

VAI TRÒ CỦA HOẰNG PHÁP TRONG VIỆC XÂY DỰNG ĐỜI SỐNG TINH THẦN CHO CON NGƯỜI HÔM NAY

ĐD Ths. Thích Nguyên Định

Tóm tắt:

Bài tham luận phân tích vai trò thiết yếu của hoàng pháp Phật giáo trong việc xây dựng đời sống tinh thần cho con người trong xã hội hiện đại. Giữa tình trạng khủng hoảng tâm lý, sự mất phương hướng sống và suy giảm giá trị đạo đức, đặc biệt ở giới trẻ, giáo lý Phật giáo với tinh thần từ bi, trí tuệ và thực hành chánh niệm ngày càng khẳng định giá trị chữa lành và chuyển hóa nội tâm. Hoàng pháp không chỉ là công tác truyền dạy giáo lý, mà còn là cầu nối giữa đạo và đời, góp phần thức tỉnh tâm linh, phát triển lối sống thiện lành và củng cố đạo đức xã hội. Bài viết khảo sát các mô hình hoàng pháp hiệu quả như khóa tu thiền, truyền thông số và các hoạt động từ thiện kết hợp giảng pháp, đồng thời đề xuất các hướng đi đổi mới phù hợp với xu thế toàn cầu hóa và xã hội số. Bài tham luận khẳng định hoàng pháp không chỉ là sứ mệnh của người tu học, mà còn là phương tiện thiết yếu trong việc phát triển đời sống tinh thần và xây dựng một xã hội an lạc, bền vững.

Từ khóa:

Hoàng pháp Phật giáo; Đời sống tinh thần; Chánh niệm – thiền định; Phật giáo ứng dụng; Tâm lý xã hội hiện đại

A. GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh xã hội hiện đại đang phát triển mạnh mẽ về mặt vật chất, con người lại phải đối mặt với nhiều thách thức về tinh thần. Các vấn đề như khủng hoảng tâm lý, mất phương hướng sống, trầm cảm, lo âu, stress... ngày càng trở nên phổ biến, đặc biệt ở giới trẻ và người lao động thành thị. Điều này phản ánh một thực tế rằng, dù cuộc sống vật chất có cải thiện, nhưng đời sống tinh thần của nhiều người lại đang rơi vào tình trạng khủng hoảng.

Giữa những biến động xã hội và tâm lý đó, giáo lý Phật giáo – với tinh thần từ bi, trí tuệ và giải thoát – ngày càng chứng minh giá trị sâu sắc trong việc nuôi dưỡng nội tâm, giúp con người tìm lại sự bình an, an lạc giữa những áp lực của đời sống hiện đại. Trong quá trình này, hoàng pháp đóng vai trò thiết yếu như một chiếc cầu nối giữa giáo lý cao siêu và đời sống thực tiễn, giúp hiện thực hóa những triết lý đạo đức vào cuộc sống hàng ngày. Không chỉ dừng lại ở việc giảng dạy giáo lý, hoàng pháp còn là quá trình truyền cảm hứng, khơi dậy nhận thức tỉnh thức và gieo mầm chánh niệm trong tâm hồn con người.

Bài tham luận này sẽ phân tích vai trò của công tác hoàng pháp trong việc xây dựng đời sống tinh thần cho con người hiện đại, thông qua sự kết hợp giữa lý luận Phật học, xã hội học

tôn giáo và các ví dụ thực tiễn từ đời sống hoằng pháp hiện đại, nhằm minh chứng tính cấp thiết và hiệu quả của hoằng pháp trong xã hội hôm nay.

B. NỘI DUNG

I. Khái niệm và cơ sở lý luận

1.1. Hoằng pháp là gì?

Trong truyền thống Phật giáo, hoằng pháp không đơn thuần là việc giảng dạy hay truyền bá giáo lý, mà còn là một sứ mệnh thiêng liêng, gắn liền với lòng từ bi và trí tuệ giác ngộ, được trao gửi cho tất cả những ai thấu hiểu và hành trì theo con đường Đức Phật đã khai mở. Thuật ngữ “hoằng pháp” bao gồm hai yếu tố: “hoằng” nghĩa là mở rộng, quảng bá, và “pháp” là chân lý, giáo pháp mà Đức Phật đã giác ngộ và giảng dạy. Do đó, hoằng pháp có thể được hiểu là hành động phổ truyền chân lý giải thoát, đưa giáo lý thấm sâu vào đời sống xã hội, đến với tất cả mọi người không phân biệt giai tầng, dân tộc hay tín ngưỡng.

Ngay sau khi chuyển Pháp luân lần đầu tiên tại Vườn Nai (Isipatana), khi đã có 60 vị A-la-hán đầu tiên, Đức Phật đã khuyến tấn các đệ tử lên đường hành đạo với lời tuyên thuyết đầy từ bi và minh triết: *“Này các Tỷ-kheo, hãy lên đường du hành vì lợi ích cho số đông, vì an lạc cho số đông, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người.”*¹

Lời dạy này không chỉ là một sự chỉ dẫn phương pháp, mà còn là tuyên ngôn hoằng pháp đầu tiên, thể hiện rõ bản hoài “cứu khổ độ sanh” của Đức Phật. Từ đó, hoằng pháp trở thành lý tưởng sống và trách nhiệm thiêng liêng của người con Phật, đặc biệt là hàng xuất gia, nhằm tiếp nối chí nguyện độ sanh của bậc Đạo sư.

Hoằng pháp không dừng lại ở việc truyền đạt tri thức Phật học theo lối khô cứng, mà là một tiến trình chuyển hóa sâu xa: đánh thức tâm linh, khơi mở tuệ giác, giúp con người thoát ly mê lầm, nuôi dưỡng chánh kiến, sống chánh niệm và từng bước vững vàng trên con đường an lạc, giải thoát. Người hành đạo không chỉ là giảng sư, mà còn là hình ảnh sống động của chánh pháp, là tấm gương đạo hạnh để cảm hóa và nâng đỡ đời sống tinh thần của cộng đồng.

1.2. Đời sống tinh thần là gì?

Trong các nghiên cứu xã hội học và tâm lý học, đời sống tinh thần là một khái niệm rộng, bao gồm tất cả các yếu tố ý thức, đạo đức, niềm tin, giá trị sống, tâm linh và cảm xúc sâu sắc của mỗi cá nhân. Nó phản ánh cách con người nhìn nhận thế giới, những hệ giá trị mà họ tuân thủ và lý tưởng sống mà họ theo đuổi. Đời sống tinh thần quyết định hành vi và tư tưởng của con người, từ đó ảnh hưởng đến các quyết định trong cuộc sống.

¹ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta nikāya)* (tập I), chương 4, *Tương ưng ác ma, phần Bấy sập*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993, tr. 104.

Trong khi đời sống vật chất chỉ chiếm phần bề mặt, đời sống tinh thần sâu sắc hơn, là phần nền tảng tạo nên nhân cách của mỗi cá nhân. Nếu đời sống tinh thần bị cạn kiệt hoặc mất phương hướng, con người dễ rơi vào trạng thái khủng hoảng tinh thần, mất cân bằng cảm xúc và dẫn đến các vấn đề như trầm cảm, lo âu hay stress. Vì vậy, việc chăm sóc đời sống tinh thần trở thành một yếu tố quyết định đến chất lượng sống và hạnh phúc lâu dài của mỗi cá nhân.

1.3. Sự tương tác giữa hoằng pháp và đời sống tinh thần

Hoằng pháp không chỉ đơn thuần là việc truyền đạt giáo lý, mà còn là một quá trình chuyển hóa sâu sắc trong nội tâm của con người. Giáo lý Phật giáo, nếu được giảng dạy một cách sâu sắc và phù hợp, không chỉ giúp con người hiểu rõ về nguyên nhân của khổ đau, mà còn cung cấp phương pháp giải thoát khỏi sự vô minh và khổ đau. Một trong những phương pháp chính mà Đức Phật truyền dạy là chánh niệm và tuệ giác, giúp con người chuyển hóa những suy nghĩ tiêu cực và xây dựng một đời sống tinh thần lành mạnh.

Hoằng pháp, khi thực hiện đúng đắn, có thể chữa lành những vết thương tinh thần, giúp con người tìm lại sự an lạc nội tâm, tìm ra mục đích sống rõ ràng hơn. Giáo lý Phật giáo không chỉ là lời giảng suông mà phải được thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Chính việc hành trì chánh pháp, thông qua những hành động từ bi, thực hành thiền định và tạo dựng lòng từ bi, sẽ giúp mỗi người tăng trưởng sự an lạc, tìm thấy sự bình an nội tâm trong mọi hoàn cảnh.

Sự tương tác giữa hoằng pháp và đời sống tinh thần không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt lý thuyết, mà còn bao gồm việc giúp con người ứng dụng giáo lý Phật giáo vào cuộc sống thực tiễn. Nhờ đó, hoằng pháp đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn và hỗ trợ con người xây dựng một cuộc sống tinh thần cân bằng, từ đó dẫn đến một xã hội an lạc, bền vững.

II. Bối cảnh xã hội hiện đại và nhu cầu tinh thần

2.1. Khủng hoảng tinh thần trong xã hội hiện đại

Xã hội hiện đại, dù đạt được những bước tiến vượt bậc về khoa học – công nghệ, y tế và tiện nghi vật chất, nhưng lại đang chứng kiến một cuộc khủng hoảng sâu sắc về đời sống tinh thần, trải dài trên phạm vi toàn cầu. Con người, giữa nhịp sống nhanh, áp lực công việc, kỳ vọng thành công và guồng quay tiêu thụ không ngừng, ngày càng rơi vào trạng thái mất kết nối với chính mình, dẫn đến lo âu, căng thẳng, trầm cảm và khủng hoảng hiện sinh.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trầm cảm hiện là nguyên nhân hàng đầu gây suy giảm chất lượng sống, năng suất lao động và có liên hệ mật thiết đến tỷ lệ tự tử ở người trẻ,

với hơn 300 triệu người mắc phải trên toàn cầu.² Đặc biệt đáng lo ngại là thế hệ trẻ – những người sinh ra và lớn lên trong môi trường số hóa, tuy có điều kiện tiếp cận thông tin dễ dàng, nhưng lại thiếu nền tảng tinh thần vững chắc, dễ cảm thấy cô đơn trong thế giới kết nối, và lạc lối giữa hàng loạt tiêu chuẩn ảo của mạng xã hội. Họ có thể giỏi giao tiếp trên nền tảng số, nhưng lại thiếu năng lực đối thoại nội tâm, một yếu tố quan trọng để duy trì sự cân bằng và hạnh phúc.

