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

Còn điều gì khác đang hiện hữu?

ISSN: 2734-9195 14:10 18/11/2026

Đau khổ là điều không ai có thể hoàn toàn tránh khỏi trong cuộc đời. Nhưng cách chúng ta nhìn nhận, đối diện và ứng xử với đau khổ lại có thể tạo nên những khác biệt sâu sắc.

Những bài học về khổ đau và chữa lành!

Hai mươi năm đồng hành với những cộng đồng chịu ảnh hưởng của chiến tranh, thiên tai và sang chấn tâm lý đã giúp tác giả nhận ra một điều: đau khổ là một phần của đời sống, nhưng không phải toàn bộ câu chuyện về con người. Bên cạnh mất mát vẫn có tình thương, bên cạnh sợ hãi vẫn có lòng can đảm và ngay giữa nghịch cảnh, hy vọng vẫn có thể nảy mầm.

Hai mươi năm trước, tôi tham gia thành lập một tổ chức phi lợi nhuận mang tên Viện Nguồn lực Sang chấn (Trauma Resource Institute). Khi ấy, tôi không thể hình dung quyết định này sẽ đưa mình đến những đâu, gặp gỡ những con người nào, hay hành trình ấy sẽ làm thay đổi sâu sắc đến mức nào nhận thức của tôi về khổ đau và khả năng phục hồi của con người.



Nguồn: Elaine Miller-Karas, Chat gpt 15/11/2026

Công việc đã đưa tôi đến với những cộng đồng phải đối diện với nghịch cảnh khắc nghiệt. Tôi chứng kiến hậu quả của các thảm họa thiên nhiên, nỗi đau do chiến tranh và xung đột gây ra, cũng như những tổn thương của những người có cuộc sống bị đảo lộn bởi sang chấn, bạo lực và mất mát.

Thế nhưng, giữa đau thương và mất mát, tôi còn bắt gặp những điều khác. Tôi chứng kiến lòng can đảm phi thường, sự hào phóng, óc hài hước, sức sáng tạo, lòng tốt và tình thương nơi con người. Tôi thấy họ vẫn đưa tay về phía nhau ngay cả khi cuộc sống của chính mình đang tan vỡ.

Tôi hiểu rằng đau khổ có thể làm thay đổi sâu sắc hành trình cuộc đời, nhưng không bao giờ là sự thật duy nhất về con người, cũng không thể quyết định tất cả những gì vẫn còn có thể xảy ra.

Còn điều gì khác đang hiện hữu?

Trong suốt quá trình làm việc, tôi nhiều lần trở lại với một câu hỏi tưởng chừng rất đơn giản: “Còn điều gì khác đang hiện hữu?”

Khi một biến cố khủng khiếp xảy ra, còn điều gì khác đang hiện hữu? Khi chúng ta bị nhấn chìm trong cô đơn, đau buồn hay sợ hãi, còn điều gì khác đang hiện hữu? Khi thế giới dường như bị chia rẽ hoặc không còn hy vọng, còn điều gì khác đang hiện hữu?

Câu hỏi này không nhằm phủ nhận đau khổ, cũng không yêu cầu chúng ta ngoảnh mặt trước bất công, mất mát, sang chấn hay tổn thương, thay vào đó, mời gọi mỗi người mở rộng góc nhìn về chính mình và thế giới xung quanh.

Bên cạnh nỗi sợ hãi, có thể vẫn tồn tại lòng can đảm. Bên cạnh đau buồn, có thể vẫn có tình yêu thương. Bên cạnh cảm giác bất lực, đôi khi vẫn còn khoảng không gian nhỏ để chúng ta lựa chọn. Và đôi khi, chính giữa những đau khổ tưởng chừng không thể chịu đựng nổi, hy vọng bắt đầu xuất hiện.

Chúng ta có thể đau buồn mà vẫn cảm nhận được lòng biết ơn. Chúng ta có thể sợ hãi nhưng vẫn nhận ra những khoảnh khắc mình được an toàn hơn. Sự hiện diện của đau khổ không đồng nghĩa với việc năng lực sống khỏe mạnh, an ổn và hạnh phúc trong mỗi người đã hoàn toàn biến mất.

