Phật giáo và vấn đề giải quyết xung đột xã hội

ISSN: 2734-9195 09:50 24/05/2026

Xã hội chúng ta đang sống luôn chứa đựng nhiều sự khác biệt, bản chất của con người là Vô minh và Tham ái thì xung đột là vấn đề khó tránh khỏi. Việc giải quyết xung đột vì thế trở thành một nhu cầu cấp thiết để bảo tồn năng lượng an bình cho xã hội.

Tóm tắt

*Xã hội phát triển kéo theo vô số những hệ lụy. Mâu thuẫn và **xung đột xã hội** là đều rất khó tránh khỏi và hậu quả là để lại rất nhiều những thiệt hại vật chất cũng như đau khổ tinh thần cho con người. Việc giải quyết những mâu thuẫn và xung đột xã hội là vấn đề đang được các tôn giáo và các nền chính trị quan tâm đầu tiên. Với hệ thống triết lý nhân bản và văn minh, Phật giáo đã góp phần an bình nội tâm con người từ đó cải tạo một xã hội phồn vinh, một đất nước thịnh vượng, một thế giới hòa bình.*

Đức Phật là xứ giả của hòa bình, giáo pháp của Người là tiếng gọi của hòa bình, chúng Tăng là hiện thân của hòa bình. Phật giáo đã có nhiều đóng góp thiết thực cho hòa bình, bằng những giáo lý mang tính thiết thực như: Ngũ giới, Lục hòa cộng trú, Tứ Vô Lượng Tâm, Tứ Nhiếp Pháp... cũng như các pháp môn thực tập, huấn luyện thân tâm như: Thực tập Chính niệm, thực tập Thiền... giúp hành giả sống trong sự bình an, lan tỏa thông điệp hòa bình của Phật giáo đi khắp nơi, từ đó tưới tẩm hạt giống yêu thương đến muôn loài.

Từ khóa: tín đồ Phật giáo, xung đột xã hội, giải quyết mâu thuẫn.

I. Dẫn nhập

Thế giới đang trong tiến trình chuyển mình phát triển mạnh về mọi mặt nên xung đột xã hội là một hiện tượng tồn tại thường xuyên trong đời sống xã hội. Đây được xem là một thuộc tính khó tránh khỏi trong quá trình vận động và phát triển chung. Nhưng nếu xung đột xã hội đó không được giải quyết kịp thời thì sẽ để lại nhiều hệ lụy vô cùng đáng tiếc.

Giải quyết xung đột, xây dựng các mối quan hệ mang tính hòa bình hữu nghị và đoàn kết thì việc phòng ngừa, ngăn chặn mọi mâu thuẫn xã hội xảy ra theo hướng tích cực cũng góp phần hạn chế ít nhất những thiệt hại cũng như mất mát về vật chất lẫn tinh thần cho con người trong xã hội.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Kể từ xa xưa, **hòa bình** luôn là kỳ vọng hướng đến của con người, tâm niệm này được xây dựng trên cơ sở của đạo đức. Nếu con người sống thiếu đạo đức thì xung đột xã hội sẽ phát sinh gây ra nhiều đau thương và bất hạnh. Chính vì vậy mà gần 2600 năm qua, Phật giáo đã đóng góp được rất nhiều những quan tâm thiết thực bằng những quy chuẩn về đạo đức và kho tàng những triết lý tâm linh của mình. Phật giáo đã và đang đồng hành cùng với xã hội làm nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ các giá trị về đạo đức con người, cũng như giúp con người định hướng được suy nghĩ và tự điều chỉnh hành vi của mình, từ đó thống nhất đời sống cộng đồng, xã hội, hướng đến sự hòa ái và bình đẳng. Phật giáo cung cấp nhiều giá trị thiết thực giúp mỗi cá nhân sống trong sự an lạc, mỗi gia đình êm ấm, hạnh phúc, đây chính là nền tảng vững chắc cho đất nước phát triển. Mỗi đất nước phát triển góp phần tạo nên thế giới hòa đồng, nhân ái. Đây chính là mục đích cao cả và tối thượng mà mọi người trong mọi thời đại ở mọi xã hội đều khao khát có được.

Đạo Phật luôn khuyến khích con người sống trong tinh thần tự giác, khởi nguyện tu tập để tự tìm an lạc cho bản thân và lan tỏa yêu thương đến muôn loài. Ngoài việc hướng dẫn một cách tỉ mỹ, chi tiết và rõ ràng trên phương diện lý

thuyết thì Phật giáo luôn kết hợp ứng dụng những phương pháp thực hành thiết thực để bất cứ ai, bất cứ căn cơ nào cũng có thể nương vào đây mà thực hành để có thể đạt đến trạng thái tối thượng đó là cảnh giới Niết bàn, ở đây con người đoạn tận mọi khổ đau.

II. Nội dung

1. Khái quát về xung đột xã hội

1.1 Định nghĩa

Xung đột xã hội là những tình huống hoặc quá trình mà ở đó xảy ra nhiều mâu thuẫn vì bất đồng về quan điểm, quyền lợi giữa những người hay các nhóm người với nhau trong cộng đồng xã hội. Biểu hiện bằng sự đối lập, tranh chấp... mà nguyên nhân là do bất đồng về ý thức, trình độ, thái độ, cảm xúc, mong muốn, giá trị, sự quan tâm... và nếu xung đột lớn thì thể hiện bằng hành động, bạo lực.

1.2 Phân loại xung đột xã hội

Nói chung xung đột xã hội có thể phân định ra rất nhiều kiểu xung đột nhưng cũng không ngoài những kiểu sau:

Xung đột và mâu thuẫn giữa các đất nước, các chủng tộc, dòng họ, sự phân biệt giữa các tôn giáo, không bình đẳng giữa các giai cấp cùng chung sống trong xã hội, mâu thuẫn giữa các nền văn minh, văn hóa, tín ngưỡng khác nhau.

Xung đột về quyền hạn cũng như trách nhiệm giữa các cấp trong một tổ chức hay một công ty.

Xung đột giữa các thành viên, các mối quan hệ trong một gia đình.

Xung đột trong mối quan hệ bạn bè.

1.3 Nguyên nhân dẫn đến xung đột xã hội

Phân tích cặn kẽ thì có rất nhiều nguyên nhân nhưng tựu trung thì có hai nguyên nhân chính:

- Cá nhân: Do sự khác biệt về suy nghĩ, mong muốn khác nhau, sự hiểu biết khác nhau, hiểu nhầm, hiểu thiếu thông tin, không bình đẳng về vật chất...

- Tập thể: Cạnh tranh về vật chất, tranh giành quyền lực, khác biệt nhận thức, xung đột về niềm tin, giá trị văn hóa...

