

## ĐƯA “THỰC HÀNH TỈNH THỨC” VÀO CHƯƠNG TRÌNH BẬC ĐẠI HỌC:

Nuôi dưỡng lòng khoan dung và thấu cảm  
trong môi trường đa văn hóa và đa tôn giáo.

---

Padmasiri de Silva (\*)

---

Thích Giác Kiến dịch

*“Khả năng tự nguyện dẫn một chú ý đang đi rong trở về, cứ dẫn về, dẫn về nhiều lần như thế, là nền tảng căn bản của sự phán đoán, tính cách và ý chí. Nền giáo dục nào nuôi dưỡng khả năng này là nền giáo dục tuyệt vời. Thế nhưng, đề ra ý tưởng này dễ dàng hơn là đưa ra hướng dẫn thực tế để thực hiện ý tưởng ấy.”*

William James

*“Cần đẩy mạnh việc ứng dụng tỉnh thức một cách có đạo đức theo phương thức khả thi phổ biến trong các lĩnh vực như y tế, giáo dục, quản lý và giáo dục cộng đồng.”*

Tuyên bố Bangkok, Vesak Liên Hiệp Quốc 2012

---

(\*) Monash University, Clayton, Australia

### Dẫn nhập

Xuất phát từ nguồn cảm hứng và phương pháp thực hành Phật giáo, bài nghiên cứu này khám phá những mục đích “giáo dục thiền định và chuyển hóa” có phạm vi lớn hơn, đặt vấn đề về phương cách làm thế nào chúng ta có thể hội nhập với những người khác đạo một cách có tính xây dựng. Cần nhấn mạnh rằng tôi nêu lên ở đây một chiều hướng mới liên quan đến Những Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ của Liên Hiệp Quốc. Để thực hiện điều này, chúng ta tập trung vào thế giới hôm nay, một thế giới mà trong đó thanh niên thường xuyên xung đột do căng thẳng nội bộ nhóm, đưa đến áp lực, lo lắng về bất đồng chính trị và thiên tai. Chúng ta cũng có thể theo lời khuyên của William James và đề ra một chương trình phát triển lòng khoan dung, thấu cảm và “lắng nghe” đối với những quan điểm trái chiều khác nhau. Khi chúng ta giữ tâm tĩnh lặng vững chãi, chúng ta sẽ có khả năng sáng tạo và nhận ra nhiều chiều hướng chọn lựa mới.

Trong khi đào tạo một học sinh có khả năng lý luận, biết sử dụng lý lẽ và thuần thục các kỹ năng phản biện là một phần của giáo dục, ngày nay, chúng ta cũng cần “cách học bớt thảo luận, thêm trực giác” để được thoải mái và chậm lại. Có hai lý do cho việc thay đổi rất cần thiết này:

1. Ngày nay, nền văn hóa chung tập trung vào tốc độ, chính xác, chặt chẽ và chắc chắn.
2. Chúng ta đang trở nên nghiện với cái mà Deborah Tannen gọi là “văn hóa tranh luận” (Tannen, 1998), và lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong kinh *Kalahavivāda*, thuộc Kinh Tập, phê bình văn hóa tranh luận này rất hay.

Phát triển tâm đối kháng và niềm tin sự phê bình và đối lập đưa đến chân lý phải được thay thế bằng một mô thức mới. Đó là mô thức lắng nghe, nghe từ nội tâm của mình, vì giáo dục thiền định là tự phản tỉnh, và một người biết lắng nghe tâm mình, thì tự nhiên, biết mở lòng ra với người khác. “Tranh luận và tranh đấu có gốc là kiêu mạn, thiên vị đặc biệt đối với quan điểm của người nào đó có gốc là tham. Người với tâm sâu thì giữ quan điểm trái ngược và người nặng tính giáo điều thì bám vào một quan điểm. Người có trí không có tranh luận như vậy. (Kinh *Kalahavivāda* – Kinh Tập).

Chân lý không phải lúc nào cũng trắng - đen rạch ròi mà nó có nhiều phương diện. Có khi nhiều câu hỏi cần phải sửa lại như Đức Phật đã từng làm. Hoặc Đức Phật không khuyến khích tìm cầu những vấn đề siêu hình vô nghĩa. Trong quá trình xem xét mối quan hệ giữa thân và tâm, Ngài nói đó là vấn đề bất định, không nên tìm kiếm câu trả lời tuyệt đối, mà người trí dùng phương pháp thực nghiệm để nói rằng, có mối quan hệ hỗ tương giữa thân và tâm.

Các mâu thuẫn cũng có thể được nhìn trong sự thực tập thiền. Phương pháp thiền không phải luôn luôn tìm kiếm những câu trả lời nhanh chóng, không tìm kiếm, thống kê hay lưu trữ thông tin, mà thâm nhập vào câu hỏi, gần như sống với câu hỏi ấy, ví như một người có thể thực tập thiền như vậy trên vấn đề đầu tiên của Tứ đế là Khổ. Người thực hành thiền kiên nhẫn đối với tất cả những gì chưa được giải quyết và cố gắng yêu thích chính vấn đề ấy.