[Góc nhìn biên tập]: *Trong Phật giáo, nhận diện khổ đau là bước khởi đầu quan trọng của con đường chuyển hóa, nhưng nhận diện không có nghĩa là đồng nhất bản thân với khổ đau. Tứ Thánh đế chỉ ra sự hiện hữu của khổ, nguyên nhân của khổ, khả năng đoạn tận khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau.*

Điều này gợi mở cách nhìn đáng suy ngẫm: khi đối diện nghịch cảnh, chúng ta cần đủ tỉnh thức để nhìn thẳng vào thực tại, nhưng cũng cần tránh để một biến cố hay một trạng thái cảm xúc chi phối toàn bộ nhận thức về cuộc đời.

Tinh thần chính niệm giúp chúng ta nhận biết nỗi buồn mà không bị nỗi buồn cuốn đi, nhận biết sợ hãi mà không để sợ hãi hoàn toàn điều khiển hành động. Bởi lẽ, một trạng thái tâm lý dù mãnh liệt đến đâu cũng không phải là toàn bộ con người.

Nhìn thấy khổ đau nhưng không đánh mất khả năng nhận ra những điều tốt đẹp vẫn đang hiện hữu, đó cũng là biểu hiện của trí tuệ và sự vững chãi nội tâm.

Trí tuệ của cơ thể

Một trong những khám phá sâu sắc nhất đối với tôi là sang chấn không chỉ là trải nghiệm thuộc về nhận thức hay cảm xúc. Nó còn là một hiện tượng sinh lý.

Hệ thần kinh của chúng ta liên tục phản ứng với những gì đang diễn ra cả bên ngoài lẫn bên trong cơ thể. Khi nhận biết có nguy hiểm, cơ thể lập tức huy động các cơ chế bảo vệ. Tim có thể đập nhanh, cơ bắp căng cứng, hoặc chúng ta rơi vào trạng thái tê liệt, mất cảm giác hay tách rời khỏi những gì đang diễn ra.



Ánh sáng phía bên kia đau khổ

Những phản ứng này không phải dấu hiệu của sự yếu đuối, mà phản ánh cách cơ thể vận hành về mặt sinh học để giúp con người sinh tồn.

Cơ thể mang trong mình một dạng trí tuệ mà đôi khi ngôn từ không thể diễn đạt trọn vẹn. Hệ thần kinh có thể phát đi những tín hiệu về căng thẳng và nguy hiểm, nhưng đồng thời cũng có khả năng ghi nhận sự an toàn, kết nối, dễ chịu, sức mạnh và những khả năng mới.

Các mô hình do tôi phát triển, gồm Mô hình Phục hồi sang chấn (Trauma Resiliency Model - TRM) và Mô hình Phục hồi năng lực cộng đồng (Community Resiliency Model - CRM), giúp phổ biến những kiến thức về sang chấn và hệ thần kinh theo cách dễ tiếp cận hơn.

Nội dung cốt lõi của các mô hình này là năng lực nhận biết cơ thể (body literacy): học cách nhận diện và thấu hiểu những cảm giác mà cơ thể sử dụng để giao tiếp với chúng ta.

Thông qua đó, mỗi người có thể dần phân biệt những cảm giác liên quan đến căng thẳng, bất ổn với những cảm giác dễ chịu, an lành mà không phán xét bản thân. Sự căng thẳng có thể chưa biến mất hoàn toàn, nhưng nó không nhất thiết phải là trải nghiệm duy nhất mà chúng ta có thể cảm nhận.

[Góc nhìn biên tập]: *Phật giáo từ lâu đã chú trọng việc quan sát thân và tâm như hai phương diện gắn bó mật thiết trong đời sống con người. Trong kinh điển, pháp quán thân thuộc Tứ Niệm Xứ hướng dẫn hành giả nhận biết hơi thở, tư thế, hoạt động và những biểu hiện của thân trong từng khoảnh khắc.*

Đặc biệt, phép quán thọ giúp nhận diện những cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính đang sinh khởi, thay vì lập tức phản ứng theo thói quen thích thú, chống đối hay né tránh.

Ở đây có điểm tương đồng đáng chú ý với phương pháp nhận biết cảm giác cơ thể trong tâm lý học hiện đại: thay vì phán xét hay cố gắng loại bỏ ngay lập tức những gì đang diễn ra, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc quan sát, nhận diện và hiểu rõ trải nghiệm của mình.

