



THÍCH NHẬT TỬ và THÍCH ĐỨC THIỀN chủ biên

CÁCH TIẾP CẬN CỦA **PHẬT GIÁO**

**VỀ GIA ĐÌNH HÒA HỢP,
CHĂM SÓC SỨC KHỎE, XÃ HỘI BỀN VỮNG**



**CÁCH TIẾP CẬN CỦA PHẬT GIÁO VỀ GIA ĐÌNH HÒA HỢP
CHĂM SÓC SỨC KHỎE VÀ XÃ HỘI BỀN VỮNG**

BAN CHỨNG MINH

HT. Thích Trí Quảng

Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng minh GHPGVN

HT. Thích Thiện Nhơn

Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN

HT.TS. Brahmapundit

Chủ tịch Ủy ban Tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak LHQ (ICDV)

HT. Thích Thiện Pháp

Phó Chủ tịch thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN

HT. Thích Thanh Nhiễu

Phó Chủ tịch thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN

ỦY BAN HỘI THẢO

TT.TS. Thích Đức Thiện

TT. Thích Thiện Thống

HT. Thích Huệ Thông

GS.TS. Lê Mạnh Thát

TT.TS. Thích Nhật Từ

BAN ĐIỀU PHỐI DỊCH THUẬT

TT.TS. Thích Đồng Trí

TT. TS. Thích Chúc Tín

NS.TS. Hương Nhũ

ĐĐ. Thích Đồng Đặc

SC. Liễu Pháp

NS.TS. Như Nguyệt (HL)

TS. Trần Tiến Khanh

TS. Thang Lai

Phan Trung Hưng

TS. Lê Thị Kiều Vân

TRỢ LÝ BIÊN TẬP

ĐĐ.TS. Thích Hoằng Hòa

ĐĐ. Thích Ngô Dũng

ĐĐ. Thích Tuệ Nhật

SC. Nhuận Bình

Nguyễn Mạnh Đạt

TS. Lê Thanh Bình

Giác Thanh Hà

Nguyễn Thị Linh Đa

Thu Nguyệt

Ngộ Trí Viên

TÙNG THƯ HỌC VIỆN PHẬT GIÁO VIỆT NAM

CÁCH TIẾP CẬN CỦA PHẬT GIÁO
VỀ GIA ĐÌNH HÒA HỢP
CHĂM SÓC SỨC KHỎE
VÀ XÃ HỘI BỀN VỮNG

Chủ biên:

TT. TS. Thích Đức Thiện

TT. TS. Thích Nhật Từ

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời nói đầu	ix
Lời giới thiệu	xv
Đề dẫn	xvii

I. GIA ĐÌNH

1. Phương pháp tiếp cận của Phật giáo đến hòa hợp gia đình trong xã hội đang thay đổi <i>Kyoung-Hee Lee</i>	3
2. Những đóng góp của Phật giáo để cải thiện các mối quan hệ <i>Hoàng Minh Phú</i>	19
3. Người hướng dẫn tâm linh – yếu tố thiết yếu cho sự cấu thành đơn vị gia đình <i>Tilak Kariyawasam</i>	35
4. Phân tích quan điểm của Phật giáo về chính sách gia đình đối với xã hội bền vững <i>Moggallana Sraman</i>	49
5. Phật giáo và Tình mẹ <i>Daya Dissanayake</i>	59
6. Việc chuẩn bị xây dựng cho trẻ em một xã hội bền vững theo Phật giáo <i>Pepiliyawala Narada</i>	73
7. Lòng hiếu thảo trong Phật giáo tại thời điểm toàn cầu hóa: Làm thế nào Phật giáo có thể cứu được khái niệm gia đình? <i>Ludovic Corsini</i>	91
8. Vai trò của gia đình trong xã hội hiện đại: Dựa theo học thuyết về chức năng và giáo lý của Phật giáo <i>Mahakachchakodiye Pangngasekara</i>	101
9. Ứng dụng kinh Thiện Sinh trong việc ngăn ngừa sự ngược đãi tình dục trẻ em <i>F. M.W. Jayasundara</i>	115

10. Cho một tương lai bền vững: Góc nhìn đạo Phật về bảo vệ trẻ em với những tham chiếu về đạo Phật Nguyên thủy
Kaushalya Karunasagara..... 135

II. CHĂM SÓC SỨC KHỎE

11. Cách Phật giáo tiếp cận vấn đề chăm sóc sức khỏe
Arun Kumar Yadav 157

12. Phương pháp tiếp cận Phật giáo về sức khỏe và an sinh: Con đường hướng tới một tương lai bền vững
Sarath Ananda 171

13. Quan niệm Phật giáo về “thực phẩm điều độ” đối với việc chăm sóc sức khỏe toàn cầu
Ayagama Siri Yasassi187

14. Thiền Vipassanā đã giải quyết các vấn đề tâm lý của cơn giận như thế nào và cách để có một cuộc sống bình an
Julia Surya 207

15. Phật giáo tiếp cận xã hội bền vững qua các phương pháp kiểm soát cơn giận
Chin Yi Chun..... 221

16. Tâm lý trị liệu dành cho tâm lý tội phạm từ quan điểm Phật giáo
Nguyen Trinh Thi Ai Lien 237

17. Công dụng của thiền Phật giáo để khắc phục chứng bệnh về thể chất và rối loạn tâm thần dựa trên các nghiên cứu khoa học thần kinh hiện đại
Polgolle Kusaladhamma 245

18. Tâm trong sự hòa hợp: Quan điểm Phật giáo
Indu Girish Bhalwar 261

19. Phật giáo và thủ thuật tâm lý học hiện đại
Jyoti Gaur 281

20. Sử dụng việc thực hành tứ niệm xứ để giúp cải thiện tinh thần minh mẫn cho cộng đồng LGBTQ
Zhong Haoqin 295

21. Nghiên cứu văn bản Phật giáo về vấn đề sức khoẻ tinh thần <i>Yodhakandiye Ariyawansa Thera</i>	313
22. Tổng quan về thiền tại Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam (kinh điển Pali – Huệ Năng - Trần Nhân Tông) <i>TT. TS. Thích Tâm Đức</i>	327
23. So sánh phương pháp hướng luyện trong Phật giáo với tâm lý học phương Tây trong xây dựng xã hội bền vững <i>ĐD. Raniswala Sunanda</i>	343
24. Suy niệm về cuộc đời thông qua cái chết và quan điểm Phật giáo về cái chết <i>Thalpe Ge Indika Piyadarshani Somaratne</i>	371
25. Dhātumanasikāra: Phân tích về tâm ảnh hưởng vào những thiền giả Phật giáo Miến Điện <i>Pannyavara</i>	383
26. Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc của tăng ni sinh viên học viện Phật giáo Việt Nam <i>Phan Thị Mai Hương, Thích Nữ Minh Hoa</i>	393
27. Thực hành chân lý vô ngã: Biện pháp kết nối với thế giới nội tâm <i>Pooja Dabral</i>	413
Tiểu sử các tác giả.....	425

LỜI NÓI ĐẦU

Vào năm 1999, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc thông qua Nghị quyết công nhận ngày Vesak là ngày lễ hội văn hóa thế giới và thừa nhận các đóng góp to lớn của đức Phật cho thế giới. Từ năm 2004, Chính phủ Hoàng gia và nhân dân Thái Lan nói chung và đại học Mahachulalongkornrajavidyalaya nói riêng vô cùng vinh dự đăng cai đại lễ Vesak LHQ 12 lần tại thủ đô Bangkok, Thái Lan. Từ năm 2004 đến nay, cộng đồng Phật giáo thế giới đã đi một chặng đường dài của đại lễ Vesak LHQ. Đất nước Thái Lan rất vinh dự và vui mừng đóng vai trò là nước đăng cai nhiều lần nhất. Quảng thời gian 16 năm đã giúp Ủy ban Tổ chức Vesak LHQ được trưởng thành và phát triển với bốn phương diện: Hội thảo, văn hóa, nghi lễ và phụng sự. Nhiều kinh nghiệm đã đạt được và đây là thời gian chúng tôi có thể chia sẻ cơ hội đăng cai với các nước khác. Dĩ nhiên, sẽ luôn có chỗ cho sự tăng trưởng, phát triển và tất cả chúng ta rất phấn khởi để chứng kiến sự phát triển đó. Vào năm 2006, sau khi tham gia vào Ủy ban Tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak LHQ với vai trò Phó Tổng thư ký, Thượng tọa TS. Thích Nhật Từ đóng vai trò quan trọng trong việc thiết lập mối quan hệ hữu nghị giữa Giáo hội Phật giáo Việt Nam với Ủy ban Tổ chức quốc tế Vesak LHQ nói riêng và cộng đồng Phật giáo thế giới nói chung. Nhờ đóng góp năng động của Thượng tọa, đại lễ Vesak LHQ 2008 đã được tổ chức rất thành công tại Trung tâm Hội nghị quốc gia và đại lễ Vesak LHQ 2014 tổ chức thành công tại Trung tâm Hội nghị quốc tế Chùa Bái Đính. Ủy ban Tổ chức quốc tế đại lễ Vesak LHQ đã ủng hộ và chúc mừng đất nước Việt Nam và Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) đăng cai thành công mỹ mãn Đại lễ Vesak LHQ và hội thảo quốc tế tại Trung tâm Hội nghị quốc gia, Hà Nội vào năm 2008 và

Trung tâm Hội nghị Quốc tế Chùa Bái Đính, tỉnh Ninh Bình vào năm 2014. Lần này, chúng tôi có thêm niềm tin đầy đủ với Việt Nam với tư cách là nước đăng cai đại lễ Vesak LHQ 2019 tại Trung tâm Hội nghị Quốc tế Chùa Tam Chúc, tỉnh Hà Nam, lần thứ ba. Chúng tôi tán dương và tri ân Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt nam và những người đã đóng góp cho sự thành công của các đại lễ Vesak LHQ trong những năm trước và mong mỗi rằng đại lễ Vesak LHQ năm nay cũng như các năm sau sẽ tiếp tục thành công. Những lời dạy minh triết và đạo đức của đức Phật vượt qua mọi ranh giới, vì tâm trí của tất cả là như nhau, những đau khổ của con người đều giống nhau và tiềm năng giải thoát của tất cả là như nhau. Tôi rất vui mừng cho sự khởi động Vesak LHQ như một tiến trình, phát triển phạm vi hoạt động của Vesak LHQ. Bây giờ là thời gian mà các quốc gia khác và tất cả chúng ta đi theo con đường tương tự, phát triển lễ Vesak LHQ, tưởng niệm đức Phật đản sinh, thành đạo và nhập niết-bàn như sự kiện quốc tế thực sự đặc biệt và thiêng liêng, có thể chia sẻ với cộng đồng thế giới, bất luận tôn giáo, màu da, sắc tộc. Hãy để giáo pháp của đức Phật là ngọn hải đăng cho thế giới, chuyển hóa vô minh và khổ đau trong tâm chúng ta, mang lại sự phát triển vào năng lực bền vững cho nhân loại và quan trọng hơn, cho hòa hợp và hòa bình thế giới.

HT.TS. Brahmapundit

- Chủ tịch Ủy ban Tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak LHQ
- Chủ tịch Hiệp hội các trường Đại học Phật giáo thế giới

LỜI GIỚI THIỆU

Lịch sử nhân loại ghi nhận rằng Sa-môn Gotama giác ngộ thành Phật tại Bồ-đề đạo tràng, Ấn Độ và giới thiệu con đường tỉnh thức, dẫn dắt thế giới cho đến ngày hôm nay. Đó là con đường tỏa chiếu trí tuệ và cung cấp tuệ giác, giúp con người vượt qua vô vàng thách đố và thành tựu các phúc lợi cho nhân loại.

Thừa nhận các giá trị minh triết mang tính thực tiễn của đức Phật cũng như các giá trị và đóng góp của đạo Phật, vào ngày 15.12.1999, LHQ đã quyết định tưởng niệm đại lễ Vesak thiêng liêng (Đản sinh, thành đạo, nhập Niết-bàn của Phật) vào rằm tháng 4 âm lịch, nhằm trung tuần tháng 5 dương lịch. Đại lễ Vesak LHQ lần đầu tiên được tổ chức trọng thể tại Trụ sở LHQ ở New York vào năm 2000. Cho đến năm 2019, LHQ đã tổ chức thành công 19 lần đại lễ Phật đản LHQ trên toàn cầu. Từ năm 2004-2019, cộng đồng Phật giáo thế giới đã tổ chức thành công 16 lần đại lễ Phật đản LHQ.

Ngày nay, hành tinh chúng ta đang đối diện với hàng loạt các khủng hoảng và các thiên tai không tiên liệu được. Sự đe dọa của chủ nghĩa khủng bố, bạo lực sắc tộc, cũng như nỗ lực khắc phục sự nghèo đói, cung ứng giáo dục và sự phát triển bền vững đã thôi thúc chúng ta cần nỗ lực nhiều hơn nữa cho công bằng xã hội. Nhu cầu cấp bách cho các kế hoạch khẩn thiết và nỗ lực đúng phương pháp ở phạm vi quốc tế nhằm mang lại hòa bình vĩnh viễn trong các xã hội cũng như cuộc sống của mỗi cá nhân.

Trong bối cảnh của những xung đột và bất hạnh lan rộng dẫn đến các vấn nạn và khủng hoảng phức tạp, Phật giáo với di sản phong phú về sự độ lượng, bất bạo động, từ bi, hóa giải hận thù có

thể đóng góp to lớn, gây cảm hứng với thông điệp từ bi của Phật, sự hòa bình và hòa hợp trên thế giới ngày nay. Đại lễ Phật đản LHQ 2019 là một minh chứng cho sự kiện này.

Việt Nam được vinh dự đăng cai đại lễ Phật đản LHQ vào năm 2008 tại Hà Nội và năm 2014 tại Ninh Bình. Sự kiện quốc tế này chứng minh cảnh tượng tuyệt vời về lễ hội thiêng liêng, với sự tham dự của hàng ngàn Tăng Ni, Phật tử khắp thế giới, hội tụ tại Việt Nam nhằm truyền bá thông điệp hòa bình, từ bi và hòa hợp của đức Phật.

Năm 2019 là lần thứ 3 Việt Nam đăng cai sự kiện quốc tế quan trọng này. Đối với cộng đồng Phật giáo thế giới thì đây là cơ hội truyền bá thông điệp và các giá trị về tình thương, hòa bình, bất bạo động và độ lượng của đức Phật trên toàn thế giới.

Thật là vinh dự lớn lao cho đất nước Việt Nam, nhân dân Việt Nam và Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) cũng như cộng đồng Phật giáo thế giới tham dự đại lễ Phật đản LHQ và truyền bá di sản văn hóa Phật giáo, đặc biệt là những lời dạy của đức Phật về bình đẳng, công bằng, tôn trọng và hiểu biết vì lợi ích của nhân loại. Cộng đồng Phật giáo thế giới và đặc biệt là cộng đồng Việt Nam trên toàn cầu vô cùng vui mừng khi Việt Nam đăng cai sự kiện quốc tế quan trọng và an lành lần thứ 3. Các diễn đàn học thuật, biểu diễn văn hóa và nghi lễ thiêng liêng mang tính quốc tế tại đại lễ này chắc chắn đẩy mạnh sự tương tác và giao lưu các giá trị văn hóa và tri thức giữa các quốc gia và các tổ chức Phật giáo.

Hội thảo Phật giáo quốc tế với chủ đề “*Cách tiếp cận của Phật giáo về sự lãnh đạo toàn cầu và trách nhiệm cùng chia sẻ vì xã hội bền vững*” (*Buddhist Approach to Global Leadership and Shared Responsibilities for Sustainable Societies*) không chỉ mang tính thích ứng mà còn tính hợp thời. Tác phẩm này và kết quả một trong năm diễn đàn được thuyết trình trong hội thảo quốc tế. Các phương diện khác của hội thảo quốc tế bao gồm:

(i) Sự lãnh đạo bằng chánh niệm vì hòa bình bền vững (*Mindful Leadership for Sustainable Peace*);

(ii) Cách tiếp cận của Phật giáo về gia đình hòa hợp, chăm sóc sức khỏe và xã hội bền vững (*Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*);

(iii) Cách tiếp cận của Phật giáo về giáo dục đạo đức toàn cầu (*Buddhist Approach to Global Education in Ethics*);

(iv) Phật giáo và Cách mạng công nghiệp lần thứ tư (*Buddhism and the Fourth Industrial Revolution*);

(v) Cách tiếp cận của Phật giáo về tiêu thụ có trách nhiệm và phát triển bền vững (*Buddhist Approach to Responsible Consumption and Sustainable Development*).

Hội thảo này nhằm mục đích khuyến khích sự hợp tác giữa các cộng đồng và các tổ chức Phật giáo nhằm ứng dụng các giải pháp Phật giáo, giải quyết các vấn nạn toàn cầu. Các tham luận trong tác phẩm này phù hợp với chủ đề chính và các diễn đàn phụ, có ý nghĩa nghiên cứu từ nguồn tài liệu gốc cũng như đáp ứng được các chiều kích học thuật mới mẻ với phong cách trình bày dễ hiểu.

Đại lễ Phật đản LHQ 2019 chắc chắn là cơ hội quan trọng đối với cộng đồng Phật giáo thế giới và GHPGVN nhằm đạt được nhiều lợi ích từ các truyền thống và giá trị phong phú cũng như các lý tưởng tâm linh trong đạo Phật. Con đường tinh thức mang tính thực tiễn được đức Phật chỉ dẫn có khả năng làm cho thế giới này trở thành nơi hòa bình, hòa hợp, an toàn và tốt đẹp hơn vì phúc lợi và an lạc cho con người và tất cả chúng sinh.

Với tư cách chủ tịch Ủy ban tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak LHQ 2019 tại Việt Nam, thay mặt Giáo hội Phật giáo Việt Nam và nhân danh cá nhân, tôi hân hoan chào mừng Chủ tịch quốc hội Nguyễn Thị Kim Ngân, Thủ tướng Nguyễn Xuân Phúc, Chủ tịch MTTQVN Trần Thanh Mẫn, Phó Thủ tướng thường trực Trương Hòa Bình, Phó thủ tướng kiêm Bộ trưởng Bộ ngoại giao Phạm Bình Minh, các vị nguyên là lãnh đạo Đảng và Nhà nước Việt Nam đã đến tham dự và chúc mừng Đại lễ Vesak LHQ 2019.

Tôi trân trọng đón tiếp Tổng thống Miến Điện U Win Myint, Phó

Tổng thống Ấn Độ Venkaiah Naidu, Chủ tịch Thượng viện Bhutan Tashi Dorji, Phó tổng thư ký LHQ Armida Salsiah Alisjahbana, Tổng giám đốc UNESCO Audrey Azoulay, các Đại sứ, các ngài Tăng vương, Tăng thống, Chủ tịch các Giáo hội Phật giáo và 1600 đại biểu quốc tế đến từ 115 quốc gia và vùng lãnh thổ, tham dự Đại lễ Vesak LHQ 2019.

Tôi thành kính chào đón các vị Tăng vương, Tăng thống, Pháp chủ, Lãnh đạo các Giáo hội, Lãnh đạo các tổ chức Phật giáo, các thành viên Tăng đoàn và các học giả đến từ 115 quốc gia và vùng lãnh thổ, tham dự đại lễ và hội thảo quốc tế này. Tôi thành kính tri ân sự hiện diện và đóng góp của chư Tôn đức và liệt vị vì sự thành công của đại lễ.

Tôi bày tỏ lòng tri ân sâu sắc đối với sự giúp đỡ Đảng, Nhà nước, các Bộ, Ban, Ngành chính phủ, đặc biệt là Tổ công tác liên ngành chính phủ hỗ trợ đại lễ Vesak LHQ 2019, nhờ đó, đại lễ Vesak LHQ 2019 đã thành công mỹ mãn tại Việt Nam lần thứ 3. Nhân dịp này, tôi kính tri ân HT.GS.TS. Brahmapundit đã liên tục 3 lần ủng hộ Việt Nam đăng cai sự kiện quốc tế thiêng liêng này. Tôi cũng cảm ơn các thành viên của Ủy ban Tổ chức quốc tế đại lễ Vesak LHQ, Ủy ban Hội thảo và các thành viên Ban biên tập về những cống hiến có ý nghĩa.

Tôi thành kính tri ân chư tôn đức Hội đồng Chứng minh và Hội đồng Trị sự GHPGVN đã đồng hành với Ban tổ chức. Tôi ghi nhận và tán dương các đóng góp to lớn của HT. Thích Thanh Nhiễu và TT. Thích Đức Thiện trong việc điều phối tổng quát 25 chuyên ban phụ trách Đại lễ Vesak LHQ, nhờ đó, Vesak LHQ 2019 đã thành tựu mỹ mãn. Tôi tán dương HT. Thích Gia Quang, HT. Thích Huệ Thông và TT. Thích Minh Nhân đã đóng góp tích cực vào các hoạt động truyền thông phục vụ Vesak LHQ.

Các đóng góp của TT. Thích Thọ Lạc và các thành viên Ban Văn hóa Trung ương cho các sự kiện Văn hóa Phật giáo gồm: Lễ đài Hòa bình thế giới, lễ hoa đăng, triển lãm văn hóa Phật giáo và tuần lễ hội chợ văn hóa Phật giáo... đáng được khen ngợi. Tôi tán dương TT. Thích Thanh Phong đã bảo trợ toàn bộ ẩm thực trong suốt những ngày Đại lễ Vesak LHQ và điều phối hơn 1000 Phật tử chùa Vĩnh Nghiêm làm công việc

hậu cần. Những đóng góp của chư tôn đức và các thành viên thuộc 25 chuyên ban của GHPGVN phục vụ Vesak LHQ đã góp phần tạo nên sự thành công của đại lễ Vesak lần thứ 3 tại Việt Nam.