### **Trí tuệ trong thiền định**

Trước hết, chúng ta tìm hiểu nền tảng nhận thức luận của trí tuệ thiền định và đây là trung tâm của chương trình giáo dục. Sau đó, chúng ta tìm hiểu những vấn đề đưa đến những thế giới quan xung đột nhau và xem xét sự phủ nhận của Phật giáo đối với những quan điểm mang tính tư duy siêu hình như thế nào; không chỉ phủ nhận quan điểm của người khác mà còn tán thành sự tự đánh giá một cách thận trọng quan điểm của chính mình. Cuối cùng, chúng ta sẽ bàn luận một lãnh vực hoàn toàn mới mà tôi có một số nguồn trong các tác phẩm đã xuất bản của tôi, có thể gọi là “đạo đức thiền định” theo truyền thống Phật giáo. Những hướng nhìn này có thể giúp chúng ta phát triển một khung sườn, có thể thử nghiệm ở một phạm vi nào đó, với chương trình thử nghiệm tôi dự định làm vào giữa năm 2014 tại Melbourne. Khung sườn này cũng có thể sử dụng để đưa phương pháp thực hành tỉnh thức vào chương trình bậc đại học của Liên Hiệp Quốc. Phương diện thứ tư được bàn đến trong nghiên cứu này là phương pháp trị liệu bằng thiền tỉnh thức hay phương pháp trị liệu tâm linh. Ban đầu phương pháp trị liệu này hướng đến hỗ trợ giáo viên chứ không phải học sinh, vì nó giúp giáo viên tiếp cận với học sinh tùy theo bối cảnh, nhân cách và bản chất các vấn đề tâm lý của từng học sinh. Thật ra, phương pháp trị liệu của Phật giáo ứng dụng linh động tùy theo bối cảnh và sự đa dạng của nhân cách. (xem thêm de Silva, 2010, xxvii—xxviii).

### **Nền tảng nhận thức luận của trí tuệ thiền định**

Tư duy phản biện quan trọng vì nó giúp chúng ta đi sâu vào tính mạch lạc của tư duy, tính hợp lý của ý tưởng được diễn đạt và hiểu rõ những giả thuyết được đưa ra trong tranh luận. Tư duy phản biện cũng nhấn mạnh sự quan trọng của thông tin và dữ liệu mà chúng ta y cứ cho lý thuyết của mình. Rõ ràng và tập trung trong tư duy là những đặc điểm có tính triết luận và đạo đức rất tốt cần thiết cho việc xây dựng những kỹ năng học của chúng ta. Nó cũng giúp chúng ta tích hợp thông tin từ nhiều ngành khác nhau.

Nhưng chúng ta cũng cần một nền giáo dục tập trung vào kinh nghiệm, tự phản tỉnh và các khía cạnh tâm linh của việc học.

Trọng tâm của giáo dục là hướng đến những gì chúng ta biết hoặc nên biết. Tuy nhiên, biết như thế nào mới là nền tảng của việc dạy và học. Nhà trường hiện đại nhấn mạnh đến cả cái biết lý trí và cái biết cảm giác. Biết lý trí liên quan đến các phép tính, giải thích, phân tích; còn biết cảm giác liên quan đến sự quan sát và kiểm tra đánh giá. Tất cả những phương diện này hình thành phương pháp lý trí-thực nghiệm làm tiêu chuẩn tri thức cho các ngành học. Tuy nhiên, có một cách biết khác, đó là thiền định, tuy đã được biết đến từ xưa đến nay, trong văn hóa và trong các ngành học như là yếu tố cần thiết để đạt đến tri thức và trí tuệ, nhưng vẫn còn vắng mặt trong chương trình giáo dục ngày nay. Biết qua con đường thiền định là mắc xích đang bị mất đi, làm ảnh hưởng đến thành tích học tập, tính cách và thấu hiểu ở học sinh. (Tobin Hart, 2004).

Phương pháp lý trí thực nghiệm chủ đạo vốn được trình bày là rõ ràng, chính xác, có chủ đích, có bản chất thận trọng được Guy Claxton gọi là mô thức “D” trong cuốn sách bàn về hai phương pháp đạt đến tri thức của ông với tựa đề “Trí thủ, tâm rùa” (Claxton, 1997), giải thích cái đầu suy nghĩ nhanh nhạy như thủ và trực giác chậm chạp như rùa của cái tâm. Bức thông điệp ông muốn gửi gắm là kiên nhẫn và bối rối lúc đầu có thể tốt hơn là nghiêm ngặt và chắc chắn.

Mô thức “D” quan tâm đến việc tìm ra giải pháp và câu trả lời hơn là xem xét câu hỏi, quan tâm đến việc tìm kiếm lời giải thích hợp lý

và chính xác hơn là trực giác. Thế nhưng, thiền định thì tập trung vào sự chú ý những gì đang diễn ra, dễ dàng thấy mối liên hệ với người khác và sự thấu cảm có thể từ đó mà phát sinh. Mô thức giáo dục thiền định này có thể dùng ở phạm vi lớn hơn, bao gồm những tôn giáo khác, nhưng trong đạo Phật thì giáo dục thiền định có nền tảng đặc biệt hơn. Nói rộng ra, truyền thống đạo Hindu mà thái tử Siddhartha thừa hưởng, Hồi giáo Sufi, Thiên chúa giáo trung cổ đều có những nét chung về thiền định (*samatha*); trong khi đó, thiền tuệ (*vipassanā*) thì chỉ có trong thiền Phật giáo.

Tôi sẽ trình bày dưới đây phương cách làm thế nào để đưa thực hành thiền tĩnh thức Phật giáo vào chương trình mở rộng trên nền tảng đa văn hóa, đa tôn giáo, một phần rút ra từ hai công trình nghiên cứu mà tôi có tham gia, là *Sharing Values* (Những giá trị chung) (de Silva, 2011, pp101-112) và *Religious Tolerance, Education and the Curriculum* (Khoan dung Tôn giáo, Giáo dục và Giáo trình) (de Silva, 2011, p 99-110).

Để phát triển một dự án Liên Hiệp Quốc về giáo dục thiền định, chúng ta có thể học hỏi kinh nghiệm thiền định trên nền tảng rộng lớn hơn như thiền định của các Ẩn sĩ Thiên chúa giáo, các Đạo sĩ Yoga ở núi Hy mã lạp sơn, các Thánh Sufi, Thomas Merton và các vị Khất sĩ Phật giáo, và đồng thời chúng ta cũng học hỏi kinh nghiệm thiền định từ những vị đề cao các mối liên kết và dẫn thân vào cuộc sống, như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Hildegard of Bingen, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Gandhi và Martin Luther King.