Giáo sư Zygmunt Bauman (1925-2017), nhà xã hội học nổi tiếng người Ba Lan, gọi hiện trạng này là “cuộc sống lỏng” (liquid life) – nơi mà mọi giá trị đều trở nên mong manh, con người không còn điểm tựa nội tại, dễ bị cuốn trôi bởi biến động bên ngoài. Và chính trong tình trạng đó, đời sống tinh thần trở thành một nhu cầu thiết yếu nhưng thường bị xem nhẹ.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói một cách đầy thấu suốt: *“Chúng ta có thể rất giàu có, nhưng lại nghèo trong tâm hồn. Có nhiều tiện nghi, nhưng thiếu bình an.”*³

Câu nói ấy không chỉ là một lời nhắc nhở nhẹ nhàng, mà còn là sự phản ánh sâu sắc thực trạng của xã hội hiện đại, nơi mà thành công được đo bằng sở hữu vật chất, nhưng chất lượng cuộc sống tinh thần lại ngày một sa sút. Người ta sở hữu những ngôi nhà lớn nhưng cảm thấy trống rỗng trong chính không gian của mình; sở hữu những chiếc điện thoại thông minh, nhưng lại không biết cách liên lạc thật sự với chính bản thân.

Đời sống nội tâm khô cạn khiến con người dễ bị tổn thương bởi những biến động bên ngoài. Khi nội lực tâm hồn yếu, bất kỳ khó khăn nào – dù nhỏ – cũng có thể trở thành áp lực khổng lồ. Không ít người gục ngã trước thành công, bởi họ leo rất nhanh lên đỉnh cao vật chất, nhưng lại không có nền tảng tâm linh để đứng vững. Trong ý nghĩa ấy, sự “nghèo trong tâm hồn” mà Thiền sư chỉ ra không đơn thuần là thiếu sự an yên, mà là mất đi căn bản làm người – mất đi chánh niệm, lòng từ bi, sự kết nối với chính mình và tha nhân.

Khái niệm “nghèo tinh thần” vì thế không chỉ dừng lại ở cảm xúc trống rỗng, mà còn là biểu hiện của sự vong thân, vô minh hiện đại, nơi con người sống trong cảnh tiện nghi nhưng bất an, tự do nhưng hoang mang. Đức Phật đã chỉ rõ trong Tứ Diệu Đế rằng: “Khổ là sự thật đầu tiên của cuộc đời.” Và chính từ sự thừa nhận khổ đau ấy, con người mới có thể bắt đầu hành trình tìm kiếm con đường diệt khổ - thông qua tuệ giác, chánh niệm và hiểu biết đúng đắn.

Giữa thực tại đó, giáo lý Phật giáo – đặc biệt là qua công tác hoằng pháp – không chỉ mang tính tôn giáo, mà còn là một phương tiện giáo dục tâm linh, trị liệu tinh thần và tái thiết đạo đức xã hội. Khi hoằng pháp được triển khai đúng đắn, sâu sắc và phù hợp với thời đại, nó

² World Health Organization, *The World Health Report 2003: Shaping the Future* (Báo cáo Y tế Thế giới 2003: Định hình tương lai), Geneva: WHO, 2003

³ Thích Nhất Hạnh, *Phép lạ của sự tĩnh thức*, Nxb Tổng hợp Tp.HCM, 2008, tr. 35.

không chỉ giúp người ta hiểu về Phật pháp, mà còn giúp họ “trở về” với chính mình, khơi dậy những giá trị cốt lõi như tình thương, sự chánh niệm và lòng biết ơn.

Do đó, lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh chính là một cảnh tỉnh, một lời kêu gọi hoằng pháp hiện đại cần chuyển mình: từ lý thuyết suông sang chuyển hóa đời sống; từ giảng pháp một chiều sang đối thoại và đồng hành cùng con người thời đại số — những người đang tìm kiếm một nơi nương tựa tâm linh giữa cuộc đời nhiều biến động.

2.2. Nguyên nhân gốc rễ của khủng hoảng tinh thần

Khủng hoảng tinh thần trong xã hội hiện đại, không phải là hiện tượng ngẫu nhiên hay riêng biệt của từng cá nhân, mà là hệ quả của những yếu tố xã hội, văn hóa và lối sống gắn liền với sự phát triển nhanh chóng của thế giới đương đại. Các nguyên nhân chính có thể được phân tích như sau:

(1). Chạy theo vật chất và tiêu thụ: Trong xã hội hiện đại, thành công thường được đo bằng những tiêu chí vật chất: địa vị xã hội, tài sản, sự nổi bật trên mạng xã hội. Việc định giá cuộc sống bằng các thành tựu bên ngoài dễ khiến con người đánh mất sự kết nối với chính mình và quên đi mục tiêu chân chính của cuộc đời. Những giá trị này tuy có thể mang lại sự thỏa mãn tức thời, nhưng lại không thể nuôi dưỡng sự an lạc bền vững. Như Đức Phật đã dạy: *“Vui thay chúng ta sống, không rộn giữa rộn ràng, giữa những người rộn ràng, ta sống không rộn ràng.”*⁴ Đây là lời nhắc nhở sâu sắc về việc tìm kiếm sự bình an từ bên trong, chứ không phải từ những điều bên ngoài.

(2). Mất kết nối với nội tâm và thiên nhiên: Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ, mạng xã hội và các tiện ích hiện đại tuy mang lại sự tiện lợi, nhưng đồng thời cũng khiến con người ngày càng sống ở bề mặt, xa rời cảm xúc thật và sự tĩnh lặng trong tâm hồn. Nhà tâm lý học Sherry Turkle (1948-nay), trong tác phẩm *Alone Together*, đã chỉ ra rằng chúng ta đang sống trong một thế giới kết nối mà lại cảm thấy cô đơn.⁵ Khi con người không có cơ hội lắng nghe và kết nối với chính mình, họ dễ rơi vào trạng thái mất phương hướng và khủng hoảng tâm lý. Đồng thời, việc sống xa rời thiên nhiên cũng làm giảm đi sự bình an và cảm giác yên tĩnh, yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm lý.

(3). Suy giảm niềm tin vào các giá trị truyền thống

Truyền thống gia đình, đạo đức, tôn giáo và giáo dục từ lâu vốn là những trụ cột tinh thần vững chắc, giúp con người định hướng lối sống và tìm thấy ý nghĩa sâu xa trong cuộc đời. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại – nơi công nghệ, toàn cầu hóa và chủ nghĩa cá nhân lên

⁴ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 57.

⁵ Turkle, Sherry, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other (Cô đơn trong thế giới kết nối: Vì sao ta đặt kỳ vọng vào công nghệ nhưng lãng quên nhau)*, New York: Basic Books, 2011.

ngôi – những giá trị này đang dần mai một, bị thay thế bởi các tiêu chuẩn sống nhanh, sống gấp và chạy theo hình thức bề ngoài.

Sự xói mòn niềm tin vào các giá trị cốt lõi này, không chỉ làm cho con người trở nên mất phương hướng, mà còn dẫn đến tình trạng bơ vơ về tâm lý và tinh thần. Khi thiếu vắng một hệ quy chiếu đạo đức bền vững, đời sống tinh thần trở nên chông chênh, con người dễ rơi vào trạng thái nghi hoặc, hoang mang và khủng hoảng hiện sinh.

Đức Phật đã dạy: *“Tất cả hành là vô thường, với tuệ quán thấy vậy, đau khổ được nhàm chán, chính con đường thanh tịnh.”*⁶

Lời dạy ấy như một kim chỉ nam nhắc nhở con người quay về với bản chất thực tại vô thường, từ đó phát triển tuệ giác để vượt thoát khổ đau, thay vì bám víu vào những ảo tưởng về danh vọng, vật chất hay định danh xã hội. Khi nền tảng đạo đức và tâm linh không còn được gìn giữ, thì không chỉ cá nhân rơi vào bất an, mà cả cộng đồng cũng thiếu vắng sự gắn kết bền vững.

(4). Biến động toàn cầu và bất an hiện sinh

Những thách thức mang tính toàn cầu trong những thập kỷ gần đây – như đại dịch COVID-19, chiến tranh, khủng hoảng kinh tế, biến đổi khí hậu, bất ổn an ninh và sự phát triển mất kiểm soát của công nghệ, không chỉ gây tổn thất về vật chất mà còn làm trầm trọng thêm những bất ổn tâm lý trong cộng đồng nhân loại. Các hiện tượng này tạo ra một trạng thái lo âu thường trực, cảm giác mất kiểm soát và bất an sâu sắc về tương lai. Đây chính là điều mà các nhà nghiên cứu gọi là “khủng hoảng hiện sinh”, khi con người đặt lại câu hỏi về mục đích sống, giá trị sống và sự an toàn nội tâm.

Trong một chia sẻ sâu sắc, Sư cô Chân Không – một đệ tử thân cận của Thiền sư Thích Nhất Hạnh – từng nói: *“Nếu bên trong ta không vững vàng, ta sẽ bị cuốn trôi bởi mọi cơn sóng bên ngoài.”*⁷ Câu nói này phản ánh một chân lý có tính phổ quát: chỉ khi con người có được nền tảng nội tâm vững chắc, họ mới có thể ứng phó một cách bình an và tỉnh thức trước những biến động bên ngoài. Ngược lại, khi không có sự an trú trong chính mình, con người dễ bị cuốn theo dòng xoáy của sợ hãi, giận dữ và hoài nghi – vốn là những nguồn gốc sâu xa dẫn đến khủng hoảng tinh thần.

Từ góc nhìn Phật học, việc xây dựng một nội tâm vững vàng không chỉ là phương thức để vượt qua khổ đau cá nhân, mà còn là đóng góp thiết thực cho hòa bình cộng đồng. Đức Phật từng 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.”*⁸

⁶ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 277, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 77.

⁷ Sư cô Chân Không, *Làm mới tình thương – Bốn bước tái lập truyền thống*, Nxb Phụ Nữ Việt Nam, 2022, tr. 85.

⁸ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 1, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 7.

Điều này hàm ý rằng, bất ổn bên ngoài phản ánh sự rối loạn bên trong. Do vậy, để đổi diện và chuyển hóa những bất an thời đại, điều thiết yếu là mỗi người cần quay về chăm sóc đời sống tinh thần, nuôi dưỡng chánh niệm, từ bi và trí tuệ. Đó không chỉ là hành trình cá nhân mà còn là trách nhiệm chung của nhân loại – trong việc kiến tạo một xã hội an lạc, ổn định và bền vững hơn.

2.3. Nhu cầu quay về đời sống tinh thần và ý nghĩa sống

Giữa bối cảnh xã hội hiện đại đầy biến động – nơi công nghệ phát triển nhanh chóng, các giá trị truyền thống bị lung lay và con người ngày càng đối diện với khủng hoảng hiện sinh – một làn sóng tinh thức đang âm thầm lan tỏa. Nhiều người, từ giới trẻ, doanh nhân đến trí thức, đã bắt đầu quay về với nội tâm, tìm đến thiền định, chánh niệm và giáo lý Phật giáo như một phương thuốc tinh thần giúp họ chữa lành, phục hồi năng lượng và tìm lại ý nghĩa sống.

Sự gia tăng của các khóa thiền, sách chánh niệm, ứng dụng thiền số, podcast Phật giáo không chỉ đơn thuần là xu hướng nhất thời, mà phản ánh một nhu cầu tâm linh sâu sắc và chính đáng – không phải để thoát ly cuộc sống, mà để sống trọn vẹn hơn, sâu sắc hơn trong chính cuộc sống này.