1.4 Phương pháp giải quyết xung đột xã hội

Khi mâu thuẫn, xung đột xã hội diễn ra sẽ có rất nhiều phương pháp để khắc phục và giải quyết, thông thường không ngoài những phương pháp sau:



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

- *Phương pháp **cạnh tranh**:* Người sử dụng phương pháp này thông thường là những người mang cá tính và lập trường mạnh, họ cạnh tranh đến cùng nhằm bảo vệ quan điểm, khẳng định chính kiến của bản thân, trong xung đột họ thường là người có lợi thế hơn. Tuy nhiên, phương pháp này thường không mang lại sự hòa bình mà càng làm rạng nứt các mối quan hệ.

- *Phương pháp hợp tác:* Cá nhân sử dụng phương pháp này thường là những người đặt nặng lợi ích tập thể lên trên lợi ích bản thân, cùng nhau hợp tác để đôi bên đều có lợi và mang đến kết quả tốt cho tập thể. Phương pháp này rất cần được sử dụng khi xảy ra mâu thuẫn nhóm.

- *Phương pháp thỏa hiệp:* Phương pháp này thì trong cuộc xung đột bên nào cũng có hy sinh một chút lợi ích, phương pháp này hạn chế được những hậu quả xấu cho cả đôi bên.

- *Phương pháp nhượng bộ:* Người chọn phương pháp này thường trong cuộc là người yếu thế hơn, họ sẵn sàng đáp ứng nhu cầu đối phương.

- *Phương pháp lẩn tránh:* Người chọn phương pháp này thường là những người không thích mâu thuẫn, họ tìm cách tránh khỏi tất cả các xung đột, họ không muốn là nguyên nhân gây nên những thương tổn về tinh thần cho người khác.

2. Quan niệm của Phật giáo về nguyên nhân phát sinh mọi xung đột xã hội

Mâu thuẫn cá nhân hay xung đột xã hội đã và đang để lại nhiều hệ lụy buồn đau cho con người và xã hội kể từ thời xa xưa cho đến hôm nay, nó gây ra nhiều bất an về thân cũng như tâm của con người. Vì vậy, đức Phật luôn chú trọng đến việc giải quyết xung đột, xem đây là việc vô cùng quan trọng ngang hàng với việc xây dựng, vun bồi những mối quan hệ tốt đẹp. Bằng tuệ tri của mình, đức Phật luôn dành nhiều sự yểm trợ thiết thực nhất trong vấn đề hóa giải và ngăn ngừa những xung đột xã hội. Phật giáo khẳng định rằng phần lớn những mâu thuẫn cũng như xung đột phát sinh trong các mối liên hệ dù nhỏ hay lớn đều có khả năng giải quyết một cách êm đẹp nếu như con người biết sống và tu tập, an trú trong chính pháp.

Phật giáo khẳng định, có hai nguyên nhân cốt lõi tạo nên mọi xung đột, khủng hoảng và đau khổ ở con người, đưa họ đi vào con đường đọa lạc, từ đó trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi chính là: Vô minh và Tham ái.

2.1 Vô minh

Vô minh chỉ cho cái thấy không đúng về bản ngã và về bản chất của thế giới. Vô minh được xem là một trong những nguyên nhân quan trọng bậc nhất làm cho con người trôi lăn trong luân hồi lục đạo. Đối với thế giới vật chất, Vô minh được hiểu là không nhìn thấy tính chất vô thường, liên tục sinh diệt biến đổi của vạn sự vạn vật, đem gắn cho sự vật hiện tượng những đặc tính mà vốn dĩ chúng không có và bám víu vào cái không có đó. Một trong những hình tướng vật chất ấy chính là thân thể con người. Ví như con người hay chấp vào thân này là của mình, chấp vào hình tướng bên ngoài và một khi cái vẻ đẹp bên ngoài đó bị xâm phạm hay mất đi thì đau khổ, không chấp nhận được, sinh tâm hận thù dẫn đến mâu thuẫn. Từ nhận thức mang tính chấp ngã ấy đưa đến nhận thức về một cái tôi thực thể.

Cũng vậy, về mặt tâm thức cái tôi thực thể ấy đưa đến ảo giác về một cái tôi tâm thức được con người gắn mác cho những đặt tính cao quý, vĩnh hằng, bất biến và hễ một khi sự thật ấy đi ngược lại với hình dung và tưởng tượng của mình thì nảy sinh tâm lý bất an, lo lắng, buồn bã, bi quan. Cũng như khi chúng

ta mất đi người thân do Vô minh che lấp nên không giác ngộ được giáo lý vô thường mà chìm vào tiếc thương, đau khổ thậm chí là thù hận. Đó là Vô minh vì họ không quán chiếu được sinh, lão, bệnh, tử chính là quy luật của cuộc sống, và hơn thế họ không thể thực hành buông xả để có thể sống an trú, bình an trong hiện tại, mãi cầu tìm những gì không thể, chạy theo ảo ảnh hay bám chấp vào những sự kiện đã diễn trong trước đây mà không chấp nhận và có mặt với thực tại.

"Vô minh tức là đối với sự lý, không rõ biết được đúng như thật. Do đó mà sinh ra mê lầm... Từ mê hoặc mà tạo ra các nghiệp"[1].

2.2 Tham ái

Con người tái sinh, duyên theo sáu nẽo luân hồi là do Tham ái. Chính Tham ái tạo ra những khoái lạc mà dẫn dắt, thôi thúc con người tìm cầu các dục vọng phù du để rồi nhấn chìm con người vào biển cả khổ đau, Tham ái chính là nguyên nhân sâu sắc và rõ ràng nhất dẫn đến sự có mặt của thân ngũ uẩn.

"Tham ái sinh sầu ưu

Tham ái sinh sợ hãi

Ai thoát khỏi tham ái

Không sầu đâu sợ hãi"[2].

Đức Phật cũng từng đề cập đến nguyên nhân phát sinh những xung đột xã hội và mâu thuẫn cá nhân trong rất nhiều bản kinh Người thuyết, nhưng đáng chú ý nhất là trong Trung Bộ kinh:

"Lại nữa, này các Tỳ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân.... 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"[3].

Đức Phật khẳng định nguyên nhân chính của mọi sự mâu thuẫn trong xã hội là do Tham ái mà ra. Tham ái được thể hiện dưới nhiều hình thức như: tham công danh, tham sắc đẹp, tham tài sản, tham thế lực... Chính Tham ái là nhân duyên thúc đẩy mọi mâu thuẫn dẫn đến xung đột, nếu là xung đột nhỏ thì đó là sự xung đột giữa các thành viên trong gia đình; Lớn hơn thành xung đột giữa xóm làng, một nhóm xã hội; Lớn hơn nữa thì là xung đột giữa đất nước này và đất nước khác.

Khi mọi mâu thuẫn và xung đột dù lớn hay nhỏ mà không giải quyết kịp thời được bằng lý lẽ thì sẽ giải quyết bằng bạo lực, ai cũng khát khao bản thân mình là người chiến thắng nên không ngại châm ngòi các cuộc ẩu đã, đe dọa đến tâm lý và sức khỏe của mọi người. Theo đức Phật, nguyên nhân của những lần đối đầu thường được thay thế và ngụy trang bằng những lời nói hoa mỹ, ngụy trang rằng đang bảo vệ công lý, xây dựng trật tự xã hội nhưng mục đích chính là bảo vệ quyền lợi và vị trí cho tự ngã của mình. Hậu quả là dẫn đến rạng nứt các mối quan hệ tốt đẹp.

