



Người phụ nữ gieo niềm tin từ lớp học 0 đồng

ISSN: 2734-9195

10:05 29/10/2025

Giữa thời đại mà nhiều người chọn “an nhàn” làm mục tiêu sống, Thạc sĩ Võ Hồng Tâm lại chọn bước vào con đường gập ghềnh của phụng sự – một con đường không có ánh đèn danh vọng, không có lợi nhuận, chỉ có niềm tin và lòng thiện nguyện.

Tác giả: **Vũ Nguyễn Bình An**

Câu chuyện về người gieo hạt niềm tin

Giữa dòng đời hối hả, nơi bao người trẻ đang mài miết kiếm tìm sự ổn định, địa vị và thu nhập, có một người phụ nữ âm thầm chọn cho mình lối đi khác – con đường gieo hạt yêu thương dành cho những búp măng non của đất nước. Thạc sĩ tâm lý Võ Hồng Tâm không chọn yên vị trong phòng máy lạnh hay bục giảng cố định, chị chọn “*đồng hành cùng cộng đồng*” – hướng về những vùng quê xa, nơi nụ cười học trò trong veo mà cơ hội học hỏi còn hạn hẹp.

Cùng hai người bạn đồng hành là Thạc sĩ Phạm Đình Khanh và chuyên gia đào tạo Minh Mỹ, nhóm đã sáng lập dự án “*I Believe In Me*” – lớp học 0 đồng tổ chức tại nhiều tỉnh như Đà Nẵng, Lâm Đồng, Khánh Hòa,... giản dị mà ấm áp, nơi mỗi học sinh được học bài học quan trọng nhất: tin vào chính mình. Không có bảng đen, phấn trắng, chỉ có ánh mắt, nụ cười, những vòng tròn chia sẻ và sự lắng nghe chân thành. Ở đó, tri thức không chỉ đến từ sách vở, mà tỏa sáng từ lòng nhân ái.

“*I Believe In Me*” không dạy cách thành công theo khuôn mẫu, mà dạy cách hiểu mình, thương mình và sống tỉnh thức giữa dòng đời. Các em học cách nhận diện cảm xúc, cách đứng dậy sau khi vấp ngã, cách đối diện với áp lực học tập và những cơn bão tuổi mới lớn. Khẩu hiệu “*Nâng hành trang – vững vàng tiến bước*” không chỉ là lời nhắc về tri thức, mà là lời mời gọi trở về – về với chính mình, về với niềm tin tươi nguyên trong mỗi trái tim trẻ.

Trên hành trình ấy, chị Tâm không chỉ là người dạy, mà là người gieo hạt. Hạt giống chị mang theo không chỉ là những con chữ, mà là niềm tin, là ánh sáng

của hiểu biết và tình thương. Ở mỗi ngôi trường, mỗi buổi gặp gỡ, chị để lại trong lòng học trò điều gì đó thật lặng lẽ nhưng bền lâu – giống như hạt giống nhỏ được vùi trong đất ấm, một ngày nào đó sẽ nảy mầm thành sức sống kiên cường. Như một đóa sen mọc lên giữa bùn đời, dự án “*I Believe In Me*” nhắc chúng ta rằng giáo dục không chỉ là truyền đạt kiến thức, mà là khơi mở ánh sáng trong tâm, giúp người trẻ nhận ra hạnh phúc không chỉ nằm ở chỗ được người khác tin, mà bắt đầu từ khi ta biết tin vào chính mình. Giống như câu nói: “*Giáo dục không phải là đổ đầy một cái bình rỗng, mà là thắp lên một ngọn đèn.*”

Câu chuyện của Thạc sĩ Võ Hồng Tâm và các bạn là minh chứng sống động cho tinh thần Phật giáo nhập thế – nơi đạo không nằm trên kệ sách hay trong tiếng chuông chùa, mà thở cùng nhịp sống, hòa vào từng hơi thở của người trẻ hôm nay. Chị đã chọn gieo hạt bằng trí tuệ và từ bi, giúp các em “*tin mình – hiểu mình – sống lành*”. Đó cũng là hình ảnh của Bồ tát giữa đời thường: lặng lẽ hành thiện, gieo niềm tin mà không cần danh xưng, dẫn thân mà tâm vẫn an nhiên.

Dưới ánh sáng của **37 phẩm trợ đạo** (Bodhipakkhiya Dhamma) trong Phật giáo – con đường gồm những yếu tố dẫn đến giác ngộ – hành trình ấy không chỉ là công việc giáo dục, mà còn là một pháp hành: mỗi bước đi, mỗi lời nói, mỗi nụ cười với học trò đều là ứng dụng giáo lý đạo Phật từ tâm vào đời sống.



