàn kết toàn dân tộc, đoàn kết tôn giáo; thực hiện tốt phong trào thi đua yêu nước, nhất là công tác an sinh xã hội; tích cực hướng dẫn, vận động đồng bào Phật tử chung tay cùng các cấp chính quyền, mặt trận tổ quốc, các đoàn thể và nhân dân thành phố xây dựng Thành phố Hồ Chí Minh có chất lượng sống tốt, văn minh, hiện đại, nghĩa tình, góp phần xây dựng nước Việt Nam “dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh”. Phát huy tinh thần phụng đạo yêu nước, thiết thân cùng xã hội, hiện hữu trong lòng dân tộc, quyết tâm giữ vững tinh thần độc lập dân tộc, phụng sự chúng sanh là cội nguồn chư Phật. Các thành viên của giáo hội tỉnh, huyện, thành phố; Tăng, Ni và Phật tử tại Đồng Nai đã tích cực hưởng ứng và tham gia các phong trào ích nước lợi dân, phúc lợi xã hội, bảo vệ môi sinh, ứng phó biến đổi khí hậu, xây dựng nếp sống văn hóa trên địa bàn khu dân cư, tham gia tích cực vào phong trào quốc phòng toàn dân, bảo vệ tổ quốc Việt Nam thân yêu. Những năm qua, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tại Đồng Nai đã tích cực tham gia các phong trào thi đua yêu nước, nổi bật nhất là tham gia xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh. Qua đó, góp phần tích cực thực hiện nhiệm vụ phát triển kinh tế, văn hóa - xã hội, giữ vững quốc phòng - an ninh, với nhiều kết quả nổi bật trên các lĩnh vực. Phong trào đoàn kết giúp đỡ nhau phát triển kinh tế của Phật tử ngày càng lan tỏa sâu rộng, góp phần đáng kể vào thành công của công tác giảm nghèo bền vững, nâng cao đời sống vật chất, tinh thần cho nhân dân và thúc đẩy hoàn thành các chỉ tiêu phát triển kinh tế, văn hóa - xã hội, bảo đảm quốc phòng - an ninh hằng năm của tỉnh. Đồng thời, Tăng, Ni và Phật tử đã tích cực

tham gia là thành viên mặt trận Tổ quốc, hội đồng nhân dân, hội chữ thập đỏ, hội khuyến học ở cả 3 cấp tỉnh, huyện và xã. Trong cuộc bầu cử hội đồng nhân dân các cấp vừa qua, khối Phật giáo Đồng Nai có 67 vị Tăng, Ni, Phật tử trúng cử hội đồng nhân dân các cấp. Cấp tỉnh 01 vị; cấp huyện, thành phố có 8/11, cấp xã có 62/170 (có 4 vị đắc cử hội đồng nhân dân 2 cấp)⁶.

Thứ hai, Phật giáo phát huy vai trò chủ động trong hoạt động giáo dục và bảo trợ xã hội.

Hiện nay, với sự thừa nhận và bảo hộ của luật tín ngưỡng, tôn giáo năm 2016, các chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử có tư cách pháp nhân (phi thương mại) đã phát huy tinh thần đoàn kết xã hội trong việc tham gia vào các hoạt động giáo dục và bảo trợ xã hội, góp phần chăm sóc các đối tượng yếu thế trong xã hội. Hoạt động giáo dục và bảo trợ xã hội của Phật giáo tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu diễn ra đa dạng, phong phú với nhiều hoạt động thiết thực. Toàn tỉnh hiện có 4 cơ sở tự viện hoạt động bảo trợ xã hội, được chính quyền cấp giấy phép hoạt động, như: Trung tâm nhân đạo Hộ Pháp, Từ Ân, Hồng Quang, Bồng Lai (tất cả các trung tâm đều trú đóng trên địa bàn thị xã Phú Mỹ). Các trung tâm tình nguyện cứu mang, chăm sóc hơn 260 cụ già neo đơn và hơn 300 trẻ em mồ côi, bị bỏ rơi⁷. Với lòng nhiệt thành và tinh thần yêu thương, các trung tâm là chỗ dựa về đời sống vật chất và tinh thần cho những mảnh đời có hoàn cảnh khó khăn, bất hạnh, không nơi nương tựa.

Hiện nay, trên địa bàn tỉnh Đồng Nai có 01 cơ sở giáo dục mầm non do Tăng, Ni Phật giáo đứng ra tổ chức, với 30 trẻ (từ 03 - 10 tuổi), khoảng 06 giáo viên, 10 nhân viên trợ giúp⁸. Kinh phí hoạt động tại cơ sở này chủ yếu do cá nhân trụ trì tự viện tự bỏ ra hoặc do các mạnh thường quân hỗ trợ, số còn lại thu từ số học sinh đang tham gia học. Đây là những hoạt động thiết thực, ý nghĩa, góp phần vừa nâng cao kiến thức, vừa hoàn thiện các kỹ năng sống cho trẻ; giúp hình thành nhân cách, đạo đức cho những công dân tốt trong xã hội sau này. Bên cạnh hoạt động tại cơ sở giáo dục, Phật giáo Đồng Nai còn quan tâm đến công tác khuyến học, khuyến tài tại địa phương thông qua các hoạt động tặng quà (xe đạp, sách vở, đồ dùng học tập, kinh phí...) cho các học sinh nghèo hiếu học, học sinh vùng sâu, vùng xa, vùng dân tộc thiểu số trên địa bàn. Hàng năm, Tăng, Ni Phật giáo Đồng Nai cũng đóng góp vào quỹ khuyến học, khuyến tài của các địa phương trong tỉnh với tổng kinh phí trung bình mỗi năm lên đến hơn 16 tỷ đồng. Tại Tp. Hồ Chí Minh đã có 21 lớp học tình thương, trường nuôi dạy trẻ mồ côi và khuyết tật của Phật giáo⁹. Các cơ sở giáo dục của Phật giáo Thành phố từ cơ cấu tổ chức, nhân sự, hoạt động, cơ sở vật chất đều theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và có sự quản lý sát sao, chặt chẽ, cẩn thận. Một số cơ sở Phật giáo như chùa Kỳ Quang, chùa Diệu Giác đã lập nên mái ấm tình thương, nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ em mồ côi, không nơi nương

⁶ <https://bantongiao.dongnai.gov.vn/Pages/newsdetail.aspx?NewsId=2105&CatId=114><https://khoa hoc chinh tri.vn/phat-huy-vai-tro-cua-ton-giao-trong-doan-ket-xa-hoi-o-tinh-dong-nai-hien-nay/>

⁷ <https://tapchivanhoaphatgiao.com/luu-tru/23854>

⁸ <https://bantongiao.dongnai.gov.vn/Pages/newsdetail.aspx?NewsId=2105&CatId=114>

⁹ Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh (2022), Báo cáo tổng kết công tác Phật sự nhiệm kỳ 2017-2022

tựa. Những mái ấm này không chỉ cung cấp chỗ ở mà còn tạo điều kiện để trẻ em được học tập, phát triển toàn diện. Nhiều ngôi chùa đã trở thành mái ấm cho người nghèo và người già neo đơn, cung cấp nơi ở và chăm sóc tận tình như: chùa Lâm Quang, chùa Diệu Pháp, chùa Bình An, mái ấm Từ Hạnh... Những ngôi chùa này không chỉ cung cấp nơi ở mà còn đảm bảo chế độ dinh dưỡng, chăm sóc y tế và tạo môi trường sống yên bình cho những người yếu thế. Hoạt động của các chùa được duy trì nhờ sự đóng góp từ các mạnh thường quân, Phật tử và cộng đồng. Việc hỗ trợ và đóng góp cho các chùa này không chỉ giúp cải thiện đời sống của người nghèo và người già neo đơn mà còn lan tỏa tinh thần nhân ái, đoàn kết trong xã hội. Ở tỉnh Bình Phước, đối với lĩnh vực giáo dục, Phật giáo đã thành lập nhiều các trường mầm non tư thục trên địa bàn tỉnh. Hiện nay, Phật giáo có 02 cơ sở dạy trẻ của chùa Tịnh Quang (trường mầm non Hoa Sen và nhóm trẻ Sala) với mục đích giúp trẻ các em có hoàn cảnh khó khăn, cơ nhỡ không được đến trường. Trong các cơ sở thờ tự của Phật giáo, các trụ trì Chùa nhận nuôi trẻ mồ côi, người già không nơi nương tựa, gồm Chưởng Phước, xã Thanh Phú, thị xã Bình Long; chùa Pháp Lạc, xã Bù Nho huyện Phú Riềng đã đăng cấp chính quyền nuôi trẻ mồ côi và người già không nơi nương tựa¹⁰. Nhiều chùa và tổ đình Phật giáo tại Bình Dương tổ chức lớp học từ thiện, dạy chữ cho trẻ em nghèo và lớp học kỹ năng sống như: chùa Hội Khánh, chùa Thiên Quang, chùa Tây Tạng, chùa Long Khánh, chùa Bửu Nghiêm. Những hoạt động này nhằm giúp người dân nâng cao tri thức, trải nghiệm giáo lý nhân sinh và ứng dụng vào cuộc sống. Các lớp học này không chỉ giảng dạy kiến thức phổ thông như toán, văn, ngoại ngữ mà còn hướng dẫn đạo đức, kỹ năng sống, giúp các em phát triển một nền tảng vững chắc cho tương lai. Một số chùa còn tổ chức chương trình học bổng cho trẻ em nghèo hiếu học, tạo cơ hội cho các em tiếp tục con đường học vấn. Bên cạnh đó, các mái ấm tình thương do Phật giáo Bình Dương thành lập cũng hỗ trợ nuôi dưỡng trẻ em mồ côi, người già neo đơn tiêu biểu như: mái ấm Thiên Ân, mái ấm Từ Ân, mái ấm Long Hoa, mái ấm chùa Bửu Nghiêm, mái ấm chùa Thiên Quang... Đây không chỉ cung cấp nơi ăn, chốn ở mà còn chăm lo đời sống tinh thần, giáo dục nhân cách, tạo cơ hội cho trẻ em mồ côi tiếp cận giáo dục và phát triển bản thân. Ngoài ra, các cụ già neo đơn cũng được chăm sóc sức khỏe, tổ chức sinh hoạt văn hóa, giúp họ có cuộc sống an vui trong tuổi già.

Như vậy, hiện nay với tư cách pháp nhân phi thương mại, các cơ sở giáo dục của Phật giáo trên địa bàn khu vực Đông Nam bộ đã phát huy nguồn lực trong hoạt động giáo dục nói chung. Bên cạnh sự định hướng của các cơ quan chức năng để đảm bảo các hoạt động của Phật giáo đúng pháp luật thì chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử còn được vận động tuyên truyền tham gia vào việc khuyến học, hỗ trợ các thiết bị dạy học, ủng hộ cơ sở vật chất, giúp đỡ trẻ em không có điều kiện đến trường. Qua đó, Phật giáo đang phát huy vai trò của mình trong đoàn kết xã hội, đoàn kết dân tộc, hướng đến mục tiêu cao cả vì hạnh phúc con người.

¹⁰ <https://danvanbinhphuoc.vn/dan-toc-ton-giao/phong-trao-thi-dua-yeu-nuoc-cua-cac-ton-giao-o-tinh-binh-phuoc-338.html>

Thứ ba, Phật giáo phát huy vai trò tích cực trong hoạt động y tế và chăm sóc sức khỏe

Với phương châm “Đạo pháp - Dân tộc - Xã hội Chủ nghĩa”, cùng triết lý mang lại cho mọi người cuộc sống an lạc, Phật giáo Việt Nam nói chung, Phật giáo tại Đông Nam bộ nói riêng luôn đồng hành với chủ trương, chính sách của Đảng, Nhà nước. Với tinh thần “hộ quốc an dân”, đóng góp to lớn của Phật giáo trong lĩnh vực y tế đã chia sẻ những khó khăn mà đất nước phải giải quyết, góp phần đáng kể vào công tác xây dựng hệ thống an sinh xã hội cho nhân dân.

Trong thời gian qua, ở tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, các vị chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tham gia hoạt động y tế với nhiều hình thức phong phú, đa dạng như: mở phòng khám đa khoa, Đông, Tây y; phòng chẩn trị y học cổ truyền; phòng thuốc Nam, thuốc Bắc... để khám, chữa bệnh; bốc thuốc miễn phí. Có 08 phòng thuốc Nam phước thiện, khám, chữa bệnh cho khoảng 226.909 lượt người... Tăng, Ni, Phật tử đã phối hợp với các tổ chức đoàn khám, chữa bệnh lưu động, phát thuốc miễn phí cho người nghèo vùng sâu, vùng xa; tham gia hỗ trợ các chương trình y tế tại địa phương. Đặc biệt, trong giai đoạn Covid-19 diễn ra, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tham gia cùng với đội ngũ y bác sĩ chăm sóc, tiếp phẩm, tiếp thực cho các bệnh nhân điều trị tập trung tại các bệnh viện trong tỉnh như bệnh viện Bà Rịa, bệnh viện Vũng Tàu, các bệnh viện dã chiến cách ly tập trung bệnh nhân Covid-19 khác. Trong giai đoạn đại dịch Covid-19 bùng phát, các tổ chức, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử đã đồng hành cùng chính quyền chung tay phòng, chống dịch; tham gia ủng hộ quỹ vắc-xin phòng Covid-19 và đóng góp lương thực, thực phẩm và nhu yếu phẩm thiết yếu với tổng trị giá hơn 97 tỷ đồng; nhiều tu sĩ, tín đồ tôn giáo tham gia làm tình nguyện viên tuyến đầu chống dịch¹¹... Những việc làm thiết thực trên đã thể hiện được tinh thần đoàn kết xã hội của Phật giáo, sẵn sàng phát huy nguồn lực của mình để góp phần xây dựng và phát triển địa phương. Ở tỉnh Bình Phước, Phật giáo và Tịnh độ cư sĩ Phật giáo hiện có 4 cơ sở khám chữa bệnh Đông y. Một số cơ sở Phật giáo đã vận động các đoàn bác sĩ ngoài tỉnh về khám bệnh và phát thuốc miễn phí cho đồng bào nghèo, các hoạt động đều có báo cáo với địa phương, được chính quyền xem xét và chấp thuận. Năm 2020, khi dịch bệnh Covid-19 đã gây nhiều khó khăn cho đời sống của nhân dân, Ban Trị sự giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Bình Phước đã triển khai vận động Tăng, Ni, Phật tử được 46 tỷ đồng ủng hộ công tác phòng, chống dịch của Bình Phước¹². Điều này đã thể hiện tinh thần đoàn kết, trách nhiệm của tôn giáo với xã hội và địa phương. Ở Đồng Nai, Phật giáo có 15 cơ sở khám chữa bệnh Đông y đã được cấp phép¹³. Các phòng khám chữa bệnh này đã góp phần chăm sóc sức khỏe cho Phật tử nói riêng và người dân trên địa bàn nói chung. Có thể thấy rằng, thông qua sự vận động của mặt trận tổ quốc các cấp, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tỉnh Đồng Nai phát huy

¹¹ <http://phatgiaolongdien.com/phat-giao-ba-ria---vung-tau-bao-caotong-ket-cong-tac-phat-su-nhiem-ky-vi-2017---2022.html>

