

THỰC HÀNH TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO BÁT CHÁNH ĐẠO TRONG PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG Ở CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI HÀ NỘI

VŨ THỊ NGÀ

Trường Trung học Phổ thông Trung Văn, Hà Nội

Nhận bài ngày 25/6/2026. Sửa chữa xong 28/7/2026. Duyệt đăng 05/8/2026.

Abstract

In an increasingly complex and unpredictable modern society, school violence extends beyond physical harm to include less visible forms of psychological violence, such as social isolation, verbal abuse, unfair treatment, and the dissemination of harmful information and comments, which may cause severe distress and even depression among victims. Through document analysis and the interpretation of selected Buddhist scriptures, this article examines the value of the Noble Eight-fold Path in preventing school violence. According to the Majjhima Nikāya, the Noble Eight-fold Path comprises three principal divisions—wisdom, ethical conduct, and mental discipline—and eight components: Right View, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration. Applying these principles in education can help students recognize manifestations of violence, regulate anger, practice compassionate speech, develop appropriate perceptions, and make responsible behavioral choices. Accordingly, the article proposes integrating the values of the Noble Eight-fold Path into experiential activities, school psychological counseling, and relevant subject content. Such integration can contribute to creating happy schools and fostering compassion, wisdom, and mindful living among high school students in Hanoi.

Keywords: Mindfulness and compassion, Noble Eight-fold Path, psychological manipulation.

1. Đặt vấn đề

Bạo lực học đường (BLHD) gây nhiều nhức nhối trong xã hội. Tại sao các vụ bạo lực trong môi trường giáo dục phổ thông đang biến tướng khôn lường, mạnh động và có xu hướng trẻ hóa? Có những giải pháp nào hữu hiệu, mang tính thực tiễn để xử lý tận gốc rễ cho vấn đề vô cùng cấp bách trong giáo dục hiện đại này?

Nghị định số 80/2017/NĐ-CP xác định bạo lực học đường bao gồm hành vi hành hạ, ngược đãi, đánh đập, xâm hại thân thể, sức khỏe; lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi và những hành vi cố ý khác gây tổn hại về thể chất hoặc tinh thần của người học. (Chính phủ, 2017, Điều 2, khoản 5). Cách định nghĩa này cho thấy việc phòng ngừa phải đồng thời hướng đến cả bạo lực thể chất và bạo lực tinh thần, kể cả những hành vi không để lại dấu vết mà ta có thể nhìn thấy ngay lập tức. UNESCO phân loại bạo lực học đường thành bạo lực thể chất, bạo lực tâm lý, bạo lực tình dục và bắt nạt; trong đó bạo lực tâm lý bao gồm cô lập, từ chối, phớt lờ, xúc phạm, tung tin đồn, đặt biệt danh, chế giễu, làm nhục và đe dọa (UNESCO, 2017, tr. 14); Hành vi bắt nạt mang tính chất lặp đi lặp lại và thể hiện sự mất cân bằng về quyền lực giữa kẻ đi bắt nạt và nạn nhân (Olweus, 1993). Những trải nghiệm bạo lực này nguyên nhân cốt lõi là do mất kết nối và đứt gãy giữa môi trường bên ngoài với nội tâm bên trong mỗi học sinh (HS). Vì vậy, phòng ngừa bạo lực không thể chỉ dừng ở xử phạt mà phải tác động kịp thời vào chuẩn mực ứng xử văn hóa và thiết lập một cơ chế hỗ trợ hợp lý bảo vệ người học.

HS trung học phổ thông (THPT) ở giai đoạn sử dụng công nghệ thành thạo nhưng dễ mất kiểm soát thời gian sử dụng mạng; thậm chí nghiện sử dụng các nền tảng mạng xã hội (MXH) TikTok, Facebook,