Tôi gửi lời chúc mừng và cầu nguyện an lành đến tất cả đại biểu quốc tế và đại biểu trong nước; đặc biệt là chư tôn đức tham gia 25 Tiểu ban chuyên trách của Đại lễ. Tôi mong rằng sự kiện trọng đại này thắt chặt chúng ta vào trách nhiệm và cam kết cải thiện thế giới bằng cách thực tập chánh đạo được đức Phật truyền bá.

Tôi tán dương công đức cư sĩ Xuân Trường và gia đình ông về sự bảo trợ nơi tổ chức, vé máy bay, khách sạn cho 1.600 đại biểu quốc tế và lãnh đạo GHPGVN trong nước. Tôi tán dương các mạnh thường quân khác, các phụng sự viên, các tổ chức và cá nhân... đã góp phần tạo nên sự thành công của đại lễ.

Tôi rất cảm kích các đóng góp công sức, chất xám và kinh nghiệm của TT. Thích Nhật Từ trong việc mời các phái đoàn quốc tế, biên tập sách này và các sách Vesak khác, làm tổng điều phối hội thảo quốc tế và hội thảo quốc gia, cũng như phụ trách nội dung chương trình biểu diễn nghệ thuật Phật giáo, nhờ đó, đại lễ Vesak LHQ thành công mỹ mãn. Tôi khen ngợi Ban lãnh đạo Quỹ Đạo Phật Ngày Nay đã bảo trợ ấn tống quyển sách này và gần 30 quyển sách khác phục vụ Đại lễ Vesak LHQ 2019.

Xin hồi hướng công đức của Đại lễ Vesak LHQ 2019 và việc ấn tống gần 30 tác phẩm phục vụ Vesak, mang lại phúc lợi và hạnh phúc cho nhân loại. Tôi mong rằng, nhờ ân Tam bảo, các loài hữu tình trải nghiệm hạnh phúc và giải phóng khỏi các khổ đau.

Tôi cầu chúc đại lễ Vesak LHQ 2019 tại Việt Nam thành công mỹ mãn.

Hòa thượng THÍCH THIÊN NHƠN

- Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN

- Chủ tịch Ủy ban Tổ chức quốc tế Đại lễ Vesak LHQ 2019

ĐỀ DẪN

Ngày nay đã có những thay đổi lớn trên thế giới, đến nỗi thuật ngữ *Gia đình hài hòa, Chăm sóc sức khỏe và Phát triển bền vững* không còn được coi là một điểm tham khảo để hiểu về tình trạng hỗn loạn hiện thời. Những thay đổi đột phá này có nghĩa là bây giờ ta có thể tranh cãi về việc liệu chúng ta không còn sống hòa thuận trong gia đình và tận hưởng một dịch vụ đầy đủ của hệ thống chăm sóc sức khỏe trong một xã hội ổn định.

Bản chất của các gia đình hài hòa, hệ thống chăm sóc sức khỏe và phát triển bền vững cùng với khái niệm phương pháp tiếp cận Phật giáo là trung tâm của toàn bộ dự án trong cuốn sách này. Dưới ánh sáng này, chúng tôi tập trung rất nhiều vào việc hiểu giáo lý Phật giáo trong việc giải quyết vấn đề đang nói đến. Chúng tôi đặt mục tiêu đưa ra một ánh sáng mới về sự chuyển đổi của hệ thống xã hội bằng cách tập trung vào sự tán thành của Phật giáo để hiểu sâu hơn về cách chính trị có thể đưa ra một chính sách xã hội phù hợp.

Khi làm điều này, chúng tôi xem xét các cách cơ bản trong đó giáo lý Phật giáo có thể được gắn kết chặt chẽ vào việc tái thiết các gia đình hạnh phúc, phục vụ chăm sóc sức khỏe hiệu quả, xây dựng quốc gia hùng mạnh và xã hội bền vững. Chúng tôi lập luận rằng sự can thiệp của Phật giáo vào phúc lợi xã hội có thể là trung tâm của các quá trình cải cách này. Chúng tôi khám phá những cách hấp dẫn trong việc tạo dựng gia đình, đấu tranh cho trật tự xã hội và sự trỗi dậy của đạo đức Phật giáo đóng vai trò trung tâm. Điều này được thực hiện để đưa ra những câu hỏi chính về cách xã hội bền vững hoạt động, cải cách chăm sóc sức

khỏe diễn ra như thế nào và trật tự gia đình duy trì như thế nào dưới ánh sáng của đạo đức Phật giáo.

Chúng tôi lập luận rằng bất kỳ cuộc điều tra nào về tính cách và bối cảnh thay đổi trong thời đại hiện nay, do đó, cần phải nhận thức được triết lý của Phật giáo. Chúng tôi tập trung để cung cấp một sự hiểu biết quan trọng và xuyên suốt về sự thay đổi như một điểm khởi đầu của cuộc thảo luận. Khi khám phá những mối quan tâm này, chúng tôi chú trọng làm rõ bản chất của phương pháp Phật giáo. Nó có thể được hiểu một cách hiệu quả hơn là kết quả của một tập hợp sắp xếp phức tạp và dễ vỡ mà trong cuốn sách này chúng tôi gọi là “cách tiếp cận”. Chúng tôi không muốn ám chỉ rằng các khuôn khổ dựa trên giáo lý Phật giáo hoàn toàn cố định và được mọi người đồng ý. Thay vào đó, nó sẽ đề cập đến một tập hợp sắp xếp cần phải được thảo luận thêm.

Vì điều này, cuốn sách này tập hợp một số bài viết được trình bày tại Hội thảo quốc tế về **Cách tiếp cận Phật giáo đối về gia đình hòa hợp, chăm sóc sức khỏe và xã hội bền vững** diễn ra vào ngày 13 tháng 5 năm 2019 tại Trung tâm hội nghị quốc tế Tam Chúc, Hà Nam, Việt Nam nhân dịp lần thứ 16 NGÀY VESAK LHQ 2019.

Những người tham gia hội thảo này không đại diện cho tư duy chủ đạo hay trí tuệ thông thường của lĩnh vực này, mặc dù tập sách này phản ánh sự phong phú và đa dạng. Đối xử với giáo lý của đức Phật như một sự tái thiết lý thuyết cơ bản, chúng tôi xem xét các mối quan hệ giữa các xã hội và trách nhiệm của Phật giáo. Chúng tôi kết hợp các phân tích về xung đột, xu hướng và động lực ảnh hưởng đến sự phát triển trong tương lai với các nghiên cứu tập trung hơn vào một loạt các lĩnh vực chính sách: hệ thống y tế, giáo dục, gia đình, lãnh đạo, chính sách xã hội, v.v.

Cuối cùng, chúng tôi đi đến kết luận rằng có hai giả định quan

trọng nhất của chúng tôi, đó là làm cho Phật giáo trở nên vĩ đại trở lại vào thời điểm bị phá vỡ là nhiệm vụ đầu tiên của chúng tôi, và trách nhiệm của Phật giáo có thể góp phần tạo ra một nền tảng mới cho Gia đình hòa hợp, Chăm sóc sức khỏe và phát triển bền vững.

NỘI DUNG

I. GIA ĐÌNH

Mối quan hệ gia đình

Giáo sư Tiến sĩ Kyoung-Hee Lee, Giám đốc Phòng khám Trị liệu Tâm lý, Hàn Quốc, điều tra **“Phương pháp tiếp cận của Phật giáo đến hòa hợp gia đình trong xã hội đang thay đổi”**. Phạm vi nghiên cứu của ông chủ yếu là nghiên cứu văn bản trong khi dữ liệu thu thập được dựa trên nền tảng lịch sử và so sánh. Về mặt khái niệm, gia đình là một đơn vị xã hội cơ bản, và chức năng của nó là duy trì xã hội thông qua việc sinh sản và xã hội hóa. Kinh điển Phật giáo sơ khai cho chúng ta biết nhiều hơn về minh họa này: cha mẹ được so sánh với Brahmā, Devas và các vị Thầy đầu tiên. Brahma-sutta và Sabrahmakāni-sutta, và Itivuttaka của Khuddaka Nikāya nêu lên nghĩa vụ hỗ trợ cha mẹ của con cái. Những câu chuyện về Jātaka có thể cho chúng ta những ví dụ phù hợp về trị liệu cho các gia đình. Do đó, phải đối mặt với sự tan rã của gia đình, ngày hôm nay, chúng ta đang gặp thử thách với nhiệm vụ hội nhập xã hội. Trong ánh sáng này, ông giải thích rằng Phật giáo có thể được coi là một liệu pháp tích hợp cho các gia đình. Nó tiếp cận với giải pháp xuyên thế hệ, cấu trúc, chiến lược và kinh nghiệm là khá phù hợp. Rõ ràng để kết luận rằng Phật giáo hỗ trợ các gia đình hài hòa, thúc đẩy xã hội thân thiện với gia đình và cuối cùng duy trì xã hội trong thế giới đang thay đổi.

Hoàng Minh Phú, Viện Giáo dục và Quản lý Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam, đề cập đến chủ đề **“Những đóng góp của Phật giáo để cải thiện các mối quan hệ”**. Sau khi giới thiệu một số khái niệm cơ bản liên quan đến mối quan hệ giữa các cá nhân trong bài viết của mình, ông đã tiết lộ vai trò quan trọng của giáo lý Phật giáo đối với thế hệ trẻ. Phật giáo trong việc duy trì mối quan hệ giữa

các cá nhân của họ. Ông kết luận rằng có sự khác biệt đáng kể giữa thanh niên Phật giáo và phi Phật giáo trong mối quan hệ của họ với cha mẹ, giáo viên và bạn bè của họ. Đó là kết quả nghiên cứu trường hợp của ông với 90 người tham gia tại Thành phố Hồ Chí Minh. Dựa trên thực tế rằng Phật giáo có những đóng góp quý giá cho xã hội đương đại, ông kêu gọi chương trình giảng dạy Phật giáo nên được dạy cho mọi người.

Giáo sư Tiến sĩ Tilak Kariyawasam, Đại học Phật giáo Quốc tế, Thái Lan, đề cập đến vấn đề **“Người hướng dẫn tâm linh – yếu tố thiết yếu cho sự cấu thành đơn vị gia đình.”** Đầu tiên, ông thảo luận về ý nghĩa của gia đình, đó là đơn vị nhỏ nhất của xã hội. Nếu chúng ta cần thay đổi nó cho xã hội tốt hơn, nó nên đến từ chính gia đình. Khi làm như vậy, ông khám phá khái niệm Thầy tôn giáo. Dựa trên giáo lý Phật giáo ở Sigālovāda Sutta, ông nhấn mạnh việc thờ cúng sáu phương. Bằng cách này, Đức Phật đã giới thiệu một danh sách các nhiệm vụ cần hoàn thành của nhau trong gia đình, chẳng hạn như cha mẹ và con cái, giáo viên và học trò, vợ và chồng, bạn bè và bạn đồng hành, chủ nhân và nhân viên, thầy tôn giáo và các đệ tử của mình. Nhìn kỹ hơn, ông giải thích vai trò quan trọng của người thầy tôn giáo trong gia đình về khía cạnh sinh học, xã hội học và tâm lý học. Cuối cùng, ông kết luận rằng sự phục vụ của vị thầy tôn giáo trong cuộc sống gia đình là vô giá và không thể thiếu.

Moggallana Sraman, Đại học Keliya, Sri Lanka, đưa ra một bài **“Phân tích quan điểm của Phật giáo về chính sách gia đình đối với xã hội bền vững”**. Mối quan tâm chính của ông là phân tích câu hỏi làm thế nào Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong việc thiết lập một xã hội bền vững thông qua việc áp dụng phương pháp phối hợp phụ thuộc và giáo lý Phật giáo cốt lõi ban đầu. Sau khi giải thích phương pháp Phật giáo dựa trên Sigālovāda Sutta, Parābhava Sutta, Vasala Sutta và Mangala Sutta, ông chủ trương rằng giáo lý Phật giáo luôn tập trung vào các khía cạnh thực tiễn trong đời sống gia đình. Vì lý do này, các cá nhân nên làm theo những lời dạy trong cuộc sống của họ. Triết lý truyền thống cơ bản của nó khá phù hợp với tất cả các vấn đề hiện tại của chính sách gia đình. Trong ánh sáng này, ông tuyên bố rằng Phật giáo là vô giá trị cho đến khi con người coi trọng nó.

Daya Dissanayake đề cập đến mối quan hệ giữa **“Phật giáo và Tình mẹ”**. Hai trong số những mối quan tâm quan trọng của ông trong bài viết này là: làm thế nào Đức Phật giải thích Làm mẹ là vấn đề lý thuyết và làm thế nào những người theo đạo Phật chấp nhận nó như một hướng dẫn thực tế. Liên quan đến các tài liệu Phật giáo, đặc biệt là trong *Karaniya Metta Sutta*, *Samyutta Nikaya* và *Maha Mangala sutta*, ông cho chúng ta hiểu thêm về ý nghĩa đặc biệt của việc làm mẹ. Theo quan điểm thực tế, ông chứng minh sự phát triển lịch sử của hoạt động tại Sri Lanka và sự liên quan của *Brahma-Vihara* và *Nữ tính*. Bởi vì làm mẹ xứng đáng với tất cả sự tôn trọng của chúng ta và được coi là thiêng liêng, ông đề nghị chúng ta học hỏi nhiều hơn để tôn trọng tất cả con người. Sau đó, chúng ta sẽ nhận ra mỗi người con gái là một Người mẹ và cần tất cả sự chăm sóc yêu thương của chúng ta khi cô ấy lớn lên, và sự tôn trọng như vậy đối với tình mẫu tử sẽ tiếp tục trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Rev. Pepiliyawala Narada, Pali và Phật học Đại học KelLocation, Sri Lanka, tập trung vào **“Việc chuẩn bị xây dựng cho trẻ em một xã hội bền vững theo Phật giáo”**. Ý tưởng chính của ông là giáo dục trẻ em là một vai trò thiết yếu cho một xã hội bền vững. Theo nghĩa này, chúng ta nên chú ý nhiều hơn cho sự phát triển giáo dục trẻ em cũng như tiến trình xã hội hóa. Đưa ra điều này, ông nhìn vào câu hỏi làm thế nào để giáo dục đứa trẻ liên quan đến Phật giáo. Sau khi thảo luận về cơ sở lý thuyết của Phật giáo về vấn đề được đề cập, ông kết luận nó ở hai điểm. Đầu tiên, người lớn tuổi nên biểu thị thể giới và làm rõ điều gì là tốt và điều gì là xấu, thứ hai, giáo viên nên đưa ra nền giáo dục. Giáo lý Phật giáo ưu tiên cho các giá trị đạo đức của đứa trẻ. Rốt cuộc, đó là một trách nhiệm lớn đối với chúng ta để xã hội hóa trẻ em trong đạo đức con người.

Ludovic Corsini, Đại học Phật giáo Quốc tế Thái Lan, tìm hiểu câu hỏi về **“Lòng hiếu thảo trong Phật giáo tại thời điểm toàn cầu hóa: làm thế nào Phật giáo có thể cứu được khái niệm gia đình?”** Sau khi trình bày rằng khái niệm truyền thống về gia đình đã mất đi giá trị của mình trong thời đại toàn cầu hóa, ông giải thích bản chất hiện đại của khái niệm Phật giáo về gia đình. Khi làm như vậy, ông chứng minh rằng Phật giáo có thể có ý nghĩa để cải thiện cuộc sống gia đình trong thời

đại hiện đại. Để khám phá điều này, chúng ta cần hiểu rõ hơn về giáo lý Đức Phật. Cụ thể, ông điều tra khái niệm văn hóa về lòng hiếu thảo thông qua Phật giáo Trung Quốc và Ấn Độ và mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Để kết luận, ông nói rằng Phật giáo truyền thống có thể bổ sung cho khái niệm gia đình hiện nay. Tầm quan trọng của nó là khá liên quan với ngày hôm nay.

Mahakachchakodiye Pangngasekara thảo luận về ý nghĩa của “**Vai trò của gia đình trong xã hội hiện đại (Dựa theo học thuyết về chức năng và giáo lý của Phật giáo.)**” Dựa trên lý thuyết xã hội học, ông giải thích nền tảng lịch sử và sự phát triển hiện tại của chủ nghĩa chức năng. Các câu hỏi chính của phần này là: các loại xã hội khác nhau, chức năng của nó và sự xuất hiện của loại hình mới và giáo lý Phật giáo trong việc giải quyết câu hỏi về gia đình. Dưới ánh sáng của Uggaha Sutta, Dhīgha Nikāya và Singālowāda Sutta, ông giải thích rằng giáo lý truyền thống của Phật giáo phù hợp với các tư tưởng hiện đại của chủ nghĩa chức năng. Khi minh họa một số nhiệm vụ cơ bản của cha mẹ và con cái, ông nhấn mạnh rằng giáo lý Phật giáo có quan điểm tương tự về các chức năng của gia đình và chính phủ. Ông nói rõ rằng sự phát triển về thể chất và tinh thần có thể đạt được bằng cách làm theo hướng dẫn của Phật giáo. Làm như vậy, cuộc sống gia đình và xã hội sẽ bình yên.

F. M.W. Jayasundara, Đại học Sri Jayewardenepura, Sri Lanka, thảo luận về việc “**Ứng dụng kinh thiện sinh trong việc ngăn ngừa sự ngược đãi tình dục trẻ em**”. Ông quan tâm đến các nguyên nhân chính của việc lạm dụng tình dục trẻ em ở Sri Lanka và ý nghĩa của việc hướng dẫn Phật giáo cho cha mẹ. Dựa trên Singalovada Sutta, ông đã thực hiện một nghiên cứu trường hợp tại khu nông nghiệp ở Anuradhapura vào năm 2015. Khi thực hiện điều này, ông đã thu thập dữ liệu từ một mẫu ngẫu nhiên thông qua việc sử dụng bảng câu hỏi và phỏng vấn bốn mươi nạn nhân. Tỷ lệ không thể được coi là một trường hợp đơn giản, bởi vì nó là vấn đề vi phạm pháp luật liên quan đến bảo vệ trẻ em. Lưu ý rằng Sri Lanka đã trải qua một sự thay đổi mạnh mẽ với tác động nghiêm trọng đến sự kiểm soát xã hội, ông nhấn mạnh rằng việc bảo vệ trẻ em là không hiệu quả và 80% trong số nạn nhân là do sơ suất của cha mẹ. Số nạn nhân còn

lại đã bị ảnh hưởng thông qua điều kiện sống tồi tệ của họ. Để kết luận, ông chỉ ra rằng nếu cha mẹ có thể tuân theo các trách nhiệm được minh họa trong Sutta Singalovada, thì lạm dụng tình dục trẻ em sẽ được ngăn chặn ở một mức độ nhất định.

Kaushalya Karunasagara, Học viện Phật giáo Quốc tế Sri Lanka, Sri Lanka, đề cập đến câu hỏi “**Cho một tương lai bền vững: góc nhìn đạo Phật về bảo vệ trẻ em với những tham chiếu về Phật giáo Nguyên thủy**”. Sau khi trình bày mục tiêu chính của dự án nghiên cứu, cô khám phá có một sự khác biệt lớn giữa triết học Phật giáo trong việc giải quyết vấn đề đang bàn cãi và cách mọi người theo đuổi nó. Đặc biệt, khi nhìn gần hơn, cô kết luận rằng quan điểm Phật giáo có thể được áp dụng không chỉ cho trẻ em trong Phật giáo, mà còn cho mỗi và mọi trẻ em trên thế giới. Trong tương lai, cô hy vọng rằng xã hội sẽ là một nơi tốt đẹp hơn như mong đợi khi mọi người coi tất cả trẻ em là con của mình, những người cần được chăm sóc và quan tâm.

II. CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Arun Kumar Yadav, Nava Nālandā Mahāvihāra, Ấn Độ, tìm hiểu “**Cách Phật giáo tiếp cận vấn đề chăm sóc sức khỏe**”. Trên nền tảng của văn học Pali, ông nhấn mạnh cách tiếp cận của Phật giáo đối với nguyên nhân và điều trị các bệnh khác nhau. Nghiên cứu trường hợp của ông cho chúng ta biết thêm phương pháp và tác dụng của nó. Một số bằng chứng của các nghiên cứu cho chúng ta biết rằng Đức Phật không những thuyết giảng các giáo lý cho hạnh phúc, mà còn giải thích cho nguyên nhân của nhiều bất ổn. Đặc biệt, kỹ thuật thiền định là một liệu pháp hiệu quả trong việc chữa lành nhiều bệnh về thể chất hoặc tinh thần. Cuối cùng, ông khuyên chúng ta nên theo thói quen hàng ngày do đức Phật đưa ra. Khi làm điều này, chúng ta có thể khắc phục một số bệnh nhỏ để đạt được hạnh phúc.

Tiến sĩ A. Sarath Ananda, Đại học Sabaragamuwa của Sri Lanka, Sri Lanka, tập trung vào “**Phương pháp tiếp cận Phật giáo về sức khỏe và an sinh: con đường hướng tới một tương lai bền vững**”. Ông nhằm mục đích xác định phương pháp tiếp cận của Phật giáo với cuộc sống lành mạnh. Khi làm như vậy, ông phân tích kiến thức

của các cá nhân về phương pháp tiếp cận Phật giáo với cuộc sống lành mạnh. Ông nhìn vào câu hỏi làm thế nào hệ thống chăm sóc sức khỏe có thể thiết lập và thúc đẩy các xã hội bền vững và cách tiếp cận của Phật giáo đối với chăm sóc sức khỏe có thể tăng cường sự bền vững của xã hội loài người. Cuối cùng, ông đề nghị rằng phương pháp này nên được cung cấp cho các cá nhân để hiểu được sự đơn giản và to lớn của phương pháp Phật giáo đối với cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc để cải thiện mọi thành phần trong xã hội.