Tuy nhiên, cần phân biệt mục tiêu của từng phương pháp. Các mô hình TRM và CRM tập trung vào khả năng ổn định hệ thần kinh, hỗ trợ phục hồi sau sang chấn; trong khi thực hành quán thân, quán thọ của Phật giáo còn hướng đến tuệ giác về tính vô thường, duyên sinh và sự không chấp thủ.

Dẫu vậy, cả hai đều gợi mở bài học thiết thực: muốn chăm sóc đời sống tinh thần, đôi khi chúng ta cần bắt đầu bằng việc lắng nghe chính cơ thể mình. Biết dừng lại, nhận diện một hơi thở gấp, một bờ vai đang căng cứng hay cảm giác bất an đang hiện diện cũng có thể là bước đầu để tìm lại sự cân bằng.

Những người cùng ta đi qua hành trình cuộc sống

Khi hiểu sâu hơn về sang chấn, tôi bắt đầu đặt ra một câu hỏi khác: Điều gì sẽ xảy ra nếu những kiến thức về hệ thần kinh không chỉ được giới hạn trong các phòng trị liệu?

Câu hỏi ấy liên tục trở lại trong những suy nghĩ thường ngày của tôi: Sẽ ra sao nếu giáo viên, y tá, cha mẹ, trẻ em, nhân viên ứng phó khẩn cấp và cả những cộng đồng rộng lớn đều có thể học được những kỹ năng đơn giản giúp khôi phục trạng thái an ổn?



Sự chữa lành bắt đầu từ kết nối yêu thương

Những câu hỏi ấy đã làm thay đổi hướng đi cuộc đời tôi. Tôi đã chứng kiến nhiều người ứng dụng các kỹ năng chăm sóc sức khỏe tinh thần của CRM và TRM vào trường học, bệnh viện, cơ sở tạm trú, chương trình phục hồi, hoạt động ứng phó thảm họa và những cộng đồng chịu ảnh hưởng bởi chiến tranh cũng như các biến cố khác.

Tôi nhận ra rằng năng lực phục hồi không chỉ hình thành bên trong mỗi cá nhân, mà còn được nuôi dưỡng trong các mối quan hệ giữa con người với nhau.

Hệ thần kinh của chúng ta phản ứng trước sự hiện diện của những người xung quanh. Một giọng nói ân cần, một ánh mắt cảm thông hay sự có mặt bình ổn của một người mà chúng ta tin tưởng đều có thể giúp chúng ta cảm thấy an toàn và gắn kết hơn.

Tôi muốn mời bạn suy ngẫm về hành trình cuộc đời mình: Ai hoặc điều gì đã nâng đỡ bạn khi bạn vấp ngã? Ai hoặc điều gì đã nhắc bạn nhớ về giá trị của bản thân khi bạn hoài nghi chính mình? Khi cô đơn hay tuyệt vọng bước vào cuộc sống, ai hoặc điều gì đã giúp bạn tìm lại sự kết nối với hy vọng?

[Góc nhìn biên tập]: *Trong giáo lý Phật giáo, con người không tồn tại biệt lập mà luôn nằm trong mạng lưới tương thuộc của các mối quan hệ và điều kiện sống. Tinh thần duyên khởi cho thấy không một cá nhân nào có thể hình thành, tồn tại và phát triển hoàn toàn tách rời những nhân duyên xung quanh.*

Bởi vậy, sự nâng đỡ của cộng đồng, tình thương của gia đình và lòng tử tế của những người xa lạ đều có thể trở thành những nhân duyên quan trọng giúp một người vượt qua nghịch cảnh.

Tinh thần từ bi trong Phật giáo không chỉ dừng lại ở sự cảm thông về mặt tình cảm, mà còn cần được thể hiện bằng hành động cụ thể: biết lắng nghe người đang đau khổ, không phán xét người đang tổn thương, sẵn lòng giúp đỡ người yếu thế và tạo dựng môi trường an toàn để mọi người có thể nương tựa lẫn nhau.

Đặc biệt, tinh thần Tứ nhiếp pháp - bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự - gợi mở những phương thức thiết thực để xây dựng sự gắn kết cộng đồng. Một lời nói chân thành, một hành động giúp đỡ đúng lúc hay sự đồng hành không phán xét đôi khi có giá trị lớn hơn những lời khuyên dài dòng.

