

Một chương trình giảng dạy về Tâm lý học Phật giáo và Trị liệu/Huấn luyện

G.T. Maurits Kwee (*)

Hải Hạnh dịch

Tóm tắt

Để đảm bảo sẽ có đủ giáo viên trên thế giới nhằm phù hợp với phần ba trong Mục tiêu hai của Sự Phát Triển Thiên Niên Kỷ của Liên Hợp Quốc, sự đào tạo giáo viên thích hợp là không thể thiếu. Điều này áp dụng vào nền giáo dục tiểu học ở các nước Phật giáo cũng như đào tạo chuyên nghiệp cho các giáo viên có trình độ cao trong Phật giáo. Bài viết này tập trung vào các chủ đề của tâm lý học trong Phật giáo, sách giáo khoa về tâm lý Phật giáo được sử dụng trong chương trình giảng dạy tại đại học quốc tế đang tương đối thiếu. Các cuốn sách nổi tiếng giới thiệu tóm lược Phật giáo như sách của Gethin (1998) và Harvey (2013) đề cập lướt qua về chủ đề của tâm lý học. Hơn nữa, phần tâm lý trị liệu rõ ràng không thấy trong những cuốn sách giáo khoa như vậy. Các công trình trực tuyến và trong các cửa hàng sách khác từ các Bộ Bách Khoa Toàn Thư Phật giáo đến các Từ Điển (ví

(*) Bác sĩ G.T. Maurits Kwee, Tiến sĩ, nhà Tâm lý học lâm sàng và Giáo sư danh dự

dụ như Keown, 2003) có kết quả tương tự. Các văn bản đặc biệt dành riêng cho chủ đề là ngoại lệ: Một Sự Giới Thiệu Về Tâm Lý Học Phật Giáo (De Silva, 1979 /2005) và Các Nguyên Tắc Của Tâm Lý Học Phật Giáo (Kalupahana, 1987).

Sau khi hai cuốn sách đầu tiên về phần tâm lý Phật giáo đã trở thành quen thuộc, nhưng điều này không áp dụng đối với tâm lý học của Phật giáo. Nó được xem như là một niềm tin tôn giáo, tâm lý Phật giáo không phải (chưa) được chấp nhận trong giới học viện như một phương pháp điều trị chính thống. Bằng cách nào đó phương pháp trị liệu tâm lý vẫn còn giống như một tâm lý trị liệu kỳ lạ trong sự phối hợp với Phật giáo. Đối với các Phật tử, đây là bản chất tự nhiên của khái niệm tâm linh mà là một điều không được chấp nhận trong sự giảng dạy về tánh không của chính mình và bản ngã.

Quan trọng hơn, cái gì có thể gọi là tâm lý Phật giáo? Một phương pháp luận rõ ràng đang thiếu. Sau những năm 1980 các tác giả khác từ một kinh nghiệm / người thực hành tốt (ví dụ Brazier, 1995) và quan điểm phân tâm học / người theo học thuyết Frót (ví dụ như Epstein, 1995) vận dụng sự kết hợp giữa đạo Phật và phương pháp trị liệu tâm lý. Cho đến nay, tác giả đã giới thiệu giá trị hợp nhất đầu tiên của phương pháp trị liệu tâm lý Phật giáo và sự huấn luyện thông qua cuốn sách "*Phương pháp trị liệu tâm lý bằng sự chuyển đổi nghiệp*" (www.taosinstitute.net/psychotherapy-kwee).

Sự đề xuất của Kwee là một sự thực tập kết hợp các yếu tố cơ bản Phật giáo phương Đông và cách trị liệu trạng thái dễ cảm xúc dựa trên lý trí. (Kwee & Ellis, 1998).

Sự chuyển đổi nghiệp căn bản là một tâm lý học Phật giáo, đây là một dấu hiệu hành vi của nhận thức được nghiên cứu trong những cuốn sách được biên tập và hỗ trợ bởi các học giả và hành giả trong nhiều lĩnh vực (Kwee, 1990; 2010; Kwee & Holdstock năm 1996; Kwee, Gergen & Koshikawa, 2006). Dựa trên ba thập niên thực hành, lý thuyết, giảng dạy và nghiên cứu, sự đóng góp hiện tại ra mắt cụ thể của một chương trình giảng dạy trình độ đại học để bảo đảm sự chuyển đổi nghiệp cho thế hệ sau. Chương trình bao gồm 16 ngày có thể được cung cấp trong một học kỳ nếu tham dự một ngày mỗi tuần. Nó cũng có thể được trình bày như một tháng, kéo dài trong 10 ngày

hội thảo và 6 ngày thực tập với sự giám sát trong tầm tay và sự nhìn thấu bên trong.

Bởi vì ý nghĩa thiết thực của chương trình, những người tham gia cần có quyền truy cập tới các khách hàng cho sự thực tập. Để tạo đủ điều kiện cho khóa học là sinh viên trong các ngành nghề đang được giúp đỡ như từ trình độ cao học trở lên. Trong thực tế, chương trình giảng dạy đặc biệt thích hợp cho các nhà trị liệu chuyên nghiệp và huấn luyện viên. Điều này bao gồm các cử nhân, các bác sĩ, các tiến sĩ: các bác sĩ tâm thần, các nhà vật lý, các nhà tâm lý học, các nhà Phật học, các vị Tăng Sĩ, các nhân viên xã hội và các cố vấn quản lý / tổ chức. Trong thực tế, chương trình giảng dạy được đề xuất nhằm đào tạo các huấn luyện viên và các giáo viên.

Giới thiệu

Chương trình giảng dạy hiện nay về tâm lý học Phật giáo, phương pháp trị liệu tâm lý và huấn luyện là một chương trình học trình bày một tâm lý học Phật giáo toàn diện phù hợp với sự thực hành chính và bao gồm các phương pháp gay gắt về sự đánh giá, điều trị và huấn luyện. Cũng giống như thời gian thay đổi từ một cuộc hội thảo 1 ngày đến một khóa học 16 ngày dẫn đến sự chứng nhận. Mỗi ngày kéo dài 7 giờ làm việc trong đó bao gồm một sự kết hợp của một hội thảo trình bày các điểm chính yếu và học hỏi kinh nghiệm.