Mâu thuẫn cá nhân và xung đột xã hội là một phần thiết yếu của cuộc sống. Tuy nhiên, bằng cách ứng dụng và thực hành theo những giáo lý Phật giáo con người có thể chuyển hóa những xung đột thành cơ hội để trao dồi kiến thức và hoàn thiện bản thân, góp phần xây dựng xã hội phát triển theo hướng hài hòa, an lạc.

“Vô minh là vực sâu của mê hoặc, Tham ái là cạn bẫy của các lụy. Một khi cả hai lý này đều có mặt thì ngu muội là dụng của thần. Tốt xấu, ăn năn, sân hận chỉ do cái động này. Vô minh che lấp ánh sáng nên tình tưởng bám víu nơi ngoại cảnh. Tham ái khuấy động tính mình, bốn đại mới kết hợp lại mà hình thành”[4].

3. Một số biện pháp giải quyết xung đột xã hội trong Phật giáo

3.1 Thực tập một số giáo lý để hóa giải mọi xung đột

a. Giữ gìn năm giới

Giữ gìn năm giới là bước đệm chắc chắn nhất giúp con người vững bước tiến vào lộ trình giải thoát của bản thân. Trong một xã hội nếu như ai ai cũng thực tập giữ gìn năm giới thì xã hội đó luôn thiết lập được trật tự, mỗi gia đình luôn thiết lập được nền móng hạnh phúc, ấm êm. Năm giới chính là bình phong chắc chắn nhất để kiến lập hạnh phúc cho cá nhân cũng như tập thể, đây được xem như một chiếc la bàn dùng để định hướng con người đi đúng khuôn khổ của chính pháp.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Phụ thuộc vào điều kiện và hoàn cảnh của mỗi cá nhân mà người phật tử tại gia có thể phát nguyện thọ trì trọn vẹn cả năm giới hoặc có thể phát nguyện chỉ thọ nhận một vài giới một cách tự nguyện chứ không có quy định khắt khe hay bất kỳ sự ép buộc nào. Giữ gìn và tu tập theo năm giới đem lại cho người thực tập rất nhiều lợi ích:

- Nếu phật tử giữ được giới thứ nhất (không sát sinh), thì tránh được nạn oán oán tương phùng, sống trong trạng thái thân khỏe tâm an, không mơn mớn sợ hãi do thù hận tạo nên, không có kẻ thù nghịch, kiến tạo một đời sống an lành.

- Nếu phật tử giữ được giới thứ hai (không trộm cướp) thì ngay đời hiện tại này và đời sau không gặp nạn gông cùm siềng xích, luôn chiếm được niền tin và qúy mến của đại chúng nhờ uy tín của bản thân, không bị mọi người vì nghi ngờ mà theo dõi, không còn cảm giác sợ hãi bất an nên cuộc sống luôn tươi mới.

- Nếu phật tử giữ được giới thứ ba (không tà dâm) thì tránh được cảnh lo âu sầu muộn khi vợ hoặc chồng vụng trộm ngoại tình, không còn cảnh đồng sàn dị mộng, vợ chồng đồng lòng nuôi dạy con cái, vun bồi và xây đắp tổ ấm.

- Nếu phật tử giữ được giới thứ tư (không nói dối) thì bản thân đi đâu, làm gì cũng sẽ được sự tín nhiệm và ủng hộ, không còn bị mọi người nghi ngờ, đây là yếu tố xác quyết khả năng thành công của một người trên đường đời.

- Nếu phật tử giữ được giới thứ năm (không uống rượu và các chất gây nghiện khác) chính là đang bảo vệ danh dự của bản thân đồng thời đem lại bình an và

hạnh phúc cho gia đình cũng như cho xã hội. Ngoài ra, không sử dụng rượu chính là đang giữ gìn sức khỏe cho bản thân vì y học phương Tây đã có rất nhiều bằng chứng chứng minh rượu là nguyên nhân tạo ra các căn bệnh như: tim mạch, gan, phổi... cũng như các bệnh về thần kinh hay suy giảm về trí nhớ...

b. Sống theo tinh thần Lục hòa

Trong kho tàng giáo pháp mà đức Thế Tôn để lại, sáu phép hòa kính luôn giữ vị trí quan trọng, thực hành đúng giúp duy trì và cải tạo một đời sống an lạc giữa người với người. Đây chính là nguyên tắc cơ bản để xây đựng nên một tập thể hay một đại chúng vững mạnh. Chính là một trong những phương pháp vô cùng hiệu nghiệm nhằm hạn chế và ngăn chặn mọi mâu thuẫn giữa cá nhân cũng như phòng ngừa mọi xung đột tập thể, từ đó mà xã hội ổn định và đất nước phát triển vững bền. Sáu phép hòa kính này, tuy đức Thế Tôn dùng để xây dựng Tăng đoàn của Người nhưng đây không chỉ mang giá trị riêng dành cho những người xuất gia ứng dụng thực hành trong đời sống tu tập, mà đó còn là bài học về nghệ thuật sống đẹp dành cho tất cả mọi tầng lớp trong xã hội, nếu con người biết sử dụng một cách hợp lý và uyển chuyển, khéo léo ứng dụng sáu phép hòa kính này trong mọi tổ chức từ gia đình, xã hội, quốc gia thì kết quả là vô cùng tốt đẹp. Lục hòa, nói đầy đủ hơn là Lục hòa kính pháp, được hiểu là sáu nguyên tắc chung sống trong tập thể:

- *Thân hòa cùng ở một nơi:* Mọi người cùng nhau sống chung trong đại chúng hay trong bất cứ tập thể nào thì việc đầu tiên phải nên trên kính dưới nhường, biết thương yêu, giúp đỡ, đùm bọc, bảo vệ nhau. San sẻ mọi công việc, ý thức với trách nhiệm mà đại chúng giao phó, không sử dụng quyền uy và thế lực mà uy hiếp hay dùng sức mạnh để chèn ép người yếu thế làm tổn hại đến tập thể và đại chúng. Là thành viên trong một gia đình thì phải biết thực hiện trách nhiệm bổn phận, con cái hiếu kính ông bà cha mẹ, ông bà cha mẹ nuôi dạy con cái thiện lành, phải biết tôn trọng và thương yêu lẫn nhau. Trong xã hội thì tinh thần đoàn kết luôn luôn đặt ở vị trí ưu tiên, sống với nhau trong cùng quê hương đất nước thì không nên phân biệt chủng tộc, màu da hay tôn giáo.