Email: vuthinga1981@gmail.com

YouTube, MySpace, Instagram... tuy có nhiều cơ hội hội nhập sâu rộng toàn cầu và tiếp cận tri thức, nhưng cũng đặt ra những thách thức nghiêm trọng đối với sự phát triển nhân cách của người trẻ. Qua kết quả khảo sát 7.995 HS THPT của nhóm tác giả Đinh Minh Quang, Nguyễn Như Khôi - Trường THPT Chu Văn An đăng trên Tạp chí Khoa học & Công nghệ (2023) cho thấy “Tỷ lệ sinh viên, HS THPT sở hữu và sử dụng tài khoản MXH đạt trên 90% (trong đó sử dụng Facebook, Zalo đạt từ 96% - 97%). Với số lượng người sử dụng MXH thường xuyên đông đảo, việc này ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần và có thể còn khiến họ trở thành nạn nhân của bạo lực mạng. Hơn nữa, kinh tế thị trường cạnh tranh khiến bố mẹ, người thân, thầy cô... đều bị cuốn vào vòng xoáy công việc, ít thời gian quan tâm, định hướng, khiến các con thấy “cô đơn” trong chính “tổ ấm” gia đình. Các em HS còn chịu thêm áp lực thành tích từ kì vọng của bố mẹ và thầy cô, áp lực đồng trang lứa (peer pressure), nhất là sống giữa đô thị phát triển mạnh như Thủ đô Hà Nội. Thực tiễn đặt ra yêu cầu cấp bách là phải tìm ra cách nâng cao nhận thức, giáo dục hành vi ứng xử và hỗ trợ tâm lý cho HS để luôn sống trong an trú của sự tỉnh thức.

Kinh Pháp cú đề cập đến cách chấm dứt bạo lực, đó là: “Chỉ có tâm từ bi mới dập tắt được hận thù”; “Lấy không giận thắng giận, Lấy thiện thắng không thiện” (Thích Minh Châu dịch, 2003, Kệ 223). Ánh sáng của tư tưởng nhân ái này rọi tỏ xuyên suốt tám chi phần- tương sinh, tương thành của Bát Chánh Đạo, được ví như ánh sáng chiếu vào màn vô minh, chia thành tam trụ là “Giới - Định - Tuệ” để trị liệu tam độc “tham- sân – si” (nguyên nhân chính sinh ra mọi khổ đau).

Trụ đầu tiên là “Tuệ” tức là trí tuệ, gồm 2 chi phần là “chánh kiến và chánh tư duy”. Bạo lực học đường khởi nguồn từ tà kiến (nhận thức sai) nên không biết nhận dạng, nhìn rõ con đường dẫn đến suy nghĩ sai lệch.

Tiếp theo là “Giới”- tức là đạo đức, hành vi chuẩn mực và lối sống đúng giúp bảo vệ ngăn ta không rơi xuống vực sâu, gồm 3 chi phần là “chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng”.

“Định”: Trụ cuối cùng đại diện cho Tâm trí tỉnh thức là “chánh niệm”, “chánh tinh tấn” (cố gắng, nỗ lực) và “chánh định” tập trung. Trí không sáng nếu không có “Định” bởi đây là công cụ tập luyện thiền, giúp mỗi người tạo nguồn nội lực, kiểm soát cảm xúc và an trú

Thực hành triết lý Bát Chánh Đạo trong phòng chống bạo lực học đường tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội là lộ trình rèn luyện toàn diện từ nhận thức, ngôn ngữ, hành vi cho đến khả năng làm chủ bản thân. Bát Chánh Đạo dưới góc nhìn giáo dục hiện đại không phải tuyên truyền tôn giáo, mà là sự lan tỏa nội hàm từ bi trí tuệ giúp HS tự nhận diện, chuyển hóa năng lượng tiêu cực thành sự an lạc; từ đó đề xuất những giải pháp khả thi xây dựng trường học hạnh phúc.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

Bát Chánh Đạo là con đường chuyển hóa nội tâm để chấm dứt hoàn toàn bạo lực, khởi nguồn từ trí tuệ và kết thúc ở sự giác ngộ. Sự có mặt của trí tuệ đẩy lùi tất cả những gì trong thế giới vọng tưởng, vô minh. Các hình thức xử lý BLHĐ bằng kỷ luật theo nội quy qui định chỉ dừng lại ở xử lý “ngọn” (là kỷ cương bên ngoài) chứ không giải quyết BLHĐ “tận gốc” (trong tâm thức). Việc ứng dụng triết lý Phật giáo - đạo của trí tuệ, của giác ngộ được kết hợp hài hòa với Tâm lý học giáo dục hiện đại chỉ ra những phương pháp giáo dục mới mẻ và hiệu quả giúp HS nhận thức đúng, nói đúng, làm đúng để sống an vui.