Nó có thể tổ chức cho một chương trình 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16 ngày tùy thuộc vào sở thích của mọi người. Những khả năng học hỏi kinh nghiệm có thể được kết hợp rộng rãi với bất kỳ chủ đề hội thảo của một ngày đặc biệt. Để có thể hợp lý chọn lựa kỹ lưỡng một ngày hội thảo hoặc sự kết hợp của các ngày, các đối tượng hội thảo được quy định dưới đây. Mười sáu ngày của khóa học hoàn chỉnh được chia thành 4 phần của 4 ngày mỗi phần: Phần 1: Giới thiệu về Tâm lý học Phật giáo (ngày 1-4), Phần 2: Đánh giá và chuyển đổi nghiệp (ngày 5-8), Phần 3: Sự quan hệ giữa Phật giáo và sự giám sát (ngày 9-12), và Phần 4: Thực tập, tầm nhìn bên trong và sự giám sát (ngày 13-16), cuộc sống: mặt đối mặt hay qua Skype.

Ở giai đoạn sau này, các sinh viên chuyển từ lý thuyết và thực tập dẫn đến sự thực hành thực sự, và được yêu cầu có quyền truy cập tới

các khách hàng. Chương trình giảng dạy hoặc bất cứ ngày nào của nó là đủ điều kiện để tất cả mọi người trong các ngành nghề giúp đỡ. Đây là chương trình đặc biệt thích hợp cho sinh viên từ cao học trở lên. Do đó, các thạc sĩ, các bác sĩ, các tiến sĩ và các chuyên gia đã làm việc như một bác sĩ chuyên khoa hoặc huấn luyện viên (bác sĩ tâm thần, bác sĩ, nhà tâm lý học, nhà Phật Học, các Tăng sĩ, nhân viên xã hội và quản lý nhân viên / tổ chức) đều có thể gia nhập. Mặc dù các phần có thể được lựa chọn, tuy nhiên nên tham gia toàn bộ chương trình.

Bảng 1: Tổng quan về 10 Hội thảo và thực tập 6 ngày

| Chủ Đề Hội Thảo (Mỗi Ngày) | Học Hỏi Kinh Nghiệm |
|---|--|
| 1. Cuộc đời của Đức Phật: Một sự lợi ích tâm lý | Thư giãn / thở / Tập trung (Dựa trên sự tĩnh lặng) |
| 2. Tâm lý học trong Phật giáo Nguyên Thủy (áp dụng vào Phật giáo cổ Hy Lạp) | Chánh niệm nguyên thủy (Dựa trên sự nhận thức) |
| 3. Tâm lý học trong Phật giáo Đại thừa (áp dụng vào Phật giáo Borobudur) | Thiền trong sự chết Thiền với lòng nhân ái |
| 4. Tâm lý học của Thiền định (áp dụng vào 12 phương pháp thiền Phật giáo) | Thiền Từ Bi Thiền Cười Vui/Cười mỉm |
| 5. Đánh giá: nghiệp (đó là Không chính mình/ Duyên khởi) | Lượng lấy vào cho sự trị liệu / Huấn Luyện: Nghiệp về câu hỏi lịch sử đời sống |
| 6. Huấn luyện / Điều trị bằng sự chuyển đổi nghiệp | Sự phân tích cấu trúc của nghiệp (thành phần trọng tâm ABC) |
| 7. Phương pháp trị liệu tâm lý bởi sự chuyển đổi nghiệp: ABC | Chuyển đổi nghiệp (Hình thức ABCDE) |
| 8. Phương pháp trị liệu tâm lý bởi sự chuyển đổi nghiệp: ABCDE | Chuyển đổi nghiệp (Hình thức ABCDE) |
| 9. Phật giáo quan hệ: Có phương pháp trị liệu tâm lý bằng Phật giáo không? | Sự phân tích chức năng nghiệp (5 chu kỳ luẩn quẩn) |
| 10. Phật giáo quan hệ: nhân viên và những người lãnh đạo hạnh phúc | Chuyển đổi nghiệp (Hình thức ABCDE) |

| | |
|---|--|
| 11. Sự giám sát nhóm | Thực tập: Mẫu 1 ABCDE/chính mình |
| 12. Sự giám sát nhóm | Thực tập: Mẫu 2 ABCDE/người khác |
| 13-16. Sự giám sát/Tầm nhìn bên trong (Skype) | Thực tập: Hoàn thành 4 hình thức và 4 bài viết |

Nội dung

Để biết nội dung của khóa học cụ thể hơn, đây là một cái nhìn tổng quan của từng đối tượng hội thảo và các tài liệu học sinh cần đọc (chọn cơ bản) cho nền kiến thức dự bị. Trong tổng số đọc là 50 trang mỗi môn học kỳ và bởi vì có 10 ngày hội thảo, tổng số đọc là 500 trang. Sáu ngày thực tập yêu cầu hoàn thành một hình thức ABCDE của mình, một trong những người bạn tham dự và bốn khách hàng. Tiếp theo đó, một bài viết bốn trang về một chủ đề chương trình giảng dạy, tức là bất kỳ chủ đề nào đã xử lý trong khóa học, được yêu cầu. Tác phẩm này sẽ được kiểm tra. Chất lượng của nó quyết định trao giấy chứng nhận.

Tổng số giờ tiếp xúc mặt đối mặt liên lạc các giờ (thí dụ như giải lao) cho các hội thảo 10 ngày là 70 (10x7). Số giờ thực tập là 42 giờ (6x7). Số giờ làm bài ở nhà hầu như 16 ngày mặt đối mặt để liên lạc (hội thảo, giám sát và quán chiếu bên trong) và đọc sách là khoảng 30 giờ.