¹² <https://binhphuoc.gov.vn/vi/snv/ton-giao/cac-to-chuc-ton-giao-phat-huy-vai-tro-trach-nhiem-trong-cong-tac-phong-chong-dich-benh-covid-19-238.html>,

¹³ <https://baodongnai.com.vn/xa-hoi/202412/hieu-qua-tu-nhung-phong-thuoc-dong-y-mien-phi-48b4c7b/>

tinh thần “tương thân, tương ái”, chung tay cùng với Đảng, chính quyền, Mặt trận Tổ quốc các cấp chăm lo cho người dân gặp khó khăn vì dịch bệnh. Hưởng ứng lời kêu gọi “Toàn dân tham gia ủng hộ vật chất, kinh phí phòng, chống dịch Covid-19” của Ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh, Tăng, Ni và Phật tử Phật giáo Đồng Nai đóng góp cho Quỹ là: 2.502.416.000, ngoài ra còn hỗ trợ rau củ quả, lương thực, nhu yếu phẩm, thuốc men với tổng giá trị khoảng trên 198 tỷ đồng. Tại Tp. Hồ Chí Minh, trên lĩnh vực y tế, có hàng chục cơ sở khám bệnh, phát thuốc từ thiện của Phật giáo là 15 cơ sở; Tịnh độ cư sĩ Phật hội Việt Nam là 22 cơ sở¹⁴. Toàn bộ những cơ sở khám chữa bệnh đó đã tích cực phục vụ công tác chăm sóc sức khỏe cho nhân dân. Bên cạnh đó, nhiều chức sắc, chức việc, nhà tu hành, tín đồ trực tiếp phục vụ tại các bệnh viện, trung tâm chăm sóc người bị nhiễm HIV/AIDS, bệnh phong; phục vụ miễn phí “Bếp ăn tình thương”, “Bữa cơm nhân ái”, “Nồi cháo tình thương” giúp đỡ các bệnh nhân nghèo, người có hoàn cảnh khó khăn trong xã hội, người khuyết tật, bệnh nan y. Đặc biệt trong đại dịch Covid-19 vừa qua, Phật giáo đã chung tay cùng chính quyền tham gia phòng, chống dịch và giải quyết những hậu quả do đại dịch để lại. Theo đó, Phật giáo đã tham gia cuộc vận động gây quỹ phòng, chống dịch Covid với số tiền hàng chục tỷ đồng; các mô hình: “ATM gạo”, “ATM lướt ống”, “ATM phát gạo”, bếp ăn từ thiện; phiên chợ, gian hàng, siêu thị mini 0 đồng; chương trình “Sống và máy tính cho em” rất có ý nghĩa... Phật giáo tại Thành phố Hồ Chí Minh cũng đăng ký nhận tro cốt của người tử vong vì dịch; tổ chức cầu siêu cho các vong linh sớm được siêu thoát; tham gia nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ em, người già neo đơn, mất người thân trong đợt dịch không nơi nương tựa... Đồng thời, phong trào “Cởi áo cà-sa khoác áo blouse trắng tham gia tuyến đầu phòng, chống dịch” đã 2 lần tổ chức lễ xuất quân cho các vị Tăng, Ni, Phật tử tình nguyện viên xung phong lên tuyến đầu chống dịch. Bên cạnh đó, có 690 Tăng, Ni, Phật tử tình nguyện tham gia các hoạt động hỗ trợ cho lực lượng chức năng chăm sóc bệnh nhân tại các bệnh viện dã chiến trên địa bàn. Nhằm góp phần làm giảm áp lực cho các bệnh viện, trung tâm điều trị Covid-19, các chùa, tự viện phát huy tinh thần “hộ quốc an dân” tích cực phát tâm đăng ký, đề nghị chính quyền sở tại sử dụng chùa, cơ sở tự viện làm bệnh viện dã chiến, khu cách ly thông qua phong trào “dùng chùa, cơ sở tự viện làm bệnh viện dã chiến, khu cách ly phòng chống dịch Covid-19”. Có thể thấy rằng, các chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử ở Tp. Hồ Chí Minh đã phát huy vai trò đoàn kết xã hội, phát huy tinh thần đoàn kết, trách nhiệm trong giải quyết những vấn đề nan giải trong những giai đoạn khó khăn nhất của đại dịch Covid-19. Trong đại dịch Covid-19, giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Bình Dương và đông đảo Phật tử đã tặng 2 máy thở đa năng trị giá 1,4 tỷ đồng và 25 máy thở hỗ trợ điều trị bệnh nhân Covid-19 cho bệnh viện đa khoa tỉnh (8/2021). Đồng thời, tích cực hưởng ứng phong trào “Cởi áo cà-sa khoác áo blouse trắng tham gia tuyến đầu phòng, chống dịch”. Ở Tây Ninh, Phật giáo có 02 cơ sở tham gia hoạt động xã hội từ thiện là: Tuệ Tĩnh Đường thuộc Văn phòng Ban Trị sự và Chùa Hưng

¹⁴ Ban Thường trực MTTQ Thành phố Hồ Chí Minh (2020), Báo cáo sơ kết 5 năm thực hiện Kết luận số 02/KL-ĐCT ngày 29/12/2015 của Đoàn Chủ tịch UBTV MTTQ Việt Nam về đổi mới nội dung, phương thức hoạt động của MTTQ Việt Nam trong công tác tôn giáo, Tp.HCM

Thái (phường 2), thuộc Tịnh độ cư sĩ Phật hội, hàng năm tổ chức bốc thuốc, khám chữa bệnh miễn phí cho khoảng 5000 lượt người¹⁵.

Dưới góc độ pháp nhân phi thương mại, Phật giáo không chỉ tuân thủ các quy định của pháp luật khi tham gia vào lĩnh vực y tế và chăm sóc sức khỏe, mà còn đóng góp đáng kể vào việc hỗ trợ cộng đồng. Mặc dù còn tồn tại một số hạn chế nhất định, nhưng các phòng khám do Phật giáo tổ chức cùng đội ngũ tình nguyện viên đã góp phần quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe cho Phật tử cũng như người dân nói chung, đặc biệt là tại khu vực Đông Nam bộ. Trong bối cảnh khó khăn của đại dịch Covid-19, tinh thần từ bi, đoàn kết và trách nhiệm xã hội của các chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử đã được phát huy mạnh mẽ. Thông qua những hành động thiết thực như cung cấp lương thực, hỗ trợ vật tư y tế, lập các bếp ăn từ thiện và chăm sóc bệnh nhân, Phật giáo đã lan tỏa giá trị nhân văn sâu sắc, thể hiện tinh thần nhập thế và phụng sự cộng đồng theo đúng tinh thần của đạo Phật.

Thứ tư, chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử tích cực tham gia các hoạt động an sinh, từ thiện xã hội.

Phật giáo Thành phố Hồ Chí Minh luôn chú trọng hoạt động từ thiện nhân đạo. Trong giai đoạn 2017 - 2020, Phật giáo thành phố đã triển khai nhiều chương trình từ thiện lớn với tổng giá trị hơn 1.886 tỷ đồng. Trong số các hoạt động tiêu biểu, Phật giáo Tp. Hồ Chí Minh đã hỗ trợ hơn 300 tấn gạo cho những hộ gia đình khó khăn, xây dựng 65 căn nhà tình thương và 43 cây cầu ở những vùng sâu, vùng xa, giúp kết nối cộng đồng và mang lại sự ổn định cho những nơi còn thiếu thốn về cơ sở hạ tầng. Không chỉ hỗ trợ về vật chất, Phật giáo Tp. Hồ Chí Minh còn tích cực trong các hoạt động chăm sóc sức khỏe cộng đồng, điển hình là việc hỗ trợ hơn 15.000 người mổ mắt miễn phí, tổ chức các chương trình hiến máu nhân đạo định kỳ với hơn 1.900 ca hiến máu. Năm 2024, Phật giáo Tp. Hồ Chí Minh đã phối hợp với các ban chuyên môn, cơ quan Nhà nước, đoàn thể các cấp thực hiện các chương trình chăm lo, an sinh xã hội như: phối hợp với UBMTTQVN và các Ban, ngành, đoàn thể Quận 10 tổ chức đêm “Trung Thu yêu thương” tại Việt Nam Quốc Tự với hơn 2.000 trẻ em tham dự, trao tặng trên 120 suất học bổng hỗ trợ các em có hoàn cảnh khó khăn và mồ côi cha mẹ do ảnh hưởng đại dịch Covid-19. Ngày 16/9/2024, ủng hộ đồng bào miền bắc bị thiệt hại nặng nề do bão số Yagi gây ra với số tiền 3.565.000.000 đồng. Ban Trị sự Giáo hội Tp. HCM đã ủng hộ 01 tỷ đồng đồng hành với UBMTTQVN Tp. Hồ Chí Minh, 01 tỷ đồng đồng hành với Ban Trị sự Giáo hội Tp. Hà Nội, ủy nhiệm 1,5 tỷ đồng cho Ban Từ thiện Giáo hội Thành phố trực tiếp cứu trợ đồng bào miền Bắc¹⁶. Nhân dịp đại lễ Phật đản năm 2024, Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh đã ủng hộ Quỹ Vì người nghèo Thành phố: 1 tỷ đồng, Quỹ Vì biển đảo quê hương - vì tuyến đầu tổ quốc” thành phố: 1 tỷ đồng để chung tay, góp

¹⁵ Báo cáo về việc thi hành chính sách, pháp luật về tín ngưỡng, tôn giáo ngày 14/4/2020 của UBND tỉnh Tây Ninh

¹⁶ Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh, Báo cáo số 356 /BC-BTS, Báo cáo tổng kết Phật sự năm 2024, ngày 12/12/2024

sức thực hiện hiệu quả công tác an sinh xã hội, hoạt động hướng về biên giới, biển, đảo tổ quốc.

Từ thiện xã hội là một trong những hoạt động Phật sự được chú trọng của Phật giáo tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu. Năm 2024, vận động kêu gọi các cơ sở tự viện đóng góp tích cực cho công tác từ thiện của giáo hội các cấp, đặc biệt là các dịp lễ tết, vận động các tự viện trong tỉnh tổ chức phát quà cho đồng bào nghèo tại địa phương để góp phần thiết thực cho công tác an sinh xã hội, giảm bớt gánh nặng cho các cấp chính quyền. Đồng thời, tích cực kêu gọi các mạnh thường quân, vận động Tăng, Ni và tín đồ Phật tử trong và ngoài tỉnh xây dựng nhà tình nghĩa tình thương cho đồng bào nghèo trong và ngoài tỉnh, tổ chức đi cứu trợ trao tặng quà cho bà con tại 02 tỉnh Lào Cai và Yên Bái chịu thiệt hại nặng nề của bão Yagi... Theo thống kê, trong năm 2024 tổng kinh phí cho hoạt động từ thiện xã hội của Phật giáo tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu khoảng 100.950.638.000đ (một trăm tỷ, chín trăm năm mươi triệu, sáu trăm ba mươi tám ngàn đồng)¹⁷. Phật giáo Đồng Nai cũng luôn tích cực tham gia các hoạt động từ thiện xã hội như: hỗ trợ kinh phí sửa chữa, xây mới 50 căn nhà ở cho người nghèo và các trường hợp khó khăn của tỉnh, 20 căn nhà cho đồng bào tại Điện Biên. Phật giáo Đồng Nai đã thực hiện giúp đỡ đồng bào các tỉnh miền bắc khắc phục hậu quả của cơn bão số 3 với tổng giá trị 22 tỷ đồng¹⁸. Năm 2024, các công tác từ thiện xã hội của Phật giáo tỉnh Đồng Nai ước tính khoảng 199.633.386.000 VNĐ (Một trăm chín mươi chín tỷ, sáu trăm ba mươi ba triệu, ba trăm tám mươi sáu ngàn).

Phật giáo Bình Dương cũng tích cực tham gia các hoạt động từ thiện xã hội như: trao tặng 500 phần quà trị giá 300 triệu đồng đến các gia đình có hoàn cảnh khó khăn, tặng 06 căn nhà trị giá 600 triệu cho các gia đình có hoàn cảnh khó khăn; vận động Tăng, Ni, Phật tử các cơ sở tự viện tham gia tích cực vào công tác từ thiện - xã hội tặng quà cho đồng bào vùng cao, cứu trợ lũ lụt do bão số 2, số 3 gây ra tại miền bắc, miền Trung (Huế), xây cầu miền Tây, nhà tình thương, cấp học bổng cho học sinh nghèo hiếu học, hỗ trợ hội người mù, hội người cao tuổi, các gia đình thương binh, liệt sĩ, phụng dưỡng bà mẹ Việt Nam anh hùng... với trị giá khoảng 85.188.845.000đ (tám mươi lăm tỷ, một trăm tám mươi tám triệu, tám trăm bốn mươi lăm nghìn đồng)¹⁹. Tại Bình Phước, trong bối cảnh người dân gặp nhiều khó khăn, trong năm 2024 hoạt động từ thiện xã hội Phật giáo tỉnh đạt được thành tựu đáng ghi nhận như: kết nối trao những phần quà yêu thương trong dịp Tết nguyên đán – Xuân Giáp Thìn với tổng số tiền : 1,200,000,000 đ (một tỷ hai trăm triệu đồng), vận động, quyên góp khoảng 46.754.781.500 đồng (bốn mươi sáu tỷ bảy trăm năm mươi bốn triệu bảy trăm tám mươi một nghìn năm trăm đồng) cho hoạt động từ thiện tại Bình Phước²⁰. Phật giáo tại Tây Ninh cũng luôn chủ động phối hợp tốt với

¹⁷ Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, Báo cáo số 694/BC-BTS, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024 và Chương trình hoạt động Phật sự năm 2025

¹⁸ Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Đồng nai, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024.

¹⁹ Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bình Dương, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024

²⁰ Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bình Phước, Báo cáo số 215/BC-BTS, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024 và Chương trình hoạt động Phật sự năm 2025

chính quyền, mặt trận, đoàn thể các cấp quan tâm chăm lo, giúp đỡ cho người nghèo, hỗ trợ xây dựng nhà tình nghĩa, nhà đại đoàn kết; ủng hộ đồng bào bị thiên tai, lũ lụt, người già neo đơn, trẻ em khuyết tật, cơ nhỡ; khám chữa bệnh và phát thuốc miễn phí; bếp ăn từ thiện cho người nghèo, ... với tổng số tiền hơn 40,7 tỷ đồng²¹.

Qua những hành động cụ thể và thiết thực, Phật giáo Đông Nam bộ đã khẳng định vai trò quan trọng của mình trong việc góp phần xây dựng một xã hội an lành, hạnh phúc và nhân văn. Những hoạt động từ thiện, chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ giáo dục, giúp đỡ người yếu thế không chỉ thể hiện tinh thần từ bi, cứu khổ cứu nạn của đạo Phật mà còn góp phần tạo dựng sự gắn kết trong cộng đồng. Thông qua các chương trình thiện nguyện, Phật giáo không chỉ mang đến sự giúp đỡ kịp thời cho những hoàn cảnh khó khăn mà còn lan tỏa những giá trị đạo đức tốt đẹp, khơi dậy tinh thần tương thân tương ái trong xã hội. Điều này càng khẳng định trách nhiệm và vai trò của Phật giáo trong việc chung tay xây dựng một xã hội công bằng, bác ái, tràn đầy tình thương yêu và sự sẻ chia. Không dừng lại ở đó, sự nhập thế tích cực của Phật giáo Đông Nam bộ còn là cầu nối quan trọng trong việc tăng cường sự đoàn kết giữa các tầng lớp nhân dân, góp phần củng cố khối đại đoàn kết toàn dân tộc. Chính những yếu tố này đã và đang giúp Phật giáo ngày càng phát triển mạnh mẽ, gắn bó chặt chẽ với đời sống xã hội, tiếp tục đồng hành cùng dân tộc trên con đường hướng đến một tương lai an lạc và bền vững.

III. MỘT SỐ KHUYẾN NGHỊ NHẪM PHÁT HUY VAI TRÒ CỦA PHẬT GIÁO TRONG XÂY DỰNG ĐOÀN KẾT XÃ HỘI Ở ĐÔNG NAM BỘ

Các chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử cần ý thức sâu sắc về việc Phật giáo đã và đang sở hữu một hệ thống nguồn lực rất to lớn; hệ thống nguồn lực này nếu được phát huy hiệu quả thì sẽ tác động tích cực đến sự phát triển cho Phật giáo và cho xã hội. Chức sắc, Tăng, Ni, Phật tử cũng cần nhận thức đúng đắn, đầy đủ về vai trò, trách nhiệm của chính mình không chỉ trong sinh hoạt, hoạt động tôn giáo với tư cách là một tín đồ mà còn phải tích cực trong tham gia đóng góp cho xã hội với tư cách là một công dân. Việc tham gia các hoạt động y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện, bảo trợ xã hội, tham gia các phong trào yêu nước là hoạt động lâu dài. Vì vậy, những hoạt động trên của Phật giáo không nên chỉ dừng lại ở phương diện hỗ trợ vật chất nhất thời, mà cần có kế hoạch lâu dài để đáp ứng được yêu cầu của xã hội và theo đúng tôn chỉ, mục đích của Phật giáo.

Thứ nhất, xây dựng ý thức tự chủ trong hoạt động và tài chính của Phật giáo không chỉ giúp ổn định và phát triển các hoạt động Phật sự mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố tinh thần đoàn kết xã hội tại Đông Nam bộ. Khi Phật giáo có được thực lực vững chắc, không phụ thuộc vào các nguồn hỗ trợ bên ngoài, thì các chương trình an sinh, từ thiện, giáo dục và bảo vệ môi trường sẽ được thực hiện bền vững, không bị gián đoạn. Đồng thời, sự tự chủ cũng giúp Phật giáo tránh được những tác động tiêu cực từ xã hội, duy trì được sự trong sạch và minh bạch trong mọi hoạt động. Muốn đạt được điều này, Phật

²¹ <https://sonoivu.tayninh.gov.vn/vi/news/ton-giao/phat-giao-tay-ninh-hon-40-7-ty-dong-thuc-hien-cong-tac-tu-thien-xa-hoi-nam-2024-2950.html>

giáo cần không ngừng đổi mới và năng động hơn trong các hoạt động Phật sự và xã hội. Việc kết hợp giữa truyền thống và hiện đại trong công tác hoằng pháp, ứng dụng công nghệ trong quản lý tài chính và huy động nguồn lực từ cộng đồng sẽ giúp Phật giáo gia tăng ảnh hưởng và củng cố vị thế trong xã hội. Đặc biệt, khi Phật giáo chủ động tham gia các chương trình xã hội, xây dựng các mô hình kinh tế tự chủ như phát triển nông nghiệp bền vững, sản xuất hàng hóa hữu cơ, tổ chức giáo dục cộng đồng... thì không chỉ tạo ra nguồn kinh phí phục vụ cho các hoạt động xã hội mà còn thúc đẩy tinh thần hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng. Hơn nữa, sự tự chủ về tài chính và hoạt động của Phật giáo cũng giúp tăng cường lòng tin giữa các tín đồ, chính quyền và nhân dân, từ đó xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc. Khi Phật giáo trở thành một lực lượng gắn kết cộng đồng, thúc đẩy tinh thần tương thân tương ái, hỗ trợ người nghèo, người yếu thế và giải quyết những xung đột xã hội bằng giáo lý từ, bi, hỷ, xả thì sự hòa hợp và đoàn kết trong xã hội sẽ được củng cố một cách sâu sắc và bền vững hơn.

Thứ hai, chuẩn bị tốt đội ngũ nhân sự để tham gia vào các hoạt động y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện, bảo trợ xã hội. Phật giáo từ lâu đã đóng vai trò quan trọng trong việc gắn kết cộng đồng và hỗ trợ an sinh xã hội thông qua các hoạt động y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện và bảo trợ xã hội. Tuy nhiên, thực tế hiện nay, nguồn nhân lực cho các hoạt động này phần lớn vẫn dựa vào khả năng sẵn có của các cơ sở tự viện, chùa, tổ đình, và thường mang tính tự phát, nhỏ lẻ, thiếu sự phối hợp chặt chẽ giữa các tổ chức trong giáo hội. Điều này dẫn đến sự phân tán nguồn lực, hạn chế hiệu quả và tầm ảnh hưởng của Phật giáo đối với cộng đồng.

Trong bối cảnh xã hội ngày càng phát triển, các lĩnh vực y tế, giáo dục, dạy nghề và bảo trợ xã hội đều đòi hỏi nhân sự tham gia phải có chuyên môn, nghiệp vụ nhất định. Đặc biệt, các hoạt động giáo dục và y tế yêu cầu trình độ chuyên sâu, tuân thủ theo những tiêu chuẩn chuyên môn và quy định pháp luật hiện hành. Vì vậy, để phát huy vai trò của Phật giáo trong việc đoàn kết và nâng cao phúc lợi xã hội tại Đông Nam bộ, cần có chiến lược chuẩn bị đội ngũ nhân sự bài bản, tổ chức đào tạo chuyên môn cho tình nguyện viên, nhà tu hành và chức sắc. Việc xây dựng các chương trình huấn luyện về kỹ năng tổ chức, tài chính, y tế, giáo dục và dạy nghề không chỉ giúp nâng cao năng lực của đội ngũ nhân sự Phật giáo mà còn tạo điều kiện để các cơ sở tự viện có thể liên kết với nhau, hình thành mạng lưới hỗ trợ xã hội bền vững. Thông qua sự phối hợp hiệu quả này, Phật giáo không chỉ đóng góp vào công tác an sinh mà còn trở thành cầu nối gắn kết các tầng lớp nhân dân, thúc đẩy tinh thần đoàn kết, hướng đến một xã hội nhân văn, hài hòa. Có như vậy, Phật giáo mới đủ thế và lực để tham gia sâu rộng vào các hoạt động xã hội trong điều kiện mới, vừa phát huy giá trị từ bi, trí tuệ của đạo Phật, vừa góp phần xây dựng cộng đồng phát triển bền vững.

Thứ ba, chuẩn bị tốt cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động hoạt động y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện, bảo trợ xã hội.

Đến thời điểm hiện tại, phần lớn các hoạt động y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện, bảo trợ xã hội của Phật giáo được tổ chức gắn liền với các cơ sở thờ tự,

tổ đình, chùa, tự viện, dẫn đến những khó khăn, hạn chế nhất định trong việc thực hiện các chức năng theo đúng quy định pháp luật. Trong thời gian tới, theo chủ trương của Đảng và chính sách của Nhà nước, các văn bản quy phạm pháp luật chuyên ngành sẽ được sửa đổi, bổ sung theo hướng nâng cao tiêu chuẩn về cơ sở vật chất, trang thiết bị, nhân sự, tài chính đối với các cơ sở y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện, bảo trợ xã hội dân lập, tư thực. Để phát huy vai trò của Phật giáo trong việc đoàn kết xã hội tại Đồng Nam bộ, cần có những giải pháp cụ thể nhằm giúp Phật giáo chủ động thích ứng với những thay đổi này. Trước hết, giáo hội Phật giáo Việt Nam cùng các tổ chức Phật giáo địa phương cần xây dựng chiến lược dài hạn về quy hoạch quỹ đất, phát triển cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động an sinh xã hội ngoài khuôn viên chùa, tự viện, nhằm đáp ứng các tiêu chí pháp lý mới. Đồng thời, tăng cường hợp tác với các tổ chức xã hội, doanh nghiệp, các mạnh thường quân để huy động nguồn lực tài chính, nhân sự chuyên môn trong lĩnh vực y tế, giáo dục, dạy nghề, từ thiện.

Bên cạnh đó, việc đào tạo đội ngũ Tăng, Ni, Phật tử có chuyên môn cao trong các lĩnh vực này cũng cần được chú trọng. Các chương trình đào tạo có thể kết hợp với các trường đại học, các trung tâm giáo dục nghề nghiệp để nâng cao năng lực tổ chức, quản lý và thực hiện các hoạt động xã hội theo tiêu chuẩn hiện đại. Ngoài ra, Phật giáo cần tận dụng nền tảng công nghệ thông tin để mở rộng phạm vi hoạt động từ thiện, giáo dục, hướng đến xây dựng mô hình hỗ trợ trực tuyến, kết nối nhanh chóng với cộng đồng và các tổ chức khác trong xã hội.

Như vậy, với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chiến lược phù hợp, Phật giáo không chỉ tiếp tục thực hiện sứ mệnh từ bi, cứu khổ cứu nạn mà còn góp phần quan trọng vào sự đoàn kết xã hội, thúc đẩy sự phát triển bền vững tại Đồng Nam bộ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Thường trực MTTQ Thành phố Hồ Chí Minh (2020), Báo cáo sơ kết 5 năm thực hiện Kết luận số 02/KL-ĐCT ngày 29/12/2015 của Đoàn Chủ tịch UBTW MTTQ Việt Nam về đổi mới nội dung, phương thức hoạt động của MTTQ Việt Nam trong công tác tôn giáo, Tp. HCM.
- Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, Báo cáo số 694/BC-BTS, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024 và Chương trình hoạt động Phật sự năm 2025.
- Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bình Dương, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024.
- Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Bình Phước, Báo cáo số 215/BC-BTS, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024 và Chương trình hoạt động Phật sự năm 2025.
- Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh Đồng Nai, Báo cáo Tổng kết hoạt động Phật sự năm 2024.

Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh, Báo cáo số 356 /BC-BTS, Báo cáo tổng kết Phật sự năm 2024, ngày 12/12/2024.

Đảng Cộng sản Việt Nam, Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, H.2021, tập 1.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh (2022), Báo cáo tổng kết công tác Phật sự nhiệm kỳ 2017 – 2022.

Hồ Chí Minh: Toàn tập, Tập 5, Nxb. CTQG, H 2002.

<http://phatgiaolongdien.com/phat-giao-ba-ria---vung-tau-bao-caotong-ket-cong-tac-phat-su-nhiem-ky-vi-2017---2022.html>

<https://bantongiao.dongnai.gov.vn/Pages/newsdetail.aspx?NewsId=2105&CatId=114><https://khoahocchinhtri.vn/phat-huy-vai-tro-cua-ton-giao-trong-doan-ket-xa-hoi-o-tinh-dong-nai-hien-nay/>

<https://bantongiao.dongnai.gov.vn/Pages/newsdetail.aspx?NewsId=2105&CatId=114>

<https://baodongnai.com.vn/xa-hoi/202412/hieu-qua-tu-nhung-phong-thuoc-dong-y-mien-phi-48b4c7b/>

<https://binhphuoc.gov.vn/vi/snv/ton-giao/cac-to-chuc-ton-giao-phat-huy-vai-tro-trach-nhiem-trong-cong-tac-phong-chong-dich-benh-covid-19-238.html>,

<https://danvanbinhphuoc.vn/dan-toc-ton-giao/phong-trao-thi-dua-yeu-nuoc-cua-cac-ton-giao-o-tinh-binh-phuoc-338.html>

<https://sonoivu.tayninh.gov.vn/vi/news/ton-giao/phat-giao-tay-ninh-hon-40-7-ty-dong-thuc-hien-cong-tac-tu-thien-xa-hoi-nam-2024-2950.html>

<https://tapchimattran.vn/dai-doan-ket/phat-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-58328.html>

<https://tapchimattran.vn/dai-doan-ket/phat-giao-viet-nam-tham-gia-thuc-hien-chinh-sach-bao-dam-an-sinh-xa-hoi-hien-nay-58328.html>

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/khai-quat-thong-tin-ve-ghpgvn-tinh-dong-nai-giai-doan-2017-2022.html>

<https://tapchivanhoaphatgiao.com/luu-tru/23854>

VÀI NÉT VỀ CÁC TÁC GIẢ

NGŨT.PGS.TS. Lê Hữu Ái - hiện công tác nghiên cứu và giảng dạy Triết học tại Trường Đại học Kinh tế, Đại học Đà Nẵng, sinh năm 1960, học vị Tiến sỹ Triết học năm 1998, Viện Triết học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam, học hàm PGS Triết học năm 2009, danh hiệu Nhà giáo Ưu tú năm 2012. Đã thực hiện 6 đề tài nghiên cứu khoa học các cấp, 3 sách chuyên khảo, nhiều sách tham khảo, chủ biên và đồng chủ biên 6 giáo trình phục vụ đào tạo đại học và Sau Đại học, tham gia Hội đồng biên soạn Giáo trình Quốc gia các môn Lý luận chính trị, công bố hơn 10 bài báo quốc tế, hơn 100 bài báo trong nước, hướng dẫn nhiều nghiên cứu sinh và cao học lĩnh vực Triết học. Tham gia giảng dạy lịch sử Triết học Phương Đông, Triết học Ấn Độ cho đào tạo Sau Đại học, có nhiều tham luận trong các Hội thảo quốc gia về Phật giáo tổ chức ở Hà Nội, Lào Cai và Huế. Có khả năng độc lập độc lập nghiên, quan tâm đến các tôn giáo ở Việt Nam và trên thế giới.

TS. Phạm Minh Ái, sinh năm 1983, Giảng viên bộ môn Lý luận Chính trị Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu của tác giả là Triết học, Mỹ học. Tác giả quan tâm nghiên cứu mảng về Văn hóa học, Mỹ học. Tác giả có hơn 20 bài báo, bài hội thảo, sách chuyên khảo "*Cái bi trong hệ thống phạm trù Mỹ học: biểu hiện và giá trị thẩm mỹ của nó*", trong đó có những công trình nghiên cứu về phạm trù cái bi Mỹ học trong Phật giáo.

Hòa thượng Thích Hải Ấn (TD: Nguyễn Cẩm), hiện trú tại chùa Từ Đàm Huế, là một bậc cao Tăng thâm uyên giáo lý và có ảnh hưởng sâu rộng trong giới Phật học và Văn hóa Phật giáo Việt Nam đương đại. Với xuất thân là bác sĩ Y khoa (1978) đồng thời tốt nghiệp Đại học Vạn Hạnh ngành Phật học, Hòa thượng kết hợp nhuần nhị giữa Y học hiện đại và tuệ giác Phật giáo trong các hoạt động hoằng pháp và xã hội. Ngài là Phó Viện trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế, Ủy viên Thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN, và Trưởng Ban Văn hóa GHPGVN tỉnh Thừa Thiên Huế. Hòa thượng đã để lại nhiều dấu ấn trong việc giảng dạy, biên soạn và phát triển các thiết chế Văn hóa Phật giáo, đặc biệt với vai trò Trưởng Ban Điều hành Trung tâm Văn hóa Phật giáo Liễu Quán và Giám đốc Tuệ Tĩnh đường Hải Đức. Hướng nghiên cứu của Hòa thượng tập trung vào sự giao thoa giữa Y học, Văn hóa và Phật pháp, nhằm khơi mở một con đường nhập thế đầy từ bi và trí tuệ cho Phật giáo Việt Nam thời hiện đại.

TS. Nguyễn Trọng Ấn (Jonathan Lam Nguyen), sinh năm 1987, là nhà Khoa học chuyên sâu về Tâm lý học Nghiên cứu. Tác giả tốt nghiệp chuyên

ngành Tâm lý học Lâm sàng tại Đại học Melbourne, với nhiều kinh nghiệm về phương pháp nghiên cứu khoa học và thực nghiệm tâm lý. Các nghiên cứu của tác giả tập trung vào ứng dụng thực nghiệm trong tham vấn, hỗ trợ các vấn đề sức khỏe tâm thần. Hiện tác giả tu học tại Tịnh viện Linh Quang, Đà Nẵng, kết hợp tư duy khoa học và triết lý Phật giáo trong nghiên cứu. Đặc biệt, tác giả chú trọng ứng dụng thiền Vipassana vào đời sống hiện đại. Tác giả đã công bố nhiều bài báo ứng dụng tại Úc và Việt Nam, đồng thời góp mặt trong các ấn phẩm của Hiệp hội Tâm lý học Việt Nam. Năm 2024, tác giả viết bài cho Hội thảo “Thiền Vipassana trong đời sống hiện đại,” góp phần kết nối khoa học và Phật giáo.

TS. Nguyễn Thị Tâm Anh, sinh năm 1979, Giảng viên bộ môn Đông Nam Á học, Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh. Lĩnh vực quan tâm nghiên cứu bao gồm: Văn hóa Ấn Độ, Văn hóa Đông Nam Á, biểu tượng tôn giáo, nghệ thuật Phật giáo. Đã xuất bản một số công trình: Sách: Hình tượng Chăn (Yak) trong văn hóa Khmer Nam bộ, NXB. Văn hóa Dân tộc, 2015; Bài trên Tạp chí trong nước: Hình tượng Chăn trong sân khấu Dù kê của người Khmer ở Nam Bộ, Tạp chí Khoa học, Trường ĐH Trà Vinh số 13, tháng 3/2014; Hình tượng Chăn trong nghệ thuật điêu khắc các ngôi chùa Phật giáo Nam tông Khmer ở Nam Bộ, Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo số 5/2014; Nghệ thuật tạo tượng Yak (Hộ pháp) trong các ngôi chùa Phật giáo Theravada (Một vài so sánh giữa chùa Phật Ngọc ở Thái Lan với chùa Khmer ở Việt Nam), Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo số 5 (197)2020; Bài trên tạp chí quốc tế: Đồng tác giả với Nguyễn Duy Đoài, Ravana and Hanuman in Popular Culture, Case study in Thailand and Vietnam, Journal of Suvannabhumi. Vol 13, No 1, January 2021.

TS. Mai Diệu Anh sinh năm 1984, Giảng viên Khoa Lý luận chính trị & KHXHNV, Học viện An ninh Nhân dân. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu: Triết học, Tôn giáo học và các môn Lý luận chính trị, Khoa học xã hội nhân văn. Tác giả có nhiều bài viết nghiên cứu về tôn giáo nói chung và Phật giáo nói riêng như bài viết “Phát huy vai trò văn hóa Phật giáo Bắc Giang trong phát triển bền vững ở Việt Nam hiện nay” đăng kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia “Không gian văn hóa Phật giáo Bắc Giang (Tây Yên Tử); bài viết: “Vai trò của tôn giáo với việc chăm sóc sức khỏe con người Việt Nam hiện nay” đăng kỷ yếu Hội thảo “Vai trò của tôn giáo trong chăm sóc sức khỏe ở Việt Nam hiện nay”; bài viết “Đóng góp cho Đạo pháp và dân tộc của Huyền Trần công chúa” đăng kỷ yếu “Huyền Trần công chúa: cuộc đời và giai thoại”...

TS. Phạm Tiến Bắc, sinh năm 1992. Giảng viên khoa Triết học, Học viện Chính trị khu vực II. Quan tâm và nghiên cứu các vấn đề về Triết học, Triết học phương Đông... Tác giả đã có nhiều bài viết công bố trên các tạp chí, hội thảo trong nước và quốc tế; chủ nhiệm, thành viên các đề tài nghiên cứu khoa học các cấp.

TS. Nguyễn Tuấn Bình là Giảng viên Khoa Lịch sử, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế. Các lĩnh vực nghiên cứu của ông bao gồm: Lịch sử Phật giáo Myanmar và Ấn Độ, Lịch sử quan hệ quốc tế, Lịch sử Đông Nam Á. Ông đã tham gia và báo cáo tại nhiều hội nghị quốc tế tại Thái Lan (2014), Ấn Độ (2021) và nhiều hội thảo quốc tế tổ chức tại Việt Nam, trong đó có Hội thảo

quốc gia “Cách tiếp cận của Phật giáo về sự lãnh đạo toàn cầu và trách nhiệm cùng chia sẻ vì xã hội bền vững” nhân dịp Đại lễ Phật đản Liên Hợp Quốc lần thứ 16, tháng 5/2019 tại Trung tâm hội nghị Phật giáo Quốc tế Tam Chúc, Hà Nam. Ông cũng có nhiều bài báo đăng trên các tạp chí nghiên cứu chuyên ngành ở Việt Nam và một số tạp chí quốc tế thuộc danh mục ISI/Scopus.

PGS.TS. Nguyễn Thị Thanh Chung hiện đang công tác tại Khoa Ngữ văn, trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Tác giả có hướng nghiên cứu về chữ Hán, chữ Nôm; tác phẩm văn chương viết bằng chữ Hán, chữ Nôm; khảo luận về cuộc đời, sự nghiệp và văn chương của tác giả Hán Nôm Việt Nam; mối tương quan giữa văn tự Hán và tiếng Việt. Công trình tiêu biểu của tác giả: (1). Nguyễn Thị Thanh Chung, Phương Đình Vạn lí tập của Nguyễn Văn Siêu: văn bản và giá trị thi ca, NXB Giáo Dục, H., 2015; (2). Nguyễn Thị Thanh Chung, Khảo luận hồ sơ tác giả văn học Hán Nôm Việt Nam, NXB Đại học Sư phạm, H., 2018; (3). Nguyễn Thị Thanh Chung, Giải nghĩa chữ Hán trong thơ Đường và thơ trung đại Việt Nam, NXB Đại học Sư phạm, H., 2019. (Sách được tái bản lần thứ nhất năm 2024); (4). Nguyễn Thị Thanh Chung, Học văn tự Hán trên cơ sở tầm nguyên bộ thủ, NXB Đại học Sư phạm, H., 2024.

TS. Vũ Văn Chung, từ năm 2007 đến nay là Giảng viên chính, bộ môn Tôn giáo học, trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc Gia Hà Nội. Tác giả có nhiều bài viết, nghiên cứu về Phật giáo, lý luận tôn giáo, tham gia các hội thảo khoa học trong nước và quốc tế có phần biện và được xuất bản. Tác giả có nhiều bài viết công bố trên các tạp chí nghiên cứu chuyên ngành (ISSN) như Tạp chí Công tác Tôn giáo, Nghiên cứu Tôn giáo. Hướng nghiên cứu chính của tác giả là Phật giáo, hiện tượng tôn giáo mới trên thế giới và Việt Nam.

TT.TS. Thích Phước Đạt là Ủy viên Thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban Thường trực Ban Giáo dục Phật giáo TW GHPGVN, Phó Viện trưởng Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam kiêm Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam, Phó Viện trưởng kiêm Trưởng Khoa Phật giáo Việt Nam, Học viện PGVN tại Tp. Hồ Chí Minh, Ủy viên Thường trực Ban Trị sự GHPGVN Tp. Hồ Chí Minh, Ủy viên thường vụ ban chấp hành Hội nghiên cứu và Giảng dạy Văn học Việt Nam TP. Hồ Chí Minh. Thượng tọa đã tham gia Giảng dạy các Học viện PGVN và Cao, Trung Phật Học Việt Nam gần 30 năm; Xuất bản các công trình nghiên cứu, tác phẩm về Phật giáo Việt Nam. Ngoài ra trên 200 bài chuyên khảo về Văn học, Văn hóa, Lịch sử Phật giáo Việt Nam, đăng trên các Tạp chí chuyên ngành: Tạp chí Văn học, Tạp chí Phật học, Tạp chí Hán Nôm, Văn hóa Phật giáo, Nguyệt san Giác Ngộ, Phật giáo và Doanh nhân.

TS.BS. Thích Lệ Di (TD. Trần Đức Năm) sinh năm 1971. Thượng tọa đã tốt nghiệp Đông Y Sĩ, Khoa Y Học Cổ Truyền Đại Học Y Dược Năm 2000. TS.BS. đã tham gia phòng khám Tuệ Tĩnh Đường TP.HCM, chùa Pháp Hoa từ năm (1996 - 2009). Tốt nghiệp Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM năm 2011, tốt nghiệp Thạc sĩ Khoa Phật học tại trường đại học GAUTAMBUDDHA - Ấn Độ năm 2014. Tốt nghiệp Phó Tiến sĩ Khoa Phật học tại trường đại học GAUTAMBUDDHA - Ấn Độ năm 2015. Tốt nghiệp Tiến sĩ Khoa Phật học tại trường Đại học ACHARYA NAGARJUNA - Ấn Độ năm 2020. TS.BS. đã xuất

bản cuốn “Phật giáo đối với các vấn đề xung đột xã hội” và nhiều bài tham luận tại các cuộc hội thảo của Phật giáo.

Đại đức Tiến sĩ Thích Trung Định, quê ở thôn Phương Lang xã Hải Ba huyện Hải Lăng tỉnh Quảng Trị. Xuất gia và tu học tại Tổ đình Quy Thiện, Huế. Năm 2004, tốt nghiệp trường Trung cấp Phật học Báo Quốc, hạng ưu. Năm 2009 tốt nghiệp Cử nhân Phật học tại Huế. Năm 2010 xuất ngoại du học tại Ấn Độ, năm 2012 tốt nghiệp Thạc sĩ Phật học, Đại học Delhi, Ấn Độ. Năm 2013 chuyển về Đại học Gautam Buddha, bang Uttar Pradesh tiếp tục học Phó Tiến sĩ tại đây. Cuối năm 2014, tốt nghiệp Phó Tiến sĩ Phật học. Đến năm 2018, tốt nghiệp Tiến sĩ Phật học, Đại học Gautam Buddha, Ấn Độ. Năm 2018, ĐĐ.TS. về nước bắt đầu tham gia thuyết giảng tại các đạo tràng trong nước cũng như ở nước ngoài. Cùng năm này làm Giáo thọ sư lớp tu học Phật học ứng dụng tại Trung tâm Văn hóa Phật giáo Liễu Quán, Huế. Hiện tại đang là: Ủy viên Thường trực Ban Văn hóa Trung ương, Phó Ban kiêm Chánh Thư ký Phân ban Di sản văn hóa Phật giáo; Phó Chánh Thư ký Phân ban Hoằng pháp Hải ngoại Trung ương, Phó Ban Hoằng pháp GHPGVN tỉnh Thừa Thiên Huế, Phó ban kiêm Chánh Thư ký Ban Văn hóa GHPGVN tỉnh Thừa Thiên Huế.

TT. Thích Đạt Ma Khế Định sinh năm 1970. Giáo thọ Trường Trung cấp Phật học Tỉnh Bình Thuận; Trường Phật học Trúc Lâm, Long Thành, Đồng Nai. Giảng dạy cho Tăng, Ni, Phật tử tại các đạo tràng trực thuộc thiền phái Trúc Lâm Việt Nam trong và ngoài nước. Thành viên Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Bắc Truyền thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

TS. Hứa Thế Đức đã hoàn thành chương trình Sau đại học về Chiến lược số tại MIT Sloan ở Massachusetts, Mỹ vào năm 2022. Trước đó, tác giả đã lấy bằng Sau Đại học về Nghiên cứu lâm sàng từ Đại học Y khoa Montpellier vào năm 2005. Nền tảng cho năng lực học thuật của TS. Hứa Thế Đức đã được tích lũy từ thời kỳ học tập lấy bằng Tiến sĩ Hóa sinh, chuyên ngành Công nghệ miễn dịch của Đại học Montpellier (từ năm 1991 đến năm 1995).

TS. Lý Thị Ngọc Dung, sinh năm 1991, hiện đang công tác tại Khoa Di sản văn hóa, Trường Đại học Văn hoá Hà Nội, là Giảng viên chuyên môn trong lĩnh vực Bảo tàng học và Văn hóa học. Với nền tảng học vấn vững vàng từ Đại học Văn hóa Hà Nội, cô đã bảo vệ thành công luận án Tiến sĩ vào năm 2024 với đề tài “Vai trò của cộng đồng trong hoạt động trưng bày bảo tàng”. Trong suốt quá trình học tập và nghiên cứu, Tiến sĩ Dung đã tích lũy được nhiều công trình khoa học giá trị, trong đó tiêu biểu có các bài viết về việc ứng dụng khoa học công nghệ trong bảo tàng, vai trò cộng đồng trong bảo tồn di sản và giáo dục bảo tàng, cũng như các nghiên cứu về du lịch và bảo tồn di sản văn hoá bền vững. Ngoài việc giảng dạy, Tiến sĩ còn tham gia và trình bày các báo cáo nghiên cứu tại các hội thảo khoa học trong nước và quốc tế. Nghiên cứu của Tiến sĩ Dung tập trung vào việc kết hợp lý thuyết cộng đồng với thực tiễn bảo tàng, giúp nâng cao ý thức cộng đồng trong việc bảo tồn và phát huy giá trị di sản văn hóa, đóng góp quan trọng vào sự phát triển bền vững của các di sản văn hóa Việt Nam. Với những đóng góp này, Tiến sĩ Lý Thị Ngọc Dung đã và đang có ảnh hưởng sâu rộng trong lĩnh vực nghiên cứu bảo tồn di sản và phát triển bền vững tại Việt Nam.

TS. Hoàng Thị Thùy Dương, sinh năm 1985, Giảng viên Bộ môn Văn học Việt Nam, Khoa Ngữ văn, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu: Văn học Việt Nam, huyền thoại và Văn học.

TT.TS. Thích Giác Duyên hiện là Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Tôn giáo thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam; Giảng viên cơ hữu của Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. HCM; Phó Phân ban Dân tộc thuộc Ban Hướng dẫn Phật tử TW; Phó Trưởng Ban Trị sự GHPGVN tỉnh Gia Lai; và hiện Trụ trì tịnh xá Phú Cường, xã Ia Pal, huyện Chư Sê, tỉnh Gia Lai. Thượng tọa Tiến sĩ đã xuất bản các tác phẩm *《楞严学 与 人类生命健康之研究》* (2008), Nxb. Phương Đông, Bắc Kinh (Trung Quốc); *Tìm hiểu về Hệ phái Khất sĩ* (2010), Nxb. Phương Đông; *Tìm hiểu về Phật giáo với sự lành mạnh* (2012), Nxb. Tôn giáo; *Hệ phái Khất sĩ 70 năm hình thành và phát triển* (2014), Nxb. Tôn giáo.; *Nghiên cứu Triết học Tôn giáo* (2016), Nxb. Tôn giáo và *Tìm hiểu về sống và chết của con người* (2018), Nxb. Tôn giáo.

TT.TS. Thích Nguyên Hạnh hiện là Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Tổng Thư ký kiêm Chánh văn phòng Viện Nghiên cứu PHVN, Ủy viên thường trực Ban Hoằng Pháp TW, Phó Trưởng Ban Hoằng pháp GHPGVN TP.HCM.

TS. Lê Đức Hạnh, sinh năm 1973. Cử nhân Lịch sử (1995), cử nhân Anh văn (2003), Tiến sĩ Nhân học (2011). Công tác tại Viện Dân tộc học và Tôn giáo học - Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam. Lĩnh vực nghiên cứu chính: Văn hóa và Tôn giáo. Tác giả đã làm chủ nhiệm các đề tài cấp Nhà nước, cấp Bộ Nghiên cứu về tôn giáo và đã xuất bản 10 cuốn sách chuyên khảo, trên 50 bài viết về tôn giáo, văn hóa. Một số công trình tiêu biểu như *Đóng góp của Phật giáo trong văn hóa Việt Nam*; *Phật giáo với vấn đề giáo dục vì sự phát triển xã hội*; *Vai trò giáo dục đạo đức của Phật giáo ở Việt Nam*; *Xu hướng biến đổi và phát triển của tôn giáo dưới tác động của toàn cầu hóa thập niên đầu thế kỷ XXI*; *Sống đạo Công giáo và ảnh hưởng trong xã hội Việt Nam*; *Sống đạo Islam và ảnh hưởng trong văn hóa Chăm*; *Vai trò của tôn giáo trong đời sống chính trị hiện đại ở một số quốc gia châu Phi - Trung Đông*. TS. Lê Đức Hạnh đã có bài tham luận trình bày tại các kỳ Vesak tổ chức tại Ninh Bình (2014), Hà Nam (2019).

GS.TS. Nguyễn Hùng Hậu, sinh năm 1952; nguyên Phó Viện trưởng Viện Triết học, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh. Hiện đang Giảng viên cao cấp Viện Trần Nhân Tông, Đại học Quốc gia Hà Nội. Lĩnh vực chuyên sâu: Triết học Phật giáo, Triết học phương Đông, Triết học Việt Nam, Triết học Hồ Chí Minh.; TG2: Đinh Lê Hạnh, Nghiên cứu sinh, Viện Trần Nhân Tông. TG2: Tác giả Đinh Lê Hạnh tốt nghiệp Đại học Tài chính - Kế toán và hiện là Chủ tịch Hội đồng quản trị Công ty cổ phần Thép Đinh Lê.

ThS. GVC. Nguyễn Minh Hiền, sinh năm 1972, Giảng viên giảng dạy Lý luận chính trị tại Trường Đại học Tài chính - Marketing. Chuyên nghiên cứu về lĩnh vực kỹ năng sống, kỹ năng mềm với nhiều bài viết đã công bố trong các hội thảo trong nước và quốc tế. Một số bài viết tiêu biểu như: *Hạn chế và giải pháp khi sinh viên sử dụng ChatGPT trong học tập* (ISBN: 978-604-489-457-

7); Nghiện internet trong giới trẻ: cái nhìn khái quát về các hoạt động trực tuyến gây nghiện và cách khắc phục (ISBN: 978-604-73-7622-3); Tầm quan trọng của việc giáo dục giá trị sống cho học sinh (ISBN: 978-604-974-078-7); Nguyễn Tất Thành – Hồ Chí Minh: Người thanh niên nghị khác (ISBN: 978-604-79-3334-1); Từ nhân quan duy vật lịch sử nhìn vào tư tưởng ba làn sóng văn minh (ISBN: 978-604-73-8555-3) ...

PGS.TS. Trần Xuân Hiệp, Giảng viên Khoa Lịch sử, trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng. Tác giả có sự quan tâm nghiên cứu lịch sử và văn hóa vùng miền, trong đó có khu vực miền Trung – Tây Nguyên. Tác giả đã xuất bản trên 150 bài báo khoa học chuyên ngành trong và ngoài nước, trong đó có trên 45 bài báo thuộc danh mục Wos/ Scopus, chủ trì và tham gia nhiều đề tài nghiên cứu khoa học các cấp.

Sư cô Thích Nữ Minh Hoa (Đoàn Vũ Thị Hường) sinh năm tại Đồng Nai. Sư cô có nhân duyên xuất gia tu học khi tuổi còn nhỏ (12 tuổi) tại chùa Linh Bửu, Kp. Vạn Hạnh, P. Phú Mỹ, Tx. Phú Mỹ, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu. Là một người thông minh, hiếu học, sư cô đã tham gia học và tốt nghiệp nhiều trường như: Trung cấp Phật học (2005), Cử nhân Phật học (2009); Cử nhân trường Đại học Sư phạm (2011); Cử nhân Ngữ văn Anh (2013); Tốt nghiệp Thạc sĩ Phật học (2015), Thạc sĩ Quản lý Giáo dục (2017). Tháng 9 năm 2023: bảo vệ thành công luận án Tiến sĩ và tháng 1/2024 chính thức được công nhận học vị Tiến sĩ Tâm lý học. Hiện nay, sư cô là Giảng viên tại Học viện Phật giáo Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh và là Giáo thọ một số trường Trung cấp - Cao đẳng Phật giáo. Sư cô cũng là tác giả của nhiều sách/ bài báo khoa học đăng tải trên các tạp chí/ Hội thảo chuyên ngành Tâm lý học, Giáo dục học, Phật học có giá trị.

Tỳ-kheo TS. Thích Quảng Hợp (SN 1980) quê TP. Hải Phòng, nay Trụ trì chùa Song Quỳnh, chùa Hưng Sơn tỉnh Bắc Ninh. Học giả tốt nghiệp Học Viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội năm 2010, năm 2016 tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học Phật giáo tại Học Viện KHXH. Từ ấy ngoài việc tu hành, học giả thường hay tham gia Hội thảo khoa học quốc tế, quốc gia chuyên về lĩnh vực Phật giáo như Hội thảo khoa học về Phật hoàng Trần Nhân Tông; Thiền sư Pháp Loa; Hội thảo khoa học trực tuyến Thiền sư Huyền Quang tại chùa Song Quỳnh năm 2021... Ngoài ra học giả đã từng chủ biên tập Thơ Thường Thức năm 2018; Học giả từng chủ trì Hội nghị Viết sách: Ni trường Thích Đàm Nhuận một đời chân tu 2019; Chùa Hưng Sơn làng Diêm 2022; Dưới mái Chùa Vua 2022, tham gia Hội thảo khoa Học về: Thiền sư Như Trừng Lâm Giác tại Chùa Liên Phái năm 2023, Tham gia Hội thảo khoa học về: Vương triều Mạc trong tiến trình lịch sử Việt Nam tổ chức tại TP Hải Phòng, năm 2023; chủ biên tác phẩm: Chùa Hưng Sơn làng Diêm xuất bản năm 2024, giảng pháp trực tiếp tại các chùa và online về nhiều chủ đề thâm đậm triết lý chính niệm trong Phật giáo lan tỏa Phật giáo góp phần đoàn kết, ổn định phát triển xã hội văn vững...

TT. TS. Thích Thông Huệ, Ủy viên thường trực Ban Pháp chế TUGHPGVN; Giảng viên Học viện PGVN tại Tp.HCM; Giảng viên Trường Trung cấp Phật học Tp. Đà Nẵng. Các tác phẩm đã xuất bản: (1) *Từ ngữ xưng hô trong PGVN*; (2) *Từ cái nhìn ngôn ngữ đến giá trị thực tiễn về “Khúc gỗ dòng sông”*; (3) *Những*

mẫu chuyện đạo (dịch); (4) *Nghiên cứu về nội dung kinh Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa*; (5) *Ý nghĩa Cầu nguyện và Nét đặc trưng văn hóa Phật giáo qua các ngày lễ lớn trong năm*. Tham gia Hội thảo khoa học: Hội thảo khoa học Ngôn ngữ học toàn quốc (2012); Hội thảo khoa học Ngôn ngữ học quốc tế (2017); Hội thảo khoa học “GHPGVN - 40 năm đồng hành cùng dân Tộc” (2022); Hội thảo khoa học Kỷ niệm 60 Bồ tát Thích Quảng Đức (2023), Hội thảo khoa học Tổ sư Thiện Hoa và cải cách PGVN (2023); Hội thảo khoa học Thiền phái Liễu Quán: Lịch sử hình thành và phát triển (2023); Hội thảo khoa học Thiền Vipassana trong đời sống hiện đại (2024). Hội thảo khoa học Bảo tồn và phát huy di sản văn hóa gắn với phát triển kinh tế - xã hội quận Cẩm Lệ (2024).

TT. Thích Thông Huệ, sinh năm 1961 tại Ninh Thuận. Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Bắc truyền thuộc Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Phó Ban Trị Sự kiêm Phó Ban Tăng sự GHPGVN tỉnh Ninh Thuận, Trụ trì Thiền viện Trúc Lâm Viên Ngộ (Ninh Thuận), Thiền tự Trúc Lâm Viên Giác (Khánh Hòa). Giáo thọ, Giảng sư các trường Trung Cấp Phật học Khánh Hòa, Ninh Thuận, Trường Thiền Trúc Lâm, các đạo tràng tu Thiền tại các tỉnh Khánh Hòa, Ninh Thuận, Bình Thuận. Tác giả đã xuất bản hơn 20 tác phẩm sách về các lĩnh vực Phật học, Thiền học, thi ca như: *Thiền là gì?*, *Thiền trong đời thường*, *Thiền là mạch sống*, *Phật học nhập môn*, *Kinh Viên Giác luận giảng*, *Sứ mệnh của đạo Phật*, *Ngày lễ hội truyền thống*, *Thăm mý mùa xuân*, *Hương quê thi tập*... Cộng tác viên báo Giác Ngộ, tạp san Vô Ưu.

TS. Vũ Trọng Hùng hiện công tác tại Viện Lịch sử Đảng, Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh.

TT.TS. Thích Thiện Hương đã tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học tại Phân khoa Phật học, Đại học Delhi, Ấn Độ (2004). Chuyên ngành nghiên cứu: Triết học Phật giáo Ấn Độ; Nghiên cứu Văn học và Triết học Truyện Kiều (Luận Án Tiến sĩ đã trình và được chấp nhận tại Đại học Delhi, Ấn Độ. Nhan đề: “An Analytical Study of the Concept of Karma as Depicted in The Story of Kiều with Special Reference to the Teachings of Buddha”; Nghiên cứu *Majjihima Nikaya - Trung Bộ kinh*; Giảng dạy tiếng Anh và Hoa ngữ. Tốt nghiệp khóa II, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam, Cơ Sở II, Tp. HCM năm 1992. Tốt nghiệp M.A năm 1998 (Đại học Delhi, Ấn Độ). Tốt nghiệp bằng Intensive Diploma ngôn ngữ phổ thông Trung Quốc năm 2007 (Phân khoa Đông Á, Đại học Delhi, Ấn Độ). Tốt nghiệp bằng Post Intensive Diploma ngôn ngữ phổ thông Trung Quốc năm 2008 (Phân khoa Đông Á, Đại học Delhi - Ấn Độ). Tốt nghiệp hậu Đại học, ngành Nhân Quyền tại Viện nghiên cứu Nhân Quyền, New Delhi, Ấn Độ năm 2009. Nguyên là Giảng viên Học viện Phật giáo Việt Nam, TP. HCM, nguyên Ủy viên Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam và hiện là Ủy viên Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Đồng Nai, Trưởng Ban Giáo dục Phật giáo thành phố Long Khánh, tỉnh Đồng Nai và Trụ trì chùa Phổ Minh, thành phố Long Khánh, tỉnh Đồng Nai.

Tổng Thị Quỳnh Hương hiện là Giảng viên chính tại Khoa Lịch sử, trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Cô đã nhận bằng TS vào năm 2017, có nhiều năm giảng dạy các môn học chuyên ngành cho sinh viên, học viên cao học và NCS như Lịch sử văn minh thế giới, Lịch sử thế giới cổ trung đại, Lịch sử Đông

Nam Á, Tín ngưỡng và tôn giáo trong lịch sử, ... TS. Tống Thị Quỳnh Hương có nhiều công trình đã xuất bản trên các tạp chí nghiên cứu trong nước, quốc tế và sách tham khảo về lịch sử Ấn Độ, lịch sử Đông Nam Á và các mối quan hệ khu vực, tư tưởng của M. Gandhi và B. R. Ambedkar, Phật giáo thế giới nói chung, Phật giáo Ấn Độ và Việt Nam nói riêng. Cô đã tham gia nhiều đề tài, dự án nghiên cứu các cấp như đề án cấp Nhà nước “Bách khoa toàn thư Việt Nam” (Quyển 22, Lịch sử thế giới, thành viên), đề tài cấp Bộ Giáo dục và Đào tạo “Chế độ đẳng cấp Ấn Độ xưa và nay”, “Quan hệ ngoại giao văn hóa Việt Nam - Ấn Độ giai đoạn 1972 - 2022” (chủ nhiệm đề tài), ... TS. Tống Thị Quỳnh Hương có một số đóng góp và được trích dẫn trên các tạp chí chuyên ngành trong nước và quốc tế như Nghiên cứu Ấn Độ và châu Á, Nghiên cứu Đông Nam Á, ...

TS. Nguyễn Đăng Khánh hiện là Giảng viên tại trường Đại học Sài Gòn, TP.HCM.

NS.TS. Hằng Liên hiện là Giảng viên HVPGVN tại Tp.HCM (từ 2007 đến nay). Ni Sư đã tốt nghiệp Cao Cấp Phật học Khóa II – cơ sở II, HCM - 1992 và tiếp tục phục vụ VNCPHVN từ 1992 - 1994. Hoàn thành các học vị tại Ấn Độ từ 1994 - 2007: Thạc sĩ Phật học tại Đại học Delhi - Ấn độ (MA. 1994 - 1996); Tiến sĩ Phật học tại Delhi với chủ đề nghiên cứu: Chủ nghĩa bình đẳng trong tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy (PhD. 1996 - 2001); Tiến sĩ Triết học tại Đại học Punjab - Chandigarh, với chuyên đề nghiên cứu Triết học tâm lý: Bản chất con người và sự chuyển hóa tâm thức theo *Kinh tạng Pali* (Ph.D. 2001 - 2006). Từ năm 2007 đến nay, NS. Trụ trì Thiền viện Pháp Sơn, xã Nam Cát Tiên, huyện Tân Phú, tỉnh Đồng Nai; đồng thời chuyên hướng dẫn thiền *Vipassana*.

ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Liên, sinh năm 1983. Dịch giả, đã xuất bản hai cuốn sách Phật giáo: *Lời giới thiệu của đức Đạt-lai Lạt-ma trong tác phẩm Khoa học và Triết học trong kinh luận Phật giáo Ấn Độ* (ISBN: 978-604-89-9552-2, NXB Hồng Đức, 2019) và *Chào ngày mới! Tôi yêu bạn* (ISBN: 978-604-40-4591-7, NXB Dân Trí, 2024). Hiện nay, tác giả cũng là học viên K10, Khoa Phật học Từ xa tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh. Tác giả tốt nghiệp Đại học Kinh tế Quốc dân (2005) và hoàn thành Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh tại Đại học Swinburne, Úc (2007). Tác giả từng giảng dạy tại ĐH Kinh tế Quốc dân và đảm nhiệm các vị trí quản lý tại một số ngân hàng thương mại lớn. Về nghiên cứu Khoa học, ThS. Quỳnh Liên đã công bố bài viết chuyên sâu về quản trị rủi ro trong ngân hàng thương mại trên Tạp chí Tài chính Tiền tệ (2015) và trình bày tại Hội thảo Quốc tế ICOAF (2017).

PGS.TS. Phạm Văn Lợi, sinh năm 1964; Nghiên cứu viên cao cấp; cán bộ nghiên cứu, giảng dạy của Viện Việt Nam học và Khoa học phát triển, Đại học Quốc gia Hà Nội; lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu là văn hóa các tộc người ở Việt Nam, trong đó có lĩnh vực văn hóa tinh thần, tôn giáo tín ngưỡng; có 01 sách riêng, 01 sách chủ biên, 3 sách đồng chủ biên và hơn 100 bài viết công bố trên các tạp chí khoa học chuyên ngành, tham gia hội thảo, in sách chung nhiều tác giả, trong nước và quốc tế.

PGS.TS. Nguyễn Công Lý, sinh năm 1954 tại Khánh Hòa, hiện là Giảng

viên cao cấp trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP.HCM; Giáo thọ sư Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM; Ủy viên Hội đồng Tư vấn về Tôn giáo, Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam; nguyên Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam – Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam; Là người đầu tiên khởi xướng nghiên cứu về Văn học Phật giáo Việt Nam (1980); Là tác giả viết riêng 22 công trình; chủ biên 28 công trình; viết chung 56 công trình. Đã công bố 07 bài trên Tạp chí khoa học nước ngoài; 153 bài trên các Tạp chí khoa học trong nước và 110 bài trên các Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia, quốc tế. Đã nhận được 8 giải thưởng về văn học nghệ thuật và khoa học công nghệ của các tổ chức: Hội Văn nghệ Dân gian Việt Nam (2001), Liên hiệp các Hội Văn học Nghệ thuật Việt Nam (2003), Ủy ban Nhân dân tỉnh Khánh Hòa (2003), Đại học Quốc gia TP.HCM (2011, 2014, 2018), Hội đồng Lý luận Phê bình Văn học Nghệ thuật Trung ương (2019), Hội Nhà văn TP. Hồ Chí Minh (2023).

PGS.TS. Bùi Thị Thanh Mai hiện đang công tác tại Trường Đại học Tôn Đức Thắng. Cô hướng dẫn Nghiên cứu sinh và tham gia các Hội đồng đánh giá chuyên đề và luận án Tiến sĩ chuyên ngành Lý luận và Lịch sử mỹ thuật tại Viện Văn hóa Nghệ thuật Quốc gia Việt Nam. Bên cạnh đó, PGS.TS Thanh Mai còn tham gia giảng dạy cho chương trình đào tạo Thạc sĩ Lý luận và Lịch sử mỹ thuật của Trường Đại học Mỹ thuật Việt Nam, chương trình Cử nhân Di sản văn hóa tại Trường Đại học Văn hóa Hà Nội, chương trình Cử nhân Thiết kế mỹ thuật tại Trường Đại học FPT Hà Nội. Nghiên cứu của PGS.TS. Bùi Thị Thanh Mai tập trung vào bảo tồn và phát huy giá trị di sản văn hóa nghệ thuật Việt Nam, mỹ thuật Việt Nam hiện đại và đương đại. Trong những năm gần đây, cô phát triển mối quan tâm nghiên cứu về Phật giáo và Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, và đã thực hiện một số nghiên cứu về lĩnh vực này.

TS. Nguyễn Thị Thanh Mai, sinh năm 1977. Giảng viên Khoa Đông Phương học, Trường Đại học Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn, thành phố Hồ Chí Minh. Đã giảng dạy được 25 năm. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu: Hán Văn hiện đại, thiết kế và biên soạn giáo trình, Phương pháp giảng dạy ngôn ngữ thứ hai, Văn hóa học (nghiên cứu về Văn hóa Phật giáo). Tác giả có hơn 100 bài viết công bố trên tạp chí chuyên ngành, hội thảo trong nước và quốc tế; sách in chung nhiều tác giả.

PGS.TS. Nguyễn Văn Mạnh, Trưởng phòng KH-CN và HTQT Trường Đại học Khoa học Huế.

HT. Thích Bảo Nghiêm (Pháp danh: Đặng Minh Châu), sinh năm 1956 tại Thái Bình, là một trong những vị lãnh đạo tiêu biểu của Giáo hội Phật giáo Việt Nam, đồng thời là học giả và nhà hoạt động xã hội uy tín. Với học vị Tiến sĩ Triết học và Cử nhân Phật học, Hòa thượng hiện giữ vai trò Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự kiêm Trưởng Ban Hoằng pháp Trung ương, Trưởng Ban Trị sự Phật giáo thành phố Hà Nội, và là Đại biểu Quốc hội ba khóa liên tiếp (XIII, XIV, XV). Trên hành trình gần 50 năm phụng sự đạo pháp và dân tộc, Hòa thượng đã để lại nhiều dấu ấn sâu sắc trong công tác hoằng pháp, giáo dục Phật giáo, và xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc. Với tư duy cởi mở, tinh thần nhập thế và lòng từ bi trí tuệ, Hòa thượng là tấm gương sáng cho sự

kết hợp giữa đạo và đời, góp phần lan tỏa các giá trị Phật giáo trong đời sống đương đại và thúc đẩy phát triển bền vững.

PGS. TS. Nguyễn Thị Minh Ngọc, hiện là Phó Viện trưởng Viện Xã hội học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam. Nghiên cứu Phật giáo từ năm 1995. Chủ đề quan tâm chủ yếu: Phật giáo và xã hội. Vai trò, vị trí và ảnh hưởng của Phật giáo trong đời sống xã hội. Phật giáo trong đời sống xã hội Việt Nam đương đại. Tư tưởng triết lý Phật giáo, đạo đức Phật giáo trong đời sống xã hội Việt Nam hiện nay. Văn hóa Phật giáo, Công tác xã hội Phật giáo; Đa dạng tôn giáo tại Việt Nam; Xã hội học tôn giáo; Niềm tin tôn giáo tại Việt Nam hiện nay và tác động của nó tới các chiều cạnh của đời sống xã hội; Tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên; tôn giáo nội sinh Nam bộ; Xã hội học văn hóa; Dư luận xã hội và truyền thông đại chúng.

NS. TS. Như Nguyệt (PV), sinh năm 1966, tốt nghiệp Thạc sĩ chuyên ngành Nhân văn Tư tưởng Đông phương tại Đài Loan (2004), tốt nghiệp Tiến Sĩ chuyên ngành Văn hiến học tại Trung Quốc (2008). Hiện nay NS.TS. Như Nguyệt đang giữ chức vụ Phó Viện trưởng, Học viện PGVN TP.HCM và đảm nhận nhiều Phật sự khác như Ủy viên thường trực Phân ban Ni giới Trung Ương, Trưởng Tiểu ban Giáo dục, Ủy viên thường trực kiêm Thủ quỹ Ban Phật giáo Quốc tế Trung Ương GHPG Việt Nam, Ủy viên thường trực GHPGVN TP.HCM, v.v.

TS. Trần Thị Kim Oanh, sinh năm 1984, Giảng viên Khoa văn hóa học, Đại học Khoa học Xã hội & Nhân văn, ĐHQG TP. HCM. Có hơn 10 năm kinh nghiệm giảng dạy trong lĩnh vực Văn hóa - Lịch sử. Các hướng nghiên cứu chuyên sâu: Văn hóa ẩm thực; Văn hóa ẩm thực; Toàn cầu hóa Văn hóa, Lịch sử Thế giới.

ĐD. TS. Định Phúc Samādhipuñño (TD. Nguyễn Hoàng Phúc sinh năm 1986), đã hoàn thành các bậc học từ Cử nhân đến Tiến sĩ tại Đại học Mahachulalongkornrajavidyalaya (Thái Lan) và Học viện Phật giáo Việt Nam. Đại đức đã có các tác phẩm tiêu biểu như Từ điển Việt - Pāli (2007), Nhật lá Bồ-đề (2011), và Trung bộ giảng giải (2022) đã khẳng định vị trí học thuật của Đại đức trong lĩnh vực triết lý Phật giáo. Các công trình nghiên cứu nổi bật của Đại đức bao gồm các bài báo và luận án về y ca-sa, một biểu tượng quan trọng trong Phật giáo *Theravāda*. Đại đức đã công bố nhiều nghiên cứu trên các tạp chí uy tín như Nghiên cứu Tôn giáo, Nghiên cứu Phật học, và tham gia vào các hội thảo lớn như Phật giáo vùng Nam bộ (2021) và Phong trào Phật giáo 1963 (2023). Với hướng nghiên cứu tập trung vào pháp phục Phật giáo, đặc biệt là y ca-sa, thầy đã tạo nên ảnh hưởng sâu sắc trong việc bảo tồn và phát triển văn hóa Phật giáo truyền thống. Những đóng góp của Đại đức Tiến sĩ không chỉ nằm ở giá trị học thuật mà còn lan tỏa tri thức Phật học đến cộng đồng, góp phần xây dựng nền Phật học Việt Nam hiện đại và bền vững.

TS. Đặng Thị Minh Phượng hiện là Giảng viên Khoa Lý luận chính trị, Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. Tiến sĩ chuyên nghiên cứu về Tư tưởng Hồ Chí Minh, Lịch sử Đảng Cộng sản Việt Nam, Lịch sử Việt Nam cận - hiện đại, giáo dục, an sinh xã hội,... và đã có hơn 50 công trình nghiên cứu khoa học, trong đó có các Đề tài cấp Đại học quốc gia, sách, tạp chí,

kỷ yếu hội thảo quốc tế và trong nước.

Tác giả Trần Việt Quân là nhà nghiên cứu am hiểu: Phật học, Triết học Đông phương, Nhân tướng học, Kinh dịch,...; là doanh nhân, diễn giả dạy kỹ năng sống hạnh phúc; người sáng lập và cố vấn hệ thống các trường Liên cấp Tuệ Đức, CLB Dạy con nên người; lãnh đạo điều hành Công ty Bách Khoa computer; phát triển mạnh 4.0 chia sẻ những điều tử tế đến với cuộc đời, quan tâm đặc biệt đến giới trẻ. Các bài giảng đều chuyển tải triết lý liên quan đến “Phật giáo ứng dụng”, có tầm ảnh hưởng quốc tế. Tác giả trên diễn đàn thế giới được xếp hạng đứng thứ gần 800 trong số người có ảnh hưởng cộng đồng; đứng thứ 12 trong số doanh nhân thành đạt. Hiện đang cố gắng phát triển “Tinh hoa Trí Tuệ Việt, khuyến khích Văn Hóa Đọc, mở các Câu lạc bộ Thiền, Làng Hạnh Phúc”... bằng nhiều hình thức khác nhau; góp phần bảo lưu các triết lý Phương Đông. Ba nền tảng giáo dục tác giả đưa ra là: Đạo đức, Trí tuệ và Nghị lực, tương đồng với Bi - Trí - Dũng bản hoài của mười phương chư Phật. Tác giả nghiên cứu các triết lý Phật giáo, như: Lý Nhân Duyên, Tánh Không, Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, Văn - Tư - Tu, Giới - Định - Tuệ, Ngũ giới, Bát Quan Trai, Thập Thiện, Luân hồi, Nghiệp báo, mối quan hệ Nhân - Duyên - Quả; nghiên cứu về sự phong phú của Thiền Tứ Niệm Xứ, Thiền tông, Thiền Trúc Lâm Yên Tử; tìm hiểu các pháp tu Thiền - Tịnh - Mật của cả các truyền thống Nguyên thủy, Khất sĩ, Đại thừa, Kim Cang thừa... tại Việt Nam và một số nước trên thế giới một cách khái quát; mục đích vận dụng tinh hoa nhân loại từ cổ chí kim để chuyển hóa mọi giới, nhất là giới trẻ và người làm kinh doanh, sống an vui cống hiến hiệu quả. Đây cũng là những nền tảng căn bản Phật Pháp mang tính phổ quát.

HT.TS. Thích Gia Quang hiện là Phó Chủ tịch Hội đồng Trị sự, Trưởng ban Thông tin truyền thông Trung ương, Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

ĐD. TS. Thích Thanh Tâm, sinh năm 1979 tại Huế; xuất gia năm 1992. Tốt nghiệp Cử nhân Phật học, Cử nhân Quốc tế học, Thạc sĩ Quốc tế học và Tiến sĩ Quốc tế học, chuyên ngành Quan hệ quốc tế, Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội. Hiện là Ủy viên thường trực Ban Hoàng Pháp Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam; Ủy viên thường trực Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam; Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Phiên dịch Phật học, VNCPHVN. Sở thích nghiên cứu các vấn đề Phật học ứng dụng vào các ngành Khoa học xã hội nhân văn, các vấn đề toàn cầu hóa, và chuyên ngành về đối ngoại. Đại đức đã công bố nhiều bài báo nghiên cứu khoa học trên các tạp chí học thuật, trình bày tham luận tại các hội thảo khoa học; đồng thời, cũng là tác giả đã trước tác và phiên dịch các tác phẩm chuyên khảo. Đã xuất bản: *Tổng hạnh phúc quốc gia Bhutan và tác động quốc tế*. Sắp xuất bản: *Quan hệ đối ngoại Phật giáo Việt Nam từ năm 1981 đến nay*; *Phật giáo Việt Nam trước ngưỡng cửa hội nhập*; *Quyển Thiền nhất thể - nét văn hóa đặc trưng của võ thuật Thiếu Lâm Trung Hoa*; *Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV và quan hệ Trung Quốc - Ấn độ*; *Truyện Kiều dưới ánh sáng Nhân duyên học*. Phiên dịch: *Chấn hưng Phật giáo Trung Quốc hiện đại* (bản Anh ngữ); *Kinh Giải Thâm Mật* (dịch và chú) (bản Hán ngữ).

TS. Nguyễn Thị Thắng sinh năm 1984, hiện là Giảng viên chính tại Khoa Lý luận chính trị, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Tiến sĩ đã bảo vệ

luận án Tiến sĩ năm 2021 với nội dung: “Nhận thức luận trong Duy thức học Phật giáo”. Hướng nghiên cứu chính: Triết học, Phật giáo. Kết quả nghiên cứu: Tham gia Hội thảo Khoa học Vesak năm 2019 ở Hà Nam; Hội thảo Khoa học Phật giáo quốc gia 2020 ở Lào Cai (2020); Hội thảo Khoa học quốc gia: “Phật giáo Việt Nam - 40 năm hội nhập và phát triển cùng đất nước” (2021), Hội thảo quốc tế “Tư tưởng Phật học Bắc truyền và ảnh hưởng ở Việt Nam”... Các bài báo về Triết học Phật giáo đăng trong các tạp chí Nghiên cứu tôn giáo, tạp chí Triết học, tạp chí Nhân lực khoa học xã hội, tạp chí Giáo dục lý luận...

HT. Thích Minh Thành hiện là Ủy viên Thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban Ban Phật giáo quốc tế, Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, đồng Tổng Biên tập Tam Tạng Thánh Điển Phật Giáo Việt Nam, Trưởng khoa Khoa Hoằng pháp Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh. Phó Ban Ban Thường trực Hệ phái Khất sĩ, Chủ biên Tập san Đuốc Sen – tiếng nói của các Giáo đoàn Khất sĩ, Trưởng Ban Ban Giáo dục tu thư Hệ phái Khất sĩ. Hòa thượng có nhiều bài viết đăng lên các tạp san, tạp chí, nhiều bài tham luận nghiên cứu tham gia vào các Hội thảo do Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam tổ chức. Hòa thượng còn là người có quá trình phục vụ dân tộc và hiện đang là Đại biểu Hội Đồng Nhân Dân Thành phố Hồ Chí Minh, Ủy viên Trung ương Mặt Trận Tổ Quốc Việt Nam.

TT.TS. Thích Đồng Thành, Ủy viên Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phó Trưởng Ban Thường trực BTS. Giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Bình Định, Ủy viên thường trực Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam. Giảng viên HVPGVN tại Huế và TP.HCM. Hiệu trưởng Trường TCPH Bình Định. Tốt nghiệp Tiến sĩ Phật học tại Ấn Độ (2010). Từng là Giảng viên khoa Phật học, Đại học Delhi, Ấn Độ (2007 - 2010). Đã tham dự và thuyết trình tại nhiều Hội thảo quốc gia và quốc tế tại Việt Nam và Ấn Độ. Tham gia viết bài nghiên cứu cho tập san Phật học, khoa Phật học, Đại học Delhi và tập san Pháp Luân.

TS. Nguyễn Văn Thanh (sinh năm 1973) là một học giả và nhà quản lý uy tín trong lĩnh vực chính trị học, đặc biệt chuyên sâu về vấn đề dân tộc, tôn giáo và khiếu nại. Ông nhận bằng Tiến sĩ Chính trị học tại Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh năm 2020, sau khi tốt nghiệp Cử nhân Triết học (Tôn giáo học) tại Đại học Tổng hợp Hà Nội và Thạc sĩ Chính trị học tại cùng Học viện. Với hơn 20 năm công tác tại Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, ông từng giữ nhiều chức vụ quan trọng như Trưởng ban Tôn giáo (2015 – 2023), Trưởng Ban Tổ chức – Cán bộ (2023 – 2025), và hiện là Ủy viên Đoàn Chủ tịch, Trưởng ban Dân tộc, Tôn giáo và Kiếu nại (từ 1/1/2025). Ông đã chủ trì, tham gia nhiều đề tài nghiên cứu cấp bộ, cấp nhà nước và là tác giả của nhiều công trình có giá trị, tập trung vào lý luận và thực tiễn công tác tôn giáo, dân tộc, như nghiên cứu về vai trò của Phật giáo trong bảo vệ môi trường, giá trị của Tứ trọng ân, đời sống tôn giáo của người Churu, hay tổng quan về giáo dục Phật giáo Nam tông Khmer tại Cần Thơ.

TT. Thích Thông Thiện (TD. Đặng Phước Đức) sinh năm 1954. Trú xứ Thiện viện Chơn Không, TP. Vũng Tàu. Tổng Thư ký Ban Quản trị Thiện Phái Trúc lâm; Thư ký Ban Thiển học Bắc truyền; Giám đốc Trung tâm NC&WD THBT. Những công trình chủ yếu đã công bố: Biểu đồ giải thích Phật

học, Phật giáo Tam tạng kinh, Khúc hát tam thiên, Thơ thiền Đường Tống, Vườn thiền rừng Ngọc, Đường vào Thiền học, Thiền thi tinh tuyển (3 tập), Ba trăm tác phẩm thiền ngữ, Từ điển Thiền tông Tần Biên.

HT.TS. Thích Huệ Thông, Phó Chủ tịch HĐTS, Trưởng Ban Pháp chế Trung ương, Trưởng Ban Trị sự GHPGVN tỉnh Bình Dương. Thầy được Đại học Apollos - Hoa Kỳ trao bằng Tiến sĩ Danh dự vào năm 2016. Thầy đã tham gia viết trên 200 bài tham luận tại các hội nghị, hội thảo, tọa đàm do Phật giáo và các tổ chức xã hội tổ chức; tác giả hơn 15 quyển sách được cấp phép xuất bản.

PGS.TS. Vũ Công Thương sinh năm 1961. Tốt nghiệp ngành Triết học tại Trường Đại học Tổng hợp Hà Nội năm 1988, nhận bằng Tiến sĩ Triết học năm 2012 tại Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh. Được bổ nhiệm chức danh PGS tháng 6 năm 2018. Từ năm 1999 đến tháng 4/2012 công tác tại Trường Chính trị tỉnh Bình Phước. Từ tháng 5/2012 đến tháng 12/2016 công tác tại Học viện Báo chí & Tuyên truyền. Từ tháng 1/2017 đến nay công tác tại Trường Đại học Sài Gòn.

PGS.TS. Đỗ Thị Minh Thúy sinh năm 1960, nguyên Viện trưởng Viện Văn hóa, Trường ĐH Văn hóa Hà Nội. Chuyên môn Nghiên cứu Văn hóa học. Tác giả đã có các nghiên cứu và quan tâm liên quan đến Phật giáo như ‘Vị trí, vai trò của Phật giáo trong đời sống văn hóa dân tộc: Ngôi chùa một thiết chế văn hóa đặc thù’, ‘Thiền phái Tì-ni-đa-lưu-chi đại diện tiêu biểu cho giao lưu văn hóa Việt Nam & Ấn Độ’, ‘Văn học Phật giáo trong sự phát triển của văn hóa dân tộc. Giáo dục Phật giáo - những đóng góp phát triển văn hóa VN thời kỳ Cận đại’, ‘Vai trò của Phật giáo trong sự phát triển văn hóa đương đại ở Việt Nam hiện nay: Du lịch tâm linh. Phật giáo và trách nhiệm chia sẻ vì một xã hội phát triển bền vững.’

TS. Lý Thành Tiến là một nhà nghiên cứu và Giảng viên kinh tế tại Trường Đại học Công nghệ TP.HCM (HUTECH) và Trường Đại học Kinh tế - Tài chính TP.HCM (UEF). Ông có nhiều công trình khoa học được công bố trên các tạp chí uy tín và tham gia thuyết trình tại nhiều hội thảo khoa học. Nghiên cứu của ông tập trung vào quản trị doanh nghiệp, ứng dụng công nghệ, ứng dụng thiền và Triết học Phật giáo vào quản trị. Là một Giảng viên tâm huyết, ông giảng dạy quản trị kinh doanh cho sinh viên đại học và học viên cao học. Phương pháp giảng dạy của ông kết hợp lý thuyết với thực tiễn, giúp người học dễ dàng tiếp thu kiến thức và áp dụng vào công việc. Ngoài ra, ông còn đảm nhiệm nhiều vị trí quan trọng trong các tổ chức khác nhau: Ủy viên thường trực Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Nam truyền (Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam), Phó Giám đốc Điều hành Công ty cổ phần TC Advisors, Giám đốc điều hành Trường mầm non Việt Nhật.

TT. Thích Chúc Tín (thế danh Lê Chánh, sinh năm 1972) nhận bằng Tiến sĩ Phật học vào năm 2012 tại Đại học Pune Ấn Độ, là một tu sĩ Phật giáo có nhiều đóng góp trong lĩnh vực giáo dục Phật giáo, đặc biệt về nghiên cứu và giảng dạy Triết học Phật giáo thuộc cả truyền thống Nam truyền lẫn Bắc truyền. Hiện nay, TT. Thích Chúc Tín hiện đang là Phó Trưởng Ban Trị sự kiêm Trưởng Ban Giáo dục Phật giáo của Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) Thành phố Đà Nẵng, là Ủy viên Thường trực Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương.

Trong công tác đào tạo, TT. đảm nhiệm cương vị Phó Viện trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế và Trưởng Khoa Kinh tạng tại Học viện này. Bên cạnh đó, TT. còn là Hiệu trưởng trường Trung cấp Phật học Đà Nẵng. Với nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy tại các Học viện Phật giáo Việt Nam ở Hà Nội, Huế và TP. Hồ Chí Minh, TT. đã giảng dạy từ bậc Trung cấp đến Cao học nhiều môn Phật học như Phật học căn bản, Tâm lý học Phật giáo, Triết học Phật giáo, Kinh Lăng-già, Kinh Viên Giác, Kinh A-hàm, Luận Trung Quán và Anh văn thuật ngữ Phật học. Được đào tạo bài bản và nghiên cứu sâu rộng về cả hệ thống kinh điển Nam Tạng và Bắc Tạng, TT. luôn tâm huyết với việc đào tạo Tăng, Ni trẻ, thường xuyên tổ chức các khóa tu và tham gia thực hiện nhiều chương trình an sinh xã hội. TT. cũng nỗ lực ứng dụng các phương tiện hiện đại để truyền bá Phật pháp, góp phần hoằng dương chánh pháp trong thời đại mới.

PGS.TS. Bùi Thị Tinh, sinh năm 1974, chuyên ngành Triết học, Lịch sử Triết học; hiện là Phó Trưởng khoa, khoa Triết học và CNXHKKH, Học viện Chính trị Công an nhân dân. Đã chủ biên và tham gia biên soạn 8 sách chuyên khảo, tham khảo và giáo trình Lịch sử Triết học, Triết học; 62 bài báo được đăng tải trên Tạp chí khoa học. Trong đó có 02 bài báo đăng Tạp chí quốc tế, 08 bài viết tham gia Hội thảo quốc tế, nhiều bài Hội thảo cấp quốc gia. Với 28 năm giảng dạy Triết học, Lịch sử Triết học phương Đông, trong đó có Triết học Phật giáo, bà đã hướng dẫn sinh viên và học viên làm khóa luận, luận văn về Phật giáo. Nhiều năm giảng dạy môn Tôn giáo học và môn Tôn giáo và tín ngưỡng cho học viên hệ Cao cấp lý luận chính trị tại Học viện Chính trị CAND. Là Giảng viên Triết học, bà luôn quan tâm, nghiên cứu Phật giáo với góc nhìn Triết học - Tôn giáo để tìm ra những giá trị hợp lý để kế thừa, vận dụng và lan tỏa trong đời sống. Một số bài viết tiêu biểu về Phật giáo: “Triết lý nhân sinh của Phật giáo với vấn đề bảo vệ môi trường ở Việt Nam hiện nay” (Hội thảo tại Đại lễ Vesak tháng 4/2019, Tam Chúc, Hà Nam); “Triết lý ‘Tứ vô lượng tâm’ của Phật giáo với việc đảm bảo an sinh xã hội ở Việt Nam hiện nay” (Hội thảo quốc gia Phật giáo, tháng 11/2021 tại Lào Cai); “Luy Lôu - Trung tâm Phật giáo Việt Nam những thế kỉ đầu Công nguyên” (Tạp chí Phật học số 1, năm 2024); “Dấu ấn của Phật giáo trong chính sách nội trị thời Lý - Trần và giá trị lịch sử” (Hội thảo quốc gia do Ban Hướng dẫn Phật tử - GHPG Việt Nam tổ chức tại Hà Nội, tháng 3/2024).

ĐD. Thích Pháp Tịnh tốt nghiệp Tiến sĩ Tâm lý học tại Việt Nam. Giáo thọ sư giảng dạy môn Tâm lý học, Tâm lý học Phật giáo và Giáo dục Phật giáo tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế từ 2012 đến nay.

PGS.TS. Nguyễn Thị Toàn sinh năm 1965, hiện là Giảng viên cao cấp trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu về Triết học tôn giáo và giáo dục. Đã có nhiều bài viết về Phật giáo đăng trên các tạp chí khoa học chuyên ngành và các công trình nghiên cứu về giáo dục đạo đức công dân.

Tác giả Nguyễn Văn Tổng, sinh năm 1977, là Tiến sĩ, chuyên ngành Văn học Việt Nam – Hiện đang là Giảng viên giảng dạy các học phần Văn học và Văn hóa Việt Nam (Khoa Sư phạm Khoa học Xã hội, Đại học Đồng Nai). Sở trường và lĩnh vực nghiên cứu: Văn học Việt Nam và Văn hóa phương Đông. Các bài viết đã được công bố: “Cách tiếp cận lịch sử văn học của Vũ Ngọc

Phan trong Nhà văn hiện đại” (2014), Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm, Đại học Huế. “Tính chất tự truyện qua một số tiểu thuyết Việt Nam từ sau 1986” (2017), Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc gia (Đại học Sư phạm, Đại học Huế). “Sự vận động của tiểu thuyết có tính chất tự truyện trong văn học Việt Nam nửa đầu thế kỷ XX” (2017), Tạp chí Khoa học Đại học Sài Gòn... Tác giả có trên 20 bài viết công bố trên các tạp chí chuyên ngành, hội thảo trong nước và quốc tế; chủ biên sách về Phật giáo.

TS.TT. Thích Viên Trí, sinh năm 1961. Hiện đang là thành viên Hội Đồng Trị Sự Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam, Phó Trưởng Ban Giáo dục Tăng, Ni Trung Ương GHPGVN, Phó Viện Trưởng kiêm Trưởng Khoa Triết học Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại TP.HCM. Cử Nhân trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam (1992), Cao học Phật Học - Ấn Độ (1996), Thạc Sĩ Triết Học - Ấn Độ (1997), Tiến Sĩ Phật Học - Ấn Độ (2001). Các tác phẩm tiêu biểu: *The Concept of Avalokitesvara Buddhisattva* (Indo Asian Publishing House, Delhi), India; *Khái Niệm Về Bồ Tát Quán Thế Âm* (NXB. Tôn Giáo); *Nhật Cảnh Vô Ưu* (tuyển tập); *Chuỗi Ngọc Trai* (dịch); *Phật Giáo Qua Lăng Kính Xã Hội* (tuyển tập); *Ấn Độ Phật Giáo Sử Luận* (NXB. Phương Đông); *Lược Sử Phật Giáo Trung Quốc* (NXB. TP.HCM); *Ý Nghĩa Giới Luật* (NXB. Phương Đông).

TT.ThS. Thích Giác Trí là một nhà nghiên cứu, giảng dạy Phật học uy tín tại Việt Nam, chuyên sâu về thiền Vipassana. Ông là Ủy viên Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phó Trưởng Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thiền học Nam truyền (Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam), Giáo thọ của Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh. Thượng tọa đã hoàn thành học vị Thạc sĩ tại Ấn Độ. Với hơn 40 năm nghiên cứu, thực hành và giảng dạy, ông đã có những đóng góp quan trọng trong việc lan tỏa thiền Vipassana tại Việt Nam. Lĩnh vực chuyên sâu của ông bao gồm *Tam Tạng Thánh điển Pali*, Chú giải Pali, Cổ ngữ Pali và Thiền Vipassana. Đồng thời, Thượng tọa là Viện chủ hai trung tâm Thiền Vipassana: Thiền viện Phật Quang (xã Tân Hưng, Thành phố Bà Rịa) và Thiền đường Hộ Pháp (khu Thích-ca Phật Đài, Thành phố Vũng Tàu). Thượng tọa Thích Giác Trí cũng là tác giả của nhiều nghiên cứu về thiền Vipassana, chánh niệm và ứng dụng vào đời sống hiện đại. Ông đặc biệt quan tâm đến việc hướng dẫn thực hành, giúp học viên áp dụng thiền Vipassana để đạt an lạc và hạnh phúc.

PGS.TS. Nguyễn Thanh Tú sinh năm 1963, hiện đang công tác tại Tạp chí Văn nghệ Quân đội. Ông bảo vệ luận án Phó Tiến sĩ chuyên ngành Lý luận Văn học năm 1996 và được nhận học hàm Phó Giáo sư năm 2010. Ông có tham gia giảng dạy những môn Cơ sở văn hóa Việt Nam, Tôn giáo học, Lý luận Văn học ở một số trường Đại học trong và ngoài quân đội. Tác giả chuyên nghiên cứu về văn hóa, Văn học Việt Nam thời Trung đại, trong đó, đi sâu vào Văn học Phật giáo và sự ảnh hưởng của Phật giáo trong Văn học Việt Nam. Là tác giả nhiều sách, bài nghiên cứu về sự giao lưu, ảnh hưởng văn hóa biểu hiện trong văn hóa Việt Nam. Đặc biệt, dưới góc nhìn liên văn hóa tác giả cũng có những nghiên cứu mới về tiếp nhận văn hóa Phật giáo ở Việt Nam.

ĐD. TS. Thích Không Tú (TD. Thái Văn Anh) sinh năm 1984 có kiến

thức chuyên sâu trong lĩnh vực Tâm lý học tôn giáo, Tâm lý học giáo dục, giao tiếp sư phạm và trị liệu Phật giáo. Đại đức hiện là Ủy viên Ban Chấp hành Trung ương Hội Tâm lý học Việt Nam từ năm 2018, Thầy cũng đảm nhiệm vai trò Giảng viên tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM từ năm 2020, và là Giảng viên cao cấp tại Đại học Văn Lang từ năm 2019. Những tác phẩm nổi bật của Thầy bao gồm “*Niềm tin tôn giáo của tín đồ Phật giáo TP.HCM*” (NXB. Hồng Đức, 2018), “*Ứng dụng Tâm lý học trong quản lý giáo dục*” (NXB. ĐH Sư phạm TP.HCM, 2020), và gần đây nhất là “*Nghệ thuật giao tiếp: Sợi chỉ vàng gắn kết tu sĩ Phật giáo với mọi giới*” (NXB. Dân Trí, 2024). Đại đức tập trung nghiên cứu vào các ứng dụng thực tiễn của tâm lý học trong quản lý giáo dục và trị liệu Phật giáo, đồng thời thúc đẩy nghệ thuật giao tiếp hiệu quả giữa tu sĩ và cộng đồng. Ảnh hưởng của Đại đức lan rộng trong các lĩnh vực nghiên cứu và giảng dạy, góp phần kết nối tri thức Tâm lý học và các giá trị Phật giáo trong bối cảnh hiện đại và là một người dẫn đầu trong việc kết hợp triết lý Phật giáo vào các lĩnh vực học thuật và thực tiễn xã hội.

TS. Nguyễn Văn Tuấn, sinh năm 1984. Tiến Sĩ chuyên ngành Lịch Sử Việt Nam và Tôn Giáo Học hiện công tác tại Cục Đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, Ban Tổ chức Trung ương. Tác giả có 18 cuốn sách tham khảo, chuyên khảo, trong đó có 16 cuốn là chủ biên và đồng chủ biên; có gần 70 bài viết đăng ở các tạp chí khoa học trong và 5 bài báo quốc tế.

TT.TS. Thích Hạnh Tuệ, Ủy viên thường trực Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Phó Giám đốc Thường trực Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam, đồng thời là Ủy viên Ban Giáo dục Phật giáo TW Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phó Trưởng Khoa Phật giáo Việt Nam - Học viện Phật giáo VN tại TP. HCM, Ủy viên Ban chấp hành Hội Nghiên cứu Giảng dạy Văn học TP. HCM, Giảng viên Đại học, Giám đốc Trung tâm nhân đạo Minh Trần. Chuyên nghiên cứu tư tưởng, Văn hóa, Văn học, Lịch sử PGVN. Đã công bố 20 tác phẩm (viết riêng và chung), tiêu biểu đã xuất bản như: Văn học Phật giáo Việt Nam - một hướng tiếp cận; Nghiên cứu về Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh; Trúc Lâm tông chỉ nguyên thanh trong Văn học PGVN, Nẻo về hạnh phúc, Hạnh phúc Minh Trần, Pháp Cú thực giải, ... và hơn 100 bài nghiên cứu, tham luận khoa học trong các hội thảo quốc gia và quốc tế, đăng trên các tạp chí chuyên ngành và Phật giáo.

TS. Thích Tịnh Văn hiện là Giảng viên ngành Phật học tại Trường Đại học Phật giáo Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh. Bà tốt nghiệp Cử nhân Tiếng Anh tại Đại học Tổng hợp TP.HCM và Cử nhân Phật học tại Trường Đại học Phật giáo Việt Nam năm 1992. Bà tiếp tục hoàn thành Thạc sĩ (1996) và Tiến sĩ Phật học (1999) tại Đại học Delhi, Ấn Độ. Từ năm 2000, bà giảng dạy về ngữ pháp Pāli và Tạng Kinh (*Sutta Pitaka*) tại Trường Đại học Phật giáo Việt Nam và từng là Giảng viên thỉnh giảng tại trường Cao đẳng Quốc tế Phật giáo ở Penang, Malaysia (2000 - 2002). Ngoài công tác giảng dạy, bà là người sáng lập và Trụ trì chùa Vạn Thiện, huyện Bình Chánh, TP.HCM từ năm 2000, nơi bà tích cực hướng dẫn và phát triển cộng đồng Phật tử.

TS. Nguyễn Thùy Vân, sinh năm 1974, là một nhà nghiên cứu trong lĩnh vực giáo dục, hiện là Giảng viên chính tại Khoa Sư phạm, Trường Đại học Phú

Yên, Việt Nam. Bà tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Sư phạm Toán tại ĐHSP Huế (2000), Giáo dục Tiểu học tại ĐHSP Quy Nhơn (2003); Thạc sỹ chuyên ngành Giáo dục học (PPDH Toán tiểu học) tại ĐHSP Hà Nội (2005), Tiến sĩ về Quản lý và Quản trị Giáo dục Đại học tại Trường ĐH Công nghệ Malaysia (UTM) (2019) và từng giảng dạy, nghiên cứu Sau Tiến sĩ tại Khoa Khoa học Xã hội và Nhân văn, UTM (2020 – 2022). Lĩnh vực nghiên cứu chính gồm: giáo dục đại học, phương pháp dạy học, giáo dục và phát triển cộng đồng bền vững. Luận án Tiến sĩ của bà nghiên cứu về “Mô hình cổ vấn học thuật cho sự phát triển và thành công của sinh viên ở các trường Đại học công lập ở Malaysia”; Đề tài đi sâu vào phân tích những thuận lợi và thách thức trong giáo dục Đại học Malaysia đối với sinh viên trong nước và quốc tế và hướng đến xây dựng mô hình phát triển sinh viên cho cộng đồng giáo dục đại học ASEAN. Hiện nay TS. Nguyễn Thùy Vân đã công bố hơn 20 bài báo trên các tạp chí thuộc hệ thống Scopus, liên quan đến các lĩnh vực kể trên. Hiện tại, bà tập trung nghiên cứu về giáo dục quốc tế và giáo dục địa phương trong bối cảnh toàn cầu hóa cho những mục tiêu phát triển bền vững (SDGs) như Liên Hiệp Quốc đã đề ra.

Tác giả Mai Trọng An Vinh, sinh năm 1977, pháp danh Nhuận Hiển, là Tiến sĩ Triết học và Tiến sĩ Văn hóa học. Bên cạnh đó, ông còn là một luật sư và kiến trúc sư. Với niềm đam mê nghiên cứu về tín ngưỡng - tôn giáo của các tộc người tại chỗ ở Tây Nguyên, ông đã thực hiện một số công trình nghiên cứu có giá trị, góp phần bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa truyền thống của Việt Nam. Không chỉ tập trung vào nghiên cứu, Tiến sĩ Mai Trọng An Vinh hiện nay còn đang làm việc tại Công ty Luật TNHH Trí Nhân Trí, nơi ông tiếp tục vận dụng kiến thức và kinh nghiệm của mình trong lĩnh vực pháp lý cũng như nghiên cứu triết học, văn hóa, góp phần tích cực vào sự phát triển của xã hội.

PGS.TS. Nguyễn Đức Vượng. Sinh năm: 1967. Hiệu trưởng trường Đại học Quảng Bình. Chuyên ngành: Hóa vô cơ; TG2: ThS. Trương Thị Thu Hà. Sinh năm: 1989. Chuyên ngành: Chính trị học. Hiện nay đang công tác tại Trường Đại học Quảng Bình và đang giảng dạy các học phần Tư tưởng Hồ Chí Minh học, Triết học, Chủ nghĩa Xã hội khoa học. Trong những năm học tại trường Đại học Khoa học Huế, được thầy cô giảng dạy các học phần Lịch sử Triết học Ấn Độ cổ - trung đại, chuyên đề Tư tưởng Triết học Phật giáo, từ đó hình thành niềm đam mê nghiên cứu về Phật giáo. Sau khi ra công tác, đã tham gia nhiều hội thảo trong và ngoài nước, với các bài viết liên quan đến triết học, chính trị học và giáo dục... Chủ đề Hội thảo Vesak 2025 là một chủ đề có ý nghĩa sâu sắc, gắn liền với những giá trị cốt lõi của Phật giáo trong việc xây dựng một xã hội hòa hợp, nhân văn. Với nền tảng nghiên cứu về Triết học Phật giáo, chúng tôi mong muốn đóng góp những góc nhìn về việc vận dụng triết lý Phật giáo trong giáo dục tính thiện cho sinh viên trong bối cảnh hiện nay.

PGS.TS. Đinh Thanh Xuân, sinh năm 1971, nguyên Trưởng Khoa Lý luận Chính trị, Đại học Bách khoa Hà Nội. Lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu: Lịch sử triết học, Triết học Mác - Lênin.

ThS. Thạch Nghi Xuân, sinh năm 1983. Ủy viên Thường trực, Trưởng Ban Dân tộc – Tôn giáo cơ quan Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Thành phố

Hồ Chí Minh. Lĩnh vực nghiên cứu Tôn giáo học. Tác giả có 02 bài viết công bố trên tạp chí chuyên ngành: “Vai trò của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh trong công tác tôn giáo”, Tạp Chí khoa học Chính trị - ISSN 1859-0187, Số 07/2024; “Bảo tồn và phát huy văn hóa truyền thống của người Khmer ở TP. Hồ Chí Minh trong phát triển kinh tế - xã hội” Tạp chí Quản lý Nhà nước - ISSN e - 2815-5831 đăng ngày 20/3/2025; đồng tác giả của 02 đề tài khoa học cấp cơ sở: “Phát triển đội ngũ cán bộ người dân tộc thiểu số ở tỉnh Bình Phước hiện nay”. “Phát huy vai trò của tôn giáo trong xây dựng nông thôn mới ở tỉnh Đồng Nai hiện nay.

VÀI NÉT VỀ CÁC CHỦ BIÊN

Thượng tọa Tiến sĩ Thích Đức Thiện nhận bằng Tiến sĩ Phật học tại Đại học Delhi vào năm 2005. Hiện nay, Thượng tọa là Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam; Phó Chủ tịch Hội Hữu nghị Việt Nam – Ấn Độ; Trưởng ban Phật giáo Quốc tế Trung ương GHPGVN; Phó Viện trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội; và Giảng viên cao cấp tại Đại học Quốc gia Hà Nội (Viện Trần Nhân Tông). Thượng tọa giữ vai trò Tổng Thư ký Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc 2014, 2019 và 2025 tại Việt Nam. Thượng tọa đã biên soạn, dịch thuật và xuất bản nhiều sách chuyên ngành về Phật học và lịch sử Phật giáo. Thượng tọa đã được trao tặng nhiều danh hiệu cao quý: Huân chương Lao động hạng Ba của Nhà nước Việt Nam, Huân chương Đại tướng của Hoàng gia Campuchia, và Huân chương Padma Shri của Chính phủ Ấn Độ.

Thượng tọa Tiến sĩ Thích Nhật Từ nhận học vị Tiến sĩ Triết học (D.Phil.) tại Đại học Allahabad vào năm 2002. Thầy đảm nhiệm vai trò đồng Tổng biên tập của Tam tạng thánh điển Phật giáo Việt Nam. Thầy đã biên soạn trên 80 đầu sách tiếng Việt về Phật học ứng dụng. Hiện tại, Thầy giữ chức vụ Ủy viên thường trực GHPGVN và Phó Trưởng ban thường trực Ban Phật giáo Quốc tế Trung ương GHPGVN. Nhiều trường đại học trong và ngoài nước đã trao tặng Hòa thượng học vị Tiến sĩ danh dự nhằm ghi nhận những cống hiến xuất sắc của Thầy đối với giáo dục Phật giáo, nghiên cứu học thuật và vai trò lãnh đạo trong cộng đồng Phật giáo quốc tế. Thầy cũng đã vinh dự nhận được nhiều giải thưởng, danh hiệu và huân chương từ Chính phủ các quốc gia: Việt Nam, Myanmar, Thái Lan và Campuchia.

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

**ĐOÀN KẾT VÀ BAO DUNG VÌ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI:
TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG**

Chủ biên:
**THÍCH ĐỨC THIỆN
THÍCH NHẬT TỪ**

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc **PHẠM THỊ MAI**
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập **LÝ BÁ TOÀN**
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh, Ngô Thành Pháp

Liên kết xuất bản:
CHÙA GIÁC NGỘ
92 Nguyễn Chí Thanh, P. 2, Q. 10. TP.HCM

In 4.000 cuốn, khổ 16x24 cm tại Xí nghiệp In, VPP, bao bì FAHASA, Lô B26/II-B27/II đường số 5 Khu công nghiệp Vĩnh Lộc, P. Bình Hưng Hòa B, Q. Bình Tân, TP.HCM. Số XNĐKXB: 1208-2025/CXBIPH/22-44/HĐ, ngày 10 tháng 04 năm 2025. Số QĐXB của NXB: 902/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 28-04-2025. In xong và nộp lưu chiểu năm 2025. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-613-830-3.