Ở đây, tôi tóm tắt những nguyên tắc căn bản của **các giá trị chung trong đối thoại chuyển hóa** như sau:

1. Lắng nghe, đặt mình vào tình huống của người đối diện, tạm ngưng đánh giá cho đến khi đối thoại đi đến giai đoạn chín muồi, tôn trọng tín ngưỡng và giá trị sống của người khác, nghiêm khắc với niềm tin của chính mình, hành động cởi mở và trong sáng, và chân thành với chính mình.
2. Nuôi dưỡng các mối quan hệ cá nhân bền chắc, có sáng kiến trong phương pháp, tạo ra vùng an toàn, thẩm tra sự tự hiểu biết và khám phá sự tự hiểu biết của người khác, tổ chức những cuộc đối thoại đa dạng giới tính và đối thoại giữa đạo đức tôn giáo và phi tôn giáo, nhìn nhận các mức độ khác nhau khi xác định nhân

thân của người khác – sắc tộc, quốc gia, chính trị, kinh tế.

3. Dùng nghệ thuật múa hát và các nghệ thuật nghe nhìn để vượt lên trên những hoạt động đối thoại chính thức. Đây là những giá trị mà chúng ta có thể thấy trong các cuộc hội nghị (*Sharing Values*, 2011, 34-40).

Những bài thuyết pháp của Đức Phật đều “tùy theo bối cảnh” mà chọn một phương pháp đặc biệt hơn trong các phương pháp (*upāya-kaṣalya*), và Ngài thường xuyên truyền đạt thông qua các hình ảnh ẩn dụ, tương phản và ẩn dụ. Khi giảng pháp cho Cullapanthaka đần độn, cho cô Paṭācārā với nhiều mất mát thương đau và đặc biệt thuyết pháp cho Aṅgulimāla, Đức Phật đều xếp lại tâm lý mặc cảm tội lỗi ăn mòn tâm trí họ theo năm tháng. Ngài trải tâm từ bi và thấu cảm để chuyển hóa Aṅgulimāla, Cullapanthaka và Paṭācārā. Những câu chuyện và ẩn dụ trong các tôn giáo khác cũng cung cấp một nguồn phong phú chạm đến những góc sâu thẳm nhất có thể gợi mở và giúp con người thấu cảm nhau.

### **Công trình đang tiến hành**

*Trung tâm Thiền Tâm trong Xã hội* đã mở ra nhiều khóa học như là một phần mở rộng của một phong trào giáo dục đại học. “Những khóa này là một phần của phong trào giáo dục đại học, lấy hứng khởi từ John Dewey và William James, bao gồm phương pháp “người đầu tiên” trong việc học ở các ngành khoa học, nhân văn và nghệ thuật cũng như trong các trường chuyên nghiệp... Những phương pháp này không phải được giới thiệu để thay thế mà là bổ sung cho cách học “người thứ ba”, đó là cách giữ khoảng cách để có khả năng quan sát, phân tích, ghi nhận và thảo luận vấn đề một cách biện chứng khách quan” (Bush, Mirabi, 2013, 183). Nếu như chương trình giáo dục Liên Hiệp Quốc, giáo dục thiền định Phật giáo, với khung sườn tham khảo rộng hơn được giới thiệu ở chương trình đại học và nếu làm tốt, chúng ta cũng có thể áp dụng thử nghiệm chương trình ở bậc giáo dục tiểu học.

### **Những thế giới quan xung đột**

Nếu người nào chỉ biết bảo thủ ý kiến của riêng mình, luôn tranh luận với ý kiến của người khác, ai cũng cho rằng chỉ có mình mới hiểu biết thấu đáo, tuyên bố rằng “ai hiểu biết điều này, tức là biết

chân lý; những ai phản đối điều này đều là không hoàn thiện.” (Kinh *Cūlavijyūha*, kệ số 878).

Arthur Zajonc, nhà tâm lý học lừng danh đưa ra ý kiến rằng, bạo động và bất bình đẳng lan rộng trên thế giới là do các lập trường chính trị khác nhau và ông cho rằng phương pháp giáo dục thiền định và chuyển hóa đóng góp một phương cách để giải quyết thực trạng này. Theo ông, để đưa ra một thế giới quan khác hoặc “hay hơn” chẳng có ích lợi gì. Thật ra, nỗ lực để đưa ra một quan điểm tốt hơn có thể tạo ra mâu thuẫn hoặc làm cho mâu thuẫn trở nên trầm trọng hơn. Ông thể hiện sự ưu việt khi xem xét con người là một cá nhân phát triển khả năng linh động giữa các thế giới quan, vượt qua những rào cản nhân thân, đồng thời biết tôn trọng lẫn nhau.

Đức Phật dùng từ *takkī-vīmaṃsī* để mô tả kỹ thuật của các triết gia duy lý khi họ đưa ra những học thuyết siêu hình, bảo vệ quan điểm và tranh luận – đó là người tìm cầu chân lý chỉ dựa vào tư duy thuần túy (Trường bộ kinh I, kinh số 16, Kinh sa môn quả). Đức Phật cũng chỉ ra rằng những gì được lý giải rành rẽ có thể đúng cũng có thể sai và những gì không được lý giải rõ ràng cũng có thể sai mà cũng có thể đúng. Như vậy, tính nhất quán lo-gic mà thiếu đi căn cứ thực tế không phải là con đường đưa đến chân lý. Những học thuyết này thừa nhận hình thức của các triết thuyết siêu hình. Đức Phật thì sử dụng phương pháp thực nghiệm, phân tích, phê phán, thận trọng linh động tùy vào tình huống, và phản đối suy luận siêu hình.