Ayagama Siri Yasassi, Viện Nghiên cứu Phật giáo và Ngôn ngữ phương Đông Dharma-Vijaya, Malaysia, trình bày **“Quan Niệm Phật Giáo Về “Thực Phẩm Điều Độ” Đối Với Việc Chăm Sóc Sức Khỏe Toàn Cầu”**. Lúc đầu, ông phàn nàn rằng hàng triệu người đang phải chịu đựng một số bệnh do lối sống xấu gây ra liên quan đến việc tiêu thụ thực phẩm. Để đáp ứng điều này, ông nhấn mạnh giá trị của việc thực hành chừng mực trong tiêu thụ thực phẩm để duy trì một cuộc sống lành mạnh dưới ánh sáng của giáo lý Phật giáo. Thứ hai, cụ thể hơn, nhìn vào quan điểm của Phật giáo, ông khuyến khích rằng hành vi ăn uống có tầm quan trọng. Các lý thuyết kinh tế về sản xuất thực phẩm luôn thay đổi theo thời gian. Tuy nhiên, Phật giáo hướng dẫn xã hội kiểm soát tâm trí và các giác quan riêng lẻ, để họ có thể tránh các thói quen xấu khi ăn uống và có một cuộc sống lành mạnh.

Tiến sĩ Julia Surya, Đại học Phật giáo Smaratungga, Indonesia, khám phá câu hỏi về cách **“Thiền vipassanā đã giải quyết các vấn đề tâm lý của cơn giận như thế nào và cách để có một cuộc sống bình an”**. Dựa trên thực hành thiền vipassanā, bài viết này sẽ cho phép những người sở hữu ‘tánh tức giận’ tạo ra một cuộc sống yên bình. Cô chỉ ra rằng một phân tích trí tuệ là cần thiết để loại bỏ sự tức giận. Nó cũng sẽ dẫn đến sự hiểu biết hợp lý. Công cụ cơ bản cho điều này là trí tuệ trên nền tảng của thiền vipassanā. Trong nỗ lực định nghĩa “chánh niệm”, chúng ta cần có ba thành phần chính: theo một cách thức hoặc thái độ cụ thể; về mục đích hoặc ý định; và chú ý. Trên thực tế, thiền Vipassanā là một kỹ thuật tự quan sát, quan sát sự thật và tự khám phá. Nó được hướng vào tất cả các khía cạnh của một kinh nghiệm bên trong. Cuối cùng, cô kết luận rằng

thực tiễn nó cho phép người ta loại bỏ các vấn đề tâm lý tức giận và tạo ra một cuộc sống yên bình.

Chin Yi Chun, Đại học Malaya, Malaysia, đã xem xét **“Phật giáo tiếp cận xã hội bền vững qua các phương pháp kiểm soát cơn giận”**. Bài viết này nêu bật các cách tiếp cận khác nhau của Phật giáo để chinh phục cảm xúc tức giận, trong đó người ta có thể sử dụng bất kỳ phương pháp nào sẽ hoạt động tốt nhất trong các tình huống khác nhau. Ông giải thích rằng kiểm soát cơn giận rất quan trọng trong phát triển cá nhân và xã hội bằng cách thúc đẩy sức khỏe cảm xúc, thể chất và tinh thần, tăng cường mối quan hệ mạnh mẽ và lành mạnh hơn với những người khác, và tạo ra một xã hội hài hòa và bền vững. Theo ánh sáng của giáo lý Phật giáo, ông biện minh rằng sự bền vững có nghĩa là thiết lập phúc lợi vật chất phù hợp, không gây hại trong phong trào kinh tế và nhận ra sự tự do bên trong khỏi đau khổ. Phật giáo có một vai trò đóng góp trong việc hình thành các mối quan tâm về đạo đức và đạo đức của mọi người. Cụ thể hơn, tâm lý học Phật giáo cho chúng ta biết rằng ghét và ác ý là những cảm xúc tiêu cực. Để khắc phục điều này, Phật giáo có thể khắc phục những ảnh hưởng tiêu cực của tinh thần.

Nguyễn Trịnh Thị Ái Liên xác định **“Tâm lý trị liệu dành cho tâm lý tội phạm từ quan điểm Phật giáo”**. Các vấn đề chính của bài báo của cô là: Hậu quả gia tăng của tội phạm và vai trò của tư vấn trong tâm lý trị liệu. Tâm lý trị liệu là một trong những công việc truyền giáo mà tất cả các Phật tử có thể làm vì phúc lợi của tất cả chúng sinh, đặc biệt đó là trách nhiệm chính của các tăng ni. Cô cho rằng phương pháp này của Phật giáo có thể khiến tội phạm và con người trở nên tốt hơn cho những phẩm chất bên trong, nó giúp họ có được nhiều sức mạnh hơn, như sự tập trung, chánh niệm, từ bi và lòng nhân ái. Cô nhìn xa hơn về một khía cạnh khác cho giải pháp, đó là điều quan trọng, công việc này cần sự hợp tác của toàn xã hội, bởi vì việc duy trì phúc lợi xã hội là nhiệm vụ đầu tiên của chúng ta.

Polgolle Kusaladhamma, SIBA, Sri Lanka, xác định **“Công dụng của thiền Phật giáo để khắc phục chứng bệnh về thể chất và rối loạn tâm thần dựa trên các nghiên cứu khoa học thần kinh hiện**

đại". Ý tưởng chính của ông về bài viết này là trình bày tầm quan trọng đặc biệt của thực hành Thiền liên quan đến hệ thống thần kinh của con người và các chức năng cơ thể. Theo quan điểm lý thuyết, thực hành Phật giáo về thiền truyền thống dựa trên một số khái niệm triết học. Trái lại, nghiên cứu khoa học cố gắng phân biệt từ giáo lý Phật giáo đến các khía cạnh thực nghiệm trong thực tiễn hiện đại của nó. Nhìn kỹ hơn, các nhà thần kinh học chứng minh rằng thiền định có thể tạo ra những thay đổi có thể quan sát được trong hệ thống nơ-ron của con người. Một số lợi ích sức khỏe đáng chú ý, cụ thể là tăng khả năng miễn dịch, tăng khả năng sinh sản, giảm huyết áp, chống viêm, làm giảm hội chứng ruột kích thích, giảm đau thể chất, lo lắng và căng thẳng và giúp hạ đường huyết.

Tiến sĩ *Indu Girish Bhalwar*, Đại học Phật Gautam, Ấn Độ, nhìn vào triển vọng của **"Tâm trong sự hòa hợp: quan điểm Phật giáo"**. Bài viết này tập trung vào hai khía cạnh quan trọng: hiểu và thực hiện các nguyên tắc của Phật giáo và áp dụng một lối sống phù hợp. Ông khuyến khích rằng những lời dạy của đức Phật có giá trị trong việc nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần của cá nhân cũng như xã hội. Đặc biệt, Đức Phật không chỉ nhấn mạnh đến việc đạt được trạng thái sức khỏe cao nhất, mà còn đạt được mục tiêu cuối cùng của cuộc sống. Để nắm bắt khái niệm Phật giáo về sức khỏe tâm thần, cần phải có kiến thức về thế giới Phật giáo. Có thể cho rằng, cách Phật giáo tập trung vào tâm trí để tác động đến sự thay đổi trong suy nghĩ của con người, bởi vì đó là gốc rễ của mọi hành động của chúng ta. Để kết luận, ông trích dẫn lời dạy dưới ánh sáng của Kinh Pháp Cú: Chúng ta là những gì chúng ta nghĩ, tất cả những gì chúng ta đang phát sinh với những suy nghĩ của chúng ta, với những suy nghĩ của chúng ta, chúng ta tạo ra thế giới. Đối với điều này, tiếp cận với cái nhìn sâu sắc hơn về các nguyên tắc Phật giáo là nhiệm vụ của chúng ta ngày hôm nay.

Tiến sĩ *Jyoti Gaur*, Trường Nghiên cứu Phật giáo Samrat Ashok Subharti, Ấn Độ, tập trung vào vấn đề **"Phật giáo và thủ thuật tâm lý học hiện đại"**. Sau khi đưa ra một cái nhìn tổng quan ngắn gọn về sự phát triển của tâm lý học, ông chứng minh các kiến thức Phật giáo có tầm quan trọng trong việc đối phó với câu hỏi về các kỹ thuật trị liệu hiện đại. Để khám phá mối quan tâm của mình, ông

minh họa Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT), Mạng chế độ mặc định (DMN) và nhiều phương pháp trị liệu hữu ích khác được áp dụng cho tất cả các nhóm tuổi. Cuối cùng, ông kết luận rằng cần phải thiết lập lý thuyết và thực hành Phật giáo như là cách tiếp cận hiệu quả cho tâm lý học trong tương lai.

Zhong Haoqin, Đại học Hồng Kông, kiểm tra việc **“Sử dụng việc thực hành tứ niệm xứ để giúp cải thiện tinh thần minh mẫn cho cộng đồng LGBTQ”**. Đầu tiên, ông nói với chúng ta rằng điều kiện sống của người LGBTQ thật đáng trách. Họ là những người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và đồng giới và giới phải đối mặt với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần tồi tệ. Câu hỏi chính của nghiên cứu của ông là giúp họ chấp nhận hoàn toàn xu hướng tình dục thiểu số của họ và tìm ra phương pháp điều trị tâm lý để cải thiện sức khỏe của họ. Dựa trên giáo lý của Phật giáo, đặc biệt là về ánh sáng của *Satipaṭṭhāna bhāvanā* và *Kāyānupassanā*, ông thảo luận về chánh niệm trên cơ thể như một liệu pháp thích hợp. Sau khi thảo luận về quan điểm thực tế về sự phát triển hiện tại của điều trị thành công, ông kết luận rằng thiền có thể cải thiện nhận thức về lòng tự trọng của người LGBTQ. Với một niềm tin vào Phật giáo và với các thực hành Phật Pháp, người LGBTQ rất muốn tu luyện sự bình an và trí tuệ bên trong.

Yodhakandiyē Ariyawansa Thera, Đại học Phật giáo-Pali của Sri Lanka (Tích Lan), thảo luận **“Nghiên cứu văn bản Phật giáo về vấn đề sức khỏe tinh thần”**. Đầu tiên, tác giả cho rằng vấn đề đang bàn đến có thể được coi là một quá trình của thực dụng cũng như tiến trình của phát triển của khoa học hướng tới hỗ trợ phát triển tính cách cá nhân. Sức khỏe tinh thần là điều đặc biệt cần được quan tâm. Dựa trên *Visuddhimagga* (Con đường hướng tới thanh tịnh), tác giả đi sâu hơn phân tích con đường đạt được thanh tịnh hoàn toàn. Nhiều phương pháp được đề cập nhằm ngăn chặn các rối loạn của con người. Trên quan điểm về tâm lý học, nhiều loại ảnh hưởng khác nhau đối với các hành vi và rối loạn: ảnh hưởng tâm lý, thể chất và nghiệp chướng. Trong phần cuối của thảo luận, tác giả đề cập sâu sắc đến giá trị của phương pháp tiếp cận Phật giáo

như: việc tuân thủ đạo đức sẽ dẫn chúng ta đến sự thanh lọc thân và tâm, và quan trọng nhất là hướng tới trí tuệ Phật giáo.

TT. TS. *Thích Tâm Đức*, Phó Hiệu trưởng, Viện Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam, Việt Nam, đưa ra một **“Tổng quan về thiền tại Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam (kinh điển Pali– Huệ Năng - Trần Nhân Tông)”**. Dựa trên quan điểm lịch sử, ông trình bày ba tiểu sử về nhân cách đáng kính nhất trong Phật giáo ở Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam. Đặc biệt, ông đưa ra một cái nhìn tổng quan về ba loại thiền khác nhau. Cuối cùng, ông kết luận sự phát triển của thiền là khác nhau từ nước này sang nước khác. Nó phụ thuộc vào hoàn cảnh của quốc gia nơi phương pháp này đã được áp dụng. Nhưng mục đích ban đầu là như nhau, nó giúp mọi người ở đó đạt được mục tiêu của cuộc sống mà Đức Phật chủ trương, đó là hạnh phúc cho các vị thần và con người.

Rev. *Fuminobu (Eishin) Komura*, Bệnh viện Đại học Pennsylvania, Philadelphia, Hoa Kỳ, đề cập đến câu hỏi **Sự chăm sóc tâm linh của các giáo sĩ Phật giáo có thể được coi là một hiện thân của giáo lý từ bi Phật giáo**. Đầu tiên, ông chứng minh rằng có một mối quan hệ giữa giáo lý Phật giáo và các tuyên úy, và sự chăm sóc tâm linh là một thể hiện của lòng từ bi của Phật giáo. Ông lưu ý rằng chăm sóc tinh thần là một yếu tố thiết yếu của một cách tiếp cận toàn diện. Thứ hai, giáo lý Phật giáo cho các tuyên úy hiểu biết sâu sắc hơn về sự hỗ trợ tinh thần cho những người có nhu cầu. Ông nói với chúng ta ba ví dụ cụ thể: Vimalakīrti trải qua đau khổ vì sự đau khổ của các chúng sinh khác; Antideva nhấn mạnh sự không thể tách rời của bản thân và người khác; Saichō dạy chúng ta: Hãy quên đi bản thân và mang lại lợi ích cho người khác. Những hình minh họa vị tha này đóng vai trò hình mẫu cho các tuyên úy. Dựa trên kinh nghiệm của mình, ông thảo luận về giáo lý của Đức Phật và vai trò của giáo phái. Quan trọng nhất, tuyên úy là một mô hình của con đường Bồ-tát. Chánh niệm có thể giúp họ sẵn sàng phục vụ vô điều kiện. Cuối cùng, ông kết luận rằng sự chăm sóc tâm linh có thể được coi là hiện thân của giáo lý từ bi của Phật giáo.

Ven. *Raniswala Sunanda*, Viện Đại học Phật giáo & Pali, Kuala Lumpur, Malaysia, trình bày một **“So sánh phương pháp hướng**

luyện trong Phật giáo với tâm lý học phương Tây trong xây dựng xã hội bền vững". Sau khi đưa ra một phân tích so sánh về huấn luyện dựa trên Phật giáo và Tâm lý học phương Tây, ông đề xuất một hướng dẫn thực tế để tạo ra một xã hội bền vững. Ông cho rằng đức Phật có khả năng sử dụng kiến thức trực quan và sâu sắc hơn về huấn luyện. Những lời từ bi đã có ý nghĩa trong việc giúp đạt được mục tiêu cá nhân của một người. Trái lại, tâm lý học phương Tây rất hữu ích trong việc đối phó với sự lắng nghe tự cho mình là trung tâm, nhấn mạnh và trực quan. Dựa trên những phát hiện của mình, ông kết luận rằng có nhiều điểm tương đồng và khác biệt trong huấn luyện giữa chúng. Đó là lý do tại sao chúng ta cần xác định cách huấn luyện phù hợp để tạo ra một xã hội bền vững.

Thalpe Ge Indika Piyadarshani Somaratne, Đại học Sabaragamuwa của Sri Lanka, Sri Lanka, xem xét lại câu hỏi **"Suy niệm về cuộc đời thông qua cái chết và quan điểm Phật giáo về cái chết"**. Dựa trên giáo lý của Phật giáo trong việc đối phó với vấn đề Niết bàn, Petakopadesha và Nakulapitu Sutta, ông nhấn mạnh câu hỏi làm thế nào một người nên vượt qua nỗi buồn của cái chết. Nó dẫn đến vượt xa hoặc vượt qua khỏi cái chết đến mức tối đa và đạt được cái chết hòa bình tối thiểu. Do đó, kết luận là Phật giáo chứa đựng một sự trợ giúp tinh thần to lớn làm sáng tỏ sâu sắc cho người sắp chết.

Pannyavara, Trung tâm Thiền rừng Bodhipakkhiya Myanmar, xác định **"Dhātumanasikāra: một sự phân tích về tầm ảnh hưởng vào những thiền giả Phật giáo của Miến Điện"**. Trong bài viết của mình, ông trình bày Dhātumana-sikāra là một thực hành chánh niệm được đề cập trong Kāyānupassanā của Mahāśīpat-ṭhāna Sutta và thực hành chính của Trung tâm Thiền rừng Bodhipakkhiya ở Myanmar. Do thực tế là có nhiều cách thực hành, mục tiêu thuận lợi của ông là đưa ra cách suy ngẫm hiệu quả. Sau khi trình bày bản chất của chiến lược cần được sử dụng, ông đã thực hiện một cuộc khảo sát về cách các Chương trình tĩnh tâm thiền định cho những thay đổi tích cực bền vững hoạt động tốt. Theo kết quả nghiên cứu trường hợp của mình, ông kết luận rằng Dhātumanasikāra là một thực hành thiền định sâu sắc cho lãnh đạo chánh niệm để nhận

được sự phong phú của cuộc sống và hòa bình bền vững.

Phan Thị Mai Hương, Thích Nữ Minh Hoa, Viện nghiên cứu Khoa học xã hội, Hà Nội, Việt Nam trình bày **“Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc của tăng ni sinh viên học viện Phật giáo Việt Nam”**. Chánh niệm trong Phật giáo là một thuật ngữ phổ biến nhất mô tả trạng thái hiện hữu của dòng nhận thức trong hiện tại. Nhiều nghiên cứu nước ngoài đã chỉ ra mối quan hệ chặt chẽ giữa chánh niệm và hạnh phúc. Với mục tiêu tương tự, Trường Đại học Phật giáo tại thành phố Hồ Chí Minh đã tiến hành một nghiên cứu, điều tra với sự tham gia của 164 là tăng-ni sinh đang theo học tại đây. Mục đích là tìm ra bằng chứng thực nghiệm về mối quan hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc. Phương pháp nghiên cứu dựa trên bảng phỏng vấn với nhiều cấp độ của chánh niệm và hạnh phúc kèm theo thông tin nhân khẩu. Sử dụng phương pháp phân tích định tính, mối tương quan và hồi quy, nghiên cứu đã chỉ ra ba thành phần của chánh niệm. Kết quả cho thấy rằng chánh có tác động niệm trực tiếp, tích cực đến nhận thức về hạnh phúc hoặc gián tiếp dẫn đến việc các tăng-ni sinh cảm nhận hạnh phúc thông qua việc loại bỏ dần những cảm xúc tiêu cực.

Pooja Dabral, Đại học Delhi, Ấn Độ, đề cập đến **“Thực hành chân lý vô ngã: một biện pháp kết nối với thế giới nội tâm”**. Dựa trên ý nghĩa của Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra và Madhyamika, ông giải thích nền tảng của lý duyên khởi; nó được coi là cốt lõi của sự hiểu biết của Phật giáo về thế giới và bản chất của sự tồn tại của con người. Để kết luận, ông nhấn mạnh rằng chúng ta đóng một vai trò tích cực trong việc xây dựng thế giới mà tất cả chúng ta muốn sống. Do đó, di sản của trí tuệ này có ý nghĩa rất sâu sắc trong việc không chỉ nâng cao một cá nhân khỏi những cơn đau và căng thẳng tồi tệ nhất của cuộc sống nhưng mang lại hòa bình và hài hòa trên toàn thế giới.

TT. TS. Thích Đức Thiện

TT. TS. Thích Nhật Từ

-I-
GIÀ ĐÌNH

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN CỦA PHẬT GIÁO ĐẾN HÒA HỢP GIA ĐÌNH TRONG XÃ HỘI ĐANG THAY ĐỔI

Giáo sư Kyoung-Hee Lee *

1. NỀN TẢNG

Không thể phủ nhận rằng “gia đình” là một tổ chức xã hội quan trọng. Chức năng của gia đình là duy trì xã hội thông qua việc sinh sản và xã hội hóa. Cấu trúc gia đình đã thay đổi trong vài thập kỷ qua. Dù cấu trúc đã thay đổi như thế nào, gia đình vẫn luôn được kỳ vọng mang đến sự ổn định ở các mặt sinh lý, cảm xúc, trí tuệ và xã hội mà không gì khác có thể thực hiện được. OECD (Tổ chức hợp tác và phát triển kinh tế) đã cung cấp một cái nhìn tổng quan về những thay đổi trong sự hình thành gia đình, cơ cấu hộ gia đình, cân bằng cuộc sống- công việc và hạnh phúc của trẻ em. Ngày nay, nhiều gia đình đang phải đối mặt với các vấn đề như ly thân, ly dị, tài chính, tình dục, nghiện rượu hoặc ma túy, xâm hại giữa cha mẹ và con cái và xung đột gia đình. Những vấn đề này sẽ gây ra khổ đau và có thể dẫn đến những cảm xúc tiêu cực, rối loạn nhận thức và hành vi và các bệnh tâm thần. Do đó, một số gia đình có nguy cơ tan rã. Khi gia đình yếu đi, xã hội bắt đầu tan rã. Cuộc khủng hoảng gia đình và nhiệm vụ hội nhập xã hội đang là những thách thức cần phải vượt qua. Với tư cách là một trong những tác nhân quan trọng nhất của xã hội hóa và kiểm soát xã hội, tôn giáo đã đóng vai trò quan trọng trong việc tổ chức và định hướng đời sống xã hội. Phật

*. South Korea, chuyển ngữ: Võ Thị Thu Hằng (PD- Diệu Nguyệt)

giáo vạch trần thực tế cuộc sống của con người và cũng nhấn mạnh hạnh phúc thế tục cho người tại gia. Theo đó, mối quan tâm chính trong bài viết này nằm ở cách Phật giáo hỗ trợ để gia đình hòa hợp, thúc đẩy xã hội theo hướng thân thiện và cuối cùng duy trì xã hội trong thế giới đang thay đổi.