- *Nói lời hòa hợp, không tranh cãi:* Không sử dụng những từ ngữ mang tính chất gây chia rẽ bất hòa hay những lời nói khiến người nghe tổn thương mà nhục chí. Ngôn ngữ sử dụng giữa người với người phải luôn hòa ái, sử dụng ái ngữ để nói với nhau, những lời nói ra luôn chứa đựng sự dịu dàng, hòa nhã. Tuyệt đối không gây gỗ nhau, nếu cần góp ý xây dựng cũng nên dùng những lời lẽ mang tính chất xây dựng và yêu thương.

- *Ý hòa cùng vui:* Không những bản thân sống với nhau biết yêu thương, miệng nói lời từ ái mà tận sâu trong ý niệm vẫn phải luôn biết cảm thông cho những tâm niệm của mọi người, luôn phát tâm hoan hỷ, vui mừng và tán thán trước những thành tích của người khác, không khởi niệm tật đố, hống hách, vạch lá tìm sâu.

- *Có lợi thì cùng chia:* Để duy trì hòa hợp và đảm bảo tính bình đẳng trong một tập thể hay đại chúng mỗi người phải ý thức san sẻ vật chất cho nhau. Chia đều của cải, vật cần dùng theo thứ bậc lớn nhỏ, hay theo quy định riêng của mỗi tập thể. Tuyệt đối không nên lạm dụng quyền hạn của bản thân để mưu cầu hay chiếm đoạt của công về riêng cho mình hay cho gia đình mình.

- *Giới hòa cùng nhau tu tập:* Là thành viên của cùng một đại chúng thì mỗi cá nhân phải biết tôn trọng nội quy, giới luật chung. Không phát ngôn hay hành động mang tính chất thiếu sự tôn trọng quy tắc tập thể, không tự đặt ra những điều luật áp dụng riêng hay ưu tiên cho bất cứ cá nhân nào, luôn tôn trọng sự bình đẳng trong một tập thể.

- *Thấy biết giải bày cho nhau hiểu:* Những điều hay mình biết thì nên chia sẻ cho mọi người cùng lợi ích. Cùng chung xây dựng một tập thể phát triển đúng chính pháp thì phải thường xuyên chia sẻ về phương pháp, những trăn trở và định hướng trong tương lai để tập thể ấy ngày càng vững mạnh. Mọi sự chia sẻ phải lấy sự lợi ích của đại chúng làm đầu.

Nếu trong xã hội mỗi người ai cũng khéo léo áp dụng sáu pháp hòa kính này sẽ giúp cho con người tăng trưởng nhân cách đạo đức từ đó không xảy ra xung đột xã hội, không còn tồn tại sự bất hòa, chia rẽ, đố kỵ, phân biệt gây nên biết bao tổn hại cho đại chúng. Mọi sinh hoạt tập thể luôn duy trì và tồn tại dựa trên tinh thần tương thân tương ái về mọi mặt từ vật chất cũng như tinh thần, nhờ đó mà xã hội ngày càng an bình thịnh vượng.

c. Tứ Nhiếp Pháp - kỹ năng duy trì các mối quan hệ

Tứ Nhiếp Pháp chính là bốn cách thực tập hướng đến mọi người để thâu nhiếp chúng sinh trở về nương tựa Phật pháp.

Bốn phương pháp thực tập đó là:

- Cho đi, nuôi dưỡng lòng từ bi (bố thí nhiếp)

- Nói lời hòa ái, tốt đẹp cho mình và người (ái ngữ nhiếp)

- Cùng nhau đi chung, biểu hiện của sự che chở (lợi hành nhiếp)

- Đặt vào vị trí của người khác, biểu hiện của sự thấu hiểu (đồng sự nhiếp)

Bốn cách thực tập này được đức Thế Tôn đưa ra nhằm mục đích giúp cho bốn chúng đệ tử của Ngài, đặc biệt là đối với các hàng Bồ tát sử dụng để hoá độ chúng sinh hữu tình từ Vô minh phiền não quay trở về với giác ngộ giải thoát, đoạn diệt khổ đau đạt được bình an hạnh phúc. Giúp con người duy trì và xây dựng những mối quan hệ trong xã hội.

"Tứ Nhiếp Pháp được xem là một nghệ thuật cảm hoá lòng người ưu việt nhất... người đó thành công trong mục đích cảm hoá lòng người"[5].

- Bố thí nhiếp

Đây được xem là một trong những yêu cầu căn bản bậc nhất cho những người thực hành hạnh Bồ tát, nó chiếm một vị trí vô cùng quan trọng trong kho tàng giáo lý nhà Phật, khởi điểm của con đường giải thoát. Dāna thường đi với Pāramitā "Dāna Pāramitā" nên được phiên âm là "Đàn-na Ba-la-mật (hạnh Ba-la-mật về bố thí). Trong Bố thí ba la mật của Bồ tát, Dāna có nghĩa là cho đi cùng khắp với tâm rộng lớn, không biên giới, không phân biệt.

Bố thí thể hện trên 3 phương diện chủ yếu đó là: cho đi tiền tài, cho đi chính pháp và cho đi sự không sợ hãi.

- Ái ngữ nhiếp

Priya-vādita-saṃgraha là Ái ngữ nhiếp, nghĩa là sử dụng ngôn từ nhẹ nhàng, chứa đựng tình yêu thương để thu phục lòng người, còn gọi là khả năng cảm hoá người khác bằng ái ngữ. Đó chính là dùng lời nói hòa ái, dễ nghe, khôn khéo, thành thực, là lời nói của sự hiểu biết và cảm thông...

Mục đích của Ái ngữ, ái ngôn: Tùy thuộc vào bản tính, hoàn cảnh của chúng sinh, dùng ngon ngữ hòa ái mà động viên, khiến cho người nghe khởi lên tâm hoan hỷ mà tiếp nhận và tu tập đạo giải thoát. Bằng chính lòng từ ái mà giảng dạy giáo lý để dẫn họ đến chỗ liễu ngộ chân lý. Nền tảng để ái ngữ sinh khởi: Lời nói là sự biểu hiện của tâm hành, ý hành. Nếu tâm hành của một người xấu xa, bao phủ bởi độc tố tham lam, sân hận, chấp thủ và muộn phiền, thì lời nói và mọi hành vi biểu hiện sẽ ảnh hưởng xấu đến cộng đồng. Ngược lại, nếu tâm hành của một người có Chính niệm, có chất liệu từ bi rộng lớn, trí tuệ vô ngã, cộng thêm tâm hạnh độ tha thì lời nói và mọi hành động đều đem đến sự an ổn cho tự thân và tha nhân.

Như vậy, tâm được thanh tịnh nhờ có trí tuệ vô ngã và lòng từ rộng lớn là nền tảng mà từ đó ái ngữ sinh khởi. Trên nền tảng này, mỗi lời nói đều là pháp âm vi

diệu, nhiếp hóa quần sinh, thoát ly chướng nạn. Nếu không biết sử dụng miệng lưỡi đúng nơi, đúng chỗ, đúng việc thì hậu quả là tạo ra muôn vàn điều ác hại. Ai tự cho mình là người đạo đức mà chưa biết phương pháp kiềm chế lời nói, là tự lừa gạt bản thân. Trong kinh Pháp Cú Phật dạy:

"Dầu nói ngàn ngàn lời,

Nhưng không gì lợi ích,

Tốt hơn một câu nghĩa,

Nghe xong được tịnh lạc"[6].