Thạc sĩ Võ Hồng Tâm và một học sinh tiếp nối, thực hiện chiến dịch tại chính trường mình. Ảnh: vietnamnet.vn

Tứ niệm xứ: Nhận diện cảm xúc, quay về chính mình

Trong những lớp học 0 đồng, chị Tâm không nói nhiều về triết lý cao xa, mà nhẹ nhàng dẫn dắt học sinh nhìn lại chính tâm mình. Các em học cách gọi tên nỗi buồn, lắng nghe niềm vui, viết xuống những cảm xúc mà lâu nay vẫn bị lãng quên. Từng trang nhật ký, từng vòng tròn chia sẻ trở thành pháp tọa thiền của tuổi trẻ – nơi các em học được rằng, hiểu cảm xúc không phải để nuông chiều, mà để nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa.

Ban đầu, nhiều em còn bối rối, không biết viết “*vui là thế nào*”, “*buồn ra sao*”, nhưng rồi dần dần, qua sự lắng nghe kiên nhẫn và ánh mắt đầy thương yêu của người cô, các em bắt đầu mở lòng, bắt đầu nhận ra những cơn sóng trong tâm không cần phải dập tắt – chỉ cần được nhận diện.

Đó chính là thực tập Tứ niệm xứ – quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp – con đường của chính niệm, sự có mặt trọn vẹn cho giây phút hiện tại. Khi người học biết quan sát cảm xúc gì đang khởi lên (đến) và biến mất (đi), mà không chạy trốn hay dính mắc, thì ngay giây phút ấy, họ đang bước đi trên con đường giải thoát khổ đau. Ai biết rõ cảm xúc khởi sinh và đoạn diệt, người ấy đang đi trên con đường chính niệm.

Trong ánh mắt và cách dạy của chị Tâm, không có ranh giới giữa tâm lý học hiện đại và Phật học nguyên thủy. Tất cả hòa quyện thành nghệ thuật tỉnh thức giữa đời sống, nơi con người học cách trở về với chính mình, nhẹ nhàng, chậm rãi, và đầy hiểu biết. Và có lẽ, chính trong từng hơi thở lắng nghe ấy, những hạt giống về chính niệm đầu tiên đã được gieo xuống – để rồi một ngày, sẽ nảy mầm thành những bông hoa bình an.

Tứ chính cần: Dẫn thân vì điều thiện

Giữa thời đại mà nhiều người chọn “*an nhàn*” làm mục tiêu sống, Thạc sĩ Võ Hồng Tâm lại chọn bước vào con đường gập ghềnh của phụng sự – một con đường không có ánh đèn danh vọng, không có lợi nhuận, chỉ có niềm tin và lòng thiện nguyện. Ở đó, chị đang sống trọn vẹn tinh thần của Tứ chính cần – bốn nỗ lực chân chính mà nhà Phật dạy: ngăn ngừa điều ác chưa sinh, diệt trừ điều ác đã sinh, phát khởi điều thiện chưa sinh và nuôi lớn điều thiện đã sinh.

Mỗi chuyến đi đến vùng quê xa, mỗi buổi gặp gỡ học sinh đều là một hành động chính cần, bởi chị gieo xuống hạt giống thiện trong tâm những người trẻ: học cách không ganh đua, không mặc cảm, không sợ hãi chính mình. Trong từng bài

học, chị giúp các em nhìn thấy ánh sáng thiện lành vốn có trong mỗi người để các em hiểu rằng chuyển hóa khổ đau không đến từ trốn chạy, mà từ nỗ lực tỉnh thức.

Chính sức mạnh ấy – âm thầm nhưng bền bỉ – đang làm nên phép màu của “*I Believe In Me*”: giúp con người tin vào điều tốt đẹp, và sống trọn vẹn với phần thiện trong mình.



Thạc sĩ Võ Hồng Tâm cùng nhóm bạn. Ảnh: vietnamnet.vn

Tứ như ý túc: Thành tựu bằng tâm định và trí hướng

Con đường giáo dục cộng đồng chưa bao giờ dễ dàng. Thiếu kinh phí, thiếu nhân lực, hành trình của chị Tâm và những người bạn đồng hành đôi khi chỉ được nâng đỡ bằng lòng tin và vài tấm lòng thầm lặng. Nhưng kỳ diệu thay, họ vẫn đi – đi với tâm không thoái chuyển, đi bằng ánh sáng của Tứ như ý túc: bốn năng lực thành tựu xuất phát từ tâm định và trí hướng.

- Dục: là ước muốn thiện lành, là khát vọng chân thật được thấy thế hệ trẻ hạnh phúc, tự tin.