Kinh *Aṭṭhakavagga* trong Kinh Tập nói về sự xung đột giữa các học thuyết suy luận siêu hình, trong đó, các nhà triết học bảo vệ quan điểm của mình một cách quá khích. Trong Kinh Sa môn quả (Trường bộ kinh 1), Đức Phật cũng khảo sát phân tích 62 học thuyết tương ứng trong một bối cảnh khác. Nhưng kinh *Kalahavivāda-sutta* (Kinh Tập) mô tả sinh động sự tranh luận do sự chi phối của tham, sân, si và họ dính mắc rất nặng vào các học thuyết này. Nhận định cho rằng những học thuyết mâu thuẫn nhau ấy đưa đến sự xung đột xã hội đã được Premasiri, một học giả Phật giáo, trình bày rõ ràng trong bản số giải Kinh Tập của ông (Premasiri, 2010).

## **Phát triển một nền đạo đức tâm linh**

Để đưa ra một nền tảng đạo đức tâm linh, chúng ta cần nhìn Phật giáo bằng cái nhìn mới mẻ, như Joseph Goldstein đã nói, con người thường gắn liền đạo đức với “lẽ phải hoặc đức hạnh”, nhưng đạo đức thực thụ thì phát sinh “khi chúng ta đánh thức hành động của mình” (Goldstein). Trong một bài diễn văn rất cô đọng và sâu sắc của mình (Goldstein, 1994, 29-30), ông nói, bằng quá trình tự phản tỉnh, chúng ta có thể thanh lọc đạo đức của mình. Những tác phẩm trước đây của tôi về vấn đề này chịu ảnh hưởng của một dạng thành kiến phương Tây (de Silva, 2005), tập trung vào một mô thức gọi là “siêu đạo đức”, nhìn vào lối sống đạo đức như khán giả xem một trận đá bóng, như một sự trải nghiệm tương đối mới để hiểu các quy luật của trò chơi; ảnh hưởng của triết học đạo đức Kant cổ điển về mệnh lệnh tuyệt đối, chỉ cho những hành động chúng ta “phải thực hiện”; ảnh hưởng của thuyết vị lợi tập trung vào tác động của những hành động lên hạnh phúc và bình an của con người; và ảnh hưởng của triết học Aristote tập trung vào nhân cách và đời sống thiện, có nhiều điểm tương đồng với Phật giáo.

Họ cùng hướng về một đạo đức quy chuẩn thông qua đánh giá và tìm kiếm tiêu chí để chọn ra cái đúng. Nhưng hiện nay có khuynh hướng đạo đức thứ ba, vượt lên trên cả siêu đạo đức và đạo đức quy chuẩn và là xu hướng chủ đạo ở các giảng đường đại học để tìm ra câu trả lời đúng cho các câu hỏi khó đưa ra. Ngày nay, chúng ta thường xuyên đối mặt với cái mà Wittgenstein gọi là “đạo đức cho đường gồ ghề” (xem thêm de Silva, 2014, Chương 11). Khuynh hướng đạo đức mới này tập trung nhiều hơn vào cách đưa học viên đối đầu với những vấn đề đạo đức khó khăn, những vấn đề rắc rối trong các tình huống không chắc chắn và gây tranh cãi, đa dạng về phương pháp dạy, đưa học viên vào trong các cuộc đối thoại, lắng nghe ý kiến người khác, cùng chung sống với họ thông qua tiểu thuyết, truyện ngắn, vui chơi và thơ văn. Ngày nay, nhìn vào tận đáy của khổ đau, chúng ta cần một đạo đức có thể kết hợp với “trí tuệ”, một tấm lòng không phải chia ra mà là hợp nhất, cùng chia sẻ cái chung, cái khó khăn mang tính phổ quát.

Thiện chí tiếp cận đau khổ mở ra cho chúng ta tâm từ bi. Tôi vô cùng ấn tượng bởi có ít nhất một triết gia và là một nhà văn phương Tây, ít được biết đến, Iris Murdoch, nhận thức rằng sự cố gắng đạo đức giống như một người trong cuộc hành hương. Murdoch cho rằng, ngoài phần đạo đức khởi lên khi cần chọn lựa một cái gì đó, cái quan



trọng là khuynh hướng đạo đức lan tỏa liên tục trong mạch sống không một giây phút ngừng nghỉ. Bà viết “tôi quan tâm đến nỗ lực thanh lọc ý thức của mình hằng ngày, hằng giờ, hằng phút như là nền tảng căn bản của đạo đức” (Murdoch, 1956). Bà nói rằng đạo đức là một dòng chảy liên tục và không thể tắt đi giữa dòng khi có những chọn lựa rõ ràng.

Chúng ta phải thối cảm giác chủ đạo và thiêng liêng với cuộc sống hằng ngày – dòng sống tuôn trào không giây phút ngừng nghỉ, trong thiền Phật giáo, điều đó được gọi là “tỉnh thức trong cuộc sống đời thường”. Chúng ta không cần phải luôn trang bị cho mình các học thuyết để đối mặt với cuộc sống, mà chỉ cần tâm phản chiếu thường trực. Trong Phật giáo, tỉnh thức trong nghĩa của từ *sati* là ý thức trong từng sát na thời gian, trong mọi lúc, biết rõ mình đang làm gì, nhưng chúng ta cũng cần sử dụng tỉnh thức trong nghĩa cụm *sati-sampajañña* vì *sampajañña* như chiếc cầu nối giữa chức năng quan sát của chánh niệm và định hướng trí tuệ. Ý nghĩa định hướng sẽ tạo ra con đường đưa đến sự liên tục của tỉnh thức.

Đặc tính đầu tiên chúng ta rút ra từ những kỹ năng đặt nền tảng trên tỉnh thức áp dụng vào lớp học là “dừng lại và chậm lại” và đây không phải là một dạng thụ động, mặc dù mới nhìn có vẻ thụ động. Nó làm cho tâm sáng suốt, và với sức mạnh của tĩnh lặng, chúng ta phát triển khả năng nhìn thấy bên trong của chính mình, như một người nhìn thấy mặt mình trong gương (Đại kinh giáo giới La Hầu La, Trung bộ kinh số 61). Từ điểm này, chúng ta có thể kiềm chế và phát triển khả năng hành động chậm lại / ‘áp dụng khoảng nghỉ’: dừng lại sẽ lan rộng, thấm nhuần và sự đánh giá phán xét cũng chậm lại trong khi dừng lại để quán sát sự kiện và tự phản ánh mình một cách thông thái” (Ven.Nyanaponika, 1986,26).