Thiền sư Ajahn Chah (1918-1992) từng nói: *“Cái mà bạn sở hữu có thể không mang lại hạnh phúc. Hạnh phúc đến từ việc giải thoát tâm khỏi sự tham lam và sợ hãi.”*⁹ Câu nói này phản ánh một thực tế quan trọng: sự đầy đủ vật chất không thể đảm bảo mang lại hạnh phúc thật sự. Thực tế, chỉ khi tâm hồn được giải thoát khỏi những trói buộc của tham muốn và lo lắng, con người mới có thể cảm nhận được sự bình an và hạnh phúc bền vững. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi mà những giá trị vật chất và thành công bên ngoài luôn được đề cao, việc quay lại với đời sống tinh thần trở thành một nhu cầu cấp thiết. Việc nuôi dưỡng tâm hồn và tìm lại sự an lạc từ bên trong không chỉ giúp con người sống có ý nghĩa, mà còn giúp họ vượt qua những lo âu, căng thẳng thường trực của cuộc sống hiện đại.

Giáo lý Phật giáo – đặc biệt là Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo – đã chỉ rõ con đường để vượt qua khổ đau và sống an lạc. Trong đó, Chánh niệm (*sammā-sati*) được xem là trung tâm của quá trình thanh lọc tâm thức và thức tỉnh nội tại. Như Đức Phật đã dạy trong kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*, Trung Bộ kinh 10): *“Chánh niệm là con đường độc nhất để thanh tịnh hóa tâm, vượt qua ưu phiền, khắc phục khổ não, đạt đến chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn.”*¹⁰

Cùng với đó, khoa học thần kinh hiện đại cũng chứng minh rằng thiền và chánh niệm có thể giúp cải thiện cấu trúc não bộ, làm giảm stress, lo âu, trầm cảm – điều đã được các nhà nghiên cứu như Jon Kabat-Zinn (1944-nay) khẳng định trong các chương trình Giảm căng

⁹ Thiền sư Ajahn Chah (tác giả), Tỳ-kheo Khánh Hỷ (viết dịch), *Mặt hồ tĩnh lặng*, Nxb Phương Đông, 2012, tr. 85.

¹⁰ Đại tạng kinh Việt Nam, *Trung bộ kinh (Majjhima nikāya)* (tập I), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2000, tr. 63.

thăng qua chánh niệm (MBSR), Ông cho rằng: “*Chánh niệm không phải là việc cố gắng để trở thành một con người khác, mà là quay về và sống trọn vẹn với con người thật của mình.*”¹¹

Như vậy, sự quay về với đời sống tinh thần không phải là xu hướng mang tính cá nhân, mà là một chuyển động xã hội – phản ánh khát vọng tập thể được sống ý nghĩa hơn, tỉnh thức hơn, trong một thế giới đang ngày càng mất phương hướng.

2.4. Cơ hội và trách nhiệm của hoằng pháp trong thời đại số

Trong bối cảnh xã hội hiện đại đầy biến động và khủng hoảng tinh thần, công tác hoằng pháp cần được nhìn nhận như một sứ mệnh quan trọng, giúp con người vượt qua những mất mát về giá trị sống và nội tâm. Hoằng pháp không chỉ đơn thuần là giảng dạy giáo lý, mà là hành động gieo duyên, đánh thức, chuyển hóa và lan tỏa chánh niệm giữa đời thường. Đây là trách nhiệm và cơ hội lớn lao để Phật pháp được áp dụng rộng rãi trong cuộc sống đương đại.

Trong suốt cuộc đời, Đức Phật luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc lan tỏa giáo lý và thức tỉnh chúng sinh khỏi những mê lầm. Ngài đã chỉ ra rằng, việc hoằng pháp không chỉ là một hành động truyền dạy, mà còn là sự đánh thức tâm thức của mọi người, giúp họ nhận ra giá trị đích thực của cuộc sống và tìm được con đường giải thoát khỏi khổ đau.

Trong *Tương Ưng Bộ kinh*, Đức Phật dạy các Tỷ-kheo rằng sứ mệnh hoằng pháp không phải là điều kiện để tìm kiếm vinh quang cá nhân, mà là để mang lại lợi ích và an lạc cho cả thế gian: “*Hãy vì lợi ích của số đông, vì an lạc cho số đông, vì lòng từ bi đối với thế gian, vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của mọi loài.*”¹²

Đây không chỉ là một lời dạy mang tính lịch sử, mà còn là kim chỉ nam cho công tác hoằng pháp trong thời đại hôm nay. Trong thế giới hiện đại, khi con người đối mặt với vô vàn khủng hoảng về vật chất và tinh thần, việc tìm lại giá trị chân thật của cuộc sống là điều quan trọng hơn bao giờ hết. Công tác hoằng pháp, đặc biệt là việc áp dụng chánh niệm, chính là con đường để giúp con người tìm thấy sự bình an, giảm bớt khổ đau và tìm lại ý nghĩa sống giữa một xã hội đầy xáo trộn và căng thẳng.

Thiền sư Thích Thanh Từ đã từng chia sẻ: “*Đạo Phật là Đạo của hiện tại. Nếu không đưa đạo Phật vào cuộc sống hôm nay thì đạo Phật sẽ chỉ là một di tích.*”¹³

Lời dạy này nhấn mạnh rằng, Phật pháp không thể là một bộ môn chỉ có giá trị trong quá khứ mà phải có mặt và sống động trong đời sống hôm nay. Công nghệ và các nền tảng truyền thông hiện đại, từ sách nói, podcast, video giảng pháp, cho đến các khóa học trực tuyến và ứng dụng thiền đã mở ra cơ hội to lớn để Phật pháp tiếp cận một cách rộng rãi và hiệu quả với mọi người, không phân biệt độ tuổi hay nghề nghiệp. Đây chính là cơ hội để hoằng pháp không chỉ

¹¹ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình), Hyperion, 1994, tr. 5.

¹² Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương ưng bộ kinh* (*Samyutta nikāya*) (tập V), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

¹³ HT. Thích Thanh Từ, giảng tại Long An, ngày 19-7-2000.

giới hạn trong phạm vi tôn giáo, mà còn lan tỏa giá trị của chánh niệm, từ bi và bình an đến cộng đồng rộng lớn.

Tuy nhiên, trong khi công nghệ tạo ra cơ hội tiếp cận Phật pháp một cách dễ dàng hơn, nó cũng đặt ra một trách nhiệm lớn lao cho người hoằng pháp: làm sao để duy trì tinh thần Phật giáo nguyên vẹn, không bị loãng hay biến chất khi được truyền đạt qua các phương tiện hiện đại. Chính vì vậy, người hoằng pháp cần phải nắm bắt xu hướng của thời đại, sống thực với giáo lý và thực hành chánh niệm để có thể chuyển hóa cuộc sống.

Thiền sư Ajahn Chah đã nói: *“Ngôn từ có thể khác nhau, nhưng chân lý thì chỉ có một – hãy sống với sự tỉnh thức.”*¹⁴

Thực tế cho thấy, những áp dụng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày đã giúp hàng triệu người vượt qua stress, lo âu và bệnh tật, tìm lại sự an lạc nội tâm. Trong bối cảnh đó, công tác hoằng pháp trở thành cây cầu nối liền những giá trị tinh thần quý báu của Đức Phật với cuộc sống hiện đại.

Jon Kabat-Zinn, người sáng lập chương trình Giảm căng thẳng qua chánh niệm (MBSR), đã nhận định: *“Chánh niệm không phải là một thứ xa xỉ. Đó là một nhu cầu sống còn trong thời đại chúng ta.”*¹⁵

Với trọng trách ấy, người hoằng pháp cần không ngừng đổi mới phương thức truyền đạt và linh hoạt trong cách tiếp cận, để Phật pháp không chỉ dừng lại ở lý thuyết suông mà thực sự trở thành phương tiện thiết thực, giúp con người tìm lại sự bình an, chuyển hóa khổ đau và sống một cuộc đời đầy ý nghĩa.

III. Vai trò của hoằng pháp trong xây dựng đời sống tinh thần

3.1. Hoằng pháp giúp khơi mở trí tuệ và chánh kiến

Cốt lõi của Phật pháp là trí tuệ, và hoằng pháp chính là con đường chuyển tải trí tuệ ấy đến với đời sống con người. Hoằng pháp không chỉ đơn thuần là việc truyền đạt giáo lý, mà còn là quá trình khai mở chánh kiến - cái thấy đúng đắn về bản chất của đời sống, giúp con người vượt qua vô minh và nhận ra con đường dẫn đến hạnh phúc chân thật.

Một trong những nền tảng quan trọng nhất của trí tuệ Phật giáo là Tứ Diệu Đế, trong đó Đức Phật chỉ ra rằng khổ đau là một sự thật không thể tránh khỏi, nhưng nó có thể được chuyển hóa nếu con người hiểu rõ nguyên nhân và thực hành con đường Bát Chánh Đạo. Trong đó, chánh kiến và chánh tư duy là hai yếu tố then chốt, đóng vai trò quyết định trong việc xây dựng một đời sống tâm linh chân chính.

¹⁴ Thiền sư Ajahn Chah (tác giả), Tỳ-kheo Khánh Hỷ (việt dịch), *Mặt hồ tĩnh lặng*, Nxb Phương Đông, 2012, tr. 152.

¹⁵ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình)*, Hyperion, 1994, tr. 12.

Như Đức Phật đã dạy trong kinh Niệm Xứ: “*Không có con đường nào khác để thanh lọc tâm, vượt qua ưu phiền, khắc phục khổ não, đạt đến chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn, ngoài con đường của chánh niệm.*”¹⁶ Vì vậy, hoằng pháp không chỉ là việc truyền đạt lý thuyết giáo điều, mà còn là hành động sống động, mang tính chuyển hóa, nhằm truyền trao trí tuệ tỉnh thức. Qua đó, người học Phật sẽ có khả năng phân biệt rõ ràng đâu là hạnh phúc tạm bợ, đâu là giá trị đích thực và bền vững. Khi chánh kiến được thiết lập, con người sẽ dần dần buông bỏ những dính mắc vào tham ái, sân hận và si mê, từ đó sống hòa hợp hơn với thực tại, thấu hiểu chính mình và mở lòng với tha nhân.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nhấn mạnh: “*Hiểu biết là nền tảng của tình thương. Nếu không hiểu, ta không thể thương yêu đúng cách.*”¹⁷ Lời dạy này không chỉ mang ý nghĩa sâu sắc trong truyền thống Phật giáo, mà còn có giá trị thực tiễn trong đời sống thường ngày. Khi chúng ta hiểu sâu sắc về bản chất của khổ đau và hạnh phúc, chúng ta mới có thể hành động với lòng từ bi và trí tuệ để giúp đỡ và nâng đỡ những người xung quanh.

Không chỉ trong truyền thống Phật giáo, mà ngay cả trong khoa học hiện đại, trí tuệ chánh niệm cũng được công nhận là yếu tố quan trọng giúp cải thiện chất lượng sống và sức khỏe tinh thần. Jon Kabat-Zinn, nhà khoa học và thiền sư – người sáng lập chương trình Giảm căng thẳng qua chánh niệm (MBSR), đã viết: “*Chánh niệm là khả năng nhận thức và chú ý một cách có ý thức, trong từng khoảnh khắc, mà không phán xét.*”¹⁸ Nhận thức này phản ánh tầm quan trọng của việc sống tỉnh thức trong từng khoảnh khắc, giúp con người đối mặt với căng thẳng và khổ đau một cách hiệu quả hơn.