- Tinh tấn: là sự bền bỉ vượt qua mệt mỏi, vẫn đứng lớp dù đường dài, vẫn cười dù gian khó.

- Tâm: là sự chuyên chú vào sứ mệnh “*gieo niềm tin*”, không để tâm tán loạn bởi danh hay lợi.

- Quán: là khả năng soi chiếu, tự điều chỉnh, lắng nghe phản hồi của học sinh để mỗi khóa học trở nên gần gũi và hiệu quả hơn.

Như người hành giả giữa đời, chị Tâm lấy trí tuệ làm đuốc, từ bi làm thuyền, và chính bốn yếu tố này là cánh buồm giúp con thuyền thiện nguyện của chị vượt qua mọi sóng gió. Bởi khi tâm đã định, hướng đã rõ, mọi giới hạn của vật chất không còn là rào cản – mà chỉ là cơ hội để rèn luyện nghị lực và nuôi lớn hạnh nguyện.

Giữa cuộc đời còn nhiều bất an, hành trình của chị là lời nhắc nhẹ nhàng rằng: Nếu có lòng tin chân thật và ý hướng thiện lành, mọi hạt giống đều có thể nảy mầm – dù chỉ được tưới bằng một giọt nước của tình thương.

Ngũ căn – Ngũ lực: Niềm tin và nghị lực

Tên gọi “*I Believe In Me*” – Tôi tin vào tôi đã nói thay cho cốt lõi của toàn bộ hành trình: gieo trồng niềm tin chân thật vào nơi chính mình. Trong giáo lý Phật học, điều đó tương ứng với Tín căn – gốc rễ đầu tiên trong năm căn và năm lực. Không có niềm tin, con người sẽ dễ bị cuốn vào mặc cảm, sợ hãi, và nghi ngờ bản thân; nhưng khi Tín căn được vun bồi, tâm sẽ vững như gốc sen giữa bùn đời, lấm lem bùn nhưng cũng nhờ bùn mà càng vươn lên toả ngát hương thơm.

Ở những lớp học 0 đồng, chị Tâm gieo mầm cho học sinh hạt giống niềm tin dựa trên hiểu biết không phải tin mù quáng, mà là tin bằng trải nghiệm, tin vì thấy rõ khả năng tự chuyển hóa của bản thân. Niềm tin ấy song hành cùng bốn năng lực khác: Tinh tấn – Niệm – Định – Tuệ.

- Tinh tấn giúp các em không bỏ cuộc giữa hành trình học và sống.
- Niệm giúp các em nhớ về điều tốt, điều thiện trong tâm.
- Định giúp các em giữ tâm vững giữa áp lực tuổi trẻ.
- Tuệ giúp các em hiểu được giá trị thật của chính mình, không đánh giá bản thân qua chuẩn mực người khác.

Còn với chị Tâm, chính Tín căn là ngọn lửa soi đường. Tin vào giá trị của thiện pháp, tin vào sức mạnh giáo dục và lòng người, chị vượt qua mọi thiếu thốn, để rồi từ đó Tinh tấn căn lớn mạnh, Tuệ căn sáng tỏ – trở thành năng lượng âm thầm nâng bước hàng nghìn học sinh trên con đường tìm lại niềm tin vào chính họ.

Thất giác chi: Sáng tâm – Từ bi – Tĩnh lặng

Không khí trong các lớp học của chị Tâm luôn tràn đầy năng lượng, nhưng không hề ồn ào. Có nụ cười, ánh mắt, những khoảnh khắc lắng lại khi một em học sinh dám nói ra nỗi sợ thầm kín của mình, và cả những giây phút tĩnh lặng khi mọi người cùng thở, cùng lắng nghe. Ẩn trong đó là những thành tố của Thất giác chi – con đường giúp tâm sáng lên như mặt hồ buổi sớm:

- Trạch pháp: khả năng quan sát và phân biệt điều đúng sai trong đời sống.
- Tinh tấn: không ngừng nỗ lực dù chặng đường dài.
- Hỷ: niềm vui nảy sinh khi thấy người khác trưởng thành.
- Khinh an, Định, Xả: sự thư thái, tĩnh tâm và buông nhẹ mọi toan tính.

Trong từng tiết học, chị không chỉ truyền dạy kỹ năng sống, mà còn gieo niềm và định giữa đời thường. Các em học cách trở về với hiện tại, học cách vui trong điều mình đang làm – điều mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng gọi là *“hạnh phúc có mặt trong từng hơi thở.”*

Từ đó, tâm trí dần sáng hơn, lòng người nhẹ hơn, và nơi ấy – sự tĩnh lặng trở thành chiếc nôi nuôi lớn trí tuệ.