Chữa lành vì thế không nhất thiết phải là hành trình đơn độc. Đôi khi, điều một người đang tổn thương cần nhất không phải là một lời giải thích, mà là sự hiện diện chân thành của một người sẵn lòng ở bên họ.

Từ khả năng phục hồi đến sự phát triển toàn diện của con người

Khi nhìn lại hành trình đã qua, tôi nhận thấy mình ngày càng quan tâm nhiều hơn đến khái niệm phát triển toàn diện của con người (human flourishing).

Quá trình chữa lành sau sang chấn có thể mở ra những khả năng vượt xa mục tiêu đơn thuần là giảm bớt căng thẳng và đau khổ. Khi con người cảm nhận được sự an toàn nhiều hơn và hệ thần kinh dần lấy lại trạng thái điều hòa, họ có thêm không gian cho sự tò mò, sáng tạo, những mối quan hệ có ý nghĩa, cảm nhận về mục đích sống và niềm vui.

Phát triển toàn diện không có nghĩa là sống mà không còn đau đớn, cũng không phải kết quả tất yếu mà mọi người đều đạt được sau khi trải qua nghịch cảnh.

Đó là khả năng sống với ý nghĩa, sự kết nối và quyền chủ động lớn hơn, đồng thời vẫn thừa nhận những phức tạp vốn có của cuộc đời.

Một cộng đồng thực sự phát triển khi lòng từ bi được chuyển hóa thành hành động, phẩm giá con người được bảo vệ và mỗi người nhận ra tính nhân văn chung mà tất cả cùng chia sẻ.

[Góc nhìn biên tập]: *Nếu tâm lý học hiện đại đề cập đến human flourishing như trạng thái phát triển tích cực của con người trên nhiều phương diện, thì Phật giáo cũng có những quan niệm sâu sắc về đời sống an lạc, trí tuệ và sự trưởng thành nội tâm.*

Tuy nhiên, an lạc trong Phật giáo không đơn thuần là cảm giác dễ chịu hay sự thành công trong đời sống vật chất. Đó còn là khả năng sống tỉnh thức, giảm thiểu tham ái, sân hận, si mê và nuôi dưỡng những phẩm chất thiện lành.

Một người có thể đang đối diện với khó khăn nhưng vẫn giữ được lòng từ, sự bình tĩnh và khả năng hành xử có trách nhiệm. Ngược lại, một người có đầy đủ điều kiện vật chất chưa chắc đã có đời sống nội tâm an ổn.

Từ góc nhìn này, phát triển toàn diện không nên chỉ được đánh giá bằng việc con người đã vượt qua bao nhiêu tổn thương, đạt được bao nhiêu thành tựu, mà còn bằng cách họ sống với bản thân và những người xung quanh như thế nào.

Đối với cộng đồng, tinh thần Phật giáo nhấn mạnh việc xây dựng đời sống dựa trên từ bi, bình đẳng, tôn trọng phẩm giá và trách nhiệm chung. Khi sự quan tâm không chỉ dừng ở lời nói mà trở thành hành động, khi người yếu thế không bị bỏ lại phía sau, cộng đồng mới thực sự có nền tảng để phát triển bền vững.

Hai mươi năm đã dạy tôi điều gì về hy vọng?

Tôi không còn nghĩ về hy vọng đơn thuần như sự lạc quan đối với tương lai. Tôi hiểu hy vọng là thái độ cởi mở trước những khả năng có thể xảy ra, ngay cả khi chúng ta chưa thể dự đoán điều gì đang chờ đợi phía trước.

Hy vọng có thể bắt đầu từ một hành động tử tế bất ngờ, một khoảnh khắc cơ thể lấy lại được sự ổn định, hoặc từ việc nhận ra rằng chúng ta vẫn còn quyền lựa chọn.

Sau hai mươi năm, tôi vẫn thường trở lại với câu hỏi đã đồng hành cùng mình suốt hành trình: “Còn điều gì khác đang hiện hữu?”