Đức Phật là biểu tượng của sự vô tranh, không tồn tại tranh luận với đời mà chỉ có đời tranh luận với chính mình. Chính vì thế, những lời nói chân thật, thiện cảm thì sẽ có tác dụng chuyển hoá lòng người, đưa họ hướng đến chân thiện mỹ. Là người học Phật hãy thực hành theo lời đức Bổn Sư dạy, không nói lời ác và hãy chuyển hoá khẩu nghiệp của chính mình thành lời nói như hoa, như mật, như chính pháp.

- Lợi hành nhiếp

Artha-caryā-saṃgraha là Lợi hành nhiếp hay Lợi hành nhiếp sự, lợi ích nhiếp. Lợi hành nhiếp luôn cảm hóa người khác bằng những hành động thân, khẩu, ý hay những việc kết quả lợi ích cho mình, cho người, cho cả hai. Niệm niệm an trú trong Pháp làm cho Pháp trụ vững giữa cuộc đời là ý nghĩa thù thắng của Lợi nhiếp.

"Tự tha lợi hành" là những biểu hiện của ba nghiệp thân, khẩu, ý đem lại lợi lạc cho mình và cho người khác. Nhiếp hóa, cảm hóa lòng người bằng nhiều hành động lợi lạc một cách hợp pháp cho người gọi là Lợi hành nhiếp.

Xác lập niềm tin kiên cố vào lời Phật dạy, không nghi ngờ và y giáo phụng hành một cách tuyệt đối vào lời Ngài dạy thì tự tha mới có thể có được lợi ích viên mãn. Thế nên, những ai là người học Phật thì đây là yếu tố quan trọng, mọi hành động từ thân khẩu ý phát ra làm lợi ích cho mọi người khiến cho họ phát tâm và hướng về đạo pháp. Đặc biệt là người xuất gia thì đây là yếu tố giúp kết nối chúng sinh lại gần nhau hơn, bởi lợi cho người chính là hạnh phúc cho mình.

- Đồng sự nhiếp

Samānārthatā-saṃgraha là Đồng sự nhiếp, cũng gọi là Đồng sự nhiếp sự hay Đồng sự tùy phương tiện, tức là đối xử một cánh công bằng với nhau, với đại chúng, trong công việc, trong hạnh phúc hay đau khổ, trong nguy nan hay ngọt

bùi... Samānārthatā mang ý nghĩa giống nhau, bằng nhau, như nhau. Không thiên vị ai trong đời sống cộng đồng. Đồng sự nhiếp là cùng chung công việc, cùng chung môi trường sống, sinh hoạt, làm việc với mọi người, như mọi người để cảm hóa họ về với chính Pháp.

Đồng sự nhiếp có thể vận hành qua ba mức độ: Thứ nhất là ý thức cùng với nhau bình đẳng. Thứ hai, mỗi người hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình, cùng nhau bình đẳng, tích cực chia sẻ ngọt bùi, mà còn hỗ trợ người khác, giúp đỡ người khác hoàn thành công việc bằng tâm tự nguyện và hoan hỷ. Thứ ba, không những dừng lại ở chỗ cùng nhau cộng sự, giúp đỡ người trong công việc mà còn có mục đích giúp người về với Phật pháp, thoát khỏi mê lầm.

Đồng sự nhiếp theo cách nói đơn giản của cổ đức là Hòa quang đồng sự, như trong kinh điển Phật dạy cho các hàng Bồ tát và cho chúng sinh là tùy loại mà hóa thân, tùy căn cơ mà giảng pháp.

d. Tứ Vô Lượng Tâm - Linh hồn của người thực hành Bồ tát hạnh

Chính là bốn trạng thái của tâm rộng lớn. Hay còn được gọi là Tứ phạm trú (bốn cách an trú trong cõi Phạm) hay là Tứ Vô Lượng Tâm và nói rõ là Từ bi hỷ xả. Tu tập Tứ Vô Lượng Tâm có nghĩa là hành giả đang tạo điều kiện tốt đẹp cho những tâm thức cao thượng phát khởi.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tứ vô lượng tâm dùng để đối trị và ngăn ngừa bốn loại phiền não (sân hận, ganh tị, buồn bực và tham muốn). Chính vì vậy mà đối với Đại thừa, Tứ vô lượng

tâm cũng được ví như Bốn hạnh Ba la mật đa (sa. *pāramitā*, Lục độ). Hàng Bồ tát muốn hóa độ chúng sinh thì không thể thiếu một trong bốn món tâm này.

Tâm từ là khả năng ban tặng niềm vui đến mọi người, không tồn tại sân hận làm cho mình và người đều đạt được sự hoan hỷ. Tâm bi là khả năng cứu vớt khổ não cho mọi người, không móng tâm hại người làm cho mình và người đều được an ổn. Tâm hỷ chính là sự phát khởi niềm vui khi người khác thành tựu, không ganh ghét hay đố kị với hạnh phúc của người khác. Tâm xả là sự đối đãi với mọi người một cách bình đẳng, không có sự phân biệt kẻ thân người sơ, không oán thù hay mưu tính đến chuyện hại người*[7].*

Bốn tâm này được gọi là tâm rộng lớn vì chúng mang lại những lợi ích thiết thực đó là: (1) lợi lạc cho tất cả chúng sinh; (2) phát sinh rất nhiều phước báu nếu chúng sinh thực hành; (3) quả báo hiện đời và về sau vô cùng tốt đẹp.

3.2 Các phương pháp thực hành giúp an bình nội tâm và hóa giải mọi mâu thuẫn xã hội

a. Thực tập Chính niệm để có quyết định đúng

Chính niệm là một khái niệm có nguồn gốc từ Phật giáo và một số trường phái suy nghiệm (contemplative) khác. Riêng Phật giáo Chính niệm là một trong tám con đường (Bát chính đạo) đưa chúng sinh đến bờ giải thoát. Chính niệm được coi là trái tim của thiền tập, đây được xem là phương pháp thực tập cốt tủy và thù thắng nhất của Phật giáo.

Chính niệm được gọi là tỉnh thức, chú tâm, minh tĩnh. Trong tâm lý học Chính niệm được hiểu là trạng thái chú ý và nhận thức rõ ràng về những sự kiện đang diễn ra trong giây phút hiện tại. Chính niệm là biết rõ, ý thức rõ ràng và sâu sắc về những pháp đang hiện hành, đang diễn ra xung quanh chúng ta và đang diễn ra trong bản thân chúng ta ngay bây giờ và tại nơi đây mà không khởi tâm phán xét hay khởi lên ý muốn thay đổi hay kiểm soát chúng. Trong tu tập Chính niệm đức Phật nhấn mạnh tính chất thực tại "bây giờ và ở đây":

"Không than việc đã qua

Không mong việc sắp tới

Sống ngay với hiện tại

Do vậy sắc thù diệu"[8].

Nếu như đi sâu và phân tích cặn kẽ hơn thì Chính niệm chính là ý thức, chú tâm một cách có chủ đích trong giây phút hiện tại bằng một thái độ không vướng mắc, bình thản, buông thư. Nhưng như vậy không có nghĩa là hành giả trở nên vô cảm với những gì đang hiện hữu. Đây chính là trạng thái cân bằng cả thân và tâm giúp ta thấy một cách trọn vẹn những điều đang diễn ra và thấy rõ bản chất như chúng đang là. Từ đó con người có thể đưa ra những quyết định đúng đắn và phù hợp với tiêu chuẩn đạo đức, không tạo nên xung đột hay mâu thuẫn với mọi người.

Khi hành giả thực tập Chính niệm thì mọi phiền não khổ đau không có cơ hội quấy nhiễu làm loạn động tâm hành giả. Hành giả nhìn nhận đối tượng một cách rõ ràng, đúng như thật bản chất của đối tượng đó. Ý thức mọi nhân duyên đến và đi là vô thường nên không khởi niệm buồn đau [9].

*** Lợi ích của Chính niệm đối với con người và xã hội**

Đối với mỗi cá nhân nói riêng và đối với một xã hội nói chung thì việc thực tập Chính niệm đem lại nhiều kết quả thiết thực như:

- Đối với cá nhân

Thực tập Chính niệm giúp mỗi người tự hoàn thiện được bản thân mình. Khi một cá nhân sống trong Chính niệm tỉnh thức sẽ có cái nhìn đúng đắn và xác thật những hiện tượng đang diễn ra xung quanh họ. Từ đó, giúp họ xử lý mọi công việc một cách sáng suốt, tự trau dồi bản thân để trở thành nhân tố có ích cho xã hội, có đầy đủ đạo đức và năng lực để xây dựng đất nước. Sở dĩ một người nào đó luôn mang lại tiêu cực và nhiễu loạn cho cộng đồng là vì họ ghánh quá nhiều phiền não trong tâm thức, nên phát sinh những tà kiến từ đó có những suy nghĩ, hành động và lời nói gây tổn hại đến mình, đến người và là nguyên nhân của mọi mâu thuẫn. Nhưng nếu người ấy thực tập được Chính niệm thì phiền não trong tâm người ấy tự khắc cũng được dẹp trừ, tâm người ấy trở nên vắng lặng, không còn bị phiền não khuấy động, tà kiến nhiễu loạn nữa. Chắc chắn người ấy sẽ không còn đem đến những nguồn năng lượng gây tổn hại cho xã hội nữa. Ngược lại, lúc đó người ấy luôn sống trong trạng thái vô cùng hạnh phúc, yêu đời nên những việc người ấy làm cũng lan tỏa thông điệp yêu thương đem lại nhiều ích lợi cho xã hội.

- Đối với gia đình

Thực tập chính niệm góp phần vun đắp hạnh phúc hôn nhân gia đình bền chặt hơn. Nếu mỗi người trong gia đình đều thực tập Chính niệm và họ đều có được an lạc và hạnh phúc thì sẽ tạo thành một gia đình rộn rã tiếng cười, chồng vợ

tương kính nhau, con cái hiếu thảo, anh em thuận hòa. Khi một người trong gia đình không may có những lỗi lầm thì được các thành viên khác dùng sự tỉnh thức và Chính niệm để soi sáng và thứ tha thì mọi hiểu lầm cũng như mọi nội kết đều có thể giải quyết ổn thỏa mang lại nhiều kết quả tốt đẹp, không tồn tại cảnh gây gỗ trong gia đình. Như vậy, dưới sự soi sáng của Chính niệm thì mọi mâu thuẫn trong gia đình đều hóa giải được, hạnh phúc và bình an sẽ luôn hiện hữu trong gia đình đó.

- Đối với xã hội

Sự có mặt của Chính niệm góp phần kiến tạo nên một xã hội văn minh, không còn xuất hiện những tệ nạn như: Trộm cắp, ma túy, tham ô... người người no ấm, xã hội ổn định. Sở dĩ một xã hội có quá nhiều những tệ nạn là do những con người trong xã hội đó còn mê mờ, tà kiến và vọng niệm, không tu tập nghiệp lành, không thấu lý nhân quả. Nếu có Chính niệm con người ý thức được kiếp này mình trộm cắp thì đời vị lai sẽ chịu cảnh nghèo hèn, đói rét; Ý thức mình gây đau khổ cho người khác thì trong tương lai mình cũng phải chịu cảnh đau khổ như vậy nên dù có bị đánh chết họ cũng không gây tổn thương cho người khác nữa; Một người nghiện ngập nhưng biết quay đầu thực tập Chính niệm sẽ tích lũy được nghị lực để đối diện và vượt qua, họ có cái nhìn mạnh mẽ và chấp nhận thực tại đau đớn để mạnh mẽ vượt qua cơn nghiện...

Như vậy, thực tập Chính niệm đóng góp một phần lớn trong công cuộc xây dựng xã hội an lành, hạn chế một cách tối đa những tệ nạn trong xã hội như: trộm cướp, cờ bạc, rượu chè, tham ô, hối lộ... từ đó con người được ấm no và hạnh phúc, không còn tồn tại xung đột hay mâu thuẫn.

- Đối với đất nước

Thực tập Chính niệm giúp bảo vệ hòa bình cho tổ quốc, xây dựng một thế giới hữu nghị và giàu tình thương. Chiến tranh, bạo động, xung đột xã hội để lại biết bao tổn thương về tinh thần và thiệt hại về vật chất cho con người. Xung đột xã hội tạo nên chiến tranh làm biết bao sinh mạng phải chết một cách oan ức, làm hoang phí biết bao của cải của đất nước. Là một công dân sống trong đất nước thì ai cũng đều mong đất nước thịnh vượng, thế giới hòa bình. Nhưng trên thực tế vẫn luôn tồn tại nhiều những mâu thuẫn không ai mong muốn. Vì sao như vậy? Đó là do con người đều bị chi phối bởi Vô minh, phiền não, bị điều khiển bởi vọng niệm nên không nhìn được việc mình gây tổn thương cho xã hội, bất hòa cho đất nước chính là đang gây tổn thương cho chính bản thân mình cũng như các thế hệ tương lai.

Bên cạnh việc góp phần đem lại hòa bình cho đất nước, thì Chính niệm còn góp phần xây dựng đất nước ngày càng phồn thịnh, giàu mạnh hơn. Điều này cũng dễ hiểu, bởi Chính niệm có khả năng giúp con người thực hiện mọi công việc một cách tốt nhất đem đến những kết quả tốt nhất .

b. Bí quyết sống tỉnh thức dựa và Thiền

Thiền định của Phật giáo là một phương pháp thực hành rất độc đáo. Mặc dù trước khi Phật giáo ra đời đã có nhiều tôn giáo hoặc truyền thống suy nghiệm khác cũng đã nói đến và sử dụng Thiền định. Tuy nhiên Thiền định của Phật giáo khác nhiều với các loại Thiền định có trước đó. Một trong những điểm khác nhau cơ bản mang tính bản chất là Thiền Phật giáo hướng đến diệt trừ hoàn toàn bản ngã và đưa đến giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau luân hồi.

Dưới góc độ tâm lý học, Walsh (2011) cho rằng: "*Khái niệm Thiền định nói đến một tập hợp các phương pháp tự điều chỉnh bản thân thông qua sự tập trung vào rèn luyện chú ý và tỉnh thức để đưa quá trình tâm thần (mental process) vào dưới sự kiểm soát tự nguyện và do đó nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần cùng sự phát triển, cũng như khả năng đặc biệt như là tập trung, bình an, sáng rõ* "[10].

Những người thực hành Thiền định có thể quan sát, suy nghĩ, đào lên những niềm tin, những cơ cấu nhận thức méo mó và phát triển sự kiểm soát nhận thức đến mức khó tin. Người chứng được Thiền tối thượng có thể quan sát từng ý niệm khởi lên và sau đó giảm ý niệm có hại và tích lũy ý niệm có lợi. Các trị liệu nhận thức công nhận khả năng dừng suy nghĩ (thought stopping) nhanh chóng. Tuy nhiên, Thiền có khả năng kéo dài trạng thái dừng suy nghĩ và sau đó nghĩ ngơi trong sự bình tĩnh và sáng rõ sâu sắc. Suy nghĩ có vai trò dẫn dắt các niềm tin, cảm xúc và hành vi của chúng ta. Thực tập Thiền có thể giúp người bệnh nhận ra, buông xả, chuyển hóa được suy nghĩ, niềm tin ẩn sâu dưới lớp tâm bệnh. Người bệnh không còn bám chấp vào những tư kiến, định kiến lệch lạc vốn là nguyên nhân gây nên phiền não, khổ đau.

Thực hành Thiền là khả năng tự rèn luyện sự chú tâm, tập trung và tỉnh thức để con người trở nên có ý thức trong mỗi phút, mỗi giây mà không bị cuốn theo vô thức và trở thành nạn nhân của những suy nghĩ mê lầm, cảm xúc mê lầm và hành vi vô thức. Phật giáo cho rằng trạng thái bình thường của chúng sinh là mê mờ, luôn bị thôi miên và sống trong ảo mộng. Mục tiêu chính của trị liệu thiền quán là đánh thức con người "tỉnh dậy" khỏi mộng du và ý thức được Niết bàn giải thoát giác ngộ. Thực hành Chính niệm và Thiền định có thể nâng cao ý thức và giảm sự bóp méo, vô thức. Khi nhận diện được một cách chân thật thực tại của nội tâm và thực tại của ngoại cảnh thì người thực tập trở về với chính

bản thân, không còn ảo tưởng vọng niệm.

Về góc độ tâm lý học, khi thực tập Thiền định giúp cho con người có những chuyển biến tâm lý rất tốt, cụ thể là:

- Thực tập Thiền định giúp con người chuyển hóa khổ đau thành an vui, hạnh phúc.

- Thiền định giải tỏa áp lực tâm lý vô cùng hiệu quả, giúp cho tinh thần phấn chấn hơn, bình an hơn.

- Thực tập Thiền định giúp cho hành giả có niềm tin vững chắc hơn vào giáo lý Phật giáo từ đó sống đời sống hạnh phúc.

- Thiền định giúp trí nhớ con người minh mẫn, sức khỏe tốt, chữa trị và ngăn ngừa được nhiều bệnh tật.

4. Đóng góp của Phật giáo cho hòa bình

Qua những phân tích ở trên, có thể khẳng định Phật giáo là một tôn giáo đại diện cho hòa bình. Đức Phật ra đời vì một mục đích duy nhất là đem lại hạnh phúc và an lạc cho chúng sinh. Giáo lý Phật giáo với mục đích thoát khổ, thông qua việc chuyển hóa những bất an và loạn động của nội tâm để đạt đến sự bình an nội tại hướng đến hạnh phúc và giác ngộ. Phật giáo luôn khuyến khích con người sống với nhau phải biết yêu thương và giúp đỡ lẫn nhau trên tinh thần hòa bình cộng xứ. Phật giáo phản đối chiến tranh và xung đột xã hội, đề xướng hòa bình. Bởi lẽ, chiến tranh và những xung đột xã hội luôn để lại nhiều đau khổ cho chúng sinh. Mọi nguyên nhân của xung đột xã hội tuy có đúng sai nhưng Phật giáo cũng không bao giờ cổ xúy và khen ngợi xung đột. Đức Phật khẳng định mọi xung đột đều dẫn đến khổ não. Vì vậy, muốn xã hội an bình thì ngay trong mỗi cá nhân ta phải loại trừ khái niệm thắng bại, hạn chế mọi xung đột xã hội có thể xảy ra.

Xã hội loạn động, con người bất đồng, khoảng cách giàu nghèo chênh lệch... đã tạo nên rất nhiều những xung đột xã hội làm ngăn cách tình người. Kẻ giàu kêu ngạo, người nghèo cáu gắt, chất chứa oán hận nên dẫn đến mâu thuẫn. Xung đột ban đầu như đốm nhỏ rồi bùng phát thành ngọn lửa khổng lồ thêu rụi tâm trí và bình an, tất cả đều do tâm sinh, mọi xung đột không phải tự nhiên mà có. Chính vì vậy, giáo lý đạo Phật luôn xem trọng đến sự tu dưỡng nội tâm. Tâm bình thì thế giới bình là nguyên tắc cốt lõi của con đường hóa giải mọi mâu thuẫn và xung đột dưới góc nhìn Phật giáo.

Trong tất cả các tôn giáo có mặt trên thế giới hiện nay, Phật giáo đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ và duy trì hòa bình cho xã hội và cho quốc gia, cho thế giới. Mục đích thiết thực nhất mà Phật giáo hướng đến là hòa bình, không chỉ an lạc ở nội tâm mỗi cá nhân mà còn đem lại hòa bình và an lạc cho mọi người trong xã hội, hướng đến một quốc gia, một thế giới không có xung đột và mâu thuẫn. Đức Phật dạy rằng khi tâm con người từ bi, thiện lành thì sẽ dẫn đến hành động thiện lành, lời nói hòa ái. Phật giáo đề cao tâm bồ đề nơi mỗi chúng sinh, có thể khẳng định rằng bồ đề tâm chính là hiện thân của hòa bình.

"Không làm mọi điều ác.

Thành tựu các hạnh lành,

Tâm ý giữ trong sạch,

Chính lời chư Phật dạy"[11].

Khi tâm bồ đề được thiết lập thì hòa bình có mặt, mọi bạo lực, ganh ghét và thù hận lập tức bị loại trừ. Bản chất của chính pháp là hướng dẫn đời sống thánh thiện cho chúng sinh bằng phương pháp đoạn trừ tam độc (tham, sân, si) là nguyên nhân của mọi xấu xa và khổ lụy. Đạo Phật khuyên cúng sinh hãy thực chứng và thực nghiệm tất cả các giáo lý, mà nổi bật là từ bi, bất hại, bất sát, bất đạo, vô tham, vô sân, vô si...đó chính là hiện thân của hòa bình và an lạc. Biết được chúng sinh có nhiều nỗi khổ nên giáo lý Phật giáo mang cốt tủy là giáo lý cứu khổ. Chúng sinh có bệnh thì đạo Phật cho thuốc, chúng sinh có tám vạn bốn ngàn căn bệnh thì đạo Phật có tám vạn bốn ngàn pháp môn thực tập. Bản chất của Phật giáo mang đậm tính nhân văn, cống hiến cho loài người một nền tảng đạo đức trong sáng và lành mạnh. Đáp ứng được ước vọng xây dựng đời sống an lạc, hướng thượng và hướng thiện cho mọi người.

III. Kết luận

Có thể thấy, xã hội chúng ta đang sống luôn chứa đựng nhiều sự khác biệt, bản chất của con người là Vô minh và Tham ái thì xung đột là vấn đề khó tránh khỏi. Việc giải quyết xung đột vì thế trở thành một nhu cầu cấp thiết để bảo tồn năng lượng an bình cho xã hội. Để thực hiện được điều đó, việc đầu tiên là phải thiết lập một xã hội bình đẳng, hòa ái, cảm thông và chia sẻ, nhu cầu về vật chất cũng như tinh thần không bị khủng bố. Đạo Phật dạy rằng: *"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".* Như vậy, có thể nói đạo Phật là một tôn giáo đại diện cho hòa bình, dốc sức cho hòa bình. Đức Phật

Thích Ca Mâu Ni là một sứ giả lan tỏa thông điệp hòa bình.

Trong giai đoạn khủng hoảng của thế giới hôm nay, giai đoạn mà cái tính người trong mỗi con người đang dần dần bị biến dạng, giai đoạn mà đời sống tinh thần đang ngày một xuống cấp, giai đoạn mà bao nhiêu tư tưởng lệch lạc đang làm rối loạn tâm trí con người thì giáo lý nhà Phật chính là nguồn sinh lực thiết thực nhất đem đến bình an cho cuộc sống và cho xã hội. Ngài K.Si Dhammananda đã nhận định:

"Trong tôn giáo của đức Phật, ta thấy một đạo đức toàn diện và một lý thuyết siêu hình siêu việt bao gồm một tâm lý cao thượng. Nó thích hợp cho mọi tầng lớp, với những người bình thường, nó cung cấp một quy tắc luân lý một sự thờ phụng đẹp đẽ, và một niềm hy vọng, một cuộc sống tại thiên đường. Với những người nhiệt tình sùng đạo nó là một hệ thống tư tưởng trong sạch, một triết lý cao thượng, và những lời giáo huấn về đạo đức đưa đến giác ngộ và giải thoát khổ đau" [12] .

Tác giả: **Đại đức Thích Thiền Như -** *Tham luận Hội thảo Vesak 2025.*

Chùa Cổ Mỹ Á, xã Vinh Lộc, thành phố Huế

Tài liệu tham khảo:

1] Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ,* Nxb Tôn giáo.

2] Thích Minh Châu dịch (2016), *Kinh Tương Ưng,* Nxb Tôn giáo.

3] Thích Minh Châu dịch (2018), *Kinh Trung bộ,* Nxb Tôn giáo.

4] Thích Quảng Hạnh dịch (2013), *Tịnh Độ tông khái luận,* Nxb Văn hóa Văn nghệ.

5] Thích Thiện Hoa (2012), *Phật học phổ thông,* Nxb Tôn giáo.

6] K. Sri Dhammananda (1995) - Thích Tâm Quang (dịch), *Đạo Phật và đời sống hiện đại,* Tủ sách Phật học song ngữ Anh Việt.

7] Monique Bologinin, Plancherel Bernard; Halfon Olivier (2003), *Đánh giá chiến lược ứng phó của thanh thiếu niên: Có sự khác nhau theo độ tuổi và theo giới tính hay không,* Hội thảo trẻ em - Văn hóa giáo dục.

8] HT Quang Nhuận (2005), *Phật học khái lược tập 2*, Nxb Tôn giáo.

9] Thích Thiện Siêu (2006*), Đại cương luận Câu Xá,* Nxb Tôn giáo.

10] Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch (2012), *Kinh Pháp Hoa, Quyển 4: Phẩm "Pháp Sư" Thứ Mười.*

11] Walsh, R. (2011). *Contemplative psychotherapyes (Liệu pháp tâm lý chiêm nghiệm). In Corsini, R.J.& Wedding, D., Current Psychotherapies (Liệu pháp tâm lý hiện tại), 9th ed., (pp. 454-501). Belmont,* CA: Thomson, Brooks/ Cole.

12] Hòa thượng Silananda, *Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ*, Tỳ kheo Khánh Hỷ soạn dịch, Website:http://www.budsas.org/uni/1-bai/phap042.htm.

Chú thích:

[1] Thích Thiện Hoa (2012), *Phật học phổ thông quyển 2,* Nxb Tôn giáo, Tr.348.

[2] Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ quyển 1,* Nxb Tôn giáo, Tr.72.

[3] *Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trung bộ, Đại kinh Khổ uẩn, Nxb Tôn giáo, Tr. 121-122.*

[4] Thích Quảng Hạnh dịch (2013), *Tịnh Độ tông khái luận,* Nxb Văn hóa Văn nghệ, Tr.323.

[5] HT Quang Nhuận (2005), *Phật học khái lược tập 2*, Nxb Tôn giáo, Tr.57.

[6] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1999), *Tiểu bộ kinh tập 1*, Nxb Thành phố Hồ Chí Minh, Tr. 51.

[7] Dẫn theo, Thích Thiện Siêu (2006*), Đại cương luận Câu Xá,* Nxb Tôn giáo, Tr.552.

[8] Thích Minh Châu dịch (2013), *Kinh Tương Ưng Bộ tập 1,* Nxb Tôn giáo, Tr.18.

[9] Dẫn theo, Hòa thượng Silananda, *Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ*, Tỳ kheo Khánh Hỷ soạn dịch, Website:http://www.budsas.org/uni/1-bai/phap042.htm.

[10] Walsh, R. (2011). *Contemplative psychotherapyes (Liệu pháp tâm lý chiêm nghiệm). In Corsini, R.J.& Wedding, D., Current Psychotherapies (Liệu pháp tâm lý hiện tại), 9th ed., (pp. 454-501). Belmont,* CA: Thomson, Brooks/ Cole.

[11] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1999), *Tiểu Bộ Kinh tập 1,* Nxb Thành phố Hồ Chí Minh, Tr. 68.

[12] K. Sri Dhammananda (1995) - Thích Tâm Quang (dịch), *Đạo Phật và đời sống hiện đại,* Tủ sách Phật học song ngữ Anh Việt, Tr. 98.