Ba mươi giờ này được chia thành 18 giờ (6x3) cho sự hoàn thành 6 hình thức và 12 giờ (4x3) cho việc viết một bài báo 4 trang. Như vậy, tổng số đầu tư về giờ là: 112 giờ (16x7) cộng với 100 giờ đọc (khoảng 500 trang) cộng với 30 giờ làm bài tập thành ra 242 giờ. Danh sách các chủ đề của mỗi ngày hội thảo cung cấp một bảng kê tổng thể của chương trình:

I. Cuộc đời của đức Phật: Một sự lợi ích tâm lý

1. Từ sơ sinh đến sự truy tìm
2. Tìm kiếm và sự tỉnh thức
3. Ba bài nói chuyện đầu tiên
4. Cuộc sống giảng dạy cho đến khi chết

5. Truyền bá đạo Phật

II. Tâm lý học trong Nguyên Thủy

1. Ba kho tàng của Thánh Kinh (Tipitaka)
2. Kinh điển được lựa chọn và tâm lý học
3. Thêm về kinh điển và tâm lý học
4. Giáo lý sâu hơn (Vi Diệu Pháp)
5. Phật giáo Hy Lạp cổ đại

III. Tâm lý học trong Phật giáo Đại thừa

1. Phật giáo Borobudur
2. Các trường học và kinh Đại thừa
3. Trung đạo: Long Thọ
4. Du Già: Vô Trước và Thế Thân
5. Kim cang thừa (Vajrayana)

IV. Tâm lý học của Thiền

1. Mười hai cách thiền định của đức Phật
2. Chánh niệm Nguyên Thủy (bao gồm cả Tánh không hai mặt)
3. Quán về sự chết
4. Lòng nhân ái và từ bi
5. Cười vui và cười mỉm

V. Đánh giá nghiệp: Vô ngã và Duyên

1. Nghiệp: Ở hiện tại/Hành động cố ý bây giờ
2. Các uẩn của sự bám víu (Căn bản-I)
3. Ngọn lửa nền và các mảnh gỗ Domino
4. Sự phân tích cấu trúc và chức năng
5. Mô hình nhạy cảm: Tái cơ cấu cảm xúc

VI. Huấn luyện / Điều trị bằng chuyển đổi nghiệp

1. Chuyển đổi nghiệp theo bối cảnh
2. Câu hỏi lịch sử về đời sống nghiệp
3. Tường thuật lại tiểu sử

4. Liên quan đến người khác và chính mình
5. Sự căng thẳng và ý nghĩa

VII. Tâm lý học bởi sự chuyển đổi nghiệp: ABC

1. Dạng ABCDE của Bốn Chân Lý thực tế
2. Sự sinh / tái sinh của các tập cảm xúc nghiệp
3. A: Các sự kiện làm đau đớn (Vedana)
4. B: Các niềm tin không lành mạnh (Samjna)
5. C: Các hậu quả xấu (Samskara)

VIII. Tâm lý học của sự chuyển đổi nghiệp: ABCDE

1. Tiêu chí về nghiệp lành
2. Điều chỉnh sự tự nói chuyện của mình cho tốt
3. D: Tranh chấp hướng tới lành mạnh A-B-C-D-E
4. E1: Sự ảnh hưởng cảm xúc lành mạnh
5. E2: Sự ảnh hưởng hành vi lành mạnh

IX. Có phương pháp trị liệu Phật giáo không?

1. Không hữu thần, cũng không phải vô thần
2. Phương pháp trị liệu tâm lý là gì?
3. Giành được tình hữu nghị
4. Một phương pháp của yếu tố chung
5. Biện pháp khắc phục và kết quả

X. Phật giáo quan hệ: Sự lãnh đạo và tâm

1. Tâm lý học của sự xây dựng xã hội
2. Sự tiếp xúc với nội tâm Phật giáo
3. Cung cấp tài liệu Phật giáo tại nơi làm việc
4. Những người lãnh đạo hạnh phúc, nhân viên hạnh phúc
5. Sự thâm vấn đánh giá cao

Dự án Phật giáo là một sự thực tập “*giải phóng*” và lý thuyết là một sự hướng dẫn hoặc lộ trình để thực hành. Tâm lý, giải phóng hàm ý một sự tự do của tình trạng bị cấu trúc cảm xúc. Điều trị và huấn luyện được có nghĩa là tháo gỡ nút thắt tâm lý. Vì tính ưu việt của sự

thực hành, sự hướng dẫn ở trên gắn bó chặt chẽ với sự thực tập, giám sát và quán chiếu bên trong. Một số lượng tối thiểu của giờ mặt đối mặt hoặc hướng dẫn cá nhân lâu dài (qua Skype) được chỉ định trong chương trình nhưng điều này cuối cùng phụ thuộc vào các nhu cầu cá nhân của học sinh.

Sự chọn lựa nhân tố

Các tài liệu được đọc như bài tập về nhà bao gồm một sự lựa chọn các chương / các bài viết từ các tác phẩm được biên tập dưới đây. Hầu hết các văn bản được viết bởi tác giả nổi tiếng hoặc là bảng điểm của các cuộc phỏng vấn với các con số ghi nhận. Một mẫu trong thứ tự chữ cái: James Austin, Peter Bankart, Aaron Beck, Guy Claxton, đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Michael DelMonte, Padmal De Silva, Padmasiri De Silva, Albert Ellis, Kenneth Gergen, Yutaka Haruki, Dian Hosking, Jon Kabat-Zinn, David Kalupahana, Belinda Khong, Fusako Koshikawa, Jean Kristeller, Michael Mahoney, Pahalawattage Premasiri, Lobsang Rapgay, Deane Shapiro, John Teasdale, Vô Trước (Tilakaratne), Dennis Tirch, Paul van der Velde, Mark Williams, Han de Wit, Ven. Xing Guang, Zhihua Yao. Do sự hạn chế về không gian, các tài liệu được lựa chọn, cũng có nguồn gốc từ các nguồn khác hơn từ bên dưới, sẽ được xác định trong tương lai.