Do đó, trong bối cảnh xã hội hiện đại và cuộc cách mạng công nghệ số, hoằng pháp không chỉ là một trách nhiệm của người xuất gia, mà còn là một sứ mệnh cần thiết để tái lập trí tuệ và định hướng tinh thần cho xã hội. Sự khai mở chánh kiến từ giáo lý Đức Phật chính là ánh sáng giúp con người bước ra khỏi vô minh, tìm lại sự bình an và ý nghĩa đích thực của đời sống.

3.2. Hoằng pháp như liệu pháp tinh thần

Hoằng pháp, thông qua các phương pháp như thiền định, chánh niệm và pháp thoại, đóng vai trò thiết yếu trong việc chữa lành và nuôi dưỡng tâm hồn con người. Các phương pháp này không chỉ là công cụ giúp con người tiếp cận giáo lý Phật giáo mà còn là liệu pháp tinh thần, hỗ trợ con người vượt qua căng thẳng, lo âu và tìm lại sự an lạc trong cuộc sống.

¹⁶ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta)*, Trung Bộ Kinh 10, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr. 307.

¹⁷ Thích Nhất Hạnh, *Phép lạ của sự tỉnh thức*, Nxb Tổng hợp Tp.HCM, 2008, tr. 42.

¹⁸ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Sống trọn vẹn giữa khổ đau: Tuệ giác thân tâm để chuyển hóa căng thẳng, đau đớn và bệnh tật)*, Delta Publishing, 1990, tr. 4.

Thiền định là một phương pháp quan trọng trong việc giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng thiền định có khả năng làm giảm mức độ căng thẳng, lo âu, và trầm cảm, đồng thời nâng cao khả năng tập trung và kiểm soát cảm xúc. Đức Phật từng dạy: *“Tâm trí giống như một con ngựa hoang, nếu không được huấn luyện, sẽ gây ra vô vàn phiền toái. Tâm trí đã được huấn luyện giống như một con ngựa thuần, sẽ mang lại bình an và hạnh phúc.”*¹⁹ Lời dạy này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc luyện tập thiền để làm chủ tâm trí, từ đó đạt được sự bình an nội tâm.

Cùng với thiền định, phương pháp thực hành từ bi (metta) là một trong những phương pháp quan trọng, giúp nuôi dưỡng cảm xúc tích cực, giảm thiểu sự căng thẳng và khắc phục những cảm giác tiêu cực như sân hận và thù ghét. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã khẳng định: *“Tình thương là khả năng chăm sóc, bảo vệ và nuôi dưỡng. Nếu bạn không có khả năng tạo ra năng lượng đó đối với chính mình, thì rất khó để chăm sóc người khác.”*²⁰ Tình thương và lòng từ bi giúp tạo ra một môi trường hòa hợp, không chỉ giúp chữa lành tâm hồn của người thực hành mà còn lan tỏa sự an lành đến cộng đồng.

Chánh niệm, một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, đặc biệt là trong việc sống trong từng khoảnh khắc, là phương pháp giúp con người trở về với hiện tại, làm giảm căng thẳng và thúc đẩy sự nhận thức rõ ràng. Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong các bài giảng của mình, đã viết: *“Chánh niệm là sự nhận thức đầy đủ và tỉnh thức về những gì đang diễn ra trong từng khoảnh khắc. Chúng ta không cần phải cố gắng thay đổi bất kỳ điều gì, mà chỉ cần sống trọn vẹn với hiện tại và nhận biết mọi thứ đúng như nó vốn có.”*²¹ Phương pháp này không chỉ giúp con người giảm căng thẳng mà còn giúp họ sống sâu sắc hơn, tỉnh thức hơn và hiểu rõ bản thân mình cũng như thế giới xung quanh.

Bằng cách áp dụng thiền định, chánh niệm và từ bi trong cuộc sống hàng ngày, hoằng pháp trở thành một liệu pháp tinh thần thiết thực, giúp con người vượt qua những khó khăn về tinh thần và thể chất. Hoằng pháp không chỉ đơn thuần là truyền đạt giáo lý, mà còn là quá trình chuyển hóa tâm hồn, giúp người học Phật nhận ra giá trị chân thật và vững vàng giữa những thách thức của cuộc sống hiện đại.

3.3. Hoằng pháp nuôi dưỡng đạo đức cá nhân – cộng đồng

Giáo lý Phật giáo, với nền tảng vững chắc từ Giới – Định – Tuệ, không chỉ giúp cá nhân phát triển về mặt tinh thần mà còn nuôi dưỡng đạo đức và ý thức cộng đồng. Trong đó, Giới là sự tuân thủ các quy tắc đạo đức, Định là khả năng duy trì sự ổn định tâm lý trước những cám dỗ và thử thách trong cuộc sống, còn Tuệ là trí tuệ hiểu biết bản chất của sự vật, sự việc. Khi

¹⁹ Đại tạng kinh Việt Nam, *Trung bộ kinh (Majjhima nikāya)* (tập I), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2000, tr. 108.

²⁰ Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2009, tr. 53.

²¹ Thích Nhất Hạnh, *Phép lạ của sự tỉnh thức*, Nxb Tổng hợp Tp.HCM, 2008, tr. 65.

mỗi cá nhân thực hành đúng đắn giáo lý này, họ sẽ phát triển các phẩm chất như từ bi, kiên nhẫn và hòa nhã, góp phần tạo dựng một xã hội an hòa và lành mạnh.

Đức Phật đã dạy: “*Giới là nền tảng của đời sống an vui, Định là sự thanh tịnh của tâm, và Tuệ là con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.*”²² Lời dạy này khẳng định rằng, để xây dựng một xã hội hòa bình và an lạc, việc thực hành đúng đắn về giới luật, phát triển định lực và trí tuệ là điều vô cùng quan trọng. Mỗi cá nhân khi thực hành theo những nguyên lý này sẽ không chỉ mang lại bình an cho bản thân mà còn giúp giảm thiểu những căng thẳng, mâu thuẫn trong xã hội.

Phật giáo không chỉ chú trọng đến sự phát triển cá nhân mà còn đặc biệt quan tâm đến việc xây dựng cộng đồng đạo đức. Một xã hội được nuôi dưỡng bởi Phật pháp sẽ ít xung đột, ích kỷ và sân hận – những yếu tố chính gây ra sự bất ổn cả trong đời sống cá nhân và xã hội. Như trong Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy: “*Ai muốn bảo vệ xã hội, hãy bắt đầu bảo vệ chính mình.*”²³ Sự bảo vệ ở đây không chỉ liên quan đến sự bảo vệ về thể chất mà quan trọng hơn, là bảo vệ sự trong sáng trong tâm trí, tránh xa những cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng đã chia sẻ: “*Khi tâm thức của mỗi người được thanh tịnh, cộng đồng sẽ tự nhiên trở nên hòa hợp.*”²⁴ Lời dạy này nhấn mạnh rằng, khi mỗi cá nhân thực hành chánh niệm và phát triển đạo đức, họ không chỉ tạo ra sự bình an trong chính bản thân mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng yêu thương và hòa hợp.

Trong xã hội hiện đại, nơi những giá trị đạo đức đôi khi bị xem nhẹ, việc hoằng pháp và truyền bá giáo lý Phật giáo trở nên vô cùng quan trọng trong việc khôi phục và duy trì các giá trị nền tảng của đạo đức, từ bi và hòa hợp. Như nhà khoa học và triết gia Albert Einstein đã từng nói: “*Một xã hội không có đạo đức sẽ không thể tồn tại lâu dài.*”²⁵ Lời nhắc nhở này về tầm quan trọng của đạo đức cho thấy sự cần thiết của giáo lý Phật giáo trong việc duy trì sự ổn định và phát triển bền vững của cộng đồng.

Từ đó, có thể thấy rằng hoằng pháp không chỉ là việc truyền bá giáo lý, mà còn là phương tiện để nuôi dưỡng đạo đức cá nhân và cộng đồng. Khi mỗi cá nhân sống đúng với các giá trị đạo đức Phật giáo, họ góp phần tạo dựng một xã hội hòa bình, an lạc và bền vững.

3.4. Hoằng pháp tạo dựng niềm tin và ý nghĩa sống

²² Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương ưng bộ kinh (Saṃyutta nikāya)* (tập V), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

²³ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tăng bộ kinh (Aṅguttara nikāya)*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

²⁴ Thích Nhất Hạnh, *Đạo của sự sống*, Nxb Tôn giáo, 2005, tr. 85.

²⁵ Albert Einstein, “What Life Means to Einstein: An Interview with George Viereck,” (Cuộc sống có ý nghĩa gì với Einstein: Một cuộc phỏng vấn với George Viereck), 1929, trích từ cuốn *The Saturday Evening Post* (Tập chí buổi tối thứ bảy).

Trong xã hội hiện đại đầy biến động, nhiều người tìm kiếm ý nghĩa sống và cách vượt qua khổ đau, mất mát. Phật pháp, với những giáo lý sâu sắc như “chuyển nghiệp”, “tùy duyên”, “buông xả” và “vô thường”, giúp con người nhận thức và chấp nhận thực tại, từ đó tìm được sự bình an và hạnh phúc.

Đức Phật dạy rằng, khổ đau là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống, nhưng nó có thể được chuyển hóa thông qua hiểu biết và thực hành Bát Chánh Đạo. Ngài khẳng định: *“Khổ đau là một sự thật, nhưng nó có thể vượt qua bằng sự giác ngộ và hành trì con đường Bát Chánh Đạo.”*²⁶ Đây là chìa khóa giúp con người không chỉ hiểu được bản chất của khổ đau, mà còn biết cách chuyển hóa nó thành cơ hội để trưởng thành và đạt được hạnh phúc thực sự.

Khái niệm “chuyển nghiệp” trong Phật giáo nhấn mạnh rằng: mọi hành động, lời nói và suy nghĩ của chúng ta đều tạo ra nghiệp quả, ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại và tương lai. Đức Phật dạy: *“Tâm khó thấy, tế nhị, theo các dục quay cuồng, người trí phòng hộ tâm, tâm hộ, an lạc đến.”*²⁷ Lời dạy này khuyến khích mỗi cá nhân sống tỉnh thức, ý thức rõ về sự vận hành của tâm, từ đó nhận ra rằng chính tâm thức – khi được điều phục và hộ trì – có thể chuyển hóa khổ đau và định hình vận mệnh của chính mình.

Khái niệm “tùy duyên” giúp con người chấp nhận và sống hài hòa với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã chia sẻ: *“Tùy duyên, không bám víu, không kháng cự, chỉ cần sống trọn vẹn với từng khoảnh khắc.”*²⁸ Khi thực hành sống tùy duyên, con người dần buông bỏ sự kháng cự trước dòng chảy của hiện thực, từ đó giảm thiểu khổ đau và nuôi dưỡng sự bình an trong tâm hồn.

Giáo lý về “buông xả” trong Phật giáo giúp con người từ bỏ sự dính mắc vào tham ái, sân hận và si mê. Đức Phật dạy: *“Sự buông xả là chìa khóa dẫn đến an lạc.”*²⁹ Khi thực hành buông xả, tâm hồn trở nên nhẹ nhàng và con người có thể sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc của hiện tại, không bị chi phối bởi quá khứ hay lo âu về tương lai.

Cuối cùng, khái niệm “vô thường” giúp con người nhận thức rằng, mọi sự vật đều thay đổi, không có gì tồn tại mãi mãi. Thiền sư Thích Nhất Hạnh dạy: *“Mỗi hơi thở là một cơ hội để sống trọn vẹn với hiện tại, để nhận ra rằng mọi thứ đều đang thay đổi.”*³⁰ Sự hiểu biết về vô thường giúp con người đối diện với khó khăn và mất mát một cách bình thản, không bị cuốn vào sự lo lắng hay sợ hãi.

²⁶ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương ưng bộ kinh (Samyutta nikāya)* (tập V), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

²⁷ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 36, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 15.

²⁸ Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2009, tr. 97.

²⁹ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tăng bộ kinh (Anguttara nikāya)*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

³⁰ Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2009, tr. 112.

Thông qua việc thực hành những giáo lý này, Phật pháp giúp con người vượt qua khổ đau, tìm lại sự bình an và ý nghĩa trong cuộc sống. Hoằng pháp không chỉ truyền đạt lý thuyết, mà còn là quá trình chuyển hóa bản thân và cộng đồng, tạo ra một xã hội hòa bình, an lạc. Vì vậy, hoằng pháp có vai trò thiết yếu trong việc đem lại giá trị tinh thần sâu sắc và mang lại ý nghĩa sống cho mỗi cá nhân, cộng đồng và toàn xã hội.

IV. Một số mô hình hoằng pháp hiệu quả trong thực tiễn

4.1. Khóa tu, thiền tập hướng đến giới trẻ và người lao động

Trong bối cảnh cuộc sống hiện đại đầy căng thẳng và vội vã, các khóa tu và thiền tập đã trở thành những cơ hội quý báu để giới trẻ và người lao động tìm về với nội tâm, học cách sống an lạc và giải tỏa những áp lực trong cuộc sống. Nhiều ngôi chùa và thiền viện hiện nay đã tổ chức các khóa tu ngắn hạn dành riêng cho các đối tượng này, với mục tiêu giúp họ tìm lại sự bình an trong tâm hồn và nuôi dưỡng sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc.

Một ví dụ điển hình là Khóa tu mùa hè tại chùa Hoằng Pháp (TP. HCM), nơi hàng nghìn bạn trẻ tham gia mỗi năm để học cách sống chánh niệm và phát triển nội tâm. Trong các khóa tu này, các bạn không chỉ được học các bài giảng về đạo hiếu, mà còn được hướng dẫn thực hành thiền tập, giúp họ kết nối sâu sắc với bản thân và tìm thấy hướng đi đúng đắn trong cuộc sống. Đức Phật đã từng dạy: *“Tâm hoằng hốt dao động, Khó hộ trì, khó nhiếp, Người trí làm tâm thẳng, Như thợ tên, làm tên.”*³¹ Khóa tu mùa hè là nơi giúp giới trẻ thực hành những giáo lý này, để tâm họ được thanh tịnh và sáng suốt hơn.

Bên cạnh đó, Khóa tu “Một ngày an lạc” tại các tự viện cũng là một sáng kiến thiết thực để giúp người dân có nơi trở về với nội tâm sau những giờ làm việc căng thẳng. Các khóa tu này mang đến không chỉ lý thuyết mà còn là những trải nghiệm thực tế qua việc thực hành thiền định, giúp giảm bớt lo âu, căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần. Câu nói của Thiền sư Thích Nhất Hạnh: *“Mỗi hơi thở là một cơ hội để sống trọn vẹn với hiện tại”*³², chính là sự khích lệ sâu sắc đối với những người tham gia các khóa tu, giúp họ trở lại với chính mình và tìm thấy bình an trong cuộc sống thường nhật.

Không thể không nhắc đến Làng Mai quốc tế, do Thiền sư Thích Nhất Hạnh sáng lập, nơi không chỉ người Việt mà còn các cộng đồng quốc tế đến tham gia thiền tập, chánh niệm và trị liệu cảm xúc. Tại Làng Mai, các học viên thực hành thiền chánh niệm để phát triển lòng từ bi và sự tỉnh thức, giúp họ vượt qua khổ đau và sống an lạc. Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng đã chia sẻ: *“Là con người, chúng ta có khả năng tạo ra bình an cho chính mình và cho người*

³¹ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 33, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 15.

³² Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2009, tr. 93.

khác.”³³ Đó chính là thông điệp mà các khóa tu tại Làng Mai mang lại cho cộng đồng, mở rộng không chỉ trong phạm vi Phật giáo mà còn lan tỏa tới toàn xã hội.

Từ những khóa tu này, chúng ta có thể nhận thấy rõ vai trò quan trọng của việc áp dụng những giáo lý Phật giáo vào đời sống thực tế. Những khóa tu không chỉ truyền bá tri thức, mà còn tạo ra một môi trường trải nghiệm sống động, giúp các Phật tử và học viên có thể thực hành trực tiếp những lời dạy của Đức Phật trong cuộc sống hàng ngày. Đây chính là cách hoằng pháp hiệu quả, giúp Phật pháp không chỉ nằm trong sách vở mà thực sự thấm nhuần vào đời sống của mỗi người, giúp họ sống một đời sống có ý nghĩa và an lạc hơn.

4.2. Ứng dụng truyền thông và công nghệ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi nhịp sống ngày càng trở nên vội vã và áp lực, công nghệ và truyền thông đã đóng vai trò như những cầu nối hiệu quả, giúp Phật giáo tiếp cận rộng rãi với công chúng đương đại – đặc biệt là giới trẻ và những người bận rộn. Những tiến bộ công nghệ không chỉ hỗ trợ việc tiếp cận tri thức Phật học mà còn tạo điều kiện thuận lợi để thực hành các giáo lý của đức Phật, qua đó giúp con người nuôi dưỡng đời sống an lạc và tinh thức.

Một minh chứng tiêu biểu là các kênh YouTube giảng pháp của các vị giảng sư như Thầy Thích Nhật Từ, Thầy Thích Phước Tiến và Thầy Minh Niệm... Những kênh này thu hút hàng triệu lượt xem, không chỉ truyền đạt giáo lý Phật Đà một cách sinh động, dễ hiểu, mà còn hướng dẫn các phương pháp thực hành cụ thể để áp dụng vào đời sống hằng ngày. Đức Phật từng dạy: *“Người trí chuyên thiền định, thích an tịnh, viễn ly; chư thiên đều ái kính, bậc Chánh giác, Chánh niệm.”*³⁴ Các bài giảng trực tuyến ấy vì thế trở thành nguồn lực quan trọng giúp người học củng cố giới hạnh, khai mở tuệ giác và từng bước kiến tạo một đời sống tinh thức.

Bên cạnh đó, các ứng dụng Phật giáo trên điện thoại thông minh cũng là một phương tiện hiện đại đầy tiện ích. Những ứng dụng này cho phép người dùng dễ dàng nghe pháp thoại, tụng kinh hay thực hành thiền định ngay tại nhà – duy trì sự kết nối với Phật pháp ngay cả trong nhịp sống bận rộn. Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng khẳng định: *“Chánh niệm không phải là một kỹ thuật, mà là một thái độ sống, một lối sống.”*³⁵ Thông qua đó, các ứng dụng không chỉ truyền đạt tri thức mà còn hỗ trợ thực hành chánh niệm trong từng khoảnh khắc của đời sống thường nhật.

Một hình thức truyền thông khác cũng đang được ưa chuộng là podcast và chương trình radio Phật pháp, vốn đặc biệt hấp dẫn với người trẻ. Không chỉ truyền tải kiến thức Phật học,

³³ Sđd., tr. 58.

³⁴ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 181, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 53.

³⁵ Thích Nhất Hạnh, *Phép lạ của sự tinh thức*, Nxb Tổng hợp Tp.HCM, 2008, tr. 35.

những chương trình này còn hướng dẫn cách thực tập chánh niệm nhằm giảm thiểu lo âu và căng thẳng trong cuộc sống. Nhà khoa học Jon Kabat-Zinn – người sáng lập phương pháp MBSR (giảm stress bằng chánh niệm) – đã phát biểu: “*Chánh niệm là sự hiện diện trọn vẹn trong từng giây phút của đời sống, với nhận thức rõ ràng mà không phán xét.*”³⁶ Những nội dung như vậy không chỉ cung cấp hiểu biết mà còn là nguồn cảm hứng tâm linh cho người nghe trên hành trình tu tập.

Cuối cùng, các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Instagram và các hình thức livestream đang được các chùa, thiền viện và các vị giảng sư sử dụng hiệu quả trong công cuộc hoằng pháp hiện đại. Thông qua những bài viết, video chia sẻ hay các buổi pháp thoại phát sóng trực tiếp, giáo lý nhà Phật ngày càng trở nên gần gũi với đời sống, đặc biệt là với giới trẻ. Thầy Thích Minh Niệm từng chia sẻ: “*Khi chúng ta sống chánh niệm, chúng ta không chỉ giúp mình mà còn giúp cho cả cộng đồng.*”³⁷ Các trang mạng xã hội không chỉ là công cụ lan tỏa Phật pháp, mà còn là không gian kết nối cộng đồng tu học, nơi mọi người cùng nhau học hỏi và thực hành trên nền tảng tương tác số.

4.3. Kết hợp hoằng pháp với từ thiện – xã hội

Trong tiến trình hiện đại hóa và hội nhập, việc hoằng pháp không còn giới hạn trong không gian của tự viện hay giảng đường, mà cần được mở rộng đến những môi trường xã hội – nơi con người đang trực tiếp đối diện với khổ đau, bất an và mất phương hướng trong đời sống. Việc kết hợp giữa hoằng pháp và các hoạt động từ thiện – xã hội không chỉ là biểu hiện của tinh thần từ bi trong đạo Phật, mà còn cho thấy năng lực thích ứng và nhập thế sâu sắc của Phật giáo trong bối cảnh đương đại.

Các mô hình cụ thể đã và đang được triển khai tại nhiều địa phương bao gồm: chương trình tặng quà cho người nghèo, người khuyết tật gắn liền với các buổi thuyết pháp ngắn; hoạt động “Bếp ăn yêu thương”, “Áo ấm mùa đông” kết hợp giảng pháp; hay các hình thức hoằng pháp tại bệnh viện, trại giam, trung tâm cai nghiện – những không gian chứa đựng nhiều khổ đau và tổn thương, nơi con người cần sự chữa lành không chỉ về vật chất mà còn về tinh thần và đạo lý sống. Những nỗ lực này cho thấy rằng việc truyền bá Chánh pháp không chỉ giới hạn trong việc diễn giảng giáo lý, mà cần hiện diện ngay giữa đời sống, nơi con người thực sự cần đến ánh sáng chuyển hóa của Phật pháp.

Tư tưởng này đã được minh định ngay từ thời Đức Phật. Theo Kinh Tăng Chi, Ngài dạy: “*Này các Tỷ-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.*”

³⁶ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình)*, Hyperion, 1994, tr. 17.

³⁷ Minh Niệm, *Hiếu về trái tim*, Nxb Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, 2011, tr. 312.

Chớ có đi hai người một chỗ. Nay các Tỷ-kheo, hãy thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn.”³⁸ Đây chính là nguyên lý hoằng pháp nhập thế – đặt sự an lạc của tha nhân làm mục tiêu then chốt trong hành đạo. Không ngẫu nhiên mà cả cuộc đời Đức Phật là cuộc hành trình “du hóa” khắp các vùng miền, đến tận những nơi cùng khổ, giao tiếp với mọi tầng lớp – từ vua chúa, thương nhân, Bà-la-môn cho đến người bệnh, kỹ nữ và những kẻ bị xã hội ruồng bỏ.

Tương ứng với tinh thần đó, Thầy Thích Minh Niệm trong thế kỷ XX từng nhấn mạnh: *“Hiếu là nền tảng của thương yêu. Nếu không hiếu, ta không thể thương.”*³⁹ Việc lắng nghe nỗi khổ của người dân, chia sẻ vật chất trong tinh thần từ bi, và quan trọng hơn là khơi mở nhận thức tâm linh qua lời pháp – chính là biểu hiện của tình thương có trí tuệ, là sự hiện thân sống động của giáo lý từ – bi – hỷ – xả trong đời sống cộng đồng.

Từ góc độ tâm lý học ứng dụng, Jon Kabat-Zinn – người khai sáng phương pháp MBSR (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm) – khẳng định: *“Chánh niệm là sự hiện diện trọn vẹn với những gì đang là, trong lòng của từ bi.”*⁴⁰ Khi các hoạt động từ thiện – xã hội được thực hiện trong tinh thần chánh niệm và bi mẫn, chúng không chỉ giúp giảm khổ tạm thời, mà còn góp phần nuôi dưỡng ý thức tự thân, khơi dậy khả năng tự chuyển hóa trong mỗi cá nhân.

Như vậy, sự kết hợp giữa hoằng pháp và từ thiện – xã hội là hướng đi phù hợp với tinh thần nhập thế của đạo Phật, tạo điều kiện để Chánh pháp hiện diện giữa đời sống thực tiễn, xoa dịu khổ đau và kiến tạo một xã hội nhân bản, tỉnh thức. Đây không chỉ là phương thức hoằng pháp hiệu quả, mà còn là sự tiếp nối sống động lý tưởng Bồ-tát đạo: “tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn”.

V. Giải pháp phát huy vai trò hoằng pháp trong thời đại mới

5.1. Đào tạo đội ngũ hoằng pháp viên thời đại mới

Trong bối cảnh xã hội đang chuyển mình sâu rộng dưới tác động của cách mạng công nghệ số, toàn cầu hóa và những thách thức mới về văn hóa – đạo đức, công cuộc đào tạo đội ngũ hoằng pháp viên không thể chỉ dừng lại ở việc truyền thừa nội điển. Thay vào đó, cần hướng đến một mô hình đào tạo tích hợp, kết hợp giữa nền tảng Phật học vững chắc, kỹ năng xã hội hiện đại, và khả năng ứng dụng công nghệ truyền thông số. Đội ngũ hoằng pháp viên thế kỷ XXI, do đó, cần được hình thành như những người dẫn đường tâm linh có năng lực tương tác đa chiều với thời đại.

³⁸ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương ưng bộ kinh (Samyutta nikāya)* (tập V), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

³⁹ Minh Niệm, *Hiếu về trái tim*, Nxb Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, 2011, tr. 45.

⁴⁰ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình)*, Hyperion, 1994, tr. 34.

Trước hết, việc trang bị nền tảng Phật học căn bản là điều kiện tiên quyết. Người hoằng pháp cần thâm nhập tam học giới – định – tuệ, đồng thời nắm vững các hệ thống tư tưởng then chốt như Trung quán, Duy thức, Thiền học, Tịnh độ. Đức Phật từng khuyến giáo trong *Kinh Pháp cú*:

“Ai sống trước buông lung, sau sống không phóng dật, chói sáng rực đời này, như trăng thoát mây che.”

*“Ai dùng các hạnh lành, làm xóa mờ nghiệp ác, chói sáng rực đời này, như trăng thoát mây che.”*⁴¹

Tuy nhiên, tri thức Phật học thuần túy vẫn chưa đủ để truyền tải tinh thần Giác ngộ – Giải thoát một cách hiệu quả đến đại chúng trong xã hội đương đại – vốn đa dạng, năng động và nhiều tầng lớp. Do đó, hoằng pháp viên cần được bồi dưỡng các kỹ năng mềm thiết yếu, như: giao tiếp hiệu quả, lắng nghe sâu, tư duy phản biện, tâm lý học ứng dụng và khả năng tương tác liên văn hóa. Như Thầy Thích Minh Niệm từng nhận định:

*“Hiểu là nền tảng của thương. Nếu không hiểu người khác, ta không thể thương họ một cách chân thật.”*⁴² Đây chính là gốc rễ của từ bi hành động – chất liệu không thể thiếu trong nghệ thuật hoằng pháp.

Bên cạnh đó, việc ứng dụng công nghệ truyền thông hiện đại là một yếu tố mang tính sống còn. Các nền tảng như mạng xã hội, podcast, video ngắn (short-form videos), lớp học trực tuyến (e-learning), v.v... đang định hình lại cách thức con người tiếp nhận thông tin. Việc hoằng pháp bằng ngôn ngữ hiện đại, gần gũi mà vẫn bảo tồn chiều sâu tuệ giác sẽ giúp Phật pháp trở nên sống động và gắn bó với đời thường. Nhà khoa học nổi tiếng Jon Kabat-Zinn, người đã đưa thiền chánh niệm vào lĩnh vực y khoa phương Tây, từng khẳng định: *“Chánh niệm không phải là tách rời thế giới, mà là hiện diện trọn vẹn trong thế giới này một cách tỉnh thức.”*⁴³

Cuối cùng, cần đầu tư nghiêm túc vào việc đào tạo thế hệ Tăng Ni trẻ – những người có tâm nguyện phụng sự, có khả năng tiếp thu đa chiều và dễ dàng hòa nhập với nhịp sống hiện đại. Việc tổ chức các chương trình đào tạo chuyên biệt, kết hợp giữa học nội điển truyền thống, kỹ năng hoằng pháp và công nghệ số, sẽ góp phần kiến lập một thế hệ hoằng pháp viên mới – vừa giữ được cốt tủy của Phật pháp, vừa khế hợp được với nhu cầu của xã hội hiện đại, đúng như tinh thần Đức Phật đã dạy: *“Tác Như Lai sứ, hành Như Lai sự”* – làm sứ giả Như Lai, thực hành sự nghiệp Như Lai.

5.2. Đa dạng hóa phương pháp truyền tải giáo pháp

⁴¹ Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, kệ 172-173, Nxb Tôn giáo, 2006, tr. 51.

⁴² Minh Niệm, *Hiểu về trái tim*, Nxb Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, 2011, tr. 102.

⁴³ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình), Hyperion, 1994, tr. 55.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại – nơi mà thông tin bùng nổ, nhu cầu tâm linh đa dạng và sự biến đổi nhanh chóng trong tâm lý cộng đồng – việc truyền đạt giáo pháp Phật giáo đòi hỏi phải linh hoạt, sáng tạo và phù hợp với hoàn cảnh, căn cơ của người tiếp nhận. Tinh thần “tùy cơ thuyết pháp” (應機說法) trong kinh điển Phật giáo đã khẳng định nguyên tắc phương tiện thiện xảo (upāya-kausalya), vốn là nền tảng cho việc thích nghi và đổi mới phương pháp hoằng pháp.⁴⁴

5.2.1. Sử dụng ngôn ngữ đời thường, dễ hiểu, gần gũi

Một trong những thách thức lớn đối với công cuộc hoằng pháp trong bối cảnh hiện đại là khoảng cách ngôn ngữ giữa kinh điển Phật giáo và đối tượng thính chúng đương thời. Vì vậy, việc chuyển hóa các thuật ngữ Phật học chuyên sâu thành ngôn ngữ đời thường, dễ tiếp cận mà vẫn giữ được tinh thần cốt lõi của giáo pháp trở thành một yêu cầu tất yếu. Trong kinh *Tạp A-hàm* (雜阿含經), Đức Phật đã dạy: “*Tùy chư chúng sinh loại, phương tiện vi thuyết pháp*” (隨諸眾生類, 方便為說法), tức là phải tùy theo căn cơ của từng hạng chúng sinh mà khéo léo sử dụng phương tiện thiện xảo để truyền đạt giáo lý. Điều này cho thấy, ngôn ngữ hoằng pháp cần được giản lược nhưng không làm mất chiều sâu, gần gũi mà không trở nên dung tục, nhằm giúp cho giáo pháp trở nên khả dĩ tiếp nhận và có thể cảm hóa tâm thức người nghe.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng từng nhấn mạnh: “*Phật pháp không phải là lý thuyết. Phật pháp là tuệ giác đi vào cuộc sống để chuyển hóa khổ đau*.”⁴⁵ Câu nói này khẳng định rằng, khi giáo pháp được truyền đạt bằng ngôn ngữ đời thường, nó không còn là những khái niệm trừu tượng mà thực sự trở thành một thực hành sống động, có khả năng ứng dụng vào đời sống hằng ngày, đem lại hiệu quả chuyển hóa khổ đau cho con người.

5.2.2. Ứng dụng nghệ thuật kể chuyện, âm nhạc, sân khấu hóa giáo lý

Kể chuyện, âm nhạc, thi ca và sân khấu là những hình thức nghệ thuật có khả năng tác động sâu sắc đến cảm xúc và trí tưởng tượng của con người. Trong truyền thống Phật giáo, các truyện tiền thân (Jātaka), Pháp cú kinh, hay những công án và thoại đầu trong Thiền tông vốn là những phương tiện truyền đạt giáo pháp giàu hình tượng, dễ ghi nhớ và có sức lan tỏa sâu rộng. Việc tái hiện những nội dung ấy thông qua sân khấu hóa, trình diễn âm nhạc, hoặc truyền thông nghe – nhìn hiện đại không chỉ góp phần làm tăng tính hấp dẫn của giáo pháp mà còn tạo điều kiện cho người tiếp nhận đi sâu vào trải nghiệm tâm linh thông qua cảm xúc thẩm mỹ.

⁴⁴ Xem thêm kinh Pháp Hoa (Saddharmapuṇḍarīka-sūtra), phẩm Phương tiện (Upāya-kausalya).

⁴⁵ Thích Nhất Hạnh, *Đường xưa mây trắng: theo gót chân Bụt*, San Jose, CA: Nxb Lá bối, 1992, tr. 451.

Albert Einstein (1879-1955) từng khẳng định trong tác phẩm *The World as I See It*: “Trải nghiệm đẹp đẽ nhất mà con người có thể có là sự huyền bí. Đó là cảm xúc nền tảng đứng ở cái nôi của nghệ thuật và khoa học chân chính.”⁴⁶

Từ góc nhìn này, nghệ thuật không chỉ đơn thuần là một phương tiện thẩm mỹ, mà còn là một con đường chân thật để tiếp cận chiều sâu tâm thức – nơi giáo pháp của Phật có thể được gieo trồng bằng trực cảm và sự đồng cảm. Thẩm mỹ trở thành phương tiện của giác ngộ, chứ không chỉ là công cụ giải trí hay biểu đạt.

Trong thực tế, nhiều tự viện ngày nay đã triển khai các hình thức biểu diễn như thiền ca, diễn xướng Phật thoại, kịch tâm linh, triển lãm mỹ thuật Phật giáo, hay sử dụng công nghệ hình ảnh và âm thanh để truyền tải thông điệp giác ngộ và từ bi. Những hoạt động này không chỉ giúp chuyển tải nội dung giáo pháp một cách sinh động mà còn góp phần kiến tạo nên một “không gian cảm xúc” – nơi người tiếp nhận không chỉ hiểu tư tưởng Phật pháp, mà còn được sống trọn vẹn trong không gian tu học thấm đẫm thiền vị.

5.2.3. Đổi mới hình thức giảng pháp: Từ độc thoại sang đối thoại và trị liệu tâm lý

Trong xã hội đương đại, khi các vấn đề về tâm lý như trầm cảm, lo âu, mất phương hướng ngày càng phổ biến, hoạt động hoằng pháp cần chuyển mình từ mô thức truyền thống “thuyết pháp một chiều” sang mô hình đối thoại tâm linh – nơi giáo lý Phật giáo trở thành chất liệu nuôi dưỡng sự hiểu biết và chữa lành nội tâm.

Thay vì diễn giảng theo cấu trúc “giảng sư – thính chúng”, hình thức pháp thoại tương tác mở ra không gian hai chiều, nơi người tham dự không chỉ là người tiếp nhận mà còn là người cùng kiến tạo nội dung pháp thoại qua việc chia sẻ kinh nghiệm, đặt câu hỏi và phản tỉnh chính mình. Đây chính là phương pháp “dĩ tâm truyền tâm” – truyền trao sự sống của giáo pháp qua kinh nghiệm hiện sinh.

Thiền sư Ajahn Chah từng dạy: “Nếu bạn lắng nghe người khác mà không chen vào những kiến giải của mình, bạn sẽ học được nhiều hơn cả khi chỉ ngồi thiền một mình.”⁴⁷ Tinh thần lắng nghe này chính là nền tảng của từ bi và tuệ giác, hai phẩm tính cốt lõi trong hành đạo và hoằng pháp.

Trong các pháp hội truyền thống, sự thuyết giảng thường nhấn mạnh đến kinh điển và lý luận, nhưng với nhu cầu hiện đại, việc kết hợp các buổi tham vấn cộng đồng, trị liệu tâm lý Phật giáo, hoặc tọa đàm chuyên đề về thiền – đời sống – tâm lý, sẽ giúp đưa Phật pháp gần gũi hơn với con người hôm nay.

⁴⁶ Albert Einstein, *The World as I See It* (Thế giới qua cái nhìn của tôi), New York: Philosophical Library, 1949, tr. 11.

⁴⁷ Ajahn Chah, *Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah* (Dưỡng chất cho trái tim: Tuyển tập lời dạy của Thiền sư Ajahn Chah), Thailand: Sangha Publishing, 2002, tr. 271.

Tư tưởng “ứng cơ thuyết pháp” vốn là nguyên lý trung tâm trong phương pháp hoằng hóa của chư Phật và Bồ-tát. Kinh Pháp Hoa từng nói: “Chư Phật Thế Tôn chỉ vì một đại sự nhân duyên mà xuất hiện ở đời: đó là muốn khiến cho chúng sinh mở bày, chỉ dạy, giác ngộ và thể nhập tri kiến Phật” (諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世；欲令眾生，開示悟入佛之知見).⁴⁸ Để làm được điều đó, các ngài không ngần ngại sử dụng mọi hình thức, ngôn ngữ và phương tiện để phù hợp với căn cơ, hoàn cảnh và tâm lý từng người. Bởi thế, đổi mới phương pháp giảng pháp không chỉ là yêu cầu chiến lược, mà còn là sự thể hiện sinh động tinh thần phương tiện thiện xảo (upāyakaushalya) – một đặc trưng nổi bật của Phật giáo Đại thừa. Đây là cách để Phật pháp không chỉ được hiểu, mà còn được cảm nhận, chuyển hóa và sống động ngay trong hiện tại.

5.3. Tận dụng nền tảng công nghệ và mạng xã hội một cách thông minh

Trong bối cảnh kỹ thuật số phát triển nhanh chóng, mạng xã hội và công nghệ truyền thông không chỉ là phương tiện phổ biến, mà còn trở thành không gian văn hóa và sinh hoạt tinh thần thiết yếu của đời sống hiện đại. Phật giáo – với tinh thần “phương tiện thiện xảo” (upāyakaushalya) – cần chủ động thích nghi và khai thác các nền tảng công nghệ này một cách thông minh, linh hoạt và chánh niệm, nhằm truyền bá giáo lý đến quảng đại quần chúng, đặc biệt là thế hệ trẻ – những người tiếp nhận và kiến tạo thực tại phần lớn qua môi trường số.

5.3.1. Phát triển nội dung số hóa hấp dẫn và sâu sắc

Truyền tải giáo lý không nhất thiết giới hạn trong hình thức kinh sách hay pháp thoại truyền thống. Việc sản xuất các nội dung số hóa như video ngắn (shorts, reels), podcast, infographic (đồ họa thông tin) Phật pháp... không chỉ phù hợp với đặc điểm tiếp nhận nhanh, ưa hình ảnh và tính tương tác cao của thế hệ số, mà còn tạo điều kiện để truyền tải tinh thần Phật pháp một cách sinh động, trực quan và dễ tiếp cận.

Một số mô hình thực tiễn có thể kể đến như chương trình podcast “Hiểu về trái tim” của Thầy Thích Minh Niệm hay chuỗi hoạt động truyền thông “Wake Up” (tỉnh thức) của cộng đồng Làng Mai. Đây là những ví dụ tiêu biểu về việc kết hợp giữa chiều sâu nội dung Phật học và hình thức truyền thông hiện đại một cách hài hòa, hiệu quả.

5.3.2. Quản lý và điều hướng nội dung Phật giáo trên mạng xã hội một cách có chánh niệm

Sự bùng nổ của không gian mạng cũng kéo theo nhiều nguy cơ liên quan đến việc lan truyền thông tin sai lệch, xuyên tạc giáo lý hoặc lợi dụng yếu tố tâm linh để phục vụ cho mục đích mê tín, thương mại hóa. Trong hoàn cảnh đó, việc xây dựng một cơ chế kiểm chứng và

⁴⁸ Kinh Pháp Hoa, phẩm Phương tiện.

điều hướng nội dung Phật giáo trên không gian mạng là điều cấp thiết. Mục tiêu là bảo đảm tính chính thống, chánh tín và khả năng chuyển hóa tích cực cho người tiếp nhận.

Đức Phật từng dạy: “*Chớ vội tin điều gì chỉ vì điều ấy được truyền tụng từ lâu... Hãy lấy kinh nghiệm, lý trí và thực chứng để làm ngọn đuốc soi đường.*”⁴⁹ Tinh thần phê phán, độc lập tư duy và chánh kiến ấy cần được vận dụng trong việc chia sẻ, tiếp nhận và xác thực thông tin Phật học trên môi trường số, tránh rơi vào trạng thái “tín ngưỡng số” mang tính thụ động hoặc lệch lạc.

5.3.3. Xây dựng cộng đồng tu học trực tuyến: kết nối toàn cầu, tu học linh hoạt

Công nghệ số mở ra khả năng hình thành các cộng đồng tu học vượt qua giới hạn địa lý, đáp ứng nhu cầu tu học linh hoạt cho nhiều đối tượng, đặc biệt là cư sĩ tại gia và người có thời gian hạn chế. Các hình thức như khóa thiền trực tuyến, pháp thoại qua livestream, nhóm thực tập online, diễn đàn thảo luận Phật học... không chỉ là giải pháp tình thế, mà đang dần trở thành mô hình phổ biến trong không gian hoằng pháp hiện đại.

Như Thiền sư Nhất Hạnh từng nhận định: “*Nếu chúng ta biết cách sử dụng Internet với chánh niệm, thì Internet có thể trở thành một tầng thân vững chãi.*”⁵⁰ Nhận định này cho thấy tiềm năng của công nghệ nếu được sử dụng với trí tuệ và từ bi.

Bên cạnh đó, các nghiên cứu thần kinh học hiện đại cũng chỉ ra rằng việc thực hành thiền chánh niệm thông qua nền tảng trực tuyến vẫn mang lại hiệu quả rõ rệt cho sức khỏe tinh thần và chức năng não bộ, nếu được thiết kế khoa học và có hướng dẫn đúng đắn. Chẳng hạn, công trình của nhà thần kinh học Richard J. Davidson (1951-2025) tại Đại học Wisconsin-Madison đã chứng minh tác động tích cực của thiền định đến hoạt động vùng vỏ não trước trán và hệ thần kinh tự chủ, ngay cả khi người thực hành sử dụng các nền tảng số để hướng dẫn thiền.⁵¹

Như vậy, việc ứng dụng công nghệ và mạng xã hội trong hoằng pháp không chỉ đơn thuần là sự thích nghi với thời đại, mà còn là sự thể hiện tinh thần “tùy duyên bất biến” đặc trưng của Phật giáo: linh hoạt trong hình thức, nhưng kiên định trong cốt lõi trí tuệ và từ bi. Đây chính là con đường giúp Phật pháp thâm nhập vào đời sống hiện đại một cách sâu sắc, có khả năng nuôi dưỡng tâm thức và chuyển hóa khổ đau ngay trong bối cảnh kỹ thuật số toàn cầu.

5.4. Đưa hoằng pháp đến những nơi ít được tiếp cận

⁴⁹ Đại tạng kinh Việt Nam, *Tăng bộ kinh (Aṅguttara nikāya)*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.

⁵⁰ Thích Nhất Hạnh, *The Art of Communicating (Nghệ thuật truyền thông bằng chánh niệm)*, New York: HarperOne, 2013, tr. 95.

⁵¹ Davidson, Richard J., et al, *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation (Những thay đổi trong chức năng não bộ và hệ miễn dịch do thiền chánh niệm tạo ra)*, Psychosomatic Medicine, 65(4), 2003, các tr. 564–570.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, việc đưa Phật pháp đến những cộng đồng ít có cơ hội tiếp cận là một nhiệm vụ hết sức quan trọng. Những khu vực như vùng sâu, vùng xa, khu công nghiệp, bệnh viện, hay trại cải tạo thường thiếu thốn không chỉ về vật chất mà còn về sự chăm sóc tinh thần. Đây chính là những địa chỉ cần thiết để Phật giáo có thể phát huy vai trò chuyển hóa khổ đau và giúp con người nhận ra ánh sáng của trí tuệ, vượt qua nỗi khổ tâm trong đời sống.

5.4.1. Các vùng sâu, vùng xa, khu công nghiệp, trường học, bệnh viện, trại cải tạo

Các khu vực như vùng sâu vùng xa, khu công nghiệp, trường học, bệnh viện và trại cải tạo là những không gian xã hội thường thiếu thốn về vật chất, điều kiện sống hạn chế, từ đó dễ phát sinh căng thẳng tâm lý, lo âu và khổ đau tinh thần. Trong bối cảnh đó, Phật pháp có thể đóng vai trò như một phương tiện trị liệu tâm linh và nâng đỡ nội tâm, góp phần khơi dậy niềm tin, nghị lực và hướng con người đến đời sống an lạc, tỉnh thức.

Kinh điển Phật giáo đã khẳng định bản chất giác ngộ vốn sẵn nơi mọi chúng sinh. Trong kinh *Đại Bảo Tích*, Đức Phật dạy: “*Trong tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, khi vô minh được phá trừ, tất cả sẽ giác ngộ.*”⁵² Câu kinh này không chỉ thể hiện lòng từ bi phổ quát, mà còn khẳng định tiềm năng giác ngộ bình đẳng, bất kể địa vị, hoàn cảnh hay xuất thân. Do đó, hoằng pháp tại những cộng đồng ít được tiếp cận không chỉ là sự “tùy duyên” trong hành đạo, mà còn là sự thực hành tinh thần “bất biến” – giữ vững lý tưởng từ bi và trí tuệ trong mọi thời đại.

Mặt khác, việc triển khai các chương trình giảng dạy Phật pháp, hướng dẫn thiền tập, tu vấn tinh thần trong các không gian như bệnh viện, trường học, khu công nghiệp hay trại giam là những phương cách cụ thể để đưa giáo lý Phật giáo đi vào đời sống. Không chỉ dừng ở chức năng tâm linh, thiền tập – đặc biệt là thiền chánh niệm (mindfulness meditation) – còn được chứng minh là mang lại lợi ích thiết thực cho sức khỏe tâm thần. Một nghiên cứu nổi bật của Davidson và cộng sự cho thấy rằng, thiền định có thể cải thiện chức năng não bộ và hệ miễn dịch, đồng thời giúp giảm căng thẳng và tăng cường sự an ổn nội tâm.⁵³

Để công tác này đạt hiệu quả, cần đẩy mạnh mô hình hoằng pháp ngoại viện, kết hợp liên ngành với các tổ chức giáo dục, y tế, văn hóa... nhằm tạo điều kiện pháp lý và xã hội thuận lợi. Đó là con đường giúp Phật giáo phát huy vai trò xã hội tích cực, đồng thời thể hiện tinh thần nhập thế đúng nghĩa – mang ánh sáng giác ngộ đến với tất cả, không phân biệt hoàn cảnh.

⁵² HT. Thích Trí Tịnh (dịch), *Kinh Đại Bảo Tích*, (tập I), Nxb Tôn giáo, 1999, tr. 240.

⁵³ Xem Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F., *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation (Những thay đổi trong chức năng não bộ và hệ miễn dịch do thiền chánh niệm tạo ra)*. *Psychosomatic Medicine* (Tập chí *Psychosomatic Medicine*), 65(4), 2003.

5.4.2. Tăng cường hoằng pháp ngoại viện, hợp tác liên ngành (với ngành giáo dục, y tế, văn hóa...)

Để Phật pháp có thể lan tỏa sâu rộng trong xã hội đương đại, việc mở rộng hoạt động hoằng pháp ra ngoài phạm vi tự viện, đồng thời tăng cường hợp tác liên ngành với các lĩnh vực như giáo dục, y tế, văn hóa... là một định hướng cần thiết và cấp bách.

Trong lĩnh vực giáo dục, Phật pháp không chỉ đóng vai trò trong việc giáo dục đạo đức, mà còn góp phần nuôi dưỡng nhân cách, phát triển toàn diện phẩm hạnh của con người. Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng khẳng định: “*Giáo dục là sự truyền đạt tình thương và sự hiểu biết, không chỉ là kiến thức.*”⁵⁴ Việc đưa các giá trị Phật học như từ bi, chánh niệm và trí tuệ vào học đường có thể giúp học sinh – sinh viên phát triển không chỉ về trí lực mà còn về tâm thức, tăng cường sự an lạc và trách nhiệm xã hội.

Trong ngành y tế, các thực hành Phật giáo – đặc biệt là thiền định và chánh niệm – đã được chứng minh là có tác dụng tích cực trong việc hỗ trợ điều trị và phục hồi sức khỏe tinh thần. Nghiên cứu của Giáo sư Richard J. Davidson và cộng sự tại Đại học Wisconsin-Madison cho thấy: “*Thiền chánh niệm có thể làm thay đổi cấu trúc và chức năng não bộ, làm giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm thần.*”⁵⁵ Các kết quả thực nghiệm cũng chỉ ra rằng người thực hành thiền có sự hoạt hóa lớn hơn ở vùng vỏ não trước trán trái – khu vực liên quan đến cảm xúc tích cực và sự hồi phục tâm lý.

Ngoài ra, sự hợp tác với ngành văn hóa sẽ mở ra nhiều cơ hội cho Phật giáo tham gia tích cực vào các chương trình cộng đồng như từ thiện xã hội, bảo vệ môi trường, hỗ trợ người yếu thế trong xã hội. Với nền tảng từ bi và vị tha, Phật giáo có thể đóng vai trò định hướng tinh thần, thúc đẩy lối sống nhân văn và hài hòa, qua đó góp phần xây dựng một xã hội phát triển bền vững cả về vật chất lẫn đạo đức.

C. KẾT LUẬN

Hoằng pháp không chỉ là một hoạt động đặc thù của Phật giáo mà còn là một sứ mệnh nhân văn sâu sắc, góp phần xây dựng một xã hội an lạc, tinh thức và đầy tình người. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, với những biến động không ngừng, hoằng pháp giữ vai trò như ngọn đèn soi sáng tâm thức con người, giúp họ tìm lại nội tâm, sống chánh niệm và hướng đến cuộc sống có ý nghĩa.

⁵⁴ Thích Nhất Hạnh, *Education and Peace (Giáo dục và Hòa bình)*, Parallax Press, 2001, tr. 87.

⁵⁵ Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F., *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation (Những thay đổi trong chức năng não bộ và hệ miễn dịch do thiền chánh niệm tạo ra)*, *Psychosomatic Medicine* (Tập chí *Psychosomatic Medicine*), 65(4), 2003, các tr. 564–570.

Đề hoằng pháp thực sự phát huy tác dụng, công tác này cần được đổi mới và sáng tạo, đồng thời gắn bó chặt chẽ với thực tiễn xã hội. Điều này đòi hỏi sự chung tay của Tăng Ni, cư sĩ, trí thức và toàn thể cộng đồng Phật tử nhằm đưa giáo lý Phật đà vào đời sống một cách thiết thực và hiệu quả. Hoằng pháp không chỉ là việc truyền bá giáo lý mà còn đóng góp vào việc xây dựng nền tảng đạo đức vững chắc, phát triển nhân cách và trí tuệ cho con người.

Hoằng pháp sẽ không chỉ là “giảng đạo” mà còn trở thành một con đường tâm linh thiết yếu, góp phần chuyển hóa và nâng cao đời sống tinh thần của con người hôm nay và mai sau. Chính sự kết hợp giữa Phật giáo và thực tế xã hội sẽ tạo ra những tác động tích cực, không chỉ giúp cá nhân vươn tới giác ngộ mà còn góp phần làm phong phú thêm đời sống cộng đồng, xây dựng xã hội đầy tình thương, hòa bình và an lạc.

Tham khảo & chú thích

1. Đại tạng kinh Việt Nam, *Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta nikāya)* (tập I & V), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.
2. Đại tạng kinh Việt Nam, *Trung bộ kinh (Majjhima nikāya)* (tập 1), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2000.
3. Đại tạng kinh Việt Nam, *Tăng bộ kinh (Anguttara nikāya)*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1993.
4. HT. Thích Trí Tịnh (dịch), *Kinh Đại Bảo Tích*, (tập I), Nxb Tôn giáo, 1999.
5. Thích Minh Châu (dịch), *Kinh Pháp Cú*, Nxb Tôn giáo, 2006.
6. Thích Nhất Hạnh, *Phép lạ của sự tỉnh thức*, Nxb Tổng hợp Tp.HCM, 2008.
7. Thích Nhất Hạnh, *Đạo của sự sống*, Nxb Tôn giáo, 2005.
8. Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2009.
9. Thích Nhất Hạnh, *Đường xưa mây trắng: theo gót chân Bụt*, San Jose, CA: Nxb Lá bối, 1992.
10. Thích Nhất Hạnh, *The Art of Communicating (Nghệ thuật truyền thông bằng chánh niệm)*, New York: HarperOne, 2013.
11. Thích Nhất Hạnh, *Education and Peace (Giáo dục và Hòa bình)*, Parallax Press, 2001.
12. Thiền sư Ajahn Chah (tác giả), Tỳ-kheo Khánh Hỷ (viết dịch), *Mặt hồ tĩnh lặng*, Nxb Phương Đông, 2012.
13. Sư cô Chân Không, *Làm mới tình thương – Bốn bước tái lập truyền thông*, Nxb Phụ Nữ Việt Nam, 2022.
14. Minh Niệm, *Hiểu về trái tim*, Nxb Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, 2011.

15. Ajahn Chah, *Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah (Dưỡng chất cho trái tim: Tuyển tập lời dạy của Thiền sư Ajahn Chah)*, Thailand: Sangha Publishing, 2002.
16. Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are (Dù bạn đi đâu, bạn vẫn là chính mình)*, Hyperion, 1994.
17. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Sống trọn vẹn giữa khổ đau: Tuệ giác thân tâm để chuyển hóa căng thẳng, đau đớn và bệnh tật)*, Delta Publishing, 1990.
18. Turkle, Sherry, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other (Cô đơn trong thế giới kết nối: Vì sao ta đặt kỳ vọng vào công nghệ nhưng lãng quên nhau)*, New York: Basic Books, 2011.
19. World Health Organization, *The World Health Report 2003: Shaping the Future (Báo cáo Y tế Thế giới 2003: Định hình tương lai)*, Geneva: WHO, 2003.
20. Albert Einstein, “What Life Means to Einstein: An Interview with George Viereck,” (*Cuộc sống có ý nghĩa gì với Einstein: Một cuộc phỏng vấn với George Viereck*), 1929, trích từ cuốn *The Saturday Evening Post* (Tập chí buổi tối thứ bảy).
21. Albert Einstein, *The World as I See It (Thế giới qua cái nhìn của tôi)*, New York: Philosophical Library, 1949, tr. 11.
22. Davidson, Richard J., et al, *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation (Những thay đổi trong chức năng não bộ và hệ miễn dịch do thiền chánh niệm tạo ra)*, *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 2003.
23. HT. Thích Thanh Từ, giảng tại Long An, ngày 19-7-2000.
24. 大正藏 T09n0262 妙法蓮華經 第1卷.