Đôi khi, câu trả lời chính là một người tôi yêu thương. Đôi khi, đó là lòng hào phóng của một người xa lạ, vẻ đẹp của thiên nhiên, hay sự nhận ra lặng lẽ rằng

cơ thể mình vẫn có thể cảm nhận bình yên ngay giữa hỗn loạn.

Và đôi khi, câu trả lời đơn giản chỉ là tôi vẫn chưa biết còn những điều gì khác có thể xảy ra.

Khả năng phục hồi nhắc chúng ta rằng đau khổ không bao giờ có quyền kể toàn bộ câu chuyện về cuộc đời. Trong sức mạnh tinh thần của con người, trí tuệ của cơ thể và những kết nối mà chúng ta cùng chia sẻ, có thể vẫn đang chờ đợi một sự thật khác được khám phá: khả năng kết nối, chữa lành và hy vọng.

Tôi bắt đầu hành trình này với mong muốn giúp mọi người phục hồi sau sang chấn. Hai mươi năm sau, những con người tôi gặp đã dạy cho tôi một điều cũng quan trọng không kém: Ngay cả trong một thế giới đầy đau khổ, năng lực yêu thương, kết nối và hy vọng của con người vẫn là một trong những biểu hiện đáng quý nhất của tính nhân văn mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ, đồng thời mở ra con đường dẫn đến sự chữa lành.

Và trên hết, cơ thể có một trí tuệ riêng mà ngôn từ không thể diễn đạt hết.

[Góc nhìn biên tập]: *Phật giáo nhìn hy vọng không phải bằng sự chờ đợi thụ động rằng mọi chuyện sẽ tự nhiên trở nên tốt đẹp, mà bằng niềm tin vào khả năng chuyển hóa thông qua nhận thức và hành động đúng đắn.*

Giáo lý vô thường nhắc nhở rằng không có trạng thái nào tồn tại mãi mãi. Khổ đau không phải một thực tại bất biến; những điều kiện tạo nên khổ đau có thể được nhận diện và chuyển hóa khi con người biết điều chỉnh nhận thức, hành vi và cách sống.

Từ đó, hy vọng không chỉ là mong muốn về một tương lai khác, mà còn là khả năng gieo những nhân duyên tốt đẹp ngay trong hiện tại. Một suy nghĩ thiện lành, một lời nói ái ngữ, một hành động giúp người hay một phút giây tỉnh thức đều có thể trở thành khởi đầu cho sự thay đổi.

Nhìn theo tinh thần ấy, câu hỏi "Còn điều gì khác đang hiện hữu?" có thể được tiếp nối bằng một câu hỏi mang tính thực hành: "Ngay lúc này, tôi có thể làm gì để nuôi dưỡng điều tốt đẹp?"

Đó là bước chuyển từ nhận thức sang hành động, từ mong cầu sang gieo trồng, từ hy vọng sang thực tập.

Lời kết: Khi từ bi trở thành con đường chữa lành

Đau khổ là điều không ai có thể hoàn toàn tránh khỏi trong cuộc đời. Nhưng cách chúng ta nhìn nhận, đối diện và ứng xử với đau khổ lại có thể tạo nên

những khác biệt sâu sắc. Phật giáo không khuyến khích con người né tránh khổ đau, mà hướng đến việc nhận diện nguyên nhân, hiểu rõ bản chất và từng bước chuyển hóa nó bằng trí tuệ và từ bi.

Có thể chúng ta không đủ sức thay đổi tất cả những gì đã xảy ra, nhưng vẫn có thể lựa chọn cách sống với hiện tại, cách đối xử với chính mình và cách đưa tay nâng đỡ người khác. Một người biết lắng nghe nỗi đau của mình mà không tuyệt vọng, biết cảm thông với tổn thương của người khác mà không phán xét, cũng đang góp phần tạo dựng những điều kiện cho sự chữa lành.

Và có lẽ, câu hỏi "Còn điều gì khác đang hiện hữu?" không chỉ là lời nhắc để chúng ta nhìn thấy hy vọng giữa nghịch cảnh, mà còn là lời mời gọi mỗi người thực tập sống tỉnh thức, nuôi dưỡng lòng từ và trân trọng những mối nhân duyên đang có. Bởi khi con người biết nương tựa vào nhau bằng sự hiểu biết và thương yêu, ngay giữa một thế giới còn nhiều bất an, những hạt mầm an lành vẫn có thể được gieo xuống và lớn lên.