Các cuốn sách

1. Kwee, M.G.T. (Ed.) (1990). Phương pháp trị liệu Tâm lý, Thiền và Sức khỏe: Một quan điểm của hành vi nhận thức. London/The Hague: East-West.
2. Kwee, M.G.T. (Ed.).(2010). Các tầm nhận thức mới trong Tâm lý học Phật giáo: Phật giáo quan hệ đến các hành giả cộng tác. Taos Institute Publications, U.S.A
3. Kwee, G.T.M. (2013). Phương pháp trị liệu tâm lý bởi sự chuyển đổi nghiệp: Phật giáo quan hệ và thực tập hợp lý. Taos Institute, USA: WorldShare Books (downloadable free-of charge: www.taosinstitute.net/worldshare-books)
4. Kwee, M.G.T. & Holdstock, T.L. (Eds.) (1996). Thế giới phương Tây và Tâm Lý học Phật giáo: Các quan điểm chữa bệnh lâm sàng. Delft, Holland: Eburon.
5. Kwee, M.G.T. & Taams, M.K. (Eds.). (2003). Vấn đề đặc biệt: một

vật cống tới Ytaka Haruki. Xu hướng tạo dựng trong các ngành khoa học nhân văn, 2, 73-106.

6. Kwee, M.G.T., Gergen, K.J. & Koshikawa, F. (Eds.). (2006). Các tầm nhận thức trong tâm lý học Phật giáo: Thực tập, nghiên cứu và lý thuyết. Taos Institute Publications.

Các bài báo / các chương

1. Kwee, G.T.M. (2011). Phật giáo quan hệ: Hướng tới sự xây dựng xã hội của sự hài hòa xã hội giữa mọi người. Trong sự tiến triển của hội nghị quốc tế lần thứ 8 về đại lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc, “Đạo đức Phật giáo trong sự phát triển kinh tế xã hội.”, 2554/2011,12-05-2014, Ayutthaya, Thailand (trang 304-317). (Also online: www.icundv.com/vesak2011/panel2/09MGTKweeFINAL.pdf)
2. Kwee, G.T.M. (2012a). Phật giáo quan hệ: Con người và Phật giáo có liên quan với nhau để tạo ra sự hài hòa lẫn nhau trong chính mình của Wedding K.J. Gergen. Nghiên cứu tâm lý, 57(2), 203-210.
3. Kwee, G.T.M. (2012b). Phật giáo quan hệ: Một sự tìm hiểu tâm lý cho sự hạnh phúc bền vững có ý nghĩa. In P.T.P Wong (Ed.). Sự tìm hiểu ý nghĩa về con người: Những học thuyết, sự nghiên cứu và phương pháp áp dụng (2nd ed.) (pp. 249 – 274). New York: Routledge.
4. Kwee, G.T.M. (2012c). Phật giáo quan hệ: Phương pháp trị liệu tâm lý qua sự chuyển đổi nghiệp. Trong các tiền trình của hội nghị lần thứ hai của Hội quốc tế cho các đại học Phật giáo “Triết học Phật giáo và Tập quán / Phương pháp trị liệu tâm lý Phật giáo” tại trường đại học Mahachulalongkornrajavidyalaya, Wang Noi, Ayutthaya, Thailand. Ngày 31-06-2012 (trang 193-213). (www.undv.org/vesak2012/book/buddhist_psychotherapy.pdf)
5. Kwee, G.T.M. (2012d). The Borobudur: The Borobudur: Một tâm lý của lòng triu mến được khắc trên đá. Bài báo của Hội Đại Học Phật giáo quốc tế, 3, 1-28. (www.undv.org/vesak2013/book/ebook3.pdf)
6. Kwee, G.T.M. (2013a). Phật giáo quan hệ: Một tâm lý học bổ sung thống nhất của sự hạnh phúc trong sự khổ đau hiện có. In David, S.A., Boniwell, I. & Conley Ayers, A. (Eds.), Quyển sách tay Oxford của sự hạnh phúc (trang 357-370). Oxford: Oxford University Press.

7. Kwee, G.T.M. (2013b). Tâm lý học trong Phật giáo. In A.L.C. Runehov & L. Oviedo (Eds.), *Từ điển bách khoa toàn thư của các ngành khoa học và các tôn giáo*, Quyển 3 (trang 1892-1901). Dordrechts: Springer.
8. Kwee, G.T.M. & Taams, M. K. (2005) Neozen. In M.G.T. Kwee (Ed.).(2005), *Tâm lý Phật giáo: Một kết nối chuyển đổi văn hóa tới sự sáng kiến và tái sản xuất*. (www.inst.at/trans/16Nr/09_2/kwee_taams16.htm)
9. Kwee, G.T.M. & Taams, M. K. (2006), *Tâm lý Phật giáo và thực chứng*. In A. Delle Fave (Ed.). (2006), *Các loại hạnh phúc: nghiên cứu và sự can thiệp* (trang 565-582). Milano: Franco Angeli.

Phần trọng tâm abcde

Sự hoạt động về nghiệp cần một phương pháp chuyển đổi mà là phần trọng tâm ABCDE. Nghiệp được định nghĩa là một hành động cố ý hình thành một cách phụ thuộc với tác động cảm xúc thụ động hay chủ động. Bởi vì phần lớn công việc huấn luyện hay phương pháp trị liệu Phật giáo xảy ra qua dạng ABCDE, được trình bày dưới đây (bảng 2), nó cần thiết cho chương trình.

Áp dụng trong sự chuyển đổi nghiệp, cách dùng của dạng này là chủ yếu cho sự đánh giá và phương pháp trị liệu/huấn luyện (Kwee, 2013). Bốn Chân Lý thực tế trong giáo lý căn bản của đạo Phật giữ vị trí hàng đầu dùng để xử trí mỗi khi có một vấn đề cảm xúc về nghiệp quá khứ hay tương lai. Một sự xuất hiện của một phần cảm xúc được gọi là nghiệp sinh và nghiệp tái sinh của một sự kiện đau khổ.