2. MỤC TIÊU & PHƯƠNG PHÁP

Mục tiêu chính của bài viết này là xem xét cách tiếp cận của Phật giáo đối với hòa hợp gia đình để xã hội bền vững trong sự thay đổi. Nghiên cứu chủ yếu là nghiên cứu văn bản. Những dữ liệu thu thập được quan sát trên các cơ sở lịch sử, so sánh và phê bình.

3. THẢO LUẬN

3.1. Gia đình nghĩa là gì?

3.1.1. Từ nguyên học

Gia đình, về mặt từ nguyên, có nghĩa là người hầu của một gia đình, từ tiếng Latin '*familia*'⁽¹⁾ - danh từ trừu tượng được hình thành từ từ '*famulus*' (người hầu, nô lệ). Từ Latin hiếm khi xuất hiện theo nghĩa từ sinh ra giống hoàn toàn với từ gốc vì thế mà từ '*domus*' đã được sử dụng. Các từ phát sinh của '*famulus*' bao gồm '*famula*' (người hầu nữ, người giúp việc nữ), '*famulanter*' (theo cách của một người hầu), '*famulitas*' (nô lệ), '*familiaris*' (của một gia đình, tư nhân), '*familiaricus*' (của nô lệ gia đình) và '*familiaritas*' (tình bạn thân thiết)⁽²⁾.

3.1.2. Định nghĩa

Trong định nghĩa cơ bản nhất, gia đình được định nghĩa là một nhóm người có liên kết hợp pháp (hoặc chung một dòng máu). Các gia đình bị ràng buộc về mặt pháp lý thông qua sinh sản, kết hôn,

1. Thuật ngữ này có nghĩa là 'người giúp việc gia đình', 'người hầu nói chung', 'người giúp việc trong hộ gia đình', 'thành viên của một hộ gia đình', 'gia sản', 'tài sản' và 'hộ gia đình bao gồm người thân và người hầu.'

2. Từ điển Từ nguyên học trực tuyến, 'Gia đình'. Ở địa chỉ: <http://www.etymonline.com> [Truy cập: 15 tháng 6 năm 2016].

nhận con nuôi và giám hộ bao gồm các quyền, nghĩa vụ và trách nhiệm của những kẻ ước hợp pháp đó. George Murdock và Talcott Parsons là những nhà lý luận chính thường được đề cập trong các cuộc thảo luận liên quan đến gia đình. George Murdock (1965) định nghĩa gia đình là một nhóm xã hội có đặc điểm là có chung nơi cư trú, cùng hợp tác kinh tế và sinh sản. Murdock lập luận rằng gia đình hạt nhân là một tổ chức xã hội phổ quát vì nó đáp ứng bốn chức năng cơ bản: sinh lý, sinh sản, kinh tế và giáo dục. Tuy nhiên, mô tả của ông mang lại rập khuôn về gia đình. Mặc dù gia đình hạt nhân vẫn được sử dụng làm cấu trúc cơ bản trong xã hội hiện đại, định nghĩa Murdock đã lỗi thời để bao hàm hết các dạng gia đình mới xuất hiện khác. Talcott Parsons (1951) đã phát triển quan điểm chức năng về gia đình bằng cách tập trung nhiều vào các gia đình hạt nhân, dị tính để loại trừ các hình thức gia đình khác. Ông nhận thấy rằng gia đình hạt nhân, chỉ bao gồm cha mẹ và những đứa con của họ, chiếm ưu thế trong xã hội công nghiệp.

3.2. Gia đình trong giai đoạn chuyển đổi

“Gia đình” một từ đơn nhưng nó có nhiều nghĩa khác nhau. Hơn nữa, nó thường được sử dụng một cách ẩn dụ để tạo ra các phạm trù tổng quát hơn như cộng đồng, quốc gia, làng toàn cầu và chủ nghĩa nhân văn. Gần đây, số lượng thành viên gia đình đã giảm và các hình thức gia đình đã thay đổi. “Gia đình” là vấn đề quan trọng ngày nay và xã hội mới bắt đầu chấp nhận các dạng gia đình khác nhau- gia đình hạt nhân, gia đình đơn thân, gia đình nhiều thế hệ, gia đình nhận nuôi, gia đình không bao giờ kết hôn, gia đình hỗn hợp, ông bà là cha mẹ, cha mẹ đồng giới, v.v.⁽³⁾

Levine và Levine đã xác định Mười bốn Xu hướng xảy ra trong cấu trúc gia đình, quan hệ gia đình và các hiện tượng liên quan (Levine & Levine, 1996: 102-108).⁽⁴⁾Những xu

3. AHọc viện Nhi khoa Hoa Kỳ, “Các hình thức gia đình khác nhau: Sự miêu tả sinh động”. Truy cập tại: <https://www.aap.org> [Truy cập: 20 tháng 11, 2018].

4. Đó là (1) sự gia tăng trong các gia đình có cha mẹ đơn thân, (2) gia tăng tỷ lệ bà mẹ đi

hướng đó có liên quan đến sự phát triển của trẻ em và cách cư xử của chúng trong hệ thống giáo dục và những tổ chức xã hội hiện đại khác. Ellwood và Jencks đã hướng đến các Xu hướng cơ bản và Tám giả thuyết về những thay đổi nhanh chóng trong cấu trúc gia đình (Ellwood & Jencks, 2001:6).

⁽⁵⁾Mặc dù hình thức các gia đình có thể thay đổi, nhưng các giá trị khiến chúng hoạt động không biến mất. Nói cách khác, hệ thống gia đình truyền thống có thể biến mất, nhưng điều đó không có nghĩa là nó vô giá trị.

3.3. Gia đình đang gặp nguy cơ

Trong hầu hết các xã hội, gia đình là tổ chức chính cho việc xã hội hóa trẻ em. Gần đây, những hệ thống gia đình đang phải đối mặt với những thách thức nảy sinh lớn hơn từ số lượng hôn nhân giảm, ly dị nhiều hơn, tỷ lệ sinh thấp hơn, dân số già tăng cao, bạo lực gia đình, xâm hại trẻ em và tỷ lệ tự tử cao hơn. Nhìn chung, “những gia đình đang gặp nguy cơ”, muốn nói đến các gia đình có thể gặp khó khăn trong việc giữ an toàn cho con cái họ. Các yếu tố rủi ro chủ yếu là do thất nghiệp, nghèo đói, nghiện ngập, bạo lực và các vấn đề sức khỏe tâm thần. Những điều này đặc biệt liên quan đến việc xâm hại hoặc bỏ bê trẻ em.

làm, (3) quy mô gia đình nhỏ hơn, (4) bỏ bê và xâm hại con cái, (5) gia tăng tỷ lệ hộ gia đình không con cái, (6) con cái ở những gia đình kết hôn nhiều lần, (7) gia đình có thể hệ lợ nhíp, (8) gia đình không có cha, (9) gia tăng việc sống thử, (10) gia tăng sự xuất hiện các nền văn hóa đồng đẳng trong giới trẻ, (11) ảnh hưởng ngày càng tăng của truyền hình và các phương tiện truyền thông khác, (12) mất sự chăm sóc từ ông bà, (13) gia tăng những gia đình đơn thân do cha làm chủ và (14) gia tăng tội phạm bạo lực ở giới trẻ.

5. Gia đình đã thay đổi theo vô số cách. Hôn nhân đang bị hoãn lại và đôi khi bị tránh né hoàn toàn. Sống thử tăng lên, ly hôn cũng tăng. Tình trạng cha mẹ đơn thân đã phát triển. Chính xu hướng cuối cùng làm động cơ thúc đẩy chính bài viết này. Nếu người lớn thay đổi kiểu cam kết của họ, có lẽ đó không phải là một mối quan tâm lớn của công chúng vì sự thực là trẻ em thường không được quan tâm. Nhưng có bằng chứng mạnh mẽ rằng trẻ em trong gia đình đơn thân có cuộc sống tồi tệ hơn so với những đứa trẻ ở gia đình có đầy đủ cha mẹ. Thu nhập của chúng thấp hơn mức tối thiểu và chúng thường làm việc kém hơn trong nhiều lĩnh vực từ học tập đến hoạt động tội phạm.

3.3.1. Cha mẹ đơn thân trên toàn thế giới

Cha mẹ đơn thân rất phổ biến ở thế kỷ 17 và 18 và nguyên nhân phổ biến nhất là cái chết của người cha hoặc mẹ. Khoảng 1/3 đến 1/2 số trẻ em trong thời đại này đã trải qua cái chết của người cha hoặc mẹ trong thời thơ ấu. Kể từ đó, những tiến bộ và cải thiện y tế trong vệ sinh và chăm sóc bà mẹ đã làm giảm đáng kể tỷ lệ tử vong của những người trong độ tuổi sinh sản. Ngày nay, những lý do hàng đầu cho sự gia tăng số lượng cha mẹ đơn thân là do ly hôn, mang thai ngoài ý muốn và lựa chọn làm cha mẹ đơn thân. Theo cơ sở dữ liệu của OECD (2014), số gia đình đơn thân đang gia tăng trên toàn thế giới: 17% trẻ em trong độ tuổi từ 0 đến 14 sống trong các gia đình đơn thân, phụ nữ làm chủ khoảng 88% các gia đình này và phần lớn cha mẹ đơn thân đang đi làm. Sự gia tăng lớn nhất trong các gia đình đơn thân là ở các nước công nghiệp phát triển nhất như Mỹ, Anh, Đan Mạch, Thụy Điển, Pháp, v.v. Theo Tổng điều tra dân số Hoa Kỳ năm 2016, cha mẹ đơn thân đã tăng gấp ba lần trong tỷ lệ gia đình Mỹ kể từ năm 1960: 27% trẻ em dưới 18 tuổi sống trong các gia đình đơn thân ở Mỹ (hơn 23% trẻ em Mỹ đang được nuôi dưỡng mà không có cha và 4% trẻ em được nuôi dưỡng mà không có mẹ). Trong số các hộ gia đình này, 80% là bà mẹ đơn thân. 1/3 có bằng đại học và 1/6 chưa tốt nghiệp trung học. Khoảng 60% bà mẹ đơn thân ở Mỹ sống trong nghèo khó. Chỉ 29% bà mẹ đơn thân từng nhận được trợ cấp nuôi con hàng tháng.⁽⁶⁾

3.3.2. Sự gia tăng lớn về số lượng bà mẹ đi làm

Sự gia tăng liên tục về số lượng các bà mẹ đi làm là một “đặc điểm chính” của thị trường lao động trên thế giới. Những bà mẹ đi làm đã nỗ lực để tạo ra một vị trí cho chính họ trong thế giới lao động, đồng thời cân bằng vai trò làm mẹ. Theo tổng quan số liệu thống kê về các bà mẹ đang đi làm ở Hoa Kỳ, lực lượng lao động với các bà mẹ đi làm có con ở mọi nhóm lứa tuổi có tỷ lệ cao hơn so

6. Spaced-Out Scientist (2017), “Cha mẹ đơn thân trên toàn thế giới: Số liệu thống kê và xu hướng”. Truy cập tại: <https://spacesoutsellectist.com> [Truy cập: 22 tháng 11 năm 2018]

với bốn thập kỷ trước (Statista, 2018). Những phát hiện khác cho thấy đã có sự gia tăng lớn về số lượng bà mẹ đi làm trong hai thập kỷ qua ở Anh. Văn phòng Thống kê Quốc gia (ONS) cho biết 4,9 triệu phụ nữ vừa đi làm vừa nuôi con trong năm 2017 tăng 1,2 triệu kể từ năm 1996. Có một bước nhảy vọt đặc biệt lớn trong tỷ lệ việc làm ở những bà mẹ có con từ ba hoặc bốn tuổi, từ 56% đến 65%. Đây là kết quả khi chính phủ mở rộng việc cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em miễn phí từ 15 đến 30 giờ một tuần ở Anh. Chính sách này được thiết kế để giúp thúc đẩy việc làm cho các bậc cha mẹ, đặc biệt là các bà mẹ, muốn quay trở lại làm việc hoặc tăng giờ làm việc của họ (ONS, 2017).

3.3.3 Thất bại trong việc chia sẻ trách nhiệm nuôi con: Tình trạng không có cha và rủi ro

Trong một thời gian dài, những người cha chủ yếu hướng dẫn con cái trong các quyết định hôn nhân và trực tiếp giám sát việc đưa con cái, đặc biệt là con trai vào thế giới bên ngoài gia đình. Quan trọng nhất, người cha nhận trách nhiệm chính cho nhiệm vụ thiết yếu nhất của bậc cha mẹ, đó là giáo dục tôn giáo và đạo đức cho con cái. Kết quả là, sự khen ngợi hay đổ lỗi của xã hội đối với thành quả của đứa trẻ không dành cho (như ngày nay) người mẹ mà là người cha (Wilson & Neckerman, 1986: 239). Hiện nay, số lượng trẻ em đang được nuôi dưỡng mà không có cha ngày càng tăng.

Gia đình không có cha bắt nguồn từ cuộc cách mạng công nghiệp. Công nghiệp hóa và nền kinh tế hiện đại dẫn đến sự tách biệt vật lý giữa nhà và nơi làm việc. “Sự phân chia lao động tiến bộ, kết hợp với sản xuất hàng loạt và quản trị phức tạp, sự tách biệt nhà ra khỏi nơi làm việc và chuyển từ nhà sản xuất độc lập sang nhân viên được trả lương những người sử dụng hàng tiêu dùng” của thế kỷ XIX đã dẫn đến “một sự mất dần về uy quyền của người cha và sự suy giảm quyền lực người cha trong gia đình” (Blankenhorn, 1996: 13). Vào giữa những năm 1960, các rào cản xã hội đối với ly hôn bắt đầu sụp đổ và tỷ lệ ly hôn bắt đầu tăng lên nhanh theo hình xoắn ốc. Tỷ lệ ly hôn đã tăng gấp đôi kể từ những năm 1960 ở Bỉ, Pháp

và Thụy Sĩ, tăng gấp ba ở Canada, Anh và Hà Lan (Furstenberg & Cherlin, 1994).

“Tình trạng không có cha” là xu hướng nhân khẩu học có hại nhất của thể hệ này. Bất chấp quy mô và hậu quả xã hội của nó, tình trạng không có cha là một vấn đề thường xuyên bị phớt lờ. Đây là nguyên nhân hàng đầu khiến giảm sút hạnh phúc ở trẻ em trong xã hội. Và nó cũng là động cơ thúc đẩy các vấn đề xã hội cấp thiết nhất, từ tội phạm đến mang thai ở tuổi vị thành niên, đến xâm hại tình dục trẻ em, đến bạo lực gia đình đối với phụ nữ (Blankenhorn, 1996: 1). Tình trạng không có cha cho thấy sự thất bại trong việc chia sẻ trách nhiệm nuôi con hoặc gia đình không ổn định để nuôi dạy con cái. Lớn lên mà không có cha hàm ý rằng trẻ em bị đặt vào những nguy cơ nghiêm trọng.

Trên tất cả, có những nguy cơ bạo lực tình dục và hành vi tình dục sớm đang gia tăng. Là vấn đề phổ biến, “Xâm hại tình dục trẻ em” (CSA) có nhiều tác động bất lợi đối với sức khỏe tâm lý, thể chất, hành vi và giữa các cá nhân với nhau của nạn nhân (Singh, Parsekar, & Nair, 2014). Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa “Xâm hại tình dục trẻ em” là “sự tham gia của một đứa trẻ vào hoạt động tình dục mà đứa trẻ đó không có ý thức đầy đủ và không có khả năng đưa ra sự chấp thuận tham gia, hoặc hoạt động tình dục mà đứa trẻ đó chưa đủ phát triển cả về mặt tâm sinh lý để tham gia, hoặc hoạt động tình dục trái với các quy định của pháp luật hoặc các thuần phong mỹ tục của xã hội” (WHO, 2003). Nguy cơ leo thang của xâm hại tình dục trẻ em trong xã hội chủ yếu bắt nguồn từ sự thiếu vắng ngày càng tăng của những người cha ruột và sự hiện diện ngày càng tăng của cha dượng, bạn trai và những người đàn ông không quan hệ máu mủ hoặc quan hệ nhất thời khác (Blankenhorn, 1996). Thanh thiếu niên thường có nhiều cơ hội hơn tham gia vào các hành vi vô đạo đức vì ít có sự giám sát của cha mẹ trong một gia đình đơn thân.

Ở Hoa Kỳ, năm 1995, 50% trẻ em ở các gia đình có người mẹ đơn thân sống trong nghèo khó so với mức 10% trong gia đình có

đầy đủ cha mẹ (*Diễn đàn liên ngành về thống kê trẻ em và gia đình*, 1998). Trẻ em sống trong nghèo khó dễ gặp rủi ro về môi trường, giáo dục, sức khỏe và an toàn. So với các bạn đồng trang lứa, trẻ em sống trong nghèo khó (đặc biệt là trẻ nhỏ) có nhiều khả năng gặp khó khăn về nhận thức, hành vi và cảm xúc xã hội hơn. Chúng bị giới hạn khả năng học và bị thất nghiệp nhiều hơn (*Diễn đàn liên ngành về thống kê trẻ em và gia đình*, 2018: 6). Trên 1/3 thanh niên nam nữ trong độ tuổi từ 19 đến 29 có ít hoặc không có lý tưởng, sau mười năm khi cha mẹ họ ly hôn. Họ sống mà không đặt ra mục tiêu nào và với một cảm giác bất lực. Quan sát ở nhiều trẻ em có cha mẹ ly hôn, chúng có lòng tự trọng thấp, trầm cảm, hành vi phạm pháp và nóng giận thường xuyên (*Wallerstein & Blakeslee*, 1996). Nhiều nghiên cứu cho thấy các cậu bé được nuôi dưỡng mà không có sự hiện diện mạnh mẽ của người cha trong cuộc đời bộc lộ sự thiếu tự tin về giới tính, lòng tự trọng thấp và về sau này, gặp rắc rối trong việc xây dựng các mối quan hệ tình cảm. Các vấn đề nảy sinh từ việc sống thiếu vắng hình mẫu của người cha, thường không xuất hiện cho đến tuổi thiếu niên hoặc trẻ hơn và bao gồm khó khăn trong việc hình thành các mối quan hệ nam/nữ thành công ở tuổi trưởng thành (*Kennedy*, 1994: 39).

4. NHỮNG KẾT QUẢ

4.1. Hạnh phúc bắt đầu từ đâu?

Theo xã hội học, Tình trạng kinh tế xã hội- SES- bao gồm uy tín xã hội, nghề nghiệp và trình độ học vấn được coi là một chỉ số thành công trong xã hội tư bản. Mọi người muốn thành công. Thật khó để phủ nhận rằng hầu hết mọi người đã đổ xô kiếm nhiều tiền hơn và tận hưởng sự dư dả vật chất hơn, do mong muốn không giới hạn của họ. Đôi khi con người không hài lòng với sự giàu có và thành công của mình, nhưng đúng hơn chính suy nghĩ tích cực mang lại cho họ sự bình yên, hài lòng và hạnh phúc trong tâm hồn con người. Đó là lý do tại sao đức Phật dạy loài người “không nên bị tài sản chi phối mà hãy sống một cuộc đời tự do”. “Mưu cầu hạnh phúc” là chủ đề cốt lõi của Phật giáo. Đức Phật nhấn mạnh đến hạnh phúc

ngay trong hiện tại hoặc hạnh phúc ở thế gian mà có thể bắt đầu từ gia đình. Hạnh phúc là sự vui vẻ và học cách yêu thương bản thân thông qua những niềm vui nhỏ từ cuộc sống hàng ngày. Trước hết, hạnh phúc đến từ những mối quan hệ tốt đẹp với gia đình.

4.2. Những điều kiện của hạnh phúc thế gian

Đức Phật đã nói đến bốn điều hạnh phúc mà người tại gia, người thích hưởng thụ những thú vui nhục dục có thể đạt được tùy từng thời điểm: hạnh phúc sở hữu, hạnh phúc hưởng thụ, hạnh phúc không nợ nần và hạnh phúc không lỗi lầm.⁽⁷⁾ Trong kinh Lời khuyên dạy Dīghajāṇu, đức Phật đã giải thích bốn điều kiện để có được thịnh vượng và hạnh phúc trong cuộc sống này⁽⁸⁾: đầy đủ sự tháo vát (uhāna-sampadā), đầy đủ sự phòng hộ (ārakkha-sampadā), làm bạn với thiện lành (kalyāṇamittatā) và sống cân bằng điều hoà (samajivitā). Kinh Hạnh Phúc Lớn-Mahāmaṅgala-sutta nói đến những điều kiện để có được hạnh phúc thế gian một cách chi tiết hơn như là hạnh phúc cao nhất trong cuộc đời: ‘siêng học hỏi’(bāhu-sacca), ‘có tay nghề’ (sippa), ‘có đạo đức’(sīla), ‘hành trì đúng đắn’(susikkhita), ‘biết bố thí’(dāna), ‘biết làm điều lành’(kata-puññatā), vân vân. Đức Phật nhấn mạnh việc đào tạo và kỹ năng để được hạnh phúc trong cuộc sống thế gian cho người tại gia.⁽⁹⁾ Những điều này có thể thúc đẩy người ta học tập chăm chỉ hơn ở trường để có thể có một việc làm tốt hơn. Có một nghề nghiệp là điều kiện tiên quyết để sống trong xã hội hiện đại. Để có một sự nghiệp thành công, điều kiện tiên quyết là tốt nghiệp đại học.