Tác giả: **Elaine Miller-Karas MSW, LCSW**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: http://psychologytoday.com/us/blog/building-resiliency-to-trauma/202611/what-else-is-true-lessons-about-suffering-and-healing

Chú giải thuật ngữ:

1] Sang chấn (Trauma): Trạng thái tổn thương tâm lý và sinh lý có thể xuất hiện khi một người trải qua hoặc chứng kiến những sự kiện gây đe dọa, mất mát, bạo lực hay căng thẳng nghiêm trọng. Sang chấn có thể ảnh hưởng đến cảm xúc, nhận thức, hành vi và hoạt động của hệ thần kinh.

2] Khả năng phục hồi (Resilience): Năng lực thích ứng, duy trì hoặc khôi phục trạng thái cân bằng trước những nghịch cảnh, biến cố và tổn thương. Đây không đơn thuần là khả năng chịu đựng mà còn bao gồm quá trình thích nghi, học hỏi và phát triển sau khó khăn.

3] Hệ thần kinh (Nervous System): Hệ thống gồm não bộ, tủy sống và các dây thần kinh, có chức năng tiếp nhận, xử lý thông tin và điều phối hoạt động của cơ thể. Hệ thần kinh đóng vai trò quan trọng trong phản ứng trước nguy hiểm, căng thẳng cũng như cảm nhận sự an toàn.

4] Năng lực nhận biết cơ thể (Body Literacy): Khả năng nhận diện, quan sát và hiểu những tín hiệu, cảm giác do cơ thể phát ra, chẳng hạn như nhịp tim, hơi thở, sự căng cơ, cảm giác thư giãn hoặc bất an.

5] Điều hòa sinh lý (Physiological Regulation): Quá trình cơ thể điều chỉnh các hoạt động sinh lý nhằm duy trì hoặc khôi phục trạng thái ổn định, thích ứng trước những thay đổi của môi trường và các tác động gây căng thẳng.

6] Mô hình Phục hồi sang chấn (Trauma Resiliency Model - TRM): Phương pháp tiếp cận được phát triển nhằm giúp con người nhận diện các phản ứng của cơ thể và hệ thần kinh trước sang chấn, từ đó học những kỹ năng hỗ trợ ổn định và phục hồi sức khỏe tinh thần.

7] Mô hình Phục hồi năng lực cộng đồng (Community Resiliency Model - CRM): Mô hình phổ biến các kỹ năng chăm sóc sức khỏe tinh thần và nhận biết phản ứng của hệ thần kinh trong cộng đồng, giúp cá nhân và các nhóm xã hội tăng cường khả năng thích ứng trước căng thẳng, sang chấn.

8] Phát triển toàn diện của con người (Human Flourishing): Trạng thái phát triển tích cực trên nhiều phương diện, bao gồm sức khỏe thể chất, tinh thần, các mối quan hệ, ý nghĩa sống, khả năng sáng tạo và sự chủ động trong cuộc đời.

9] Năng lực tự chủ, chủ động (Agency): Khả năng nhận thức, lựa chọn và hành động một cách chủ động, có ý thức, thay vì hoàn toàn bị chi phối bởi hoàn cảnh hoặc tác động bên ngoài.

10] Tứ Niệm Xứ: Pháp tu quán niệm gồm bốn lĩnh vực: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Đây là phương pháp thực tập chính niệm được trình bày trong kinh điển Phật giáo, giúp hành giả nhận diện các hiện tượng thân và tâm để phát triển tỉnh thức và trí tuệ.

11] Tứ Thánh đế (Bốn sự thật cao quý): Bốn chân lý căn bản trong giáo lý Phật giáo, gồm Khổ đế (sự thật về khổ), Tập đế (nguyên nhân của khổ), Diệt đế (khả năng chấm dứt khổ) và Đạo đế (con đường đưa đến chấm dứt khổ).

12] Tứ Nhiếp pháp: Bốn phương pháp thu phục và kết nối mọi người bằng tinh thần từ bi, gồm bố thí (chia sẻ, giúp đỡ), ái ngữ (lời nói chân thành, hòa nhã), lợi hành (hành động mang lại lợi ích) và đồng sự (cùng chung sống, làm việc, chia sẻ và đồng hành).