Mục tiêu của một phần cảm xúc, hình thức theo dạng 4ER, như là ER1 (*Dukha*), PHIỀN NÃO: Một sự kiện kích hoạt gọi lên / lóe lên sự hiện sinh và nghịch cảnh / căng thẳng và sự đau khổ cảm xúc về nghiệp. ER2 (*Samudaya*). NIỀM TIN: điều này gây ra hay do bởi ý định không thiện nghiệp cùng xảy ra (suy nghĩ, tưởng tượng, hành động liên hệ) mà đó là tự phá hoại ngấm ngầm và không thực tế, do đó thay đổi nhận thức không hợp lý vào những người hợp lý. ER3 (*Nirodha*), HẬU QUẢ: Cách thoát khỏi khổ đau là do sự sắp xếp lại cảm xúc của lòng tham và sân hận, và sự sắp xếp lại nhận thức thông qua việc ban hành / thể hiện ý định xây dựng và thông qua sự vô minh TRANH

CHẤP (D) hướng tới một HIỆU QUẢ lành mạnh (E) vào mức độ tình cảm và quan hệ. ER4 (Magga), CHUYỂN ĐỔI NGHIỆP: thiết kế/tạo ra/hình thành những tư tưởng chủ yếu lành mạnh (xây dựng, thực tế, hợp lý) (sự nhận thức/các hình ảnh) bằng cách nói sơ lược qua về sự thực hành Bát Chánh Đạo.

Các mục đích cân bằng: 1. Chánh kiến, về các nguyên nhân và các điều kiện của nghiệp và về làm thế nào để bắt đầu chuyển nghiệp tương lai; 2. Chánh tư duy, nhận thức rõ cái gì là nghiệp lành mạnh, tạo nên, thực tế và hợp lý; 3. Chánh ngữ, thay đổi định nghiệp xảy ra thông qua sự chuyển đổi của sự đối thoại và lời tự nói và tự đối thoại. 4. Chánh nghiệp, nói năng chân chính là hạt giống của hành động về hành vi và quan hệ, và các hành động hồi hận; 5. Chánh mạng: sự chuyển đổi tư tưởng và hành động, và các cách thay đổi của mình hướng tới sự chú ý rộng rãi và chăm sóc các mối quan hệ; 6. Chánh tinh tấn: đau khổ làm động cơ thúc đẩy (cam kết và ý kiên quyết) hướng tới sự thay đổi hành động/nhận thức/cảm xúc; 7. Chánh niệm: sự nhận thức tâm/chú ý cho tầm nhìn sâu sắc và sự hiểu biết dạng ABCDE của sự thăng trầm về nghiệp; 8. Chánh định: sự chú ý tâm/nhận thức là bước đầu của sự tập trung về dạng ABCDE của sự chuyển đổi nghiệp.

Bảng 2: Chuyển đổi một phần cảm xúc về nghiệp

Một mô hình mẫu ABCDE của Bốn Chân Lý thực tế (ER) và Bát Chánh Đạo (8FDP): chuyển đổi nghiệp hướng tới sự tái sanh an lành.

ER thứ nhất (Dukkha) - Nỗi khổ: Có một sự kiện kích hoạt gọi lên/lóe lên sự hiện sinh và nghịch cảnh/căng thẳng dẫn đến sự đau khổ cảm xúc về nghiệp.

ER thứ hai (Samudaya) - Niềm tin: điều này gây ra hay do bởi ý định không thiện nghiệp cùng xảy ra (suy nghĩ, tưởng tượng, hành động quan hệ) mà đó là tự phá hoại ngấm ngầm và không thực tế, do đó thay đổi nhận thức không hợp lý vào những người hợp lý.

ER thứ ba (Nirodha) - Hậu Quả: Cách thoát khỏi khổ đau là do sự sắp xếp lại cảm xúc của lòng tham và sân hận, và sự sắp xếp lại nhận thức thông qua việc ban hành / thể hiện ý định xây dựng và thông qua sự vô minh TRANH CHẤP (D) hướng tới một HIỆU QUẢ lành mạnh (E) vào mức độ tình cảm và quan hệ.

ER thứ tư (Magga), CHUYỂN ĐỔI NGHIỆP: thiết kế/tạo ra/hình thành những tư tưởng chủ yếu lành mạnh (xây dựng, thực tế, hợp lý) (sự nhận thức/các hình ảnh) bằng cách nói sơ lược qua về sự thực hành Bát Chánh Đạo.

1. Cân bằng Chánh kiến: về nguyên nhân và điều kiện của nghiệp và về làm thế nào để bắt đầu chuyển đổi hướng tới nghiệp lành mạnh tương lai.
2. Cân bằng Chánh tư duy: nhận thức rõ cái gì là sự lành mạnh của nghiệp, không/tạo nên, không/thực tế, không/quan hệ, tuyệt đối và học theo thuyết tương đối.
3. Cân bằng Chánh ngữ: ý định nghiệp đang thay đổi xảy ra thông qua sự chuyển đổi của sự đối thoại và lời tự nói và tự đối thoại.
4. Cân bằng Chánh nghiệp: nói năng chân chính là hạt giống của hành động về hành vi và quan hệ, và các hành động hối hận;
5. Cân bằng Chánh mạng: sự chuyển đổi tư tưởng và hành động, và các cách thay đổi của mình hướng tới sự chú ý rộng rãi và chăm sóc các mối quan hệ.
6. Cân bằng Chánh tinh tấn: đau khổ làm động cơ thúc đẩy (cam kết và ý kiên quyết) hướng tới sự thay đổi hành động/nhận thức/cảm xúc.
7. Cân bằng Chánh niệm: sự nhận thức tâm/chú ý cho tầm nhìn sâu sắc và sự hiểu biết dạng ABCDE của sự thăng trầm về nghiệp.
8. Cân bằng Chánh định: sự chú ý tâm/nhận thức là bước đầu của sự tập trung về dạng ABCDE của sự chuyển đổi nghiệp.