Bát chính đạo: Con đường giáo dục tỉnh thức

Dưới ánh sáng Bát chính đạo, *“I Believe In Me”* không chỉ là một dự án thiện nguyện, mà là một mô hình giáo dục tỉnh thức hiện đại – nơi con đường tu học gặp gỡ con đường sống.

- Chính kiến: Hiểu rằng giáo dục là khai mở, không áp đặt; giúp người học tự nhận ra giá trị của mình.
- Chính tư duy: Hướng tâm đến điều thiện, giúp người khác tự tin thay vì phán xét.
- Chính ngữ: Dùng lời nói chính niệm để truyền cảm hứng, không tổn thương ai.
- Chính nghiệp: Hành động thiện lành, mang lợi ích thật cho cộng đồng, không vụ lợi.
- Chính mạng: Sống đúng nghề, đúng lý tưởng, nuôi thân và nuôi tâm bằng công việc ý nghĩa.
- Chính tinh tấn: Kiên trì vượt khó, giữ ngọn lửa thiện nguyện cháy sáng qua năm tháng.

- Chính niệm: Lắng nghe cảm xúc của chính mình và người khác, nhận diện thân tâm trong từng khoảnh khắc.
- Chính định: Giữ tâm an tĩnh giữa áp lực, hướng đến mục tiêu phụng sự lâu dài.

Kết luận - Con đường gieo hạt của niềm tin và tỉnh thức

Trong Phật giáo, từ bi và trí tuệ là hai cánh của một con chim bay đến giải thoát. Nếu chỉ có một bên, con đường ấy sẽ nghiêng lệch và không thể vượt thoát khổ đau. Hành trình của Thạc sĩ Võ Hồng Tâm chính là minh chứng cho sự dung hòa ấy, nơi tình thương mở lối cho hiểu biết, và trí tuệ soi sáng cho lòng từ bi.

Từ bi nơi chị không phải là lòng thương hại, mà là sức mạnh của trái tim biết lắng nghe và thấu cảm. Chị bước về phía những học sinh yếu thế, lắng nghe thật sâu để các em được nhìn thấy và được tin tưởng. Trí tuệ nơi chị không phải là lý thuyết suông, mà là sự ứng dụng sống động của tâm lý học kết hợp với tinh thần Phật giáo – giúp người trẻ nhận diện cảm xúc, chuyển hóa nỗi sợ thành sức mạnh và tìm lại sự tự tin nơi chính mình.

Giữa lớp học không bảng đen phấn trắng, người phụ nữ ấy hiện lên như một vị Bồ tát giữa đời thường – không giảng pháp trong thiền viện, mà gieo hạt niềm tin nơi núi rừng xa xôi. Không mang áo cà sa, nhưng nơi nụ cười, nơi bước chân của chị vẫn thấp thoáng hình bóng của người hành Bồ tát đạo đem tình thương và trí sáng đi khắp muôn nơi.

Ở thời đại mà giá trị con người dễ bị che mờ bởi địa vị và tài sản, hình ảnh Thạc sĩ Võ Hồng Tâm cùng dự án *“I Believe In Me”* tỏa sáng như một nốt trầm an lành, nhắc nhở rằng tu tập không chỉ ở chùa, mà ở từng hành động nhỏ vì lợi ích tha nhân. Chị đang đi trên con đường 37 phẩm trợ đạo giữa đời thường – lấy giáo lý làm kim chỉ nam để không lạc mất mình, lấy tinh tấn làm động lực để vượt qua nghịch cảnh, lấy từ bi làm phương tiện để kết nối con người, và lấy trí tuệ làm ngọn đuốc soi đường, đưa cả mình và người ra khỏi mê lầm.

Như lời dạy trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 1.16): *“Người biết tự mình nỗ lực, người ấy là hòn đảo của chính mình, là nơi nương tựa của chính mình.”*

Đó cũng là tinh thần mà chị Tâm gửi gắm qua dự án *“I Believe In Me”*: khơi dậy niềm tin nội tại, đánh thức ánh sáng trong tâm, để mỗi người trẻ trở thành nơi nương tựa cho chính mình – vững vàng, sáng suốt và tự do.

Như chị từng nói với học trò: *“Tin vào chính mình – đó là khởi đầu của mọi giác ngộ.”* Một câu nói giản dị, nhưng chứa đựng cả tinh hoa Phật học – con đường gieo hạt của niềm tin và tỉnh thức, nơi mỗi bước chân thiện lành đều có thể trở thành một đóa hoa an lạc nở giữa cuộc đời.

Tác giả: **Vũ Nguyễn Bình An**

Tham khảo: **Báo điện tử VietNamNet**