Như vậy, một trong những cách chúng ta bước vào lãnh vực đạo đức là lưu ý đến những vụng về thiếu sót của mình, vốn ăn sâu thành thói quen và bản năng mạnh mẽ. Một tích tắc phản tỉnh có thể ngăn được một bước sai lầm, tránh được một chuỗi dài đau khổ, và như vậy khả năng dừng lại và tạm ngưng nghỉ là quan trọng. Điểm thứ hai là nó lót đường để phát triển sự tĩnh lặng và thanh tịnh nội tâm. Dần dần, nhiều thành tố khác nhau của định tĩnh sinh khởi: an tịnh, tập trung, vững chãi và giảm đi vô số những thứ không cần thiết. Để vượt

qua ảnh hưởng của bản năng, những hành động phản tỉnh và ngay cả những ham muốn ẩn trong tiềm thức, tâm phải tự bảo vệ nhờ trưởng thành trong sự thực hành đạo đức tâm linh.

Thông qua sự thực hành sâu thiền định, chúng ta có khuynh hướng rời xa sự công bằng hay những gì thuộc về đạo đức, và sự tự quán chiếu trở thành chủ đạo. Sự tỉnh thức thật sự có mặt khi chúng ta thấy rằng chúng ta có thể thanh lọc đạo đức của mình. Tỉnh thức có được thông qua rèn luyện, chứ không do ai cho ta. Những truyền thống tôn giáo khác nhau đưa ra những điều cấm theo những cách khác nhau, nhưng chúng có nhiều điểm chung. Goldstein cho rằng người nào muốn có được trí tuệ tâm linh mà không đặt nền tảng thiền định trên hành động đạo đức, cũng giống như một người trên một con thuyền, cố hết sức lực chèo thuyền băng qua dòng sông, nhưng không tháo con thuyền ra khỏi bãi đậu: con thuyền không thể di chuyển đi đâu được (Goldstein, 1994, 35).

Chẳng hạn không giết hại sinh mạng đơn giản như một trách nhiệm đạo đức là một nguồn tâm lực mạnh mẽ. Goldstein cho rằng với trách nhiệm như vậy, ta không có tâm ân hận và phát triển khả năng chết mà không hề hối hận. Chúng ta có thể nói rằng đó là sự rèn luyện tâm, nơi chúng ta không thấy các giới điều đạo đức như là những sự áp đặt theo luật, mà thấy mở lòng nhân đạo của chúng ta với cuộc sống. Nếu chúng ta muốn phát triển khái niệm đạo đức tâm linh trong lớp học, chúng ta cần sử dụng những kỹ năng thực hành tỉnh thức theo cách giàu hình ảnh tưởng tượng để học sinh thích thú với những cách mới mẻ tự khám phá mình.

Những tác phẩm “Sức mạnh của tỉnh thức” (1986) của Trưởng lão Nyanaponika và “Chuyển hóa tâm thức, chữa lành thế giới” (1994, trường Đại học Harvard) của Joseph Goldstein mở ra tầm nhìn và những tài liệu tạo nguồn cảm hứng cho môi trường học đường. Tác phẩm “Thiền minh sát: con đường thẳng đến chứng ngộ” của Thầy Analayo là sự kết hợp thú vị giữa sự thận trọng tỉ mỉ và trí tuệ sáng suốt. Phương pháp chuyển những phiền toái thành các đề mục thiền quán và phát triển thái độ bất bạo động với chính mình và người khác là hai viên ngọc nhỏ từ thành quả trí tuệ tuyệt vời trong sự phản tỉnh của Trưởng lão Nyanaponika về sức mạnh của tỉnh thức.

Có rất nhiều tác phẩm giá trị trong Thiền Zen và truyền thống Phật giáo Tây Tạng về việc quản lý tình cảm. Những tác phẩm Tây Tạng tập trung vào việc làm thay đổi và chuyển hóa nguồn năng lượng trong các tình cảm tiêu cực, dùng hình ảnh con công ăn chất độc và chuyển hóa độc tố vào thành những màu sắc rực rỡ trong bộ lông. Trong khi đó, thiền Zen đề cao vai trò trải nghiệm và diễn đạt tùy vào tình huống trong việc chuyển đổi những tình cảm tiêu cực thành trí tuệ sáng suốt.

### **Phương pháp trị liệu bằng tâm linh hay Phương pháp trị liệu bằng thiền tỉnh thức**

Tôi thâm nhập vào lãnh vực này với tư cách vừa là một sinh viên vừa là một người thực hành hơn 10 năm rồi, làm việc như một nhà trị liệu trong 6 năm tại trung tâm phát triển cộng đồng Springvale. Đối tượng tôi phục vụ phần đông là người nhập cư và những người có nền tảng dân tộc và tôn giáo khác nhau. Phương pháp trị liệu bằng thiền tỉnh thức là một phương cách mang lại hiệu quả rất tốt, nếu được thực hiện với tâm thấu cảm và thương yêu, xem người tham gia thực hành trị liệu là trung tâm như Carl Rogers đã nói vào năm 1951: “Chân thật và tích cực quan tâm đến khách và thực sự thấu cảm.” Lời nói đó đến nay vẫn có giá trị. Lại nữa, phương pháp “có mặt” quan trọng hơn các kỹ thuật trị liệu, vì nó mở lối cho quá trình tự chữa trị. Gần đây, Jon Kabat-Zinn, người tiên phong trong lĩnh vực trị liệu bằng thiền tỉnh thức, đã nắm được ý của Rogers, và cho rằng trị liệu là “có mặt”:

Tôi hi vọng rằng những người quan tâm đến lĩnh vực này sẽ nhận ra được tiềm năng chuyển hoá sâu sắc của Pháp (dharma) trong sự thể hiện một cách thiện xảo và phổ quát nhất bằng chính kinh nghiệm học và thực hành thiền của mình. Tỉnh thức chỉ có thể được hiểu từ trong tâm hiểu ra. Tỉnh thức không phải là một kỹ thuật thay đổi nhận thức và hành vi cần phải phát triển theo hệ quy trình thay đổi hành vi. Tỉnh thức là hiện hữu và nhận chân, giúp chúng ta hiểu sâu bản chất của thân tâm mình, và cuộc sống đích thực (Kabat Zinn, 2003). Đó là điều mà Francisco Varela gọi là kinh nghiệm ban sơ của con người... Dĩ nhiên, rất ráo thì chẳng có trong ngoài gì cả, chỉ có một thể thống nhất, tỉnh và tỉnh, thức và giác (Kabat Zinn, 2003).

Không thể bàn hết các truyền thống thiền tỉnh thức khác nhau

## 12 GIÁO DỤC PHẬT GIÁO VÀ CHƯƠNG TRÌNH ĐẠI HỌC

---

trong một bài viết ngắn, mặc dầu tôi đã tìm hiểu và phân tích rõ các nguồn tri liệu trong tâm lý học Phật giáo (de Silva, 2014). Vấn đề là trí tuệ trong việc ứng dụng Phật giáo ở phương Tây rất mới mẻ, và như Trưởng lão Bodhi nói, chúng ta cần giữ quân bình giữa đề cao và cẩn trọng, và tôi rất đồng ý với lập trường của trưởng lão về điều này:

Rõ ràng là tỉnh thức và các pháp hành khác có nguồn gốc từ Phật giáo sẽ tìm ra hướng ứng dụng mới ở thế giới phương tây, nơi mà thế giới quan và lối sống khác xa thế giới quan và lối sống của người Á đông. Nếu những pháp hành đó mang lại lợi ích cho những người không chấp nhận toàn bộ giáo pháp nhà Phật, tôi nghĩ không có lý do gì bực bội mà hãy để cho họ nhận những gì họ cần. Ngược lại, tôi cảm thấy những người tiếp nhận và ứng dụng giáo pháp cho những mục đích mới mẻ đáng được tán thán, tán thán trí tuệ và bản lĩnh tiên phong của họ. Khi họ thực hành với tâm ý tốt và cẩn trọng thì hãy để họ ứng dụng giáo pháp nhằm giúp người trong bất cứ cách nào.

Đồng thời, tôi cũng tin rằng trách nhiệm của chúng ta, những người thừa tự pháp, là phải nhắc nhở những nhà thí nghiệm đó rằng, họ đã bước vào một khu vực tôn nghiêm rất thiêng liêng dưới mắt của những người phật tử. Vì vậy, với thái độ trân trọng những nguồn mình dùng, họ phải biết khiêm tốn và tri ân trong việc nghiên cứu tìm tòi của mình. (Trưởng lão Bodhi, 2013, 36).

### **Giáo dục tình cảm tâm linh**

Tôi đã trình bày các phương diện nhận thức luận, các định hướng thế giới quan, đạo đức luận, và các trường phái tri liệu để phác thảo một chương trình giáo dục tâm linh, không bị hạn chế trong khung của Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ của Liên hiệp quốc, mà còn hỗ trợ việc tạo nguồn cho chương trình giáo dục đại học phong phú hơn. Tôi đang nói đến một mảng đặc biệt hơn liên quan đến chương trình giáo dục tâm linh, nhất là cho sinh viên cấp đại học. Từ khi quyển sách bán chạy nhất của Daniel Goleman, Emotional Intelligence (Trí Tuệ Cảm Xúc) được phát hành (1996), giáo dục đã có xu hướng chuyển sang nhấn mạnh chỉ số trí tuệ cảm xúc (EQ) cùng với chỉ số thông minh (IQ) trong đào tạo nghề nghiệp, đặc biệt là trong các ngành quản trị và hợp tác, cùng với một số chương trình đào tạo ngắn hạn trong nhà

trường ở Mỹ. Xu hướng đó tập trung vào các điểm chính sau:

1. Biết cảm xúc của mình và tự hiểu mình: “Tôi dùng từ “tự ý thức” để chỉ cho sự chú ý vào chính kinh nghiệm của mình, mang tính tự quán nội quán, có khi gọi là *tỉnh thức*.” Từ tỉnh thức này chỉ được đề cập đến trong cuốn chú (Goleman, 1996, 315), tức là Goleman chưa phát triển khái niệm này trong nội dung chính của quyển sách.
2. Khả năng quản lý cảm xúc của mình.
3. Khả năng sử dụng cảm xúc để đạt được mục tiêu mong muốn.
4. Nhạy cảm đối với cảm xúc của người khác.
5. Nắm bắt cảm xúc người khác trong các mối quan hệ.

Sau đó, Goleman đã biên tập nhiều tập sách kỹ yếu hội thảo của Viện nghiên cứu Tâm thức và Sự sống với sự cố vấn hướng dẫn của Đức Đạt Lai Lạt Ma (Chữa lành cảm xúc, Nxb Shambala, 1997; Cảm xúc huỷ diệt, Nxb Bloomsbury, 2003).

Giáo dục tình cảm tâm linh thì mới được quan tâm gần đây thôi. Theo những nghiên cứu mới nhất, đặc biệt là của Paul Ekman, nhà tâm lý học, Alan Wallace, nhà Phật học và một số học giả khác (Tạp chí Cảm xúc, 2012, Số 12, tr. 338-350), giáo dục tình cảm tâm linh làm giảm bớt những hành vi cảm tính tiêu cực và tăng thêm những phản ứng có lợi cho con người và xã hội. Điểm thú vị trong những nghiên cứu này là, chương trình giáo dục tình cảm tâm linh sẽ mang lại lợi ích cho nhiều người ngoài truyền thống Phật giáo: “Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy việc thực hành thiền Phật giáo trong các hình thức phi tôn giáo có thể kết hợp với tri thức công kỹ nghệ lấy từ ngành nghiên cứu khoa học về cảm xúc có thể mang lại lợi ích cho nhiều người ngoài truyền thống Phật giáo. Đặc biệt hướng giáo dục này có khả năng giúp giảm những “cảm xúc huỷ diệt” và hành vi cảm tính, và quá trình nhận thức dẫn đến những hành vi ấy, đồng thời giúp tăng trưởng những trạng thái tâm lý tích cực... như là lòng trắc ẩn” (Tạp chí Cảm xúc, 2012, Số 12, tr. 348). Tôi hy vọng rằng những người làm kế hoạch và thực thi Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ của Liên hiệp quốc trong lĩnh vực giáo dục Phật giáo nhận ra giá trị của vấn đề vừa nêu, thấy rằng giáo dục tình cảm tâm linh đã mang lại lợi ích ngay cả cho những người ngoài Phật giáo. Hơn nữa, nhiều phương thức trị liệu bằng thiền tỉnh thức mang lại lợi ích rất nhiều cho các triết thuyết

tôn giáo và phi tôn giáo khác nhau.

### **Một Mô hình phác họa cho Thực hành Tỉnh thức trong nhà trường: “Mạng lưới Tâm Sân”**

Nền tảng lý thuyết vững chắc cho mô hình này là soi chiếu năm chướng ngại tâm lý, rất quan trọng trong thực hành thiền, và thực hiện giải pháp cho từng chướng ngại. Năm chướng ngại đó là: Tham, sân, hôn trầm, trạo cử, và nghi. Theo tôi các chướng ngại này đều có liên đới với nhau.

Tham được ví như nước bị pha trộn với nhiều màu. Sân giận thì như nước đun sôi. Hôn trầm như nước bị phủ đầy rêu. Trạo cử như nước có gió làm dậy sóng. Và nghi như nước lẩn bùn. Đức Phật dạy nên trực hiểu giáo pháp của ngài hơn là phân tích tư duy logic, và con đường tâm linh này có tiềm năng chuyển hoá người thực hành, khác với niềm tin có được dựa trên tri kiến.

Tham sân si là ba gốc của hành vi bất thiện. Tham ví như bị thiêu cháy bởi lửa bên trong. Sân ví như bị kẻ thù hùng mạnh khống chế. Và si giống như bị rối khi mắc lưới. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, thuật ngữ *citta* (tâm) được sử dụng để chỉ cho chiều hướng cảm xúc và tình cảm, và tất cả những chướng ngại tâm lý liên quan, có thể trừ tâm nghi (mặc dù có thể có một dạng sóng tình cảm trong tâm nghi).

Sau đây tôi sẽ tập trung bàn về chướng ngại của tâm sân.

Nhận biết tâm sân là một chướng ngại là một bước quan trọng, và người ta nói rằng, Ma mất năng lực khi nó bị nhận ra. “Cái hay của quan điểm nhận diện đơn thuần này có thể được minh họa bằng cách phân tích tâm sân dưới cái nhìn y học. Sự trở dậy của tâm sân dẫn đến tăng lượng nội tiết tố adrenaline, rồi khi adrenaline tăng thì lại kích thích tâm sân phát triển. Sự có mặt của trạng thái tâm không phản ứng - tỉnh thức (*sati*) - sẽ chặt đứt vòng xoáy bất thiện này. Chỉ đơn giản là ý thức ghi nhận tâm sân, thân không phản ứng, tâm không duyên theo đó là phạm vi thực tập” (Analayo, 2008,190-191). Nhưng nếu sau đó, người thực hành bỏ tâm tỉnh thức quân bình này, và “kết tội” tâm sân thì người ấy lại bị cuốn trở lại vòng bất thiện. Thực tế

phương diện tích cực của quá trình vắng dần các chướng ngại tâm lý sẽ dẫn đến hỷ, lạc, an tịnh và hạnh phúc. Trong một cuộc vấn đạo giữa Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Anuruddha, Tôn giả Sāriputta chỉ ra rằng sở dĩ Tôn giả Anuruddha có xu hướng bị các chướng ngại tâm lý như tâm sân ngăn ngại là do tâm kiêu mạn nảy sinh vì ý vào thành quả tu tập đã đạt được. Dưới góc nhìn của tâm lý học và thần kinh học, bản chất của tâm sân là một tâm lý phản ứng và chúng ta phải huấn tập tâm mình với sức mạnh tỉnh giác chánh niệm sắc bén để nhận ra được cái mà tôi gọi là mạng lưới tâm sân (anger network).

Có một điều khá thú vị về tâm sân là, nó luôn giữ một vai trò nhất định trong năm chướng ngại, riêng trong tâm nghi thì sân ít hơn. Như có người đã nói ví von, tâm sân như muối mặn trong cà-ri, nó làm cho hương vị trở nên dở đi. Tham không được thì sân. Tham lam quá thì sanh đố kỵ, tức là sân với của cải của người khác. Các nghiên cứu tâm lý về tâm buồn chán cho thấy dưới tâm hôn trầm là một mạch ngầm của tâm sân. Trạo cử thì do bị chi phối bởi lo lắng và sợ hãi, nhưng lực đẩy dưới gốc của nó lại là một trạng thái không hài lòng - đôi khi sân và lo sợ không có đối tượng. Còn nghi thì thuộc về nhận thức nhưng trong đó sóng tình cảm luôn có mặt. Trong vùng sóng tình cảm đó là tâm bực, tức, giận, hờn, oán, hận, và vùng sóng này có thể bị đè nén, ức chế hoặc lạc dẫn bởi vọng tâm của mình. Một trong các nghiên cứu tốt nhất về tầm lan rộng của tâm sân là tác phẩm cổ điển *Ba Mặt của Tâm Sân: Giận, Ghét và Khinh* (Izard, 1877). Tôi đã trình bày góc nhìn Phật giáo về tác phẩm này tại các hội thảo do trường Đại học Phật giáo Quốc tế ở Myanmar tổ chức (de Silva, 2012, 2013). Giận những điều bất công là giận có đạo đức được Aristotle mô tả là “giận đúng cách”. Quan điểm của Phật giáo về vấn đề này như thế nào? Đây là vấn đề cần bàn trong nhà trường. Mối quan hệ giữa tâm sân và những tình cảm gia đình được Paul Ekman nghiên cứu và trình bày rất sâu sắc: Người làm cho chúng ta đau khổ nhất lại là người thương chúng ta nhất (Ekman, 2008, 83). Những mạng lưới tâm sân là một đề tài có thể gọi cho chúng ta một mô hình về thực hành tỉnh thức trong nhà trường.

### **Sân giận cũng là một tình cảm**

Trong một cuộc vấn đạo với Đức Đạt Lai Lạt Ma, Paul Ekman dẫn 5 tính chất của tình cảm giúp chúng ta hiểu tình cảm như sân giận và lo sợ trong môi trường lớp học (Ekman, 2008, 36-77).

1. Tình cảm nào cũng có dấu hiệu. Dấu hiệu đó giúp chúng ta hiểu được những gì đang diễn ra bên trong tâm mình, khác với những biểu hiện của suy nghĩ.
2. Tình cảm có thể bị kích hoạt tự động. Nó có thể nảy sinh trong tích tắc, ngoài tầm kiểm soát của ý thức.
3. Khi chúng ta thiếu tỉnh thức về tình cảm thì ý thức không đóng vai trò gì trong sự diễn biến của tình cảm.
4. Tình cảm không phải là đặc trưng của loài người.
5. Tình cảm có những cảm giác mà không phải lúc nào chúng ta cũng ý thức được.

Đúc kết bài văn đạo giữa Ekman và Đức Đạt Lai Lạt Ma về những tính chất của tình cảm này, hai vị nhấn mạnh tầm quan trọng của “sự quân bình tình cảm”. Trong hội thảo UNDV 2010, tôi đã bàn chi tiết về quân bình tình cảm và lý trí là chìa khoá mở cánh cửa hạnh phúc và bình an cho mình (de Silva, 2010, 657—673).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Analayo, Venerable, 2008, *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, Windhorse Publications, Cambridge.
- Bodhi Bhikkhu, Venerable, 2013, “What does Mindfulness really mean? A Canonical Perspective”, Williams, J.Mark.J, and Kabat-Zinn, Jon eds. *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, London, New York.
- Claxton, Guy, 2000, *Hare Brain and Tortoise Mind*, Harper Collins, New York.
- de Silva, Padmasiri, 2014 (March), *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling: Pathways of Mindfulness-Based Therapies*, Palgrave-Macmillan, Hampshire, (UK).
- de Silva, Padmasiri, 2011, “Ethics for the ‘Rough Road’: Exploring New Dimensions for Interfaith Ethics”, in, Cisneros, Ariane Hentsch and Premawardhana Shanta, eds. *Sharing Values: A Hermeneutics for Global Ethics*, (Proceedings of a conference held in Chiang-Mai),Globeethics.net, Geneva 2.
- de Silva, Padmasiri, 2011, “Tolerance and Empathy: Exploring Contemplative Methods in the Classroom”, in, Burns, Elizabeth and



- White, Kevin eds. *Religious Tolerance, Education and the Curriculum*, (Proceedings of a Conference in ANU, Canberra), Sense Publishers, Rotterdam.
- de Silva, Padmasiri, 2013, *The Hostility Triad: Anger, Disgust and Contempt, A Buddhist Perspective*, (Contemplative, Psychological, Moral and Aesthetic Facets of the emotion of Disgust), ITBMU, conference, Monograph, Desktop Publishers, Viveka, Melbourne.
- de Silva, Padmasiri, 2010, "Mental Balance and Four Dimensions of Well-Being: A Buddhist Perspective", *UNDV Conference Volume*, Thailand.
- de Silva, Padmasiri, 2010, *Buddhist and Freudian Psychology*, 4<sup>th</sup> edition, Shogum Publishers, Melbourne.
- Goldstein, Joseph, 1994, *Transforming the Mind, Healing the World*, (The Wit Lectures, Harvard University, Divinity School), Paulist Press, New York
- Hart, Toby, 2004, "Opening the Contemplative Mind in the Classroom", *Journal of Transformative Education*, 2 (1), 28-46.
- James, William, 1950, *The Principles of Psychology*, vol.1, Dover Publications, p 424.
- Kabat-Zinn, "Some reflections on the origins of MBSR, skillful means and the trouble with maps", in, Williams and Kabat-Zinn eds...*ibid*.
- Murdoch, Iris, 1970, *The Sovereignty of Good*, Routledge and Kegan Paul, London, p 37; "Vision and Choice in Morality", *Proceedings of the Aristotelian Society*, 1956, 32-58.
- Nyanaponika, Mahathera, 1986, *The Power of Mindfulness*, Buddhist Publication Society, Kandy.
- Premasiri, P.D., *Sutta Nipāta, Translation to Sinhalese and Critical Investigation*, 2010, B.P.S., Kandy.
- Saddhatissa Thera, 1998, *The Sutta-Nipāta*, Translation to English, Curzon Press, Surrey.
- Wheeler, Michael, 2013, *The Art of Negotiation: How to Improvise Agreement in a Chaotic World*, Simon and Schuster, New York.