2.1.1. Nội hàm Bát Chánh Đạo - Con đường giải thoát khỏi khổ đau

Trong chương II- Pháp Bảo- Tiết IX, quyển “Phật Học Khái Luận” (HT. Chơn Thiện dịch) viết rằng: “Bát Chánh Đạo là giáo lý căn bản của Đạo để (trong tứ diệu đế)”, là “con đường độc nhất đi vào giải thoát” dẫn đến bình an, con đường đi từ u mê đến chỗ giác ngộ, từ phàm đến Thánh. Bát là 8 con đường chân chính nuôi dưỡng nhau: cùng khởi, cùng thành. Chánh nghĩa là đúng đắn, ngay thẳng, thuận với chân lý. Đạo là phương lộ, đường đi. Theo Kinh Tương Ưng Bộ - Tập V - Đại Phẩm (Bản in NXB Tôn Giáo, ấn hành 2011/2013), tr. 17-18 chia Bát Chánh Đạo thành Tam học (Giới - Định - Tuệ) gồm 8 chi như sau:

Tuệ (trí tuệ): Chánh kiến, Chánh tư duy là nhận thức đúng đắn về nhân quả, sự thấu cảm.

Giới (là đạo đức) chứa 3 chi phần: Chánh ngữ: Thực hành không nói lời vô ích, hay xúc phạm làm tổn thương bạn bè (Thích Minh Châu dịch, 2000, Kinh 5.198), Chánh nghiệp (hành động đúng ta gieo ra,

là dấu chân ta để lại ngay trong mỗi sát na hiện tại), Chánh mạng (là lối sống không gây hại cho người khác, không trục lợi hay làm tổn hại đến người khác để phục vụ lợi ích cá nhân).

Định (tỉnh thức) gồm Chánh tinh tấn (nỗ lực), Chánh niệm (tỉnh thức), Chánh định (tập trung): Giúp rèn luyện sự làm chủ cảm xúc, kiểm soát tâm tức giận, nuôi dưỡng tâm từ bi thương yêu vạn vật (Thích Minh Châu dịch, 2012a, Sn 1.8).

Tóm lại, Bát Chánh Đạo là vòng tròn hỗ trợ lẫn nhau, khởi nguồn sự thay đổi trong nhận thức đúng đắn (Tuệ), dẫn đến lời nói và hành động chuẩn mực vì tâm có trong thì lời mới sáng (Giới), và được củng cố bằng sự tỉnh thức (Định). Trong môi trường giáo dục, giáo lý giải thoát Bát Chánh Đạo được chuyển hóa thành hệ thống giá trị sống đúng đắn và vận dụng phương pháp rèn luyện kỹ năng cảm xúc - xã hội (SEL), giúp HS hướng vào bên trong nội tâm để quán chiếu, để gieo trồng nỗ lực dù nhỏ nhất mỗi ngày, theo thời gian, thành thói quen sẽ “gặt hái” sự bản lĩnh, trí tuệ và từ bi.

2.1.2. Quan niệm của Phật giáo về nguyên nhân gây ra bạo lực

Dưới góc nhìn của Phật giáo, mọi hành vi bạo lực xuất phát từ sự vận hành của tâm Tham - Sân - Si và sự bám chấp vào “cái Tôi” (bản ngã) (Thích Minh Châu dịch, 2012b, tr. 538–539) trong nội tâm làm con người ta bất thiện. Triết lý thập nhị nhân duyên là chuỗi 12 mắt xích vận hành thì mọi sự khởi lên vì vô minh (nhận thức sai) dẫn đến việc làm sai lầm như mắt kiểm soát, để cảm xúc tiêu cực chế ngự, thiếu thấu cảm, bùng phát bạo lực ngôn ngữ đến hành động như một cơ chế phản vệ. Do đó, giải quyết bạo lực triệt để, phải xây dựng một hệ thống giải pháp mang tính chuyển hóa nội tâm, thay đổi nhận thức sai, tức là có chánh kiến (trí tuệ) thấu rõ bản chất vạn vật (vô thường, vô ngã, duyên khởi) mới mong “đơm hoa kết trái” hành vi ứng xử văn minh- nền móng cho việc nuôi dưỡng lòng nhân ái cho HS.

2.1.3. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi trung học phổ thông ở địa bàn Thủ đô

Tại địa bàn như Thủ đô Hà Nội, với hạ tầng cơ sở, công nghệ hiện đại, hầu hết các gia đình sở hữu hệ sinh thái thiết bị thông minh phong phú như smart TV, điện thoại, máy tính; tệp người dùng lứa tuổi THPT có tần suất hiện diện và tương tác tiệm cận mức tuyệt đối. Hơn nữa, HS ở lứa tuổi 15-18 là giai đoạn mà tâm sinh lý thay đổi và cái tôi tự ý thức (ego) cao, nhạy cảm, dễ phản ứng bốc đồng. MXH là không gian lý tưởng để các em thể hiện “cái Tôi” nên thiếu hụt về nhận thức thì dễ bị khủng hoảng trước thông tin “rác”, dễ sập bẫy tâm lý (áp lực đồng trang lứa, bắt nạt trực tuyến). Ở giai đoạn này, các em HS phát triển về mặt thể lực, tâm sinh lý và ý thức, tự ý thức; bắt đầu hình thành thế giới quan (*Chương V - Đặc điểm phát triển tâm lý của HS trung học phổ thông - Trường Đại học Giáo dục, ĐHQG Hà Nội, tài liệu học thuật về cấu trúc tâm lý, nhận thức và tình cảm của lứa tuổi 15-18*). Mỗi ngày, HS vô thức lướt MXH đi tìm kiếm sự định danh (*Self-identity*) gây gián đoạn giấc ngủ, xao nhãng học tập, còn phản kháng (Sân) nếu bị kiểm soát hay cấm đoán. MXH tốt hay xấu phụ thuộc phần lớn vào “tâm vận hành” của người dùng nên rất cần hướng dẫn áp dụng “chánh niệm” không gian số; đúng như tinh thần trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), Cụm kinh Ý (*Yamakavagga*), Kệ số 1 & 2 để cập rằng: “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...” (Thích Minh Châu dịch, 2003, Kệ 1 & 2).

2.2. Bạo lực học đường cấp trung học phổ thông ở Hà Nội

Bạo lực học đường không đơn thuần là sự bộc phát của các hành vi lệch chuẩn mà về bản chất, đó là sự khủng hoảng đáng báo động về mặt nhận thức, năng lực làm chủ cảm xúc kém và sự coi thường các giá trị sống trong đời sống tâm thức của giới trẻ. Tình trạng BLHĐ ở nhiều HS tại Hà Nội đã nghiêm trọng hơn với các biểu hiện đa dạng; cụ thể là bạo lực tinh thần (mắng chửi, đe dọa, bắt phạt, đặt điều, sỉ nhục...); bạo lực thể chất (tát, đá, xô đẩy, kéo tóc, bạt tai, đánh đập...) và bạo lực tình dục (tin nhắn có nội dung tình dục, sờ, hôn, hiếp dâm, yêu cầu chạm vào bộ phận sinh dục, lan truyền tin đồn tình dục...) (Quỳnh Trang, 2014). Chỉ tính riêng trong năm 2025, theo nội dung ghi nhận từ cơ quan báo chí, nhiều vụ việc bạo lực học đường đặc biệt nghiêm trọng đã xảy ra; từ hành vi đánh hội đồng, sử dụng hung khí dẫn đến những hậu quả đau lòng, cho đến các vụ việc xảy ra ngoài giờ học nhưng bắt nguồn từ những mâu thuẫn tồn tại trong môi trường học đường (P.H., 2025). Tóm lại, BLHĐ không còn dừng lại ở những xích mích thông thường mà ngày càng leo thang theo cấp độ nghiêm trọng dưới các hành vi đánh hội đồng, sử dụng hung khí nguy hiểm và quay clip phát tán trên các mạng xã hội làm tổn thương nạn nhân.

2.2.1. Lối sống của bản thân - Sự đứt gãy điểm tựa bên trong

Như đã đề cập, HS sớm được tiếp cận với sự hấp dẫn của trang thiết bị hiện đại, nếu đắm chìm vào thế giới số khiến các em đứt gãy kết nối giữa thế giới vật chất bên ngoài với thế giới tâm hồn bên trong dẫn đến mất cân bằng, giảm đề kháng, không xác định lý tưởng sống đúng đắn. Các em truy cập vào các nền tảng MXH bất kể ngày đêm với nhiều mục đích, hệ lụy là “nhiều loạn thông tin” hoặc dễ dính vào các vấn đề bạo lực mạng. “Nghiêm trọng hơn, nhận thức của HS về tác động tiêu cực của MXH vẫn còn hạn chế, các em không nhận dạng được các biểu hiện, chưa lường được hậu quả và linh hoạt ứng phó với những tình huống tiêu cực trên không gian mạng” (Đình Minh Quang & Nguyễn Như Khôi, 2023). Sức khỏe tinh thần và thể chất sa sút cũng làm HS mất nhuệ khí, bào mòn bản lĩnh trước “giông bão”. Chẳng hạn, hoàn thành kỳ thi - một nhiệm vụ đơn giản, cũng trở thành công cụ tạo căng thẳng, hay lời mắng chửi, chê trách trước kết quả thi không đạt kì vọng cũng gây lo âu và nguy cơ xảy ra xung đột, mầm mống nảy sinh bạo lực. Tư tưởng Phật giáo luôn coi thách thức là cơ hội để trưởng thành để tôi luyện năng lực, bởi lẽ kiểm phải qua trăm lần rèn trên lửa mới thành kiếm- người qua trăm gian nan mới thành người. Bát Chánh Đạo là ánh sáng giúp HS chấp nhận áp lực, rèn trí, luyện tâm và củng cố năng lực tự vệ.

2.2.2. Thân giáo - Sự đứt gãy điểm tựa bên ngoài

Tu học theo Đạo Phật tức là tu sửa chính mình, học trí tuệ từ bi. Bản thân mỗi thầy cô, cha mẹ trước hết phải là “thân giáo”, cập nhật kiến thức, làm tấm gương cho con nhìn vào. “Nhìn cây sửa đất, nhìn con sửa mình” là lời nhắc nhở của tiền bối về cách nuôi dạy con thành công. Khi con em sai, thay vì chỉ trích, quát mắng, trừng phạt hãy bình tĩnh nhìn lại chính mình để điều chỉnh cách dạy dỗ, thái độ và hành vi. Tiếp cận Bát Chánh Đạo, học 8 điều đúng của “giáo lý căn bản trong Tứ đế (Đạo đế)”: nhận thức đúng giúp ta nghĩ đúng, tự khắc sẽ nói đúng, làm đúng và chọn nghề đúng, tiếp tục nỗ lực kiên trì rèn luyện, quay vào củng cố lối sống tinh thức bên trong để giữ Tâm an định. Làm được như vậy, bản thân cha mẹ thầy cô nâng cấp vai trò thân giáo của chính mình, bao dung hơn trước lỗi lầm của trẻ.

Dưới áp lực kinh tế, bậc làm cha mẹ, thầy cô quá vất vả đối mặt với nhiều thách thức bủa vây, chịu áp lực cả về thể chất lẫn tâm hồn, đôi khi “lỡ nhịp” trong việc làm gương vì không thường xuyên giữ gìn vai trò định hướng, hỗ trợ, quan tâm như con em mình mong đợi. Dùng vật chất để bù lại thiếu hụt thời gian chia sẻ cùng các con có lúc còn phản tác dụng bởi sự hiện diện ảm áp mới là điểm tựa vững chắc.

2.3. Hướng vận dụng Bát Chánh Đạo trong phòng chống bạo lực học đường

Chương trình Giáo dục phổ thông mới (chương trình GDPT 2018) đánh dấu bước ngoặt lịch sử quan trọng từ truyền thụ kiến thức sang phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực cho HS. Trong đó, phẩm chất lòng nhân ái đóng vai trò là “kim chỉ nam” đạo đức, các năng lực cốt lõi chung như Tự chủ và tự học, Giao tiếp và hợp tác, Giải quyết vấn đề và sáng tạo và năng lực đặc thù là chìa khóa vàng giúp HS mở cánh cửa vào đời vững vàng.

Giáo lý Bát Chánh Đạo không mang tính giáo điều mà được thể tục hóa thành hệ thống tâm lý học hành vi và kỹ năng sống thiết thực, là phương pháp luận giáo dục giá trị sống, giúp HS biến bản thân từ “nạn nhân” thành “kiến trúc sư” kiến tạo lối sống tinh thức cho mình và cộng đồng. Bài viết phân tích các giải pháp linh hoạt vận dụng Bát Chánh Đạo

2.3.1. Vận dụng “Tuệ” trong phòng chống bạo lực học đường

Hình thành Chánh kiến (nhận thức đúng đắn) và Chánh tư duy (suy nghĩ hướng thiện) giúp HS THPT nhận diện và triệt tiêu những mầm mống bạo lực học đường (BLHĐ).

Chánh kiến được lồng ghép trong tiết dạy Ngữ văn; phân tích tâm lý nhân vật và bối cảnh tác phẩm giúp HS thấu hiểu Nhân duyên - Nghiệp quả: lời nói và hành vi tàn ác gây bất an cho người, gieo cô độc cho mình; lời ái ngữ lan tỏa năng lượng yêu thương. HS được đánh thức lòng trắc ẩn, biết đặt mình vào vị trí của nhân vật để thấu cảm với những tổn thương sâu xé, từ đó thay đổi nhận thức, tư duy hướng thiện; chuyển hóa ích kỷ thành bao dung.

Chánh kiến được thể hiện qua góc nhìn nhận thức hệ quả pháp lý ở môn Giáo dục Kinh tế & Pháp luật. HS học các điều luật, được phân tích thực chứng: một hành vi bạo lực xúc phạm người khác không

đơn thuần là “trêu đùa”, mà là hành vi vi phạm pháp luật. Sự thấu hiểu này giúp các em tự thiết lập “bộ lọc” hành vi, nâng cao năng lực tự bảo vệ và ứng xử an toàn.

Ở môn Giáo dục Quốc phòng & An ninh hoặc hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp, chuyên đề ngoại khóa, HS được rèn luyện Chánh tư duy qua các tình huống giả định về giải quyết bất đồng, để học kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Thay vì phản ứng bốc đồng như một cách tự vệ thiếu văn minh, các em học cách đưa ra quyết định sáng suốt. Sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa nhận thức lý trí, làm chủ hành vi kiến tạo một môi trường học đường đầy nhân ái

2.3.2. Vận dụng Giới (đạo đức) trong phòng chống bạo lực học đường

Bài học đạo đức thể hiện giải pháp tâm lý xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, thân thiện, năng lượng tích cực tỏa ra từ các thầy cô và cán bộ nhân viên nhà trường thông qua việc thiết lập Bộ quy tắc ứng xử “Văn hóa số” chuẩn mực. Chánh ngữ (lời nói thiện lành) sinh ra hành động thiện (Chánh nghiệp), 2 chi phần này dẫn đến Chánh mạng (sinh kế chân chính). Một lời nói dối, bóp méo sự thật núp bóng “nói đùa cho vui” gây ra những vết thương tâm lý dai dẳng. Nhằm biến Chánh ngữ thành thói quen, nhà trường cần lan tỏa thông điệp hòa nhã qua các diễn đàn, buổi sinh hoạt dưới cờ và sinh hoạt chuyên đề. Quan trọng hơn là phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình. Việc nghiêm cấm quay phim, phát tán clip bạo lực học đường không chỉ chấm dứt sự lây lan của cảm xúc tiêu cực mà còn là hành động nhân văn để bảo vệ danh dự, nhân phẩm cho nạn nhân.

Tổ chức buổi sinh hoạt câu lạc bộ, hoạt động thiện nguyện và giúp đỡ bạn bè yếu thế thúc đẩy Chánh nghiệp ngay từ trong môi trường học đường. Chánh mạng trong môi trường số còn được thể hiện qua việc xây dựng kênh truyền thông học đường. Những trang blog, kênh nội bộ đăng tải thơ, bài hát hay những câu chuyện truyền cảm hứng chính là nguồn “dinh dưỡng tinh thần” nuôi sự thiện lành trong mỗi HS.

2.3.3. Vận dụng Định (Tĩnh thức) gồm Chánh tinh tấn (nỗ lực), Chánh niệm (tĩnh thức), Chánh định (tập trung) trong phòng chống bạo lực học đường

Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định đóng vai trò quan trọng để rèn luyện tâm thức, giúp làm chủ nội tâm và điều chỉnh hành vi, chuyển hóa tận gốc năng lượng tiêu cực. Chánh niệm được hiểu là sự ghi nhận không định kiến đối với những gì đang diễn ra trong tâm trí và cơ thể. Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập quan sát tâm thông qua hơi thở chánh niệm (*Anapanasati*) khoảng 3 phút đầu giờ học, hoặc thời điểm cảm xúc tiêu cực phát sinh, làm dịu hệ thần kinh, đưa tâm trí trở về trạng thái ổn định. Chánh niệm là đôi mắt nhìn thấu và chuyển hóa tam độc là Tham - Sân - Si. Thay vì kìm nén chịu áp lực và cảm xúc tiêu cực bùng nổ để phản vệ, HS được học cách nhận biết trạng thái căng thẳng ngay từ khi nó mới xuất hiện dưới dạng các biểu hiện sinh học như tim đập nhanh, khó chịu dồn dập. Sự ghi nhận tĩnh thức hỗ trợ các em kiểm chế hành vi bốc đồng, chậm lại một nhịp trước khi nó phát tác thành bạo lực ngôn từ và hành vi. Biện pháp khuyến khích “viết nhật ký”, chia sẻ bí mật với người mình tin tưởng là cách giải tỏa áp lực và có khoảng lặng bình tĩnh tìm giải pháp xử lý văn minh.

Từ Chánh niệm, “Chánh tinh tấn” (sự nỗ lực kiên trì nhằm ngăn ngừa thói quen xấu) và “Chánh định” (tĩnh thức) sẽ tạo nên sức mạnh nội tại để nuôi dưỡng sự thấu cảm và tinh thần nhẫn nại. Sự nỗ lực có định hướng giúp các em không bị lôi kéo vào sự kích động độc hại bên ngoài là tiền đề cho sự ra đời của Chánh định (khả năng duy trì sự tập trung).

Nếu sống tĩnh thức (làm chủ “Định”) thì dù bản thân mỗi người có là một tấm bọt biển ngấm đầy năng lượng tiêu cực xung quanh thì vẫn tỏa ra những tần số rung động đẹp đẽ từ tâm hồn.

2.3.4. Nâng cao năng lực cho đội ngũ giáo viên

Tổ chức tập huấn nhằm nâng cao năng lực chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ nhà giáo bởi lẽ “Giáo viên hạnh phúc mới kiến tạo nên những HS hạnh phúc”. Dưới góc nhìn Phật học, tinh thần này chính là sự thực hành Thân giáo - dùng chính tâm thái từ bi trí tuệ để sưởi ấm học trò. Khi tâm trí hỷ lạc vận hành thì mọi hoạt động dạy và học mới đạt đến năng suất tối ưu. Người thầy vừa cập nhật, truyền thụ kiến thức văn hóa, vừa phải nắm vững các văn bản quy phạm pháp luật liên quan đến bạo lực học đường (BLHĐ) để không né tránh, đổ lỗi, bị động trong nhận diện sớm các nguy cơ và xử lý thấu triệt các vụ liên quan đến BLHĐ đầy tự

tin, bản lĩnh. Khi BLHĐ phát sinh phức tạp, người thầy phải đóng vai trò là điểm tựa, ứng xử đầy trách nhiệm, tế nhị để xoa dịu tổn thương cho HS, phối hợp chặt chẽ với gia đình, cơ quan công an và chính quyền địa phương, xử lý sự việc nghiêm minh theo đúng quy định của pháp luật (nếu cần).

2.3.5. Xây dựng văn phòng tham vấn tâm lý học đường

Nhà trường cần thiết lập văn phòng tham vấn tâm lý học đường do đội ngũ giáo viên có chuyên môn am hiểu vận hành. Đây chính là nơi thực hiện tinh thần “chữa lành” chuẩn mực thông qua việc đánh giá chính xác mức độ tổn thương tâm lý, triển khai các hình thức hỗ trợ tư vấn kín đáo và bảo mật thông tin tuyệt đối để bảo vệ nhân phẩm các bên liên quan. Trong các tình huống khẩn cấp, lực lượng này là đầu mối thực hiện sơ cứu ban đầu và chuyển tuyến đến cơ sở y tế kịp thời. Văn phòng vận hành dựa trên các văn bản quy phạm pháp luật, kết hợp giữa khung pháp lý, nguyên tắc chuyên môn tâm lý, cơ cấu nhân sự và quy trình phối hợp trong môi trường giáo dục (Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho HS trong trường phổ thông). Một môi trường giáo dục an lành chỉ thực sự được tạo dựng khi người thầy vừa tỏa ra năng lượng bao dung của sự chuẩn mực, vừa vững vàng về pháp luật và nghiệp vụ chuyên môn.

3. Kết luận

Nội dung Công văn 3147/BGDĐT-HSSV ban hành ngày 29/05/2026, triển khai Chỉ thị số 03/CT-TTg ngày 30/01/2026 của Thủ tướng Chính phủ, đã nhấn mạnh “phải ngăn chặn bạo lực học đường, tăng cường chấn chỉnh, xử lý và ngăn chặn bạo lực học đường trong bối cảnh các vụ việc vi phạm pháp luật của HS có tính chất phức tạp, nghiêm trọng đang gây bức xúc dư luận. Biện pháp cốt lõi vẫn là thân giáo, dù làm cha mẹ, thợ, thầy cũng đều cần phải hiểu đúng, hành đúng theo Bát Chánh Đạo sống chân thành, nỗ lực, tinh thức để dẫn dắt con em đến bến bờ trí tuệ. Tóm lại, Bát Chánh Đạo gồm chánh kiến (hiểu đúng), chánh tư duy (nghĩ đúng), chánh ngữ (nói đúng), chánh nghiệp (làm đúng), chánh mạng (sống đúng), chánh tinh tấn (cố gắng, nỗ lực), chánh niệm (sống tinh thức) và chánh định (tập trung) là phương pháp luận giáo dục giá trị sống giải quyết tận gốc BLHĐ, kiến tạo lối sống tinh thức giàu lòng trắc ẩn, bản lĩnh để mỗi em HS có năng lực biến bản thân mình từ một “nạn nhân của BLHĐ” trở thành “kiến trúc sư” đầy nội lực, trên cơ sở đó thiết lập mối quan hệ hòa ái với cộng đồng. Tám mắt xích của Bát Chánh Đạo hướng đến ánh sáng của tinh thức giúp tâm an lạc như mặt hồ thu tĩnh lặng. Khi vững vàng, sâu sắc, tử bi và đầy trí tuệ thì dù cuộc sống tiềm ẩn thách thức phía trước, bản lĩnh vững vàng giúp các em “cúi mặt thấy bình yên, ngẩng mặt thấy gió xuân”.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019). *Chỉ thị số 993/CT-BGDĐT ngày 12/4/2019 về việc tăng cường giải pháp phòng, chống bạo lực học đường trong cơ sở giáo dục*.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2026). *Công văn số 3147/BGDĐT-HSSV ngày 29/5/2026 về việc triển khai Chỉ thị số 03/CT-TTg ngày 30 tháng 01 năm 2026 của Thủ tướng Chính phủ*.
- Chính phủ (2017). *Nghị định số 80/2017/NĐ-CP ngày 17/7/2017 quy định về môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường*.
- Chơn Thiện (1997). *Phật học khái luận*. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.
- Đình Minh Quang, & Nguyễn Như Khôi (2023). *Nhận thức của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội về tác động tiêu cực của mạng xã hội đến bạo lực học đường*. VJST. <https://vjst.vn/nhan-thuc-cua-hoc-sinh-thpt-tren-dia-ban-thanh-pho-ha-noi-ve-tac-dong-tieu-cuc-cua-mang-xa-hoi-den-bao-luc-hoc-duong-56782.html>.
- Kinh Tương Ứng Bộ (tập V, Tương Ứng Đạo, Phẩm Vô Minh, Kinh Phân Biệt). (n.d.).
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Quỳnh Trang (2014). *Nhiều học sinh Hà Nội bị bạo lực học đường*. Báo điện tử Vnexpress.net. <https://vnexpress.net/nhieu-hoc-sinh-ha-noi-bi-bao-luc-hoc-duong-3112523.html>.
- P.H (2025). *Rung động các vụ bạo lực học đường gây hậu quả đau lòng trong năm 2025*. Báo điện tử VOV. <https://vov.vn/xa-hoi/rung-dong-cac-vu-bao-luc-hoc-duong-gay-hau-qua-dau-long-trong-nam-2025-post1253933.vov>.
- Thích Minh Châu (Dịch) (2000). *Kinh Tăng Chi Bộ* (Chương Năm pháp, Kinh 5.198). Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.
- Thích Minh Châu (Dịch) (2003). *Kinh Pháp Cú* (Kệ 1 & 2, 8kệ 223). NXB Tôn giáo.
- Thích Minh Châu (Dịch) (2012a). *Kinh Tiểu Bộ* (tập 1, Kinh Từ bi, Sn 1.8). NXB Tôn giáo.
- Thích Minh Châu (Dịch) (2012b). *Kinh Trung Bộ* (tập 2, Kinh Tiểu Phương Quảng, số 44, tr. 538–539). NXB Tôn giáo.
- Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội. (n.d.). *Chương V: Đặc điểm phát triển tâm lý của học sinh trung học phổ thông* [Tài liệu học thuật về cấu trúc tâm lý, nhận thức và tình cảm của lứa tuổi 15–18].
- UNESCO (2017). *School violence and bullying: Global status report*.