Hình thức ABCDE: Sinh và tái sinh của một phần cảm xúc nghiệp

Sự kiện làm đau đớn/dựa vào giác quan (Vedana/Sự tiếp xúc)

D-A: Tranh chấp bằng sự điều khiển cảm giác giác quan (thu hình/âm thanh thu)

Những niềm tin: nghiệp không lành mạnh (Samjna/Ý định)

D-B: Cuộc tranh luận bằng cách đặt câu hỏi mỗi tư tưởng (nhận thức/hình ảnh)*

1

1

2

2

3

3

4

4

Hậu quả của một sự tái cảm xúc (Samskara) Hiệu lực - cảm xúc: sự thanh
thần / sự mãn nguyện của lòng tốt,
lòng từ bi và/hoặc niềm vui

Hậu quả tái hành vi (Samskara) *Hiệu lực - hành vi: sự thanh thần /
sự mãn nguyện của lòng tốt, lòng từ
bi và/hoặc niềm vui*

*(1) Có phải niềm tin về nghiệp là lành mạnh/xây dựng/thực tế: tuyệt đối
hay tương đối không?

(2) Niềm tin này sẽ dẫn đến sự tương tức bên trong: lòng tốt thanh thần, từ
bi, niềm vui?

(3) Công thức: Niềm tin hợp lý dẫn đến hành động cảm xúc lành mạnh của
nghiệp?

Thảo luận

Sự so sánh của chương trình giảng dạy này với các chương trình giới
thiệu đạo Phật được gia tăng không cần đến sự tham khảo của tâm
lý học hay phương pháp trị liệu tâm lý (ví dụ như www.uvm.edu).
Nghiên cứu các chương trình khác đặc biệt hướng đến tâm lý học
Phật giáo uyên thâm trong số những người khác dưới cái tên “*khoa
học của tâm thức*”, sự lão luyện của người Tây Tạng đưa ra một tâm
lý học Phật giáo dựa trên một nền tảng của Ngài Long Thọ. Điều này
cung cấp một trường hợp ngay điểm này.

Một chương trình Tây Tạng trình bày chi tiết một “*lý thuyết Trung
đạo (Madhyamaka) của hậu quả hợp lý vô tận (Prasangika)*” về những
điều thiếu sự tồn tại cố hữu (*svabhava*), tuy nhiên tánh không của
chúng không có nghĩa là chúng không tồn tại (ví dụ [www.tibetcenter.
at](http://www.tibetcenter.at)). Nó nằm ở sự “*giảng dạy sâu sắc hơn*” (Vi diệu pháp) được coi
là một tâm lý học Phật giáo của các Phật tử. Từ một quan điểm của
thiên niên kỷ thứ hai, tôi thấy công việc này như là một tâm lý triết
học cổ xưa cố gắng làm sáng tỏ bản chất của “*đơn vị nhỏ nhất của
kinh nghiệm*” (các pháp) nhưng không dẫn đến giải cứu “*người đã bị
bắn với một mũi tên độc*” (Cula - Malunkyovada Sutta). Nó dẫn đến sự
nghiên cứu của sự tranh chấp và tách ra từ hàng thế kỷ của các tôn
phái: các đại chúng bộ (*mahasāṅghikas*) so với những người lớn tuổi
(*sthaviravadin*) (thế kỷ thứ 4 trước Công nguyên), các người thuộc
chủ nghĩa cá nhân (*pudgalavadin*) so với hiện thực (*sarvastavadin*)

so với các mức chênh lệch (*vibhajyavadin*) (thế kỷ thứ 3 trước Công nguyên), và giữa các tín đồ của những người thực tế này: người theo chủ nghĩa duy vật (*vaibhashikas*) so với các người theo kinh điển (*sautantrikas*) (thế kỷ thứ 2). Ngoài mười tám trường học và các trường tiểu học chỉ theo Phật giáo Nguyên Thủy ("*các người thừa kế của các vị có cung bậc lớn hơn*"), được sống sót sau sự tàn phá của thời gian. Khóa học được cung cấp như là một hệ thống khép kín bởi các giáo viên Phật giáo Tây Tạng dường như không bao gồm quan điểm khác (như Cử nhân, 1990). Trong thực tế, nó cung cấp cho sinh viên rất nhiều kiến thức nhưng không có giá trị. Một phần tiếp theo của sự điều trị và huấn luyện vẫn còn là một nhu cầu tai hại.

Liên quan đến văn học, các cửa hàng internet và sách cung cấp khá nhiều một số công trình và các văn bản trình bày tâm lý học Phật giáo. Cần lưu ý rằng chủ đề của tâm lý học Phật giáo, điều trị và huấn luyện không là con cá cũng không là thịt, không có quá nhiều nhà tâm lý học chuyên nghiệp, người mà thành thạo trong Phật giáo không theo giáo phái hay môn phái cũng như trong tâm lý học lâm sàng và phương pháp trị liệu tâm lý.

Hầu hết các tác giả là các nhà tâm lý học lý thuyết / nghiên cứu (ví dụ Claxton, 1990), thực hành phân tích tâm lý (ví dụ như Safran, 2003), nhà triết học Phật giáo (ví dụ như Hall, 1979), các nhà lão luyện Phật giáo (ví dụ như Wallace, 2003), nhà tâm lý học Nichiren (ví dụ như Dockett, Dudley - Grant & Bankart, 2003) hoặc nhà tâm lý học đổi thành giáo viên Phật giáo (ví dụ Kornfield, 2009). Một hiện tượng mạnh mẽ đứng đầu là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn là người đang thúc đẩy sự nghiên cứu tốn kém về tâm lý học và tâm lý học thần kinh trong đạo Phật (ví dụ Goleman, 2003). Mặc dù nỗ lực khổng lồ, những tác phẩm này dường như không có một tác động thực sự về sự thiết kế một phương pháp trị liệu tâm lý chuyên nghiệp trong sự chữa bệnh và chăm sóc chính thống.

Kết luận

Có những sự ngoại lệ đến quy tắc (ví dụ như Watson, 1998 và De Silva, 2008) và một sự hợp tác của một nhà lão luyện Phật giáo / nhà triết học và nhà tâm lý học chuyên nghiệp đã viết được một bài báo có giá trị nhất trong văn học chính thống (Wallace & Shapiro, 2006).

Trường hợp ngoại lệ đáng chú ý là Kabat-Zinn (2003) giảm sự căng thẳng dựa vào chánh niệm đã trở thành một sự tăng trưởng trong y tế và sự chăm sóc sức khỏe tinh thần làm thay đổi sự chữa trị lâm sàng trên toàn thế giới. Để đạt được điều hữu ích là sự tìm phương hướng xuyên qua các nguồn gốc đạo Phật. Trong sự tỉnh thức, đó là phương pháp trị liệu nhận thức dựa vào sự chánh niệm. (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Thiết lập một quy trình theo định hướng kỹ thuật là một đề xuất khá khác so với việc tạo ra một tâm lý học Phật giáo và tâm lý trị liệu. Xem xét sự nghiên cứu phát triển mạnh về lòng từ bi, sự tha thứ và hạnh phúc, bước tiếp theo hợp lý là nguồn gốc tâm lý Phật giáo. Sự cố gắng chuyển đổi nghiệp trong tâm lý Phật giáo trên quá trình nhận thức hành vi mà tôi (Kwee, 1990) kết hợp cùng với Mikulas (1978) và De Silva (1984). Khởi sự của tôi khác với nhận thức - hành vi tiếp cận như phương pháp trị liệu hành vi biện chứng (Linehan 1993) và sự chấp nhận cam kết trị liệu (Hayes, 2004). Trong đó, mặc dù một số bản vẽ cảm hứng từ (thiền) Phật giáo, không thể được gọi là phương pháp trị liệu tâm lý Phật giáo.

Một dòng suy nghĩ tương ứng với sự dựa vào thuyết vô thần hiện tại (không hữu thần, cũng không phải vô thần) là Phật giáo thế tục của Batchelor's (1997) . Tuy nhiên sự tư duy sáng tạo của ông vẫn còn trong khuôn khổ của triết học và không bao gồm tâm lý học. Sự đề xuất của tôi rất giống với Thiền trị liệu (D. Brazier, 1995) và một chương trình tương tự (C. Brazier, 2003). Ngoài ra, sự khác biệt giữa sự đề nghị hiện tại ở phía sau (Phật giáo Amida) và phương pháp tiếp cận (phương pháp trị liệu kinh nghiệm) thì rất lớn. Trong thực tế, có hợp tác với David Brazier trong sự học hỏi từ xa, kết luận là sự chuyển đổi nghiệp bổ sung cho thiền trị liệu. Với sự hy vọng, đây là một cách tiếp cận hành vi nhận thức tới tâm lý học Phật giáo, phương pháp trị liệu tâm lý, tư vấn và huấn luyện sẽ đưa đến sự tiến triển trong tương lai thông qua các chương trình giảng dạy được trình bày ở đây.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Batchelor, S. (1990). *Niềm tin đối với sự nghi ngờ*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Batchelor, S. (1997). *Phật giáo không có niềm tin*. New York: Riverhead Books.
- Brazier, C. (2003). *Tâm lý học Phật giáo*, London: Constable Robinson.
- Brazier, D. (1995), *Thiền trị liệu: vượt qua các nỗi khổ đau của tâm thức con người*. New York: John Wiley & Sons.
- Claxton, G. (2002). *Trái tim của Phật giáo*. London: HarperCollins.
- De Silva, P. (1984). *Phật giáo và sự bổ sung hành vi. Nghiên cứu hành vi và phương pháp trị liệu*, 22, 661-678.
- De Silva, M.W.P. (1979/2005). *Sự giới thiệu về Tâm lý học Phật giáo* (4th ed.). London: Palgrave Macmillan.
- De Silva, M.W.P. (2008). *Sự giới thiệu về lời hướng dẫn dựa trên sự chánh niệm: sự kỳ diệu của các việc nhỏ thông thường và thanh lịch*. Ratmalana, Sri Lanka: Vishva Lekha.
- Dockett, K., Dudley-Grant, G.R. & Bankart, C. P. (Eds.) (2003). *Tâm lý học và Phật giáo*. New York: Kluwer Academic.
- Epstein, M. (1995). *Các hệ tư tưởng không có một sự suy nghĩ: Phương pháp trị liệu tâm lý từ một quan điểm Phật giáo*. New York: Basic Books.
- Epstein, M. (2008). *Phương pháp trị liệu tâm lý không có tự ngã. Một quan điểm Phật giáo*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Gethin, R. (1998). *Các nền tảng của Phật giáo*. Oxford: Oxford University Press.
- Goleman, D. (Ed.) (2003). *Chữa bệnh cảm xúc*. Boston, MA: Shambala.
- Hall, M.P. (1979). *Phật giáo và Phương pháp trị liệu tâm lý*. Los Angeles, CA: The Philosophical Research Society, Inc.
- Harvey, P. (2013). *Sự giới thiệu về Phật giáo: Sự giảng dạy, lịch sử và sự thực tập*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hayes, S.C. (2004). *Sự chấp nhận và cam kết trị liệu, Nguyên lý cơ bản quan hệ và Phương pháp trị liệu lần thứ ba của hành vi và nhận*

- thức. Phương pháp trị liệu hành vi*, 35, 639-665.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Sự giảm căng thẳng dựa vào chánh niệm (MBSR)*. In M.G.T. Kwee & M.K. Taams (Eds.), *vấn đề đặc biệt: một sự cống hiến của Yutaka Haruki. Xu hướng tạo dựng trong các ngành khoa học nhân văn*, 2, 73-106.
- Kalupahana, D.J. (1987). *Các nguyên tắc chính của tâm lý Phật giáo*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Kornfield, J. (2009). *Trái tim trí tuệ : Một sự hướng dẫn tới sự giảng dạy chung của tâm lý học Phật giáo*. New York: Bantam Books.
- Kwee, M.G.T. (Ed.).(1990). *Phương pháp trị liệu tâm lý, thiền định và sức khỏe. Một quan điểm hành vi nhận thức*. London: East-West.
- Kwee, M.G.T. & Ellis, A. (1998). *Những điểm chung giữa phương pháp trị liệu hành vi để cảm xúc dựa trên lý trí (REBT) và thiền. Tạp chí của phương pháp trị liệu hành vi nhận thức và để cảm xúc dựa trên lý trí*, 16, 5-44.
- Linehan, M. M. (1993). *Sự đối xử hành vi nhận thức của sự rối loạn cá tính giáp ranh*. New York: Guilford Press.
- Mikulas, W.L. (1978). *Bốn chân lý thực tế của đạo Phật liên hệ đến phương pháp trị liệu hành vi. Tài liệu tâm lý*, 28, 59-67.
- Safran, J. (2003). *Sự phân tích tâm lý và Phật giáo*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002). *Phương pháp trị liệu nhận thức dựa vào chánh niệm đối với sự trầm cảm : một cách tiếp cận mới để ngăn ngừa sự tái phát*, New York: Guilford Press.
- Wallace, B.A. (2003). *Phật giáo và khoa học*. New York: Columbia University Press.
- Wallace, B.A. & Shapiro, S.L. (2006). *Cân bằng tinh thần và hạnh phúc: xây dựng mối quan hệ giữa Phật giáo và tâm lý học phương Tây. Nhà tâm lý học người Mỹ*, 7, 690-701.
- Watson, G. (1998). *Sự phản hồi về tánh không : Một nguồn cảm hứng Phật giáo đối với một phương pháp trị liệu tâm lý dự tính*. Richmond, UK: Curzon Press.

Thực tiễn và truyền thông xã hội

<http://relationalbuddhism.org>, Fb @ *Relational Buddhism*, Tw @ *relationalbuddh*

Phác họa tiểu sử

Tiến sĩ G.T. Maurits Kwee, Tiến sĩ (Giáo sư danh dự), Nhà tâm lý học lâm sàng, là một thành viên y khoa của Viện Taos (Mỹ) - Đại học Tilburg (Hà Lan) Tiến sĩ - người sáng lập chương trình của Viện học Phật giáo quan hệ và chuyển đổi nghiệp, Bentveld, Hà Lan (<http://relationalbuddhism.org>). Là người lão luyện về sự chánh niệm và Phật giáo Chan như lúc ông còn là niên thiếu. Giáo sư Kwee đã giành được học vị tiến sĩ trong ngành khoa học y học tại Đại Học Erasmus. Rotterdam đã là một giáo sư khuyết và là thành viên nghiên cứu tại trường đại học Waseda, Tokyo, và là giáo sư danh dự tại trường đại học Flores, Buenos Aires. Trước đây ông là một bác sĩ lâm sàng, người nghiên cứu và người giám sát. Ngoài ra ông cũng đã là người (đồng) tổ chức hàng chục các hội thảo quốc tế và đã là giáo sư danh dự khắp nơi trên thế giới. Hơn nữa, ông còn là cựu chủ tịch của Hội Văn Hóa Thông Dịch cho Thiền Lâm Sàng (Nhật Bản) và là một thành viên Hội đồng quản trị của Hiệp hội về xu hướng tạo dựng trong Khoa học Nhân văn (Hoa Kỳ).

Tiến sĩ Kwee ban hành một Tâm lý học thế tục không nguyên vẹn trong Phật giáo trong đó hoạt động vượt ra ngoài giáo phái Phật giáo truyền thống. Trình độ mới nhất của ông là mưu cầu hạnh phúc giữa sự nghịch cảnh như trong Kwee, GTM (2013). Phật giáo quan hệ: Một tâm lý học hợp nhất của hạnh phúc giữa sự khổ đau hiện hữu (Trong Sổ tay Oxford của Hạnh phúc, trang 357-370; Báo chí Đại Học Oxford). Sự xuất bản mới nhất: Tâm lý học trong Phật giáo (Trong Bách khoa toàn thư của khoa học và tôn giáo, trang 1892-1901; Springer). Hiện nay, sau khi nghỉ hưu, ông đã cống hiến thời gian để phổ biến và cải tạo tâm lý học trong Phật giáo và truyền thống trí tuệ như một phương pháp mang tính đột phá về thanh lọc tinh thần và sự tiềm năng căng thẳng. Giáo sư Kwee trao quyền và biến đổi các khán giả thông qua các thủ tục thúc đẩy sự hòa đồng với các nhà lãnh đạo kinh doanh và các tổ chức khác, và thay đổi những người ủng hộ - các huấn luyện viên, các giáo viên, các bác sĩ lâm sàng, các giảng viên, các nhà

quản lý - cũng như với những khách hàng, các sinh viên và công chúng nói chung.

Cuốn sách được xuất bản mới nhất của ông (2010) là những phạm vi hiểu biết mới trong Tâm lý học Phật giáo: Phật giáo quan hệ cho các hành giả hợp tác (Sự xuất bản của Viện Taos, Hoa Kỳ) và tài liệu chuyên khảo mới nhất của ông (2013) là phương pháp trị liệu tâm lý bởi sự chuyển đổi nghiệp: Phật giáo quan hệ và thực hành hợp lý (www.taosinstitute.net/psychotherapy-kwee).

Các ngôn ngữ lưu loát theo thứ tự: Hà Lan, tiếng Anh, Đức (thường dùng), Pháp, Bahasa Indônêxia, Phúc Kiến (ít sử dụng). Tiến sĩ Kwee cung cấp "*các kỹ năng mềm*" bao gồm: Chánh niệm, sự tiêm nhiễm căng thẳng, thanh lọc tinh thần, niềm vui giữa sự nghịch cảnh, sự hòa đồng cho các vị lãnh đạo, sự tư vấn cuộc sống / nghề nghiệp, đào tạo cho giảng viên, tâm lý học trong Phật giáo, phương pháp trị liệu tâm lý Phật giáo, chuyển đổi nghiệp, Phật giáo quan hệ, Phật giáo Hy Lạp, Phật giáo Borobudur, các loại Thiền Phật giáo (về cái chết, lòng từ bi, cười vui và cười mỉm). Sẵn sàng cho: Hội nghị chuyên đề, Hội thảo, Lớp học Cao học, Sự đào tạo, Khóa học, Huấn luyện viên tinh thần, Chuyên gia tư vấn, Người trị liệu tâm lý, Người trong nhóm tham gia hội thảo, Nhà văn, Nhà bình luận. Tóm lại: ông là một tác nhân thay đổi về dòng Phật giáo và nhà hoạt động thơ vị với sự tỉnh thức hài hước.