4.3. Ai là người giữ vai trò chỉ đạo ở các gia đình hòa hợp?

4.3.1. Chồng và vợ: Đôi bạn đồng hành tốt nhất

Đàn ông và phụ nữ kết hôn hợp pháp được pháp luật trao cho các quyền và nghĩa vụ cụ thể do mối quan hệ đó. Người chủ gia

7. A. II. 69; NDB, 4:62, WP, trang 452; W. Rahula (1978), trang 83.

8. A. IV. 281-2; NDB, 8:54, WP, trang 1194-1195.

9. M. I. 370-80; MDB, 56:18, WP, trang 485.

đình nên sử dụng những tài sản hợp pháp để có được hạnh phúc và sức khỏe cho cha mẹ, vợ con, người giúp việc và người làm thuê cho mình, bạn bè và người thân.⁽¹⁰⁾ Theo Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt (kinh Thiện Sinh), có năm cách mà một người chồng nên chăm nom cho vợ mình là tôn trọng vợ, không hà khắc đối với vợ, không phản bội vợ, trao quyền cho vợ, mua sắm trang sức cho vợ. Và cũng có năm cách mà một người vợ, được người chồng của mình chăm nom như phương Tây, sẽ đáp lại: thi hành tốt đẹp bốn phận của mình, tử tế, chung thủy với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc.⁽¹¹⁾

Hôn nhân hạnh phúc tốt cho các cặp vợ chồng về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Nó cũng tốt cho trẻ em lớn lên trong một gia đình hạnh phúc, bảo vệ chúng khỏi các vấn đề về tinh thần, thể chất, giáo dục và xã hội. Nhưng, gánh nặng của việc cố gắng duy trì mối quan hệ, chăm sóc con cái và tiếp tục đi làm, thường là quá nhiều để các cặp vợ chồng xử lý, dẫn đến tranh cãi và ly hôn. Các mối quan hệ tồi tệ- nghĩa là sắp ly hôn, họ có lẽ thấy mình rơi vào vòng xoáy tiêu cực. Những năm gần đây, tỷ lệ kết hôn suy yếu và tỷ lệ ly hôn tăng lên. Một số kinh sẽ là tài liệu tốt cho việc ‘Giáo dục hôn nhân’ (ME) cũng như tư vấn gia đình. *Kinh Uggaha- Người gia chủ-* nói đến 5 phẩm chất của người vợ với tư cách cô dâu tương lai.⁽¹²⁾ *Kinh Sujātā* chỉ ra bảy loại vợ khác nhau như kẻ sát nhân, kẻ trộm, bạo chúa, mẹ, chị gái, bạn bè và người hầu.⁽¹³⁾ Người chồng cũng có bảy loại tương tự. Có điều gì đó bí hiểm ở trái tim phụ nữ. Do đó, người chồng nên hoà vào cảm giác của vợ mình khi có những trạng thái khác thường ở phụ nữ. *Kinh Āveṇika* giải thích những khổ đau đặc biệt mà chỉ người phụ nữ phải trải qua còn đàn ông thì không.⁽¹⁴⁾

Kết hôn đúng người là điều quan trọng đối với cả vợ và chồng. *Kinh Samajivī-sutta* chỉ ra những tiêu chuẩn cho cặp vợ chồng lý

10. A. III. 45ff; NDB, 5:41, WP, trang 665.

11. D. III. 190; LDB, 31:30, WP, trang 467.

12. A. III. 36ff; NDB, 5:33, WP, trang 657ff.

13. A. IV. 92; NDB, 7:63, WP, trang 1064.

14. A. III. 239; CDB, 37:3, WP, trang 1287.

tưởng. Khi đức Phật đến thăm nhà của Nakulapitā, cả Nakulapitā và vợ của anh đều thừa nhận rằng họ chung thủy với nhau và mong muốn trở thành vợ chồng không chỉ trong kiếp này mà còn cả những kiếp sau nữa. Và sau đó đức Phật nói rằng điều đó khả thi nếu họ cùng có chung bốn đức tính sau: đức tin (*saddhā*), giới hạnh (*sīla*), hào phóng (bố thí cúng dường) (*cāga*) và trí tuệ (*paññā*).⁽¹⁵⁾ Như đã đề cập ở trên, đức Phật đã thuyết giảng bốn phạm và vai trò phụ nữ trong nhiều kinh điển. Ở đây, một điều cần lưu ý rằng đàn ông cũng có bốn phạm và vai trò tương ứng. Những người ủng hộ quyền phụ nữ thời hiện đại đã thúc đẩy bình đẳng giới, nhưng điều đó đã được dạy qua Giáo pháp từ 2.600 năm trước.

4.3.2. Cha mẹ và con cái

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái hình thành nền tảng cho tất cả các mối quan hệ của con người về sau. *Kinh Giáo thọ Thi-Ca-La-Việt (kinh Thiện Sinh)* mô tả những nghĩa vụ của cha mẹ và con cái theo năm cách. Cha mẹ nên chăm nom con cái mình theo năm cách như ngăn con làm điều xấu, khuyến khích con làm điều tốt, tạo dựng nghề nghiệp chân chính cho con, tìm nơi chốn xứng đáng dựng vợ gả chồng và trao gia tài cho con vào thời điểm thích hợp. Cũng vậy, con cái nên chăm sóc cha mẹ theo năm cách như phụng dưỡng cha mẹ, làm tròn bốn phạm với tư cách con cái, giữ truyền thống gia đình, xứng đáng kế thừa di sản và cúng dường cho những người quá cố sau khi cha mẹ qua đời.⁽¹⁶⁾

Cha mẹ, những người thầy đầu tiên

Trong Kinh điển Phật giáo sơ khai, cha mẹ được so sánh với Phạm Thiên (Brahmā), chư Thiên (Devas) và những vị Thầy đầu tiên. *Kinh Brahma (Phạm Thiên)* và *kinh Sabrahmakāni* trong kinh Tăng Chi Bộ và *kinh Bản Sự* trong kinh Tiểu Bộ nói đến bốn phạm con cái báo hiếu cha mẹ. Theo những kinh này, những gia đình mà con cái kính trọng cha mẹ mình giống như sống với Phạm Thiên

15. A. II. 61ff; NDB, 4:56, WP, pp.445-6.

16. D. III. 189; LDB, Ch. 31:28, WP, p. 467.

(Brahmā), chư Thiên (Devas) và những vị Thầy đầu tiên.⁽¹⁷⁾ Cha mẹ xứng đáng được con cái mình báo hiếu vì sự tận tâm thiết tha của họ đối với con cái với tình thương (mettā) và lòng từ (karuṇā) vô lượng. Con cái nên tôn kính cha mẹ, bày tỏ cho họ thấy sự tôn trọng, phụng dưỡng cha mẹ với thức ăn nước uống, quần áo và giường nằm, mát-xa và tắm, rửa chân cho cha mẹ. Vì những hành động chăm sóc cha mẹ này, con cái xứng đáng được tán dương trong đời hiện tại và có được niềm vui sống trên thiên đàng sau khi chết.⁽¹⁸⁾ Giống như người vợ là người bạn đồng hành tốt nhất của chồng, con cái thực sự là chỗ dựa của cha mẹ.⁽¹⁹⁾

Con cái: Chỗ dựa của cha mẹ

Nhìn chung, cha mẹ thường mong có con trong gia đình. *Kinh Putta* thuộc Tăng Chi Bộ đưa ra lời giải thích lý do bởi năm hy vọng sau: Đứa con mà chúng ta nuôi dưỡng, về sau, khi chúng ta già yếu, con sẽ phụng dưỡng lại chúng ta; Con sẽ giúp lo công việc của chúng ta; Con sẽ nối dòng dõi của tổ tiên; Con sẽ kế thừa của cải sự nghiệp của chúng ta khi chúng ta qua đời; Con sẽ làm phước thiện hồi hướng đến chúng ta.⁽²⁰⁾ Vì sự tận tâm thiết tha của cha mẹ đối với con cái, mẹ và cha xứng đáng được con cái mình báo hiếu. “Lòng hiếu thảo (tiếng Trung: 孝, xiào) là một truyền thống và đức hạnh của xã hội phương Đông. Có sự nhấn mạnh đặc biệt về việc tôn trọng người già ở Đông Á, gắn liền với học thuyết của Khổng Tử về lòng hiếu thảo, có nghĩa là sự vâng lời, tôn kính và phụng dưỡng cha mẹ già. Đó là một trong những yếu tố chính của triết học Nho giáo. Khổng Tử đã dạy rằng lòng hiếu thảo là “một đức tính thể hiện sự tôn kính đối với cha mẹ và tổ tiên.” Theo kinh Pháp Cú, việc chăm sóc mẹ (matteyyatā) và chăm sóc cha (petteyyatā) là hạnh phúc (sukhā) trong thế giới này.⁽²¹⁾ Những thuật ngữ này nói đến phẩm chất tốt đẹp (sammā-paṭipatti) đối với cha mẹ. Trong thực tế,

17. A. I. 132; NDB, 1:31, WP, p. 228; A. II, 70; NDB, 4:63, WP, p.454; Iti, 106.

18. A. II. 70; NDB, 4:63, WP, trang. 454.

19. S. I. 37; CDB, 1:54, WP, trang. 128.

20. A. V. 43; NDB, 5:39, WP, trang. 663.

21. Dhp, vs. 332; Dhp, 23:13, CBBEF, trang. 258.

lòng hiếu thảo là nền tảng của nhân phẩm và là nguồn gốc của các đức tính cao đẹp qua thời gian và không gian.

KẾT LUẬN

Hệ thống gia đình về căn bản đã thay đổi trong vài thập kỷ qua. Ngày nay những gia đình hiện đại đang phải đối mặt với những thách thức lớn hơn. Các khảo sát gần đây cung cấp một cái nhìn tổng quan về các gia đình đang trong quá trình biến đổi. Tỷ lệ sinh sản liên tục ở mức thấp trong nhiều nước OECD dẫn đến các gia đình nhỏ hơn. Khi tỷ lệ kết hôn giảm và tỷ lệ ly hôn tăng lên, ngày càng có nhiều trẻ em lớn lên trong gia đình đơn thân hoặc gia đình hoàn nguyên. Những gia đình đơn thân là mối quan tâm đặc biệt do tỷ lệ nghèo khó ở mức cao trong các hộ gia đình như vậy. Những thành tựu quan trọng đạt được trong giáo dục cho nữ giới và đầu tư vào các chính sách thân thiện với gia đình hơn đã góp phần làm tăng việc làm của phụ nữ và bà mẹ, nhưng sự gia tăng trong việc tham gia thị trường lao động của các bà mẹ chỉ có hiệu quả hạn chế đến tỷ lệ nghèo đói ở trẻ em. Các chỉ số về hạnh phúc của trẻ em cho thấy thu nhập trung bình của hộ gia đình tăng nhưng tỷ lệ nghèo đói ở trẻ em cũng tăng. Gia đình là một đơn vị xã hội căn bản. Chúng tôi tin rằng “hạnh phúc khởi đầu từ gia đình.” Gia đình hạnh phúc tạo nên một xã hội lành mạnh, cần thiết cho xã hội để cải thiện những khổ đau của con người và xã hội bền vững.

Phật giáo hướng đến chấm dứt khổ đau và tìm hạnh phúc. Đức Phật đã chỉ ra Tám con đường Thánh (Bát chánh đạo) (*aṭṭhaṅgika-magga*) như là con đường trung đạo (*majjhimā-paṭipadā*) quân bình giữa hai thái cực: đắm chìm trong nhục dục (*kāma-sukhallikānuyoga*) và khổ hạnh ép xác (*atta-kilamatha*). Phật giáo có thể được xem là một liệu pháp tích hợp cho các gia đình bằng các liệu pháp xuyên thế hệ, chiến lược, kinh nghiệm. *Kinh Āveṇika*, *Kinh Bhariya*, *Kinh Phạm Thiên (Brahma)*, *Lời khuyên dạy Dīghajāṇu*, *Kinh Hạnh Phúc Lớn (Mahāmaṅgala)*, *Kinh Putta*, *Kinh Sabrahmakāni*, *Kinh Samajivī*, *Kinh Giáo thọ Thi-Ca-La-Việt (kinh Thiện Sinh- Sīṅgālovāda)*, *Kinh Uggaha* sẽ giúp chúng ta hiểu sâu hơn mối quan hệ gia đình và hoạt

động gia đình phức tạp. Các kinh này sẽ là kim chỉ nam cho cuộc sống gia đình hòa hợp. Những câu chuyện về Jātaka cho thấy những ví dụ phù hợp về trị liệu gia đình: Gijjha-Jātaka, Kaccani-Jātaka, Kelisīla-Jātaka, Māhadhammpāla-Jātaka, v.v bóc trần nhiều vấn đề, bao gồm xung đột hôn nhân và rắc rối gia đình (Harischandrea: 1998). Người hiện đại dường như bị cô lập hơn, nhưng họ luôn kết nối với gia đình mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. “Nghèo đói và cấu trúc gia đình: Khoảng cách ngày càng lớn giữa bằng chứng và các vấn đề chính sách công” (Poverty and Family Structure: The Widening Gap Between Evidence and Public Policy Issues,) Wilson, William Julius & Neckerman, Kathryn M. (1986). Trong tác phẩm của Sheldon H. Danziger & Weinberg, do Daniel H. biên dịch, *Chống đói nghèo: Điều gì hiệu quả và điều gì không* (Fighting Poverty: What Works and What Doesn't). MA: Harvard University Press, từ trang 232-259.

2. “Sự khác biệt ngày càng tăng trong cấu trúc gia đình: Chúng ta biết gì? Chúng ta tìm câu trả lời ở đâu?” (The Growing Differences in Family Structure: What Do We Know? Where Do We Look for Answers?). Ellwood, David T. và Jencks, Christopher (2001). Thạc sĩ: Trường Chính phủ John F. Kennedy tại Đại học Harvard- Cambridge, từ trang 1-6. Truy cập tại: <https://www.russellsage.org/sites/all/files/u4/Ellwood&Jencks.pdf> [Tải về: ngày 29 tháng 10, 2018].

3. “Tổng quan về dịch tễ học về xâm hại tình dục trẻ em” (An Epidemiological Overview of Child Sexual Abuse). Singh, M. M., Parsekar, S. S. và Nair, S. N. (2014). *Tạp chí y học gia đình và chăm sóc chính yếu*, 3(4), từ trang. 430-435.

4. “Xâm hại tình dục trẻ em” (Child Sexual Abuse). Hướng dẫn chăm sóc pháp y cho nạn nhân của bạo lực tình dục, Tổ chức Y tế thế giới (2003). Tổ chức Y tế thế giới- Geneva, từ trang 75-93.

5. Các bài kinh có con số của đức Phật (The Numerical discourses of the Buddha) (*Kinh Tăng Chi*) (2012). Ấn bản thứ 4. Tỳ-kheo Bodhi biên dịch. Những xuất bản phẩm Tuệ giác - Boston.

6. *Các khía cạnh tâm thần ở những câu chuyện của Jataka. (Psychiatric*

Aspects of Jataka Stories.) Harischandrea, D.V.J. (1998)-Galle-Sri Lanka: Upuli.

7. *Cấu trúc xã hội (Social Structure)*. Murdock, G.P. (1965).NXB MacMillan-New York.

8. *Cơ hội thứ hai: Đàn ông, phụ nữ và trẻ em một thập kỷ sau khi ly hôn. (Second Chances: Men, Women, and Children a Decade after Divorce)*. Wallerstein, Judith và Sandra Blakeslee (1996).NXB Houghton Mifflin-Boston.

9. *Cơ sở dữ liệu gia đìnhOECD (OECD Family Database)*(OECD.2014)

10. *Gia đình chia rẽ: Điều gì xảy ra với trẻ em khi cha mẹ chia tay. (Divided Families: What Happens to Children When Parents Part)*. Furstenberg, Frank F. Jr. và Cherlin, Andrew J. (1994, MA: Khoa báo chí đại học Harvard -Cambridge

11. *Gia đình đơn thân: Sống hạnh phúc trong một thế giới thay đổi. (The Single-parent Family: Living happily in a Changing World)*. Kennedy, Marge M. (1994). New York: Crown Trade bản bìa mềm.

12. *Hệ thống xã hội (The Social System)*. Parsons, Talcott (1951)-New York: The Free Press.

13. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics), Truy cập tại: <https://www.aap.org> [Truy cập ngày 20 tháng 11, 2018].

14. *Kinh Pháp Cú (The Dhammapada)*(1993).Naradada Thera phiên dịch. Cơ quan doanh nghiệp của Tổ chức giáo dục Phật giáo- Đài Loan.

15. Nhà khoa học ngoài không gian (Spaced-Out Scientist), Truy cập tại: <https://spacedoutscientist.com> [Truy cập ngày 22 tháng 11, 2018].

16. *Những bài kinh dài của Đức Phật (The Long Discourses of the Buddha) (Trường Bộ)*(2012). Maurice Walshe phiên dịch. Những xuất bản phẩm Tuệ giác- Boston.

17. *Những bài kinh dài vừa của đức Phật (The Middle Length Discourses of the Buddha) (Kinh Trung Bộ)*(2009). Ấn bản thứ 4. Tỳ-kheo Bodhi phiên dịch. Những xuất bản phẩm Tuệ giác- Boston.

18. *Những bài kinh mang tính gắn kết của đức Phật (The Connected Discourses of the Buddha) (Tương Ứng Bộ)*(2000).Tỳ-kheo Bodhi phiên dịch. Những xuất bản phẩm Tuệ giác- Boston.

19. *Nước Mỹ không cha: Đối mặt với vấn đề xã hội cấp bách nhất của*

chúng ta (*Fatherless America: Confronting Our Most Urgent Social Problem*). Blankenhorn, David G. Jr. (1996). NXB Harper Collins-New York:

20. Trẻ em ở nước Mỹ : Các chỉ số quốc gia chính về hạnh phúc. (*America's Children: Key National Indicators of Well-Being*) Diễn đàn liên ngành về thống kê trẻ em và gia đình (1995-2018).

21. Từ điển Từ nguyên trực tuyến (Online Etymology Dictionary), Truy cập tại: <http://www.etymonline.com> [Truy cập ngày 15 tháng 6, 2016].

22. Xã hội và giáo dục (*Society and Education*). Levine, Daniel U. và Levine, Rayna F. (1996). Ấn bản thứ 9. NXB Allyn và Bacon-Boston.

NHỮNG ĐÓNG GÓP CỦA PHẬT GIÁO ĐỂ CẢI THIỆN CÁC MỐI QUAN HỆ

Hoàng Minh Phú*

TÓM TẮT

Những lời răn dạy của Phật giáo đã đóng góp ý nghĩa to lớn cho xã hội. Bài viết này giới thiệu một nghiên cứu khoa học về những đóng góp của Phật giáo để cải thiện các mối quan hệ giữa các cá nhân, đặc biệt là mối quan hệ của giới trẻ với cha mẹ, giáo viên, bạn bè và với những người đã làm tổn thương họ. Phần đầu tiên của bài viết này giới thiệu về các khái niệm cơ bản liên quan đến mối quan hệ giữa các cá nhân và các phương pháp sử dụng trong nghiên cứu này. Phần thứ hai ghi lại kết quả của nghiên cứu. Từ những phát hiện của nghiên cứu này, nó chỉ ra rằng các bạn trẻ theo Phật giáo có mức độ hiểu biết và sâu sắc hơn với những người không làm theo. Hơn nữa nó giúp cải thiện tốt hơn trong việc phát triển và duy trì mối quan hệ giữa các cá nhân, đặc biệt là mối quan hệ của họ với cha mẹ, giáo viên, bạn bè và với những người đã làm tổn thương họ.

1. GIỚI THIỆU

Đối với tất cả chúng ta, các mối quan hệ cá nhân luôn là vấn đề đóng góp quan trọng cuộc sống. Chúng ta dành cả đời để đối phó với người khác. Trong khi mọi người dành thời gian cho nhau, họ xây dựng các mối quan hệ và hạn chế các khả năng tự nhiên không tốt xảy ra trong tương lai. Tất cả các hoạt động diễn ra trong các

*. Giảng viên, Học viện Giáo dục và Quản lý Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam

mối quan hệ đều đã hình thành trong suốt cuộc đời của chúng ta. Không dễ để chúng ta sống thiếu nhau. Chúng ta luôn giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc sống và chúng ta không thể tồn tại một mình trong thế giới này. Dường như con người có nhu cầu thuộc về, để kết nối, được gắn kết trong một mạng lưới quan hệ phong phú.

Theo triết lý Phật giáo, cuộc sống là một quá trình cho và nhận. Chúng sinh được tái sinh để thực hiện nghiệp lực của mình, để nhận được sự giúp đỡ từ người khác và đồng thời giúp đỡ người khác. Do đó, cuộc sống là một quá trình cho và nhận về thể chất, tinh thần và cảm xúc.

Mối quan hệ giữa các cá nhân có một tầm quan trọng lớn trong cuộc sống, nó giúp chúng ta phải thiết lập, phát triển và duy trì chúng, đặc biệt là các mối quan hệ giữa các cá nhân tích cực. Thiếp lập được mối quan hệ tốt hơn, chúng ta càng hạnh phúc và ngược lại.

Theo Hewstone và Geoffrey (1996), thuật ngữ mối quan hệ đề cập đến mối quan hệ bền vững giữa hai người, đề cập đến những gì diễn ra giữa hai cá nhân. Các tính năng đặc biệt của mối quan hệ là:

- Mối quan hệ tồn tại trong khuôn khổ thời gian, bao gồm cả lịch sử quá khứ và tương lai tưởng tượng. Các sự kiện trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến hành vi hiện tại bằng cách thúc đẩy kỳ vọng và bối cảnh trong đó các kinh nghiệm hiện tại được đánh giá. Tương tự như vậy, kỳ vọng, mục tiêu và tưởng tượng về tương lai thường ảnh hưởng đến hành vi của các đối tác đối với nhau. Nói chung, hai đối tác càng thân thiết và cam kết của họ đối với mối quan hệ càng lớn thì sự ảnh hưởng sẽ càng mạnh.

