

Giải pháp tâm linh cho chiến tranh và bạo lực

ISSN: 2734-9195 09:46 17/08/2026

Trước khi những nhân tạo ra chín muồi thành quả và khủng bố hay xung đột xảy ra, cần phải thực hành tình thương, trách nhiệm toàn cầu, lòng khoan dung, sự tha thứ và lòng tốt đối với người khác...

Tạp chí Nghiên cứu Phật học: Trong bối cảnh thế giới hiện nay đang phải đối mặt với nhiều cuộc xung đột, chiến tranh và những bất ổn ngày càng phức tạp, những thông điệp về hòa bình, lòng từ bi và tinh thần hóa giải hận thù vẫn mang nguyên giá trị. Tạp chí Nghiên cứu Phật học trân trọng giới thiệu bức thư ngỏ của Lama Zopa Rinpoche gửi Tổng thống Hoa Kỳ George W. Bush sau cuộc khủng bố ngày 11 tháng 9 năm 2001. Qua bức thư, Lama Zopa Rinpoche đưa ra một cách nhìn mang tinh thần Phật giáo trước bạo lực và khủng bố, đồng thời nhấn mạnh sự cần thiết của việc vượt qua vòng xoáy của hận thù, trả đũa và bạo lực bằng lòng từ bi, trí tuệ và nỗ lực kiến tạo hòa bình.

Trong thư, Rinpoche đã luận giải quan kiến Phật giáo về chiến tranh và những nguyên nhân gây nên chiến tranh, đồng thời đề xuất những biện pháp thực tiễn để giúp giảm thiểu xung đột và nuôi dưỡng nền hòa bình thế giới.

Những biện pháp này cũng phù hợp với mọi người ở các nền văn hóa, tín ngưỡng và tôn giáo khác nhau.

Giải pháp tâm linh cho chiến tranh và bạo lực

Ngài Tổng thống kính mến,



(Ảnh: Internet)

Kể từ khi vụ khủng bố nổ ra, nhiều người đã lên tiếng phản đối sự đáp trả bằng quân sự và kêu gọi hòa bình. Nhưng nếu thực sự muốn hòa bình, thì trước tiên mọi người nên đưa ra một ý tưởng thực tế rõ ràng về cách ngăn chặn các cuộc tấn công khủng bố vào nước Mỹ và các quốc gia khác. Nếu không, mọi người cứ kêu gọi hòa bình mà lại để các nước bị khủng bố tàn phá hoàn toàn thì sao? Điều này giống như câu kinh trong Phật giáo Tạng truyền: “Con bò mù ăn cỏ”. Hay câu thành ngữ ở phương Tây: “Hắt nước tắm bẩn, hắt cả em bé trong chậu nước đi”. Rất nhiều người đang phải chịu khổ đau hiện nay vì thiếu hiểu biết về những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

Người dân bình thường khó có thể biết bọn khủng bố đang lên kế hoạch gì và những kẻ huấn luyện chúng đang âm mưu những gì. Nếu tình báo các chính phủ có khả năng hoạt động sâu rộng hơn, thì họ có thể dự đoán được những nguy hiểm trong tương lai. Họ có thể thấy được những kế hoạch hung ác của những kẻ gây hại và khủng bố. Họ có thể thấy được những thiệt hại mà chúng có thể gây ra cho nước Mỹ và toàn thế giới.

Nhiều người cho rằng tiến hành các biện pháp quân sự trả đũa là giải pháp ưu tiên. Vấn đề là chiến tranh, ngay cả khi giành chiến thắng, cũng giống như đơn thuốc sẽ mang lại tác dụng phụ. Nó có thể tạm thời giúp giải quyết tình hình nhưng sau đó sẽ liên tục gây ra những biến chứng.

Tại sao? Bởi vì những người mà quý vị đánh bại sẽ nảy sinh lòng thù hận đối với quý vị và trong các thế hệ tương lai, họ sẽ trả thù quý vị. Theo quy luật tự nhiên của nghiệp, tiếng Phạn là karma, hành động gây hại để lại dấu ấn trong tâm trí

và dấu ấn đó giống như một hạt giống. Khi đủ điều kiện thì hạt giống chín muồi sau này, người gây tổn hại sẽ phải nhận lại quả nghiệp tương ứng. Tôi hiểu rằng hoàn cảnh nơi bị khủng bố lúc này rất khó khăn và công chúng Mỹ rất tức giận, nhưng vẫn có những cách để giải quyết vấn đề khác ngoài việc gây chiến. Những kẻ khủng bố này có thể bị đánh bại bằng sức mạnh tâm linh hơn là bằng sức mạnh quân sự. Chiến tranh cướp đi rất nhiều sinh mạng và chi phí vô cùng tốn kém. Ngay cả một quả tên lửa cũng có thể rất đắt đỏ, lên đến hàng triệu đô la. Khi sức mạnh tâm linh được sử dụng để giải quyết vấn đề, nó sẽ tiết kiệm được tất cả những chi phí này và không gây thêm những tổn hại.

Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Tạng truyền, có rất nhiều phương pháp giúp mang lại hòa bình và hạnh phúc cho chúng sinh.

Nếu Chính phủ quý vị quan tâm đến khả năng sử dụng các phương pháp tâm linh để giải quyết các vấn đề hiện tại, quý vị nên tham khảo ý kiến của người đứng đầu tâm linh của mỗi truyền thống khác nhau. Sau đó, các thực hành có thể được cử hành trong vài tháng mỗi năm để thực sự mang lại hiệu quả.

Phương cách này không giống như các biện pháp quân sự, những biện pháp có thể mang lại sự vừa lòng cho nhóm người này nhưng lại dẫn tới khổ đau cho nhóm người khác.

Ngược lại những thực hành tâm linh không gây muộn phiền hay khó chịu cho bất cứ ai; nên không tạo ra sự thù hận và dĩ nhiên không có những kế hoạch trả thù.

Phương pháp Phẫn nộ, tâm không phẫn nộ

Một giải pháp bắt buộc khác trong nhiều tình huống là tiến hành các biện pháp quân sự nhưng không xuất phát từ tâm sân giận và hận thù. Hình tướng bên ngoài là những biện pháp mạnh mẽ nhưng lại xuất phát từ động cơ thiện và mang lại kết quả tích cực cho đối phương. Một hành động bên ngoài mạnh mẽ nhưng lại xuất phát từ động cơ tích cực và mang lại sự bình an nội tâm. Phật giáo dựa trên nguyên tắc không làm hại người khác và mang lại lợi ích cho người. Nhưng khi một chúng sinh độc ác tự làm hại bản thân và gây tổn hại to lớn cho nhiều người và thế giới, thì theo giáo lý nhà Phật, các bậc thánh giả vĩ đại, các vị Bồ tát, những bậc có đầy đủ tâm từ bi, sẽ có thể sử dụng các phương tiện uy mãnh để đối trị sự hung ác. Các vị hoàn toàn tự tại nhận lấy những quả báo bởi hành động của mình, thậm chí đi vào địa ngục thống khổ. Động cơ của các ngài là mang lại sự an bình và lợi ích cho chúng sinh hung ác đó, để ngăn chặn họ tham gia vào các hành động gây hại. Đức Phật đã cho phép các vị thánh vĩ đại có đủ phẩm chất cao quý này làm những điều đó. Đặc biệt trong

Phật giáo Đại thừa và Mật thừa, trên nền tảng của tâm từ bi vô bờ mong làm lợi lạc và an bình những kẻ đang bị tâm hung nộ chi phối, các phương pháp phần nộ có thể được cử hành, giúp chuyển di tâm thức khỏi thân để tới cõi Tịnh độ, nơi không còn những khổ đau và tâm hung dữ chi phối. Hành động bên ngoài trông có vẻ phần nộ nhưng không xuất phát từ tâm sân hận mà xuất phát từ thiện tâm và kết quả là mang lại lợi lạc cho kẻ đang bị tâm hung ác chi phối. Trong đời sống thường nhật, quý vị cũng có thể quan sát những trường hợp này cũng không quá hy hữu. Một đứa trẻ quá nghịch ngợm và cha mẹ không còn cách nào để kiểm soát đứa bé. Khi đó, cha mẹ có thể sử dụng các biện pháp mạnh mẽ hơn để dạy dỗ đứa trẻ, để trẻ có một tương lai tốt đẹp và thành công.

Tâm thức của những kẻ khủng bố này bị giam cầm trong những chiếc lồng sắt nặng nề của tà kiến đến nỗi chúng thậm chí không thể nhận ra những quan điểm đó là sai trái và hành động của chúng gây nên mang lại tổn hại to lớn. Những suy nghĩ và hành động hung ác của chúng đã khiến hàng ngàn người thiệt mạng và nhiều lính cứu hỏa phải hy sinh mạng sống để cứu người khác. Hậu quả là chính chúng sẽ phải trả những quả nghiệp thống khổ trong hàng ngàn kiếp. Những hành động hung ác dẫn tới khổ đau, những hành động thiện lành mang lại an lạc, vì vậy không thể tưởng tượng được những kẻ khủng bố đã gây ra bao nhiêu tổn hại cho chính bản thân chúng, cho nước Mỹ và cho phần còn lại của thế giới.

Tái sinh

Vô số người đã nhận ra sự tái sinh thực sự hiện hữu. Một người không chỉ sống đời sống này mà còn từng trải nghiệm những đời sống trong quá khứ và sẽ sống những đời kế tiếp. Khi nói tới cái chết nghĩa là thân thể ngừng sự sống nhưng dòng tâm thức vẫn tiếp tục. Sự tái sinh không chỉ là triết lý và kinh nghiệm của Phật giáo, các tôn giáo khác cũng nói về tái sinh, về thiên đường và địa ngục sau đời sống này. Trải nghiệm về thiên đường hay địa ngục không phải ở thân thể mà ở dòng tâm thức. Sự tái sinh tồn tại là vì vậy. Kinh thánh cũng nói về sự phục sinh. Tất nhiên trên thế giới này, có người có đức tin và có người thì không. Cũng giống như khi nước Mỹ đưa người lên mặt trăng thì một số người ở phương Đông không chấp nhận hoặc không thể hiểu làm thế nào điều đó có thể xảy ra. Hoặc như những cuộc phỏng vấn qua vệ tinh mà chúng ta thực hiện ngày nay, một người nói chuyện được với người khác cách xa hàng nghìn dặm đồng thời vẫn có thể nhìn thấy nhau rõ ràng trên màn hình. Những con người ở những xã hội trước đây làm sao mà tin điều này là có thể. Vì tâm thức tiếp tục dòng tương tục sau khi thân thể ngừng sự sống, những dòng suy nghĩ xấu ác của tâm vẫn tiếp tục, vì vậy những kẻ khủng bố sẽ tiếp tục xuất hiện và tiếp tục

làm hại người khác hết lần này đến lần khác không ngừng chỉ đến khi những dòng suy nghĩ xấu ác thực sự dừng bật.

Những dòng suy nghĩ xấu ác như sân hận, đã tâm dục vọng, bất mãn, là căn bệnh trầm kha của tâm và là nguyên nhân chính gây ra xung đột, chiến tranh và những nỗi thống khổ khôn cùng. Nếu con người trên thế giới này không nỗ lực cải thiện tâm thức, không biết chấm dứt những dòng suy nghĩ xấu ác, thì ngay cả khi thân thể bị hủy hoại và tan rã, tâm bất an vẫn sẽ tiếp tục duy trì. Chấm dứt những dòng tâm xấu ác là giải pháp tối thượng cho mọi xung đột và chiến tranh, đặc biệt là đối trị chúng bằng cách nuôi dưỡng tâm từ bi, tình thương và lan tỏa tấm lòng nhân ái rộng lớn để lợi lạc tha nhân.

Muốn có hòa bình và hạnh phúc, hãy một đời sống đạo đức

Tôi tin chắc rằng hầu hết các tôn giáo đều chứa đựng những giáo lý tốt đẹp mang lại sự an bình cho toàn thể nhân loại. Bất kỳ tôn giáo nào chứa đựng những phương pháp chấm dứt mọi suy nghĩ xấu ác, các loại tâm phiền não và cả những mầm mống của nó thì đều có thể dẫn dắt chúng sinh tới hạnh phúc đích thực. Nếu tôn giáo của quý vị làm tổn hại người khác, thì chắc chắn cũng đang làm tổn hại chính bản thân quý vị. Khi đó, việc thực hành theo tôn giáo đó không còn ý nghĩa gì nữa. Đề xuất và đóng góp của tôi cho hòa bình, hạnh phúc hiện tại cũng như tương lai của nước Mỹ và thế giới là Tăng đoàn Phật giáo và những người có đời sống thanh tịnh, nên đọc tụng kinh Ánh Sáng Hoàng Kim (The Sutra of Golden Light). Đây là một trong những giáo lý thiêng liêng quý giá nhất mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã truyền trao và việc đọc tụng bản kinh văn này mang lại lợi ích vô cùng lớn lao, đồng thời cũng chứa đựng nhiều diệu dụng khác như giúp thoát khỏi các thách thức về kinh tế, ngăn chặn các thiên tai thảm họa như động đất, bão, lũ lụt, lốc xoáy, cuồng phong,...

Chính phủ có thể thỉnh cầu các tu sĩ Phật giáo ở Mỹ tụng niệm bản kinh này trong hai đến ba năm. Phật tử tại gia và cả những người không theo đạo Phật nhưng có tư tưởng cởi mở cũng có thể tụng đọc bản kinh này. Khi ấy, toàn thể đất nước sẽ đón nhận được rất nhiều sự an bình.

Những lời cầu nguyện giúp ngăn chặn và giảm thiểu chiến tranh

Ở đây tôi chỉ xin là đưa ra một vài gợi ý đơn giản. Có một phương pháp hành thiền ngắn rất uy lực về Đức Phật Dược Sư, được truyền trao lại từ vị bậc Đại sư

Liên Hoa Sinh. Diệu dụng của bài thiền là để tránh bị lây bệnh từ người khác, nếu đã bị nhiễm bệnh thì có thể được chữa lành. Bài thiền này được một bậc thiền sư khác khuyên dùng, ngài đã dạy rằng có thể rất hữu ích trong việc bảo vệ khỏi bệnh than. Câu thần chú Tịnh hóa Mọi Nghiệp Xấu và sự nhiễm ô của các Uẩn không chỉ bảo vệ khỏi bệnh than, mà nếu có thể trì tụng hàng ngày, sẽ là một sự hộ trì rất tốt khỏi những nguy hiểm đến tính mạng do động đất, hỏa hoạn, lốc xoáy, bão, nước lũ,..., những nguy hiểm của bốn yếu tố mang lại. Ngoài ra còn có hai câu thần chú toát yếu khác ngăn chặn tật bệnh, đặc biệt là bệnh than,... Khi thiên tai xảy ra, nhiều tôn giáo lý giải đó là sự trừng phạt từ đấng Tối cao trong quan niệm của họ.

Tuy nhiên, điều tôi muốn nói ở đây là vai trò của tôn giáo và trung tâm thiền trong việc cầu nguyện, không chỉ các tổ chức mà cả mỗi cá nhân, bởi vì cầu nguyện thực sự có thể giúp ngăn chặn hoặc giảm thiểu những xung đột. Tất nhiên hiệu quả không phải lúc nào cũng tới ngay tức thì theo cái hiểu thông thường nhưng ít nhất cũng giúp tâm ta tĩnh tại trong mọi hoàn cảnh.

Những lời cầu nguyện từ các trung tâm Phật giáo

Tôi xin có một vài gợi ý về những việc mọi người có thể làm để giúp nơi mình đang sống giảm thiểu thiệt hại hàng tỷ đô la cho các công trình xây dựng vừa bị khủng bố phá hại và cũng để cứu nhiều sinh mạng con người. Có một tục lệ phổ biến là dâng trà cho các vị thần điều khiển thời tiết và có thể gây ra những thiên tai. Bài kinh dâng trà có tên là "Dâng cúng lên Tám Vị Thần Thế Gian đầy Quyền Năng". Bản thân nghi thức này rất đơn giản, chỉ cần đọc một bài kinh văn ngắn này, nhắc đến tên của các vị thần và cầu xin các vị đừng gây ra những nhiễu loạn cho đời sống con người. Mọi người cũng có thể cầu nguyện tha thiết lên đức Bồ tát Lục độ mẫu Tara bởi vì ngài có hạnh nguyện giúp chúng sinh ngăn chặn các mối nguy hiểm. Đức Tara là hiện thân của tất cả công hạnh của chư Phật, và có một câu thần chú cùng một bài kinh văn tán thán 21 Lục độ mẫu. Quý vị cũng có thể cầu nguyện lên Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bằng cả tấm lòng chân thành tha thiết, tụng danh hiệu và thần chú của Ngài, và tha thiết cầu xin những mối nguy hiểm này được hóa giải. Những lời cầu nguyện này mang lại lợi ích to lớn cho cả khu vực và cả đất nước. Ngoài ra quý vị có thể trì tụng kinh Kim cương, kinh Ánh sáng Hoàng kim và Kinh Bát Nhã cùng hành thiền về Tính không. Quý vị cũng có thể cầu nguyện lên đức Đại từ Đại bi Quán Thế âm mỗi khi những hiểm nguy hay thiên tai địch họa tới. Hãy cầu nguyện tha thiết, trì tụng thần chú và để niềm tin kính tuyệt đối nơi các ngài. Các bản kinh văn Mật Pháp chứa đựng rất nhiều diệu dụng vượt qua mọi loại tai họa, bao gồm cả chiến tranh, và để tịnh hóa những nhân duyên bất tịnh, tuy nhiên

sự thành tựu cũng phụ thuộc vào mức độ tu trì của mỗi người.

Ngay cả khi không có trung tâm Phật giáo nào ở khu vực sắp xảy ra thảm họa, người dân vẫn có thể thực hiện các nghi thức cầu nguyện. Tôi muốn nhấn mạnh rằng trong những tình huống mà người dân bình thường không thể kiểm soát thảm họa, họ vẫn có thể dựa vào các phương tiện tâm linh để ngăn ngừa hoặc giảm thiểu chúng. Ít nhất thì các phương pháp này cũng mang lại tâm an bình dù cho bất kỳ tình huống bên ngoài nào xảy ra. Tất nhiên ở đây không chỉ có các phương pháp tu trì của Phật giáo, mà còn có các phương pháp khác từ các tôn giáo khác.

Nuôi dưỡng tâm thiện và thực hành trách nhiệm xã hội

Tôi chưa từng nghe bất kỳ nhà lãnh đạo nào, hay những người giữ những trọng trách quan trọng khác trong xã hội từng nhấn mạnh một cách công khai trên các phương tiện truyền thông, về sự cần thiết phải trưởng dưỡng tâm thức, bảo vệ tâm hồn của người dân trên thế giới. Sự thật hiển nhiên là mọi điều tốt đẹp hay xấu xa, hạnh phúc hay khổ đau, thiện hay ác, đều xuất phát từ tâm, nhưng không có sự nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc phát triển tâm từ bi và tình thương. Không nhiều người nhấn mạnh cho người dân về sự cần thiết phải nuôi dưỡng những phẩm chất này. Tôi chỉ nghe thấy từ “compassion” được nhắc tới hai lần và cả hai lần đều từ Tổng thống Bush, một lần trong bài phát biểu “Nước Mỹ là một quốc gia giàu lòng từ bi”. Tôi rất vui khi nghe ngài Tổng thống và Thủ tướng Anh, Tony Blair, giải thích rõ rằng các ông không tấn công người Hồi giáo hay đạo Hồi mà chỉ tấn công những kẻ khủng bố. Nếu giới truyền thông cũng có thể giải thích kỹ càng theo cách này, thì những hiểu lầm và hận thù cũng sẽ được giảm đi rất nhiều.

Chỉ bằng vài lời nói vô tình chưa hoàn hảo, truyền thông có thể khiến hàng triệu người tức giận. Con người ngày nay rất dễ phản ứng và sân giận. Đề xuất cuối cùng của tôi là sẽ thật hữu ích nếu toàn thể thế giới này cùng nhau nuôi dưỡng tâm thiện, lòng nhân ái và trách nhiệm toàn cầu. Rất cần xây dựng và triển khai các chương trình giáo dục nuôi dưỡng thiện tâm ở trường học và tại gia đình để cha mẹ cùng thực hành. Bằng cách đó, một đứa trẻ có thể mang lại rất nhiều bình an và hạnh phúc cho cuộc sống của chính mình, cũng như cho gia đình, đất nước và theo thời gian là cho toàn thế giới. Rồi khi đứa trẻ đó trở thành cha mẹ, họ có thể giáo dục con cái mình thực hành trách nhiệm toàn cầu, tình yêu thương và lòng bi mẫn để trái tim nhân ái được tiếp nối từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trân trọng con người và nỗ lực phát triển một trái tim nhân hậu ở văn

phòng, nơi làm việc, ở nhà và ở khắp mọi nơi, đây là phương pháp căn cơ để ngăn chặn khủng bố trên toàn thế giới. Điều rất quan trọng là, trước khi những nhân tạo ra chín muồi thành quả và khủng bố hay xung đột xảy ra, cần phải thực hành tình thương, trách nhiệm toàn cầu, lòng khoan dung, sự tha thứ và lòng tốt đối với người khác, thay vì giữ thái độ thờ ơ và chỉ biết quan tâm đến lợi ích vị kỷ của bản thân.

Vai trò của các tôn giáo

Những luận giải trên cũng có thể rút ra từ giáo lý của các tôn giáo khác, bất kỳ nguồn giáo lý nào có thể thực sự giúp tâm thức an bình, nuôi dưỡng trách nhiệm toàn cầu, tâm từ bi và tình yêu thương đối với người khác. Trong lịch sử, chúng ta từng chứng kiến rằng thậm chí chỉ một người có địa vị lớn trong xã hội nhưng thiếu thiện tâm, lòng từ bi và sự nhẫn nại cũng có thể lấy đi sinh mạng của hàng triệu người và các loài có giá trị khác trên thế giới.

Điều quan trọng nữa là cần có các cuộc gặp gỡ liên tôn giáo, nơi mà tất cả các nhà lãnh đạo tôn giáo cùng nhau cầu nguyện, mỗi vị thực hành theo cách truyền thống riêng của mình. Điều này cũng nên được phổ biến cho giới trẻ. Nếu giới trẻ trên thế giới cùng nhau cầu nguyện, sẽ góp phần vào hòa bình và hòa hợp giữa các tôn giáo khác nhau trên thế giới.

Tôi viết điều này vì tôi đặc biệt quan tâm đến người dân Mỹ. Đất nước này mang lại rất nhiều tự do cho hòa bình và hạnh phúc. Mặc dù các phương pháp tôi vừa luận giải ở trên xuất phát từ giáo lý nhà Phật, nhưng trên thực tế truyền thống không thực sự quan trọng nhất trong trường hợp này mà vấn đề là phương cách hữu hiệu để cứu mọi người khỏi hiểm nguy. Điều quan trọng là những lời chú nguyện được ứng dụng ra sao trong đời sống.

Cuối cùng, tôi xin hồi hướng công đức và cầu nguyện mỗi ngày cho sự bình an và hạnh phúc của tất cả chúng sinh, để mọi người đều phát triển tâm thiện, tâm từ và một trái tim nhân hậu.

Tôi mong mọi người biết sống mang lại lợi ích cho nhau và trong tim mỗi người đều tràn đầy niềm an vui và hạnh phúc. Nguyện sự an bình trải khắp toàn thế giới này.

Lama Thubten Zopa Rinpoche/La Son Phúc Cường dịch

Nguồn: Lama Zopa Rinpoche, *Open Letter to a President*, Fpmt.org