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

Ấn Độ: Hội thảo Di sản Phật giáo hướng đến hòa nhập xã hội

ISSN: 2734-9195 09:57 25/12/2024

Hiểu về Ngũ Uẩn giúp mang lại những hiểu biết sâu sắc, có thể chuyển hóa thực hành tâm linh và thúc đẩy gắn kết cộng đồng, xã hội.

Mạng lưới Phật tử Dấn thân Quốc tế (INEB), phối hợp cùng Quỹ Foundation of His Sacred Majesty (*là một tổ chức phi chính phủ có trụ sở tại Chennai, hoạt động vì mục tiêu nâng cao đời sống kinh tế và xã hội cho các cộng đồng lạc hậu sống tại các khu ổ chuột, khu vực bộ lạc và vùng nông thôn...) đã Tổ* chức **Hội nghị** lần thứ 21 *"Di sản Phật giáo: Hướng đến hòa nhập xã hội."* diễn ra tại Chennai, Ấn Độ, từ ngày 22/11 đến 3/12/2024.



Những người tham gia Hội nghị song niên lần thứ 21 của Mạng lưới Phật tử dấn thân quốc tế (INEB) - (Nguồn ảnh: INEB).

Hội nghị quy tụ hơn 250 phật tử từ 18 quốc gia, bao gồm tăng, ni, học giả và các nhà hoạt động Phật giáo tiên phong.

Các chủ đề thảo luận bao gồm thúc đẩy hòa bình, bền vững môi trường, bình đẳng giới, công bằng xã hội và khuyến khích giới trẻ tham gia thực hành Phật

giáo.

Điểm nhấn quan trọng tại Hội nghị là bài phát biểu về chủ đề "Ngũ Uẩn và Tâm Linh gắn kết cộng đồng" của Ni sư Zinai Shi, một nhà nghiên cứu và thực hành Thiền tông người Đài Loan. Do ảnh hưởng của cơn bão Fengal, bà không thể tham dự trực tiếp và bài phát biểu được trình bày thay bởi bà Anchalee Kurutach, thành viên Ban điều hành INEB.

Ngũ Uẩn trong Phật giáo

Ngũ Uẩn (skandhas) là nền tảng của tâm lý học Phật giáo, giải thích các thành phần tạo nên cảm giác về bản ngã:

1. *Sắc (rūpa):* Thân thể và thế giới vật chất.
2. *Thọ (vedanā):* Cảm giác sinh ra từ kinh nghiệm thể xác và tinh thần.
3. *Tưởng (saññā):* Nhận biết và suy luận.
4. *Hành (saṅkhārā):* Suy nghĩ, cảm xúc, động cơ.
5. *Thức (viññāṇa):* Nhận thức.

Hiểu sâu về Ngũ Uẩn

Hiểu sâu về Ngũ Uẩn giúp ta nhận ra rằng “bản ngã” thực chất là một tập hợp thay đổi không ngừng, chứ không phải một thực thể vĩnh cửu. Điều này mang lại những hiểu biết quan trọng:

+ *Vô thường:* Mọi thành tố đều luôn thay đổi.

+ *Vô ngã:* Không có cái "tôi" cố định.

+ *Tính tương quan:* Tất cả sinh mệnh đều liên kết chặt chẽ.

Tâm linh gắn kết cộng đồng qua Ngũ Uẩn



Ni sư Zinai Shi, nhà nghiên cứu và thực hành Thiền tông người Đài Loan (Nguồn ảnh: Internet).

Tâm linh kết hợp thực hành Phật giáo giúp gắn kết cộng đồng, giúp thu hẹp khoảng cách xã hội, mọi người trở nên gần gũi hơn. Từ những hiểu biết về Ngũ Uẩn, chúng ta có thể nuôi dưỡng "ngôi nhà" tâm linh vừa sâu sắc, vừa thực tế:

+ *Phát triển lòng từ bi:* Hiểu rằng tất cả chúng sinh đều chia sẻ những uẩn này giúp ta cảm thông với người khác.

+ *Thúc đẩy công bằng xã hội:* Thấy rõ bản ngã không cố định giúp ta linh hoạt trong các vai trò xã hội và làm việc vì công bằng.

+ *Xây dựng cộng đồng:* Nhận thức về sự tương tác giữa chúng ta thúc đẩy cảm giác cộng đồng và sự an lạc chung.

Trí tuệ giúp nâng cao gắn kết Tâm linh



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Tập trung trong tỉnh thức, là việc hướng tâm trí vào những suy nghĩ và nhận thức lành mạnh, giúp phát triển tâm linh, gắn kết cộng đồng. Khi chúng ta cùng thực hành tâm linh, gắn với Phật pháp, sẽ đạt những thành tựu:

Cảm thọ Ngũ Uẩn: giúp tăng cường lòng bi mẫn và khát vọng cống hiến cho xã hội.

Lòng trắc ẩn: Nhận thức rằng tất cả chúng sinh đều tương đồng nhân quả, nhân duyên.

Cùng xây dựng xã hội công bằng: Thoát khỏi suy nghĩ ích kỷ giúp thức đẩy bình đẳng.

Gắn kết cộng đồng: Đảm bảo tính tương quan nuôi dưỡng tình thân thiết.

Thực hành Tâm linh

Để phát triển tâm linh, gắn kết cộng đồng, chúng ta cần:

1. Thực hành chính niệm và thiền định để có hiểu biết sâu sắc về Ngũ Uẩn.
2.
3. Tham gia vào giáo dục và đối thoại về Ngũ Uẩn để truyền cảm hứng trong cộng đồng, trong xã hội.
4.

5. Tham gia hoạt động tình nguyện và đấu tranh xã hội, áp dụng hiểu biết tâm linh trong công tác cộng đồng.
6.
7. Tập trung vào những suy nghĩ và hành động lành mạnh.
8.
9. Nhận diện mọi ý niệm và chuyển hóa thành những suy nghĩ, hành động tích cực.

Kết luận



Anchalee Kurutach, thành viên Ban chấp hành INEB và điều phối viên của dự án Mạng lưới khu vực dành cho những người xây dựng hòa bình của INEB, phát biểu tại hội nghị chuyên đề công chúng INEB ở Chennai. (Nguồn ảnh: INEB).

Hiểu về Ngũ Uẩn giúp mang lại những hiểu biết sâu sắc, có thể chuyển hóa thực hành tâm linh và thúc đẩy gắn kết cộng đồng, xã hội. Từ nhận thức về sự vô thường, sự tương tác và vô ngã trong đời sống, kết hợp việc thực hành tư duy chính niệm, chúng ta có thể sống hạnh phúc hơn, góp phần cùng dựng xây một xã hội hòa hợp.

* *Báo cáo đặc biệt:* Hội nghị Biennial lần thứ 21 đã ra cam kết về di sản chung của lòng từ bi và sự bao dung (BDG). Phật giáo gắn kết cộng đồng.

Tác giả: **Ven. Zinai Shi**

Nguồn link: https://www.buddhistdoor.net/features/ineb-conference-2024-the-five-aggregates-and-socially-engaged-spirituality/