- Các mối quan hệ đặc biệt luôn có liên quan ảnh hưởng lẫn nhau. Bản chất của mối quan hệ này được xem là chìa khóa để hiểu các thuộc tính đặc biệt của các mối quan hệ khác. Ảnh hưởng lẫn nhau rất phức tạp và có thể không rõ ràng trong một tập tương tác duy nhất.

- Mối quan hệ có các đặc điểm nguyên mẫu lâu dài về việc đối tác phát triển nhận thức về mối quan hệ, chẳng hạn như tập hợp các

hiểu biết về bản chất của mối quan hệ và những gì mỗi đối tác có thể mong đợi từ đối tác khác. Những niềm tin này có thể có ý thức và đồng thuận, hoặc chúng có thể tiềm ẩn và bình dị.

- Mối quan hệ cá nhân cũng có ảnh hưởng lớn trên mạng xã hội. Do đó, các đối tác phải cân bằng nhu cầu của một mối quan hệ với các mối quan hệ khác. Ngoài ra, mọi người thường tham gia vào các mạng xã hội như là thành viên của một mối quan hệ. Đặc biệt mối quan hệ Dyadic cũng có thể ảnh hưởng đến cách thức và mức độ mà các đối tác giao tiếp với các thành viên mạng khác.

- Mối quan hệ khác nhau ở mức độ mà chúng là một hoặc nhiều mặt. Một số mối quan hệ được giới hạn trong một lĩnh vực hoạt động, trong khi đó, có một số mối quan hệ khác đa dạng hơn. Nói chung, mối quan hệ càng nhiều mặt thì càng khó để đặc trưng hóa mối quan hệ từ các quan sát đơn lẻ hoặc với các nguyên tắc đơn chiều.

Bởi vì mối quan hệ giữa các cá nhân có vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, nên Đức Phật đã dạy nhiều giáo lý liên quan đến vấn đề này. Trong phạm vi của bài nghiên cứu này, tác giả tập trung vào những lời dạy của Đức Phật về bốn mối quan hệ giữa các cá nhân như sau:

- Mối quan hệ giữa con cái và cha mẹ:

Đức Phật nói rằng: *“Cha và mẹ là hai vị Phật trong gia đình”*. Trong Kinh điển hiếu thảo, Đức Phật đã nêu ra mười loại lòng tốt mà người mẹ ban cho đứa trẻ: *thứ nhất là lòng tốt của sự bảo vệ và chăm sóc khi đứa trẻ còn trong bụng mẹ, thứ hai là lòng tốt chịu đựng khi sinh con, thứ ba là lòng tốt quên đi tất cả nỗi đau khi đứa trẻ được sinh ra, thứ tư là sự tử tế khi tự mình ăn đắng và tiết kiệm ngọt ngào cho đứa con của mình, thứ năm là sự tử tế khi đưa đứa trẻ đến một nơi khô ráo và tự làm ướt mình, thứ sáu là lòng tốt khi cho con bú và nuôi dưỡng đứa trẻ, thứ bảy là lòng tốt rửa sạch ô uế, thứ tám là lòng tốt luôn nghĩ về đứa trẻ khi nó đi xa, thứ chín là lòng tốt của sự chăm sóc sâu sắc và tận tụy, thứ mười là lòng tốt của sự thương con vô cùng*” (Đức Phật).

Có thể nói rằng công đức của cha mẹ chúng ta, lòng tốt là vô hạn

và mãi mãi. Ngay cả khi một người mẹ sống cả trăm năm, thế nhưng không ngừng lo lắng về đứa con tám mươi tuổi của mình. Vì điều này, những đứa trẻ nên biết ơn cha mẹ của mình, tôn trọng, và hiếu thảo. Thật khó khăn để trả ơn tình yêu thương con vô tận đó!

Một lần nữa trong Kinh điển Đức Phật đã dạy: *“Nếu bạn muốn trả ơn cha mẹ của bạn, hãy viết ra bản kinh này thay cho họ. Hãy đọc kinh này thay mặt họ. Thay mặt họ ăn năn tội lỗi và phạm tội. Vì lợi ích của cha mẹ, hãy cúng dường Tam Bảo. Vì lợi ích của cha mẹ bạn, giới luật của việc ăn uống tinh khiết. Vì lợi ích của cha mẹ hãy tu luyện phước lành. Nếu bạn có thể làm những điều này, bạn đang là một đứa trẻ hiếu thảo. Nếu bạn không làm những điều này, bạn là một người được định sẵn vào tầng địa ngục”* (Đức Phật).

Cha mẹ đã hy sinh tất cả những gì tốt nhất cho chúng ta, vì vậy khi còn nhỏ, chúng ta phải hiếu thảo. Tội bất hiếu là tội lỗi nặng nề nhất của một con người. Nếu chúng ta không tôn trọng họ và cư xử với họ như những người xa lạ, chúng ta không xứng đáng là một con người. Là một con người, điều đầu tiên người ta phải trau dồi là trở thành một đứa trẻ hiếu thảo.

- Mối quan hệ giữa học sinh và giáo viên:

Giáo viên đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Họ là người cung cấp cho chúng ta kiến thức và kinh nghiệm, giúp chúng ta hiểu những thứ xung quanh, quan niệm về cuộc sống thực, biết cách xử lý các vấn đề gặp phải trong cuộc sống và cách chuẩn bị cho các kế hoạch tương lai của chúng ta.

Đức Phật đã dạy những cách mà thanh niên nên học hỏi thầy cô. Trong Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sigālaka) (lời khuyên cho cư sĩ) Đức Phật nói rằng: *“Ở đó có năm cách mà thanh niên nên làm: bằng cách cố gắng vươn lên, kiên trì bằng cách chăm chú, lắng nghe, tôn trọng họ, và làm chủ những kỹ năng mà họ đã dạy”* (Đức Phật, 1995, trang 46).

Với những lời dạy này, Đức Phật khuyên các bạn trẻ nên tôn trọng giáo viên, tuân theo lời dạy của họ và nghĩ đến việc đền đáp

công ơn của thầy cô. Tuy nhiên, một trong những cách trả ơn có ý nghĩa là nắm vững giáo viên giảng dạy, cố gắng trở thành một con người tốt và cố gắng áp dụng kiến thức đã học vào công việc cũng như vào cuộc sống hàng ngày để giúp cho xã hội phát triển.

- Mối quan hệ giữa thanh niên và bạn bè

Tình bạn là một mối quan hệ cá nhân có tính riêng biệt, tùy theo mức độ thân thiết và lợi ích họ đem lại. Trong Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sigālaka), Đức Phật đã dạy rằng: *“có năm cách mà một người nên truyền đạt cho bạn bè và bạn đồng hành của mình: bằng sự rộng lượng và lòng nhân từ, bằng những lời nói tử tế, bằng cách đối xử với họ như đối xử với chính mình, bằng cách chăm sóc phúc lợi cho họ, trở nên tốt đẹp hơn”* (Đức Phật, 1995, tr. 46-468).

Để duy trì và phát triển một người bạn đồng hành tốt, mọi người phải tôn trọng và mang lại lợi ích cho bạn bè cũng như nói những lời nói chân thật và chia sẻ hạnh phúc và nỗi buồn với bạn bè.

- Mối quan hệ giữa thanh niên và những người đã làm tổn thương họ

Thông thường, khi ai đó làm tổn thương chúng ta, chúng ta dễ dàng tức giận hoặc ghét họ, và không muốn thân thiện với họ nữa. Và đôi khi chúng ta muốn trả đũa họ. Những thái độ này gây hại cho bản thân chúng ta trước và chúng có thể ảnh hưởng đến những người khác. Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) Đức Phật đã nói: *“Bất cứ ai mà gây hại cho kẻ thù của mình, hay ghét một kẻ đáng ghét, thì một tâm trí xấu sẽ gây ra cho chính mình và xảy ra một tác hại lớn”* (Đức Phật, 1985, trang 22).

Theo Đức Phật, nếu chúng ta áp dụng các phương pháp mạnh mẽ và bạo lực để giải quyết vấn đề của mình, chúng ta không thể tìm ra giải pháp thực sự để khắc phục chúng. Nếu chúng ta hành động theo cách bạo lực, chúng ta không bao giờ có thể tìm thấy hòa bình lâu dài. Đây là lý do tại sao Đức Phật từng nói trong Kinh Pháp cú (Dhammapada): *“Hận thù không bao giờ được xoa dịu bởi hận thù trong thế giới này. Đây là một đạo luật vĩnh cửu”* (Đức Phật,

1985, trang 18). Để thoát khỏi sự thù hận và giận dữ của chúng ta và suy nghĩ của chúng ta về sự trả thù, chúng ta cần có lòng trắc ẩn, lòng nhân ái, sự kiên nhẫn và tha thứ. Những phẩm chất này phụ thuộc lẫn nhau và hỗ trợ lẫn nhau. Khi chúng ta tu luyện lòng từ bi yêu thương, sự kiên nhẫn và tha thứ cũng tăng lên trong tâm trí của chúng ta và tương tự, khi chúng ta thực hành từ bi, những phẩm chất khác cũng lớn lên trong tâm trí ta. Một khi chúng ta có những phẩm chất này trong tâm trí, sự tức giận và thù hận và ý nghĩ trả thù sẽ giảm đi và chúng ta có thể chịu đựng những người đã làm tổn thương chúng ta dễ dàng hơn.

2. PHƯƠNG PHÁP

2.1. Người tham gia

Một bộ mẫu gồm 90 người trẻ ở thành phố Hồ Chí Minh đã tham gia vào nghiên cứu này. Bộ mẫu bao gồm 45 thanh niên Phật giáo và 45 thanh niên không theo đạo Phật. Trong số họ có 45 nam và 45 nữ. Họ ở trong độ tuổi từ 22 đến 34 tuổi. Đặc biệt, để tiếp cận giới trẻ Phật giáo, chúng tôi đã đến thăm một số chùa ở thành phố Hồ Chí Minh và gặp gỡ các thanh niên Phật giáo sau thời gian cầu nguyện của chùa và mời họ tham gia vào nghiên cứu này. Về thanh niên không theo đạo Phật, chúng tôi đã mời sinh viên tốt nghiệp và sau đại học tại một số trường đại học ở Hồ Chí Minh tham gia nghiên cứu của chúng tôi.

2.2. Tiêu chuẩn đánh giá

Để thu thập dữ liệu cho nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng bảng câu hỏi định hướng quan hệ. Một bảng câu hỏi bao gồm 23 đề mục trắc nghiệm đã được chuẩn bị. Mỗi mục có 4 lựa chọn thay thế. Việc tạo lập phương pháp này dựa trên tư tưởng của Phật giáo cũng như mô hình hành vi thường được thể hiện trong các mối quan hệ giữa các cá nhân. Nội dung câu hỏi tập trung vào năm vấn đề: Niềm tin và hiểu biết về Phật giáo, Mối quan hệ của thanh niên với cha mẹ, Mối quan hệ của thanh niên với giáo viên, Mối quan hệ của thanh niên với bạn bè và Mối

quan hệ của thanh niên với những người đã làm tổn thương họ.

2.3. Quy trình thực hiện

Nghiên cứu này được thực hiện từ ngày 08/2016 đến 07/2017. Để thực hiện nghiên cứu này, bảng câu hỏi định hướng quan hệ được chuẩn bị đã được trao cho hai nhóm thanh niên như đã đề cập trước đó. Những người tham gia được hướng dẫn cách trả lời bảng câu hỏi. Ý tưởng không có câu trả lời đúng hay sai trong các câu hỏi đối với người tham gia. Khi những người tham gia hiểu rõ cách trả lời, bảng câu hỏi chuẩn bị được đưa ra.

Khi việc thu thập dữ liệu được hoàn thành phù hợp, việc chấm điểm các bài kiểm tra đã được bắt đầu. Dữ liệu thô thu được đã được chuyển đổi thành biểu đồ chính và ghi nhớ các giả thuyết được đưa ra, các kỹ thuật thống kê được áp dụng đã được quyết định đưa ra.

Sau khi hoàn thành điều chỉnh thống kê, các giả thuyết đã được chấp nhận hoặc từ chối, nghiên cứu liên quan đến công việc thăm dò và mối quan hệ khác nhau đã được khám phá.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Niềm tin và sự giác ngộ của giới trẻ về Phật giáo

Nghiên cứu hiện tại được thực hiện để khảo sát sự ảnh hưởng của Phật giáo đối với mối quan hệ giữa các cá nhân trong giới trẻ. Tuy nhiên, niềm tin và sự giác ngộ của mỗi cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng thái độ, tư tưởng, hành vi của mỗi một con người, những điều này có ảnh hưởng rất lớn đến cách cư xử giữa con người với con người. Do đó, trước hết nghiên cứu này nghiên cứu về niềm tin và sự giác ngộ của giới trẻ về Phật giáo. Từ dữ liệu thu thập được, chúng tôi thấy rằng có sự khác biệt đáng kể về niềm tin và sự giác ngộ giữa thanh niên giác ngộ Phật giáo và thanh niên chưa giác ngộ ($p = 0.000$; < 0.1). Bên cạnh đó, theo như kết quả khảo sát, điểm trung bình của thanh niên giác ngộ Phật giáo về niềm tin và sự hiểu biết của họ ($M = 19.15$) cao hơn giá trị trung bình của thanh niên chưa giác ngộ ($M = 14.88$). Từ những dữ liệu

này, chúng ta có thể kết luận rằng thanh niên giác ngộ về Phật giáo có sự hiểu biết sâu sắc hơn và niềm tin vững chắc hợp lý hơn vào giáo lý Phật pháp so với những người trẻ chưa giác ngộ về giáo lý Phật pháp. Cụ thể, họ nghĩ rằng thành công và thất bại trong cuộc sống bị ảnh hưởng bởi luật nhân quả, không phải do cơ hội hay số phận; họ nghĩ rằng sự khác biệt giữa các chúng sinh là do nghiệp lực chứ không phải do Đấng tạo hóa; và họ biết rằng cái chết không phải là kết thúc, thay vào đó, họ nghĩ rằng chúng sinh sẽ tái sinh vào một nơi nào đó ứng với nghiệp lực của người đó đã làm. Hầu hết thanh niên giác ngộ giáo lý Phật pháp, họ hiểu rằng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một con người và nhờ tu luyện nghiêm túc, Ngài đã trở thành Đấng giác ngộ. Ngài không phải là Đấng toàn năng, Ngài không có quyền giáng họa cho ai và cũng không tự dựng ban phước cho ai, và họ nghĩ rằng giáo lý Phật pháp là một cách tiếp cận trí tuệ đối với thực tế, Phật pháp không phải là một tôn giáo mà Phật pháp là một trường học. Đây là một chân lý mãi mãi trường tồn. Là một Phật tử, đương nhiên người đó sẽ nghiên cứu giáo lý của Đức Phật để có sự hiểu biết sâu sắc hơn so với những người chưa phải là Phật tử. Kết quả là, với sự hiểu biết của mình về giáo lý của Đức Phật, người đó có niềm tin sâu sắc hơn về Phật giáo.

Xét về khía cạnh giới tính, kết quả của ANOVA (Phân tích phương sai) không thể hiện sự khác biệt đáng kể giữa nam và nữ. Tuy nhiên, từ kết quả của giá trị trung bình, khi so sánh giữa nam và nữ, điểm trung bình của nữ về niềm tin và sự hiểu biết của họ về Phật giáo ($M = 17,28$) cao hơn giá trị trung bình của nam ($M = 16,75$). Mặc dù sự khác biệt này không đủ lớn để tạo ra sự khác biệt đáng kể trong phân tích phương sai, nhưng ít nhiều cũng đã thể hiện sự khác biệt về niềm tin và sự hiểu biết về Phật giáo giữa nam và nữ. Dựa trên điều này, chúng ta có thể nói rằng phụ nữ có niềm tin và giác ngộ sâu sắc hơn về Phật giáo so với nam giới. Phát hiện này phù hợp với khẳng định chung cũng như kết quả nghiên cứu của không ít nhà nghiên cứu cho rằng phụ nữ có tín ngưỡng cao hơn nam giới. Walter và Davie (1998) tuyên bố rằng phụ nữ có tín ngưỡng cao hơn

đàn ông về mọi phương tiện tôn giáo. Stark (2002) đã kết luận rằng, phụ nữ có tín ngưỡng nhiều hơn nam giới đến nỗi mọi nghiên cứu định lượng có thẩm quyền về tôn giáo thường bao gồm tình dục như một biến đối chứng. Theo Sullins (2006), trong thập kỷ vừa qua, người ta đã phát triển mối quan tâm mới trong việc giải thích sự khác biệt giới tính hiển nhiên này. Vào những năm 1960, dường như việc phụ nữ sùng đạo cao hơn đã phản ánh qua sự tự do của họ khỏi những ràng buộc của lao động tiền lương và vai trò được nuôi dưỡng của họ trong gia đình, đó là vị trí cấu trúc khác nhau của phụ nữ so với nam giới trong phân công lao động xã hội giới. Theo Luckmann (1967), cam kết của nam giới đối với lực lượng lao động cung cấp một nguồn giá trị thay thế và ý nghĩa khiến tôn giáo trở nên ít cần thiết hơn.

Bảng 1: Tóm tắt về thiết kế giai thừa ANOVA hai chiều, tôn giáo x giới tính, trong các khía cạnh của mối quan hệ

Phạm vi khảo sát	Tôn giáo			Giới tính			Tôn giáo x Giới tính		
	MS	F	p	MS	F	p	MS	F	p
1. Niềm tin và sự giác ngộ đối với Phật giáo	407.52	66.32	.000	4.32	.704	.404	3.58	.583	.447
2. Mối quan hệ với cha mẹ	12.85	2.761	.100	21.74	4.67	.033	2.73	.588	.445
3. Mối quan hệ với giáo viên	36.76	10.36	.002	6.54	1.84	.178	.727	.205	.652
4. Mối quan hệ với bạn bè	5.315	1.44	.232	.338	.092	.762	7.18	1.95	.165
5. Mối quan hệ với những người đã làm họ tổn thương	7.03	2.85	.095	.635	.258	.613	9.62	3.90	.051

Bảng 2: Điểm trung bình của phạm vi các mối quan hệ như một chức năng có tác động về giới tính

Phạm vi khảo sát	Nữ		Nam	
	Điểm trung bình	SD	Điểm trung bình	SD
6. Niềm tin và sự giác ngộ đối với Phật giáo	17.28	3.12	16.75	3.40
7. Mối quan hệ với cha mẹ	18.15	1.50	17.15	2.67
8. Mối quan hệ với giáo viên	16.28	1.94	16.8	1.99
9. Mối quan hệ với bạn bè	17.35	2.04	17.22	1.80
10. Mối quan hệ với những người đã làm họ tổn thương	9.71	1.67	9.86	1.54

3.2. Mối quan hệ của thanh niên đối với cha mẹ

Với khía cạnh mối quan hệ với cha mẹ, kết quả trong Bảng 1 cho thấy rằng có sự khác biệt đáng kể giữa nữ và nam trong mối quan hệ của họ đối với cha mẹ ($p = 0,033$; $<0,1$). Thêm vào đó, giá trị trung bình của nữ trong chiều này như được hiển thị trong Bảng 2 ($M = 18,15$) cao hơn giá trị trung bình của nam ($M = 17,15$). Đối với người theo đạo Phật và người chưa theo đạo Phật, mặc dù không có sự khác biệt đáng kể về kết quả của ANOVA, nhưng giá trị trung bình của thanh niên đã theo đạo Phật ($M = 18.04$) lớn hơn giá trị trung bình của thanh niên chưa theo đạo Phật ($M = 17,26$). Kết quả này cho thấy thanh niên đã theo Phật giáo cư xử với cha mẹ của họ hiếu đạo hơn so với thanh niên không theo đạo Phật. Theo bảng thống kê, sự khác biệt về chất lượng mối quan hệ với cha mẹ giữa thanh niên Phật giáo và thanh niên không theo đạo Phật là không nhiều. Kết quả này là hợp lý. Trong mọi truyền thống văn hóa, tình cảm giữa con cái và cha mẹ thường được đề cao. Đây là một tiêu chuẩn quan trọng trong tính cách con người và nó cũng là một nghĩa vụ và nguồn hạnh phúc cho con cái. Có thể nói rằng yêu thương cha mẹ của chúng ta không phải là vấn đề về đạo đức hay

đức hạnh, đó là hạnh phúc. Đặc biệt, ở Việt Nam, lòng hiếu thảo là một giá trị đạo đức cực kỳ quan trọng. Vì quan điểm này, hầu hết người Việt Nam rất tôn kính cha mẹ của họ, bất kể anh ta có phải là người theo tôn giáo hay không, và đây là một trong những lý do có thể giải thích tại sao sự khác biệt giữa thanh niên đã theo đạo Phật và không theo đạo Phật trong mối quan hệ với cha mẹ của họ không nhiều lắm

3.3. Mối quan hệ của học sinh đối với giáo viên

Trong mối quan hệ với giáo viên, kết quả ANOVA được thể hiện trong Bảng 1 cho thấy sự khác biệt đáng kể giữa thanh niên giác ngộ Phật giáo và thanh niên chưa giác ngộ trong mối quan hệ với giáo viên của họ ($p = 0,002; <0,1$). Hơn nữa, giá trị trung bình của thanh niên Phật giáo trong mối quan hệ với giáo viên của họ ($M = 17,17$) cao hơn giá trị trung bình của thanh niên chưa theo đạo Phật ($M = 15,91$). Những chỉ số này cho thấy mối quan hệ của thanh niên Phật giáo với giáo viên của họ tốt hơn so với thanh niên chưa theo đạo Phật. Đặc biệt, thanh niên Phật giáo thường đợi giáo viên khi thầy/cô đến lớp muộn, hoặc khi giáo viên dạy một chủ đề trừu tượng, họ thường chú ý đến đến bài giảng chứ không làm việc riêng, nếu giáo viên nói điều gì đó mâu thuẫn với sự hiểu biết của họ, thanh niên Phật giáo thường lắng nghe cho đến khi giáo viên trình bày xong và sau đó mới bày tỏ suy nghĩ của mình, nếu giáo viên cũ của họ rơi vào hoàn cảnh khó khăn, hầu hết thanh niên Phật giáo thường đến thăm và giúp đỡ họ hết mình.

3.4. Mối quan hệ của thanh niên đối với bạn bè

Đối với mối quan hệ với bạn bè, không có sự khác biệt đáng kể về kết quả ANOVA giữa thanh niên theo đạo Phật và thanh niên chưa giác ngộ, và giữa nam và nữ, cũng như không có sự khác biệt đáng kể về hiệu ứng tương tác giữa tôn giáo và giới tính trong mối quan hệ này. Tuy nhiên, khi xem xét các giá trị trung bình, chúng tôi nhận thấy giá trị trung bình của thanh niên giác ngộ Phật giáo ($M = 17,53$) và của nữ ($M = 17,35$) trong mối quan hệ của họ với

bạn bè của họ cao hơn một chút so với giá trị trung bình của thanh niên chưa theo đạo Phật ($M = 17,04$) và của nam ($M = 17,22$). Những chỉ số này cho thấy không có nhiều sự khác biệt giữa thanh niên giác ngộ Phật giáo và thanh niên chưa theo đạo Phật cũng như giữa nữ và nam trong mối quan hệ của họ với bạn bè.

3.5. Mối quan hệ với những người đã làm họ tổn thương

Đối với mối quan hệ với những người đã làm tổn thương họ, theo kết quả trong Bảng 1, chúng tôi thấy rằng có sự khác biệt đáng kể giữa thanh niên Phật giáo và người chưa theo đạo Phật ($p = .095$; <0.1); và có hiệu ứng tương tác đáng kể giữa tôn giáo và giới tính ($p = .051$; <0.1). Ngoài ra, giá trị trung bình của thanh niên theo đạo Phật ($M = 10,06$) lớn hơn giá trị trung bình của thanh niên chưa theo đạo Phật ($M = 9,51$) trong mối quan hệ của họ với những người đã làm họ tổn thương. Những dữ liệu này cho thấy mối quan hệ của thanh niên Phật giáo với những người đã làm tổn thương họ tốt hơn so với những người trẻ chưa theo đạo Phật. Nói cách khác, thanh niên Phật giáo có thái độ và hành vi đối với những người đã làm tổn thương họ tốt hơn những thanh niên chưa theo đạo Phật. Đó là, thanh niên Phật giáo thường thực tập từ bi và nhân ái với những người làm họ tổn thương, đồng cảm với những người đó và cố gắng chuyển đổi mối quan hệ đó thành một mối quan hệ hài hòa và thân thiện hơn.

Thông qua bốn phạm vi trong các mối quan hệ cá nhân của giới trẻ, chúng ta có thể tự tin kết luận rằng có sự khác biệt đáng kể giữa thanh niên theo đạo Phật và thanh niên chưa giác ngộ trong mối quan hệ của họ với cha mẹ, giáo viên, bạn bè và với những người đã làm họ tổn thương. Hơn nữa, theo kết quả trong Bảng 3, tổng giá trị trung bình của cả 5 phạm vi đối với thanh niên Phật giáo ($M = 81,97$) trong nghiên cứu này lớn hơn tổng giá trị trung bình của thanh niên chưa theo đạo Phật ($M = 74,62$); tổng giá trị trung bình của cả 5 phạm vi đối với nữ ($M =$

78,8) cũng cao hơn tổng giá trị trung bình của thanh niên chưa giác ngộ Phật pháp ($M = 77,8$).

Vì thế, có thể kết luận rằng thanh niên theo đạo Phật biết cách phát triển và duy trì mối quan hệ giữa các cá nhân tốt hơn so với thanh niên chưa giác ngộ Phật pháp. Và nữ giới có thể tốt hơn một chút trong việc phát triển và duy trì mối quan hệ giữa các cá nhân so với nam giới.

Bảng 3: Tổng số điểm trung bình về phương diện tôn giáo và giới tính

Phạm vi		Trung bình	SD
Tôn giáo	Phật tử ($n=45$)	81.97	5.30
	Chưa phải Phật tử ($n=45$)	74.62	6.55
Giới tính	Nữ ($n=45$)	78.8	5.31
	Nam ($n=45$)	77.8	6.55

Từ những kết luận này, chúng ta có thể tin rằng những lời dạy của Đức Phật thực sự có giá trị và mang lại lợi ích cho những người thực hành giáo lý của Ngài. Bằng cách thực hành giáo lý của Đức Phật, mọi người đều có thể trở nên tốt hơn, hữu ích và có thể giúp ích cho đời. Không cần phải đợi đến sau này, mọi người đều có thể có cuộc sống hạnh phúc hơn bằng cách thực hành và luyện tập những lời dạy của Đức Phật tại đây và ngay bây giờ, tại thời điểm thực hành Pháp trong cuộc sống hàng ngày của chính mình.

4. KẾT LUẬN

Những giáo lý của Đức Phật rất thực tế, hợp lý và chứa đựng một cái nhìn thực tế về cuộc sống. Phật giáo không lôi kéo con người sống trong thiên đường hư ảo, không làm cho con người sợ hãi, hay

làm khổ người ta với tất cả các loại nỗi sợ ảo tưởng và những cảm giác tội lỗi. Giáo lý Phật pháp tạo ra cảm giác tự lực bằng cách răn dạy rằng toàn bộ số phận của nhân loại nằm trong tay của chính họ, và chính họ sở hữu trường phát triển năng lượng và sự sáng suốt của chính mình để đạt được mục tiêu cao nhất.

Hơn nữa, Phật giáo bồi dưỡng sự thăng tiến tâm linh bằng cách kêu gọi sức mạnh tư duy của con người. Đồng thời, thúc đẩy ý thức của sự khoan dung bằng cách vượt ra khỏi sự bó buộc về tôn giáo, quốc gia và chủ nghĩa cuồng tín. Phật giáo đã mang đến thái độ cơ bản tốt đẹp và đạo đức cho những người tiếp nhận giáo lý dưới hình thức này hay hình thức khác.

Nói một cách chính xác và khách quan, Phật pháp cho chúng ta biết chúng ta là ai, thế giới xung quanh chúng ta là gì, và chỉ cho chúng ta cách để thực hiện tự do, hòa bình, tĩnh lặng và hạnh phúc.

Giáo lý Phật pháp có khả năng thúc đẩy tiềm năng của cá nhân và tất cả các tiềm lực hay vị thế đã bị lu mờ trước những đóng góp của Phật giáo đối với triết học, nghệ thuật và văn học. Một khía cạnh của Phật giáo có tầm quan trọng tối cao trong suốt chiều dài lịch sử là chủ nghĩa duy lý trọn vẹn. Lý trí, mặc dù thường bị chế ngự bởi sự hối tiếc của con người, là thứ thuộc về loài người, để khai sáng cho họ, dù bị che khuất bởi một trong những bản năng của con người là cảm xúc. Phật giáo sẽ tiếp tục khuyến khích con người trở thành một thực thể lý trí, được dẫn dắt bởi ý chí, nhưng cũng không thiếu yếu tố tình cảm.

Ngày nay, Phật giáo tiếp tục góp phần xây dựng cho các ngành khoa học, trong đó tâm lý học là một trong những ngành có liên quan gần nhất đến giáo lý của Đức Phật và có thể được thúc đẩy bằng cách áp dụng các giáo lý của Ngài vào học thuật và các lĩnh vực thực hành, đặc biệt là tâm lý trị liệu.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi thấy rằng Phật giáo có những đóng góp đáng kể để phát triển và duy trì mối quan hệ giữa các cá nhân của giới trẻ. Đặc biệt, thanh niên giác ngộ Phật giáo có thể duy trì và phát triển tốt hơn mối quan hệ của họ với cha mẹ, giáo

viên, bạn bè và có thể ứng xử hợp lý với những người đã làm họ tổn thương hơn những thanh niên chưa theo đạo Phật. Nói cách khác, thái độ, hành vi và tình cảm của thanh niên Phật giáo đối với cha mẹ, thầy cô, bạn bè và những người đã làm tổn thương họ tốt hơn những thanh niên chưa giác ngộ đạo Phật.

Phật giáo có những đóng góp quý giá cho xã hội đương đại, vì thế những giáo lý của Đức Phật nên được truyền bá cho tất cả mọi người, đặc biệt là thế hệ trẻ. Để tránh sự thiên vị của sự phân biệt tôn giáo và vượt qua những thách thức trong việc hướng dẫn giáo lý, giảng sư và người hướng dẫn nên khéo léo trong quá trình này, không cần phải nhấn mạnh vào các nghi lễ tôn giáo, mà nên hướng tới những nguyên tắc đạo đức, phương pháp rèn luyện tâm trí và những nhân cách được Đức Phật đề cao.

Ngoài ra, chúng tôi phải thừa nhận rằng nghiên cứu này chưa phải là một nghiên cứu hoàn chỉnh. Mặc dù chúng tôi đã phân tích nghiêm ngặt và kỹ lưỡng những dữ liệu thu thập được, nhưng kết quả chúng tôi trình bày ở trên chỉ mang tính tương đối. Điều này xuất phát từ cả yếu tố khách quan lẫn yếu tố chủ quan. Mặt khác, bảng câu hỏi chúng tôi xây dựng có thể chưa hoàn hảo để truyền tải được tất cả các vấn đề cần giải quyết, hay không thể thu thập được thông tin quan trọng giúp ích cho nghiên cứu này. Mặt khác, có những người tham gia đã không thực hiện câu hỏi một cách nghiêm túc và trung thực, do đó câu trả lời của họ có thể đã không phản ánh chính xác các vấn đề được đề cập trong bảng câu hỏi.

Vì thế, để phát triển đề tài này, tôi đề xuất cần thực hiện các nghiên cứu chuyên sâu hơn để thu hút sự chú ý của cộng đồng đối với Phật giáo, đặc biệt là các nguyên tắc đạo đức và phương pháp khoa học trong việc trau dồi nhân cách. Các nghiên cứu nên được thực hiện theo xu hướng định tính và định lượng, hoặc kết hợp cả hai. Bởi vì với các nghiên cứu định tính, nhà nghiên cứu có thể xem xét các vấn đề dưới nhiều khía cạnh, từ đó có thể khám phá ra những điều quan trọng mà nghiên cứu định lượng không thể đạt được.

NGƯỜI HƯỚNG DẪN TÂM LINH YẾU TỐ THIẾT YẾU CHO SỰ CẤU THÀNH ĐƠN VỊ GIA ĐÌNH

Prof. Dr. Tilak Kariyawasam*

Một cuộc sống hạnh phúc và thoải mái là kỳ vọng lớn nhất của mọi người trong xã hội. Mặc dù kỳ vọng của mọi người là như vậy, nhưng nếu xã hội không cung cấp các điều kiện cần thiết để họ có một cuộc sống hạnh phúc và thoải mái, thì chắc chắn trong long họ sẽ bị trói buộc bởi các phiền não.

Hầu hết mọi người không nhận ra một thực tế rằng hy vọng đơn thuần sẽ không thể mang lại hạnh phúc cho mọi người trong xã hội. Trong tình huống như vậy, chắc chắn rằng xã hội cần một sự thay đổi theo cách có thể cung cấp nền tảng cần thiết cho hạnh phúc của mọi người. Nếu sự thay đổi trong xã hội này không đến từ gốc rễ của vấn đề thì nó không thể vững chắc.

Gia đình là đơn vị nhỏ nhất của xã hội mà dựa trên đó toàn bộ xã hội được cấu thành. Do đó, gia đình được coi là nền tảng của xã hội. Nếu chúng ta cần một sự thay đổi xã hội để các thành viên của nó được tốt hơn, thì chúng ta nên bắt đầu từ trong chính gia đình.

1. GIA ĐÌNH VÀ MỤC ĐÍCH CỦA NÓ

Theo một số học giả, không cần thiết phải đưa ra định nghĩa cho thuật ngữ gia đình và mục đích của nó, vì mọi người đều biết gia

* Dean- Graduate School, International Buddhist College, Thailand.

Người dịch: Mai Trường Quang

đình là gì, bởi vì mọi người đều xuất thân từ một gia đình. Chúng ta phải ghi nhớ rằng không phải gia đình nào cũng được coi là một gia đình theo nghĩa đầy đủ của thuật ngữ này. Yếu tố then chốt để trở thành một gia đình theo nghĩa đầy đủ của thuật ngữ, là nền tảng đạo đức.

Do đó, gia đình và mục đích của nó có thể được định nghĩa theo cách sau: “Gia đình là nền tảng của cuộc sống con người hoặc cuộc sống của một cá nhân, và mục đích của gia đình là hỗ trợ cho một cá nhân phát triển một cách thoải mái”.

Các nhà xã hội học hiện đại khi định nghĩa thuật ngữ gia đình đã gần như bao hàm định nghĩa đề cập ở trên. Gia đình có nghĩa là mẹ, cha và đứa trẻ theo giải thích của các nhà xã hội học Mỹ là “Gia đình hạt nhân hay gia đình cơ bản”. Các nhà xã hội học cho rằng gia đình Hạt nhân là nền tảng của gia đình Mở rộng. Gia đình Mở rộng là một gia đình lớn bao gồm cha mẹ, con cái (anh chị em) và ông bà.

Trong văn học Phật giáo, chúng ta có thể tìm thấy khái niệm gia đình mở rộng. Các văn bản của đạo Phật đề cập Vòng xoay gia đình (*nāti parivaṭṭa*) khi nói đến gia đình mở rộng. Các nhà xã hội học xác định bốn loại trách nhiệm của một gia đình Hạt nhân hoặc gia đình Mở rộng. Chúng là các khía cạnh chức năng của gia đình được hòa với sự bảo vệ đạo đức. Sau đây là các trách nhiệm chính gắn liền với gia đình:

2. DUY TRÌ NÒI GIỐNG CỦA CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

Trong xã hội, người cao tuổi chết theo cách tự nhiên, và một số người khác cũng chết vì bệnh và vì một số thiên tai khác. Đối với những người đã chết và không còn sống nữa, một số người khác phải thay thế họ. Đây là trách nhiệm duy trì nòi giống được thực hiện bởi các gia đình. Do đó, việc cân bằng số lượng gia đình loài người là một sự quan trọng cần thiết.

2.1. Xã hội hóa

Xã hội hóa có nghĩa là dạy các chuẩn mực xã hội, các điều cấm kỵ về văn hóa và xã hội cho trẻ em để biến chúng thành những công dân phù hợp cho xã hội. Theo nghĩa đó, sự xã hội hóa trong một gia

đình là yếu tố chính để làm cho một xã hội trở nên phù hợp và các thành viên được sống hạnh phúc

2.2. Quy định về các hành vi tính dục

Hành vi tính dục là một chức năng sinh học của bất kỳ sinh vật sống, và các sinh vật khác có một mùa cho các hành vi tính dục này. Nhưng con người được tạo ra với lợi thế là không có một mùa nhất định cho hành vi này. Con người có đủ khả năng cho các chức năng tính dục trong suốt vòng đời. Do đó, nó phải được thường xuyên được điều chỉnh bằng cách nào đó, nếu không, dân số sẽ tăng lên không giới hạn. Khi một người đàn ông có gia đình, hành vi tính dục sẽ được điều chỉnh thường xuyên.

2.3. Sự đồng hành

Sự đồng hành là một yếu tố cần thiết cho sự thịnh vượng của gia đình. Sự lịch sự và ăm áp giữa các thành viên trong gia đình sẽ mang lại sự đồng hành này. Hiểu được các yếu tố đạo đức biểu hiện trong cách phân loại trách nhiệm gia đình thế này là một điều rất quan trọng. Duy trì nòi giống là hành động thể hiện sự trung thành với nhóm cộng đồng. Đó cũng là một trong những đạo đức quan trọng của tâm lý nhóm. Khái niệm này bắt rễ trong hầu hết mọi thành viên trong gia đình và các vấn đề chủng tộc và các yêu cầu khác. Bảo vệ các đặc điểm riêng là kết quả của quá trình này. Xã hội hóa là một quá trình giáo dục đạo đức cần có trong vòng tròn gia đình. Đó là một quá trình diễn ra suốt đời. Không chỉ trẻ em mà ngay cả người lớn tuổi cũng cần được giáo dục về hành vi xã hội bằng phương tiện của sự xã hội hóa. Cần đề cập ở đây rằng khái niệm các religious ministers mà chúng tôi sẽ giới thiệu trong bài viết này sẽ góp phần vô cùng lớn vào quá trình xã hội hóa. Quy định hành vi tính dục có ý nghĩa đạo đức đầy đủ nhất, bởi vì đó là yếu tố chính của việc sinh con và nó gắn kết với việc duy trì nòi giống. Khi quy định tính dục này không hoạt động tốt, nó sẽ phát sinh các vấn đề xã hội khác nhau như vi phạm nhân quyền. Đa số các nguyên tắc đạo đức được nêu ra trong năm nguyên tắc đạo đức của đạo Phật cũng bị vi phạm bởi sự hoạt động không hiệu quả của các quy định về hành vi tính

đục này. Sự đồng hành cũng là một yếu tố quan trọng đối với một cá nhân trong xã hội. Một cách rất tự nhiên là tất cả các thành viên trong gia đình đều tìm kiếm sự giải tỏa về tinh thần hoặc thể chất từ chính gia đình ngay từ thời thơ ấu. Điều đó ngụ ý rằng khi một đứa trẻ bị ốm trong nhà trọ bên ngoài, đứa trẻ này ngay lập tức sẽ về nhà, nghĩa là nó cần mẹ của mình, vì người mẹ ở đó để chăm sóc nó. Theo cách tương tự, nếu một người làm việc ở xa cảm thấy không khỏe, anh ta ngay lập tức về nhà, và vợ anh ta sẽ chữa trị cho anh ta.

Khi bất kỳ tai họa xảy ra trong gia đình, bạn bè và người thân liền có mặt để an ủi người đó. Đây là cách các thành viên trong gia đình mang lại sự ấm áp, lời khuyên và phương pháp trị liệu cho nhau theo bất cứ cách nào họ cần để giải tỏa tinh thần và thể chất. Sự đồng hành này sẽ mang lại sự sống cho các thành viên trong gia đình tùy theo hoàn cảnh và những dịp cần sự yêu thương và hỗ trợ lẫn nhau. Đây là chức năng khả thi nhất của đạo đức gia đình để giữ cho mối quan hệ gia đình vững chắc.

3. KHÁI NIỆM NGƯỜI HƯỚNG DẪN TÂM LINH

Khái niệm Người hướng dẫn tâm linh được Đức Phật đưa ra khi Ngài giảng pháp cho một thanh niên tên Sigālaka. Chàng trai trẻ Sigālaka từng lễ bái sáu phương vào mỗi sáng sớm hằng ngày.

Sau khi nhìn thấy những gì Sigālaka thực hành, Ngài hỏi anh ta lý do vì sao lại lễ bái sáu phương hằng ngày như thế. Và chàng trai trẻ trả lời rằng anh làm theo lời hướng dẫn của cha mình trước khi ông chết.

Ngay lúc đó, Đức Phật chỉ cho anh thấy cách lễ bái sáu phương đúng đắn và nên được từng cá nhân làm theo. Sáu phương cần được hiểu như sau:

- i. Cha, mẹ là phương Đông
- ii. Thầy cô là phương Nam
- iii. Vợ con là phương Tây
- iv. Bạn bè, họ hàng là phương Bắc

v. Người làm là phương Dưới,

vi. Người hướng dẫn tâm linh là phương Trên

Cách lễ bái sáu phương được Đức Phật giới thiệu cho Sigālaka không gì khác hơn chính là việc hoàn thành đầy đủ trách nhiệm và bổn phận của từng thành viên trong gia đình với nhau.

Đức Phật muốn chỉ ra cách mỗi thành viên trong gia đình được bảo vệ thông qua việc hoàn thành nghĩa vụ và trách nhiệm của mình đối với người kia. Khía cạnh quan trọng nhất của điều này là Đức Phật đã đưa ra một danh sách các nghĩa vụ và trách nhiệm cần được hoàn thành lẫn nhau trong gia đình được thực hiện theo sáu hướng.

Như đã chỉ ra trước đó, gia đình là đơn vị nhỏ nhất trong xã hội mà qua đó toàn bộ xã hội được cấu thành nên. Khi các đơn vị nhỏ này được bảo vệ theo các cách đã nói ở trên, cùng với nhau chúng có thể cung cấp nền tảng xã hội lớn hơn và mạnh mẽ hơn, đưa ra các điều kiện phù hợp cho phúc lợi và hạnh phúc cho toàn xã hội.

Hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mỗi thành viên trong gia đình là cách xây dựng mối quan hệ tương hỗ giữa các thành viên. Điều đáng quan tâm cần được chỉ ra ở đây là theo Đức Phật, các người hướng dẫn tâm linh cũng bao gồm những thành viên trong gia đình và có thể đóng góp vô cùng to lớn cho sự chính trực của xã hội

3.1. Người hướng dẫn tâm linh là một thành viên gia đình

Vì mỗi thành viên trong gia đình đại diện cho một hướng như đông, tây, nam v.v., các thừa tác viên tôn giáo (SamaṇaBrāhmaṇā) đại diện cho hướng trên (Uddham). Ở đây thuật ngữ Bộ trưởng tôn giáo Hồi giáo, dùng để chỉ bất kỳ người theo tôn giáo nào, thuộc tôn giáo nào, chẳng hạn như một tu sĩ Phật giáo, linh mục Kitô giáo, Hồi giáo Mullah Etc..., một học viên tôn giáo vô gia cư.

Từ Brāhmaṇa dùng để chỉ một tu sĩ Vệ đà, cho một tu sĩ Ấn giáo có gia đình, gần giống với Giáo sĩ Kitô giáo. Hai thuật ngữ Samaṇa và Brāhmaṇa dùng để chỉ cho một người tu thuộc về bất kỳ tôn giáo

nào trên thế giới. Điều đó có nghĩa là mọi gia đình trên thế giới đều có một người hướng dẫn tâm linh như là một thành viên trong gia đình.

Trên thực tế, đây là sự chấp nhận bình thường của mọi gia đình có đức tin gắn liền với bất kỳ tôn giáo nào theo sở nguyện của họ. Theo cách này, mọi người trên thế giới đều gắn với một đức tin tôn giáo. Tại thời điểm này, một số người có thể lập luận rằng có một số cá nhân và gia đình không có đức tin tôn giáo. Thực tế này không thể bị bỏ qua trong một xã hội nhưng đó là những trường hợp hiếm hoi và không chỉ vậy, một số quốc gia cũng xóa hoàn toàn đức tin tôn giáo khỏi chương trình nghị sự của họ. Những người này không được đề cập đến trong bài thảo luận này.

Xã hội loài người đã trải qua rất nhiều thay đổi trong thời gian dài phát triển. Mặc dù người đàn ông được sinh ra một mình, nhưng anh ta đã trở thành một thành viên của xã hội ngay sau khi anh ta được sinh ra, và nhờ gia đình mà anh ta trở thành một phần của một xã hội. Mỗi người được sinh ra trong một gia đình và do đó gia đình trở thành đơn vị nhỏ nhất của xã hội. Xã hội loài người như là một cơ thể có tổ chức cao, và gia đình nằm trong xã hội loài người cũng phải sắp xếp để bảo vệ các thành viên bên trong.

3.2. Tầm quan trọng của gia đình

Theo những nhà xã hội học, tầm quan trọng của gia đình đối với các thành viên có thể được thể hiện qua những mặt sau:

Gia đình là một nhu cầu sinh học của cá nhân.

Gia đình là một nhu cầu xã hội của cá nhân.

Gia đình là một nhu cầu tâm lý của cá nhân.

3.2.1. Gia đình là một nhu cầu sinh học của cá nhân

Gia đình trở thành nhu cầu sinh học của một cá nhân do sự phát triển chậm rãi của một đứa trẻ. Ở đây, gia đình có nghĩa là mẹ, cha và đứa trẻ theo giải thích của các nhà xã hội học Mỹ. Đây là gia đình hạt nhân. Theo đạo Phật, khái niệm gia đình Hạt nhân được xác định với những điều kiện sau: Sự thụ thai diễn ra trong tử

cung người mẹ, thời điểm đúng lúc có thể thụ thai của người mẹ, sự giao hợp diễn ra giữa cha và mẹ, và có một thần thức đang tái sinh ngay tại thời điểm đó. Những yếu tố này là nguyên nhân dẫn đến sự thụ thai. Để có sự mang thai trong cộng đồng loài người, một người nam và một người nữ phải sống chung với nhau như vợ chồng. Cách sống chung như thế này thường được hợp thức hóa bởi hôn nhân. Hôn nhân rất cần thiết cho sự phát triển chậm rãi của một đứa trẻ. Không giống các loài vật khác, trẻ em loài người phát triển rất chậm. Vì thế, cả hai vợ chồng (cha và mẹ) phải sống chung với nhau trong thời gian dài để chăm sóc đứa con. Trên thực tế, đây là lý do chính để tạo nên một gia đình. Một cặp đôi không chỉ kết hôn chỉ để thành vợ chồng, mà họ còn có những nguyên tắc đạo đức cần được hành theo để đào tạo những đứa con tốt cho xã hội. Những nguyên tắc đạo đức này được giải thích trong kinh Thiện Sinh trước tiên là để tạo ra tình yêu và sự tôn trọng lẫn nhau giữa vợ chồng. Tình yêu và sự tôn trọng lẫn nhau giữa hai vợ chồng sẽ tạo nên hạnh phúc trong tâm họ, và tác động lên đứa con trong tử cung người mẹ, tạo điều kiện cho đứa con đó phát triển khỏe mạnh bên trong tử cung cũng như khi đứa bé được sinh ra.

Cả người cha và mẹ không chỉ cần thiết cho quá trình đứa trẻ được sinh ra, mà họ còn cần thiết cho cả sự nuôi dưỡng phát triển thể chất cũng như chăm sóc đứa trẻ. Người mẹ chú ý đến sự nuôi dưỡng và chăm sóc đứa trẻ, trong khi người cha lại cung cấp các nhu yếu phẩm cho sự nuôi dưỡng và chăm sóc sức khỏe này.

3.2.2. Gia đình là một nhu cầu xã hội của cá nhân

Xã hội hóa là một chức năng quan trọng của gia đình. Để xã hội hóa một đứa trẻ, cần có cả đóng góp của cha và mẹ. Không giống như động vật, sự xã hội hóa của con người cần phải được đào tạo trước khi tham gia vào xã hội. Bằng cách này, đứa trẻ sẽ được hướng dẫn các cách cư xử trong xã hội. Chức năng này của gia đình được nêu lên trong các văn bản Phật giáo, đề cập đến cha mẹ như là những người thầy cô đầu đời, hoặc những vị thần đầu đời của con. Những chức năng thân thể và lời nói của đứa trẻ cần được điều chỉnh để có

thể thích hợp với xã hội. Đây chính là một cuộc đào tạo đạo đức đầy đủ một đứa trẻ nhận được từ gia đình.

Điều này được đề cập đến ở trên trong mục Xã hội hóa – sự chuẩn bị cho thành viên mới của xã hội thông qua giảng dạy văn hóa bao gồm chuẩn mực xã hội, tập quán xã hội và điều cấm kỵ trong xã hội. Đây là khía cạnh cần thiết của gia đình đối với sự phát triển của đứa trẻ. Cả cha lẫn mẹ đều cần phải tham gia cho mục tiêu này. Đây là lý do của hôn nhân. Luật pháp của các quốc gia cũng được đưa ra để không làm xáo trộn cuộc sống hạnh phúc này. Đây chính là lý do mà khi hai vợ chồng có ý định ly hôn, tòa án sẽ cố gắng trì hoãn nó và khuyên họ không nên làm như vậy. Bởi vì đứa trẻ cần cả cha lẫn mẹ cho sự xã hội hóa của mình.

Theo đạo Phật, sự xã hội hóa này là một quá trình sâu sắc để phát triển nhân phẩm của một cá nhân. Nhân phẩm có thể được chia ra thành nhân phẩm tích cực và nhân phẩm tiêu cực. Theo các lời dạy của đạo Phật, nếu không có một sự xã hội hóa đúng đắn thì một người bình thường sẽ có xu hướng làm những việc sai trái. Họ sẽ phát triển một nhân cách tiêu cực. Đọc lại lịch sử loài người, chúng ta có thể thấy quá trình loài người dần dần hướng tâm của họ đến những hoạt động sai trái như thế nào. Chúng ta có thể thấy những hành vi này của con người trong kinh Khởi thế nhân bốn, và kinh Chuyển luân thánh vương sư tử hống. Chương đầu tiên của Thắng pháp tập yếu luận có nêu lên phân tích về tâm thức. Và trong nhóm tâm thức đầu tiên có đề cập đến tâm thức bất thiện (akusala cittāni). Một cách tự nhiên, điều này dẫn dắt con người đến các khía cạnh bất thiện. Phải tinh tấn nỗ lực thoát khỏi tình trạng này.

Nandasena Ratnapala viết trong cuốn sách “Xã hội học Phật giáo” là “Xã hội hóa theo nghĩa Phật giáo có nghĩa là nỗ lực thay thế những gốc rễ bất thiện bằng những gốc rễ thiện lành”. Đây là quan điểm rất tốt mà nhà văn này đã đề xuất như một quan điểm của Phật giáo về xã hội hóa, và rõ ràng là những lời dạy của Đức Phật luôn là một quá trình nâng tâm trí con người lên mức cao nhất.

Loài người kể từ khi đạt được mức độ thông minh cao nhất, họ đã thành lập các tổ chức tôn giáo, tạo ra các đồ vật thờ cúng, hình

thành các khái niệm siêu nhiên tương tự như Thượng Đế và thực hiện các hoạt động tôn giáo khác nhau. Tất cả những sáng tạo này giúp con người có những nhân cách tích cực.

Những người hướng dẫn tâm linh có vai trò trong xã hội là thúc đẩy sự thay đổi này của xã hội loài người.

3.2.3. Gia đình là một nhu cầu tâm lý của từng cá nhân

Là sinh vật sống, chúng ta cần có sự ấm cúng, lịch sự và đồng hành để có sự giải tỏa tâm lý. Khi chúng ta trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả, chúng ta rất cần một sự giải tỏa về tâm lý lẫn sinh lý. Và khi đó, sự giải tỏa tâm lý mà chúng ta đạt được sẽ chữa lành những khó chịu trên thân thể. Và khi một ai đó trong gia đình an ủi ta vào lúc khó khăn trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy rất dễ chịu. Đối với trẻ em thì lời khuyên và các thái độ khác nhau của cha mẹ có thể có tác dụng tâm lý.

Đặc biệt, người mẹ có thể ảnh hưởng sâu sắc nhất lên đứa con nhỏ. Chúng ta có nhiều bằng chứng từ nhiều gia đình về việc những cá nhân xuất sắc được truyền cảm hứng từ người mẹ trong thời thơ ấu. Bồ Tát Siddhartha cũng được truyền cảm hứng từ người mẹ vào thời thơ ấu của kiếp sống trước để trở thành một vị Phật.

Các lời khuyên tôn giáo trở nên quan trọng trong một số tình huống để thỏa mãn nhu cầu tâm lý. Và chúng cực kì quan trọng vào thời điểm một thành viên trong gia đình qua đời. Nghi lễ tôn giáo và một bài pháp thoại trong lúc đó có thể an ủi và làm vơi bớt nỗi buồn của người có người thân vừa qua đời.

Đây có thể là một trong những lý do mà theo kinh Thiện Sinh, khái niệm người hướng dẫn tâm linh được đề cập đến trong gia đình. Hơn nữa, những lời khuyên từ người hướng dẫn tâm linh của từng cấp độ thành viên gia đình, chủ yếu là trẻ em, được đưa ra bởi chư Tăng. Chúng ta có thể thấy điều này tại các nước theo đạo Phật cũng như các nước không theo đạo Phật. Người ta thường đến các cơ sở tôn giáo để xin hướng dẫn cho con cái họ.

Các gia đình đạo Phật đến các ngôi chùa mà họ phụng sự để xin

lời khuyên cho con cái của họ. Không chỉ những người theo đạo Phật mà ngay cả những người khác thuộc các tôn giáo khác cũng đến những người hướng dẫn tâm linh của họ để nhận được chỉ dẫn và lời khuyên từ vị này.

Xuyên suốt lịch sử phát triển của đạo Phật, nhiều nhà sư đã thực hiện các nghĩa vụ với tư cách là người hướng dẫn tâm linh trong nhiều trường hợp khác nhau với cách thức của các cấp độ khác nhau. Về đặc điểm nổi bật của khía cạnh đặc biệt này, Đức Phật đã thực hiện nghĩa vụ của người hướng dẫn tâm linh trong suốt đời sống của Ngài như một ví dụ điển hình.

4. ĐỨC PHẬT TRỞ THÀNH NGƯỜI HƯỚNG DẪN TÂM LINH CHO VUA KOSALA

Vào thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên, ở Ấn Độ, việc người hướng dẫn tâm linh trở thành một thành viên của gia đình đã tồn tại ở đây. Điều này không phải quy định bởi luật pháp của đất nước, hoặc các quy tắc xã hội hoặc tập quán bắt buộc như vậy, nhưng thông thường mọi người có niềm tin vào một số tôn giáo tại thời điểm đó.

Theo cách này, Vua Kosala có niềm tin vững chắc vào Đức Phật, và ông ta là vị Vua rất quyền lực ở vương quốc Kosala, và ông ta giống với Vua Bimbisara về quyền lực. Nhưng Đức Phật đã trở thành người bạn rất thân của Vua Kosala.

Đức Phật khuyên vua Kosala về các vấn đề gia đình của Vua, và chính Vua cũng giải thích cho Đức Phật nỗi đau tinh thần liên quan đến các vấn đề gia đình, và sau đó, Đức Phật đã cho Vua lời khuyên để khắc phục chúng. Một lần, khi cả vua Kosala và hoàng hậu Mallikā đang nói chuyện vui vẻ, nhà vua đã hỏi hoàng hậu, “Ái khanh yêu ai nhất?”. Mặc dù hoàng hậu biết rõ ý định của vua khi hỏi câu này, bà vẫn trả lời, “Tâu Đại vương, thần thiếp yêu thần thiếp nhất”. Bà biết rằng đó không phải là câu trả lời mà nhà vua mong muốn.

Vì thế, để điều chỉnh tình huống, bà ngay lập tức đưa ra một phản đề cho nhà vua, “Đại vương, thiếp xin mạn phép hỏi là người

yêu ai nhất?”. Vua Kosala cảm thấy lúng túng trước câu hỏi khó này, nhưng ông không thể đưa ra một câu trả lời khác với câu mà hoàng hậu đã trả lời, “Ta yêu bản thân ta nhất”. Tuy nhiên tâm nhà vua vẫn bị cơn giận bao phủ. Nhà vua đã đưa bà về cung điện từ khi bà còn rất nghèo và đã chu cấp cho bà nhiều phương tiện xa hoa. Thế nhưng bà không tỏ ra biết ơn với những việc đó.

Và khi nhà vua kể chuyện này cho Đức Phật, sau khi đánh giá tình huống, Ngài nhận thấy rằng nhà vua có thể giận dữ nếu ông nghĩ rằng hoàng hậu Mallikā không chung thủy với mình. Vì thế, Đức Phật ngay lập tức đưa ra một nhận xét đầy tâm lý về câu trả lời của hoàng hậu Mallikā, “Tâm ta đi cùng khắp. Tất cả mọi phương trời. Cũng không tìm thấy được. Ai thân hơn tự ngã”. Sau khi Đức Phật trả lời như thế, nhà vua cảm thấy hài lòng và ông thấy xấu hổ vì đã có thái độ không đúng với hoàng hậu Mallikā. Sau đó, ông yêu quý bà nhiều hơn.

Ví dụ này là để đề cập đến tầm quan trọng của việc có một người hướng dẫn tâm linh, ngay cả như một người bạn của gia đình. Bây giờ chúng ta có thể hiểu nếu một người hướng dẫn tâm linh trở thành một thành viên gia đình, những điều kỳ diệu có thể xảy ra cho một cá nhân và cho xã hội.

5. VAI TRÒ CỦA NGƯỜI HƯỚNG DẪN TÂM LINH TRONG GIA ĐÌNH

Như đã giải thích ở trên trong bài viết này, con người có xu hướng dễ mắc sai lầm một cách tự nhiên. Do đó, từ nhỏ cha mẹ đang phải cố gắng hết sức để giáo dục con cái thành người tốt ngay tại nhà. Xu hướng tự nhiên của mọi cha mẹ là giúp con cái họ thành những đứa trẻ tốt. Ngay cả một tên trộm cũng không dạy con mình ăn trộm. Bởi vì xu hướng tự nhiên này của các bậc cha mẹ, hầu hết gia đình đưa con cái đến xin lời khuyên của những người hướng dẫn tâm linh. Họ làm như vậy là vì ngoài lời khuyên của cha mẹ ra, lời khuyên của những người hướng dẫn tâm linh này rất hiệu quả. Trong chùa, có nhiều lớp học về chánh pháp để giảng dạy cho trẻ em về những giá trị tâm linh. Điều này rất quan trọng trong việc xã hội hóa

cuộc sống của các em. Khi còn nhỏ, chúng ta có nhiều cách để chăm sóc đạo đức cho các em. Và khi các em lớn lên, cha mẹ các em cũng già đi hoặc thậm chí không còn sống nữa. Lúc đó, tầm quan trọng của những người hướng dẫn tâm linh rất nổi trội.

Trong thế giới hiện đại, giáo dục chánh pháp cho người lớn tuổi cũng quan trọng hơn giáo dục cho trẻ em. Có những thành viên gia đình đã phá hoại danh tiếng của gia đình đó bằng các cách cư xử vô đạo đức. Rượu và thuốc phiện, hoạt động khủng bố, cờ bạc và thói trăng hoa là các hoạt động nguy hiểm mà rất nhiều người rơi vào và đưa đến tàn phá mọi thứ. Trách nhiệm bắt buộc của những người hướng dẫn tâm linh là giúp đỡ họ tránh xa những hành vi này trong cơ sở tôn giáo của mình. Cũng nên nói thêm là biên giới thẩm quyền của một người hướng dẫn tâm linh thì thường rộng lớn hơn của các thành viên khác trong gia đình. Ví dụ, người hướng dẫn tâm linh như một nhà sư có một số lượng gia đình gắn bó với trung tâm tôn giáo của ông. Nhà sư của ngôi chùa này có trách nhiệm chăm sóc điều kiện đạo đức và các khía cạnh cần thiết khác phù hợp với sự phát triển của những gia đình đó.

Như đã giải thích ở trên, một số người rơi vào các vấn đề thậm chí không nhận ra được rằng đó là xu hướng tự nhiên của hành vi con người. Những người gặp nạn này thường tìm kiếm sự giúp đỡ để thoát khỏi sự cố đó. Đó là một tâm lý chung của người gặp nạn. Do đó, nhà sư trong chùa có nhiều cơ hội tiếp cận những gia đình đó để giúp đỡ họ. Giúp đỡ một người như vậy có nghĩa là nhà sư đang giúp đỡ rất nhiều người trong gia đình. Nếu nhà sư này không giữ đúng vị trí của người hướng dẫn tâm linh, cả gia đình sẽ gặp rắc rối. Không có một nguồn thu nhập đúng đắn để gia đình có thể nuôi các em và người khác. Họ có nhiều thứ cần mua hơn. Và có một sự thiếu hụt thức ăn và sự nuôi dưỡng trong gia đình. Những đứa trẻ đang được giáo dục cần có tự do để học bài học của mình. Và các em nên có những thứ chúng cần và không nên suy nghĩ rằng mình đang trở nên nghèo túng. Nếu các em có suy nghĩ rằng các em đang trở nên nghèo túng, tâm lý các em sẽ đi xuống và nhân cách các em

sẽ không thể phát triển. Do đó, nhà sư có thể can dự vào để giáo dục các em, đưa các em về vị trí bình thường. Nếu người hướng dẫn tâm linh có khả năng làm điều đó, ông ấy có thể được xem là một vị Bồ tát theo cái nhìn của đạo Phật. Đó là vai trò của một người hướng dẫn tâm linh đối với gia đình. Đây là lý do rất quan trọng để gắn kết người hướng dẫn này với gia đình, cũng như với các thành viên của nó. Chúng ta không thể phủ nhận rằng ý nghĩa quan trọng của người hướng dẫn tâm linh đối với môi trường đạo đức trong vòng tròn gia đình là vô giá. Cần nhấn mạnh ở đây là khái niệm người hướng dẫn tâm linh đã được Đức Phật giới thiệu lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, thế nhưng cho đến nay, ko có một nhà hoạt động xã hội hiện đại nào để ý đến.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *The Aṅguttara-Nikāya*. (1976). Morris, Richard. ed. Vol II. London: Pali text Society.
2. *The Dīgha Nikāya*. (1975). Rhys Davids, T. W. And Carpenter, J. Estlin. Ed. Vol 1. London: Pali Text Society.
3. *The Dīgha Nikāya*. (1976). Carpenter, J. Estlin. ed. Vol III. London: Pali Text Society.
4. *The Majjhima-Nikāya*. (1979). V. Trenckner. ed. Vol 1. London: Pali Text Society.
5. *The Saṃyutta-Nikāya*. (1973). Feer, M. Leon. ed. Vol 1. London: Pali Text Society.
6. Jones, Ken. (2003). *The new social face of Buddhism: a call to action*. Boston: Wisdom publication.
7. Lindsey, Linda L. and Beach, Stephen. (2003). *Essence of Sociology*. New Jersey: Prentice Hall.
8. Macionis, John J. (2003). *Sociology*. 9th Edi. New Jersey: Prentice Hall.
9. Mallenry, Robert. (1993). 'Nuclear Family'. *The New Encyclopaedia Britannica*, vol.7. Ed. By 15th Edition, Chicago: Encyclopedia Britannica.
10. Ratnapala, Nandasena. (1993). *Buddhist Sociology*. Delhi: Sri Satguru Publications.
11. Sullivan, Thomas J. (2002). *Introduction to social problems*. Boston: Allyn and Bacon.
12. Thio, Alex. (2003). *Sociology: a brief introduction*. 5th edition. Boston: Allyn and Bacon.

PHÂN TÍCH QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ CHÍNH SÁCH GIA ĐÌNH ĐỐI VỚI XÃ HỘI BỀN VỮNG

Moggallana Sraman*

1. GIỚI THIỆU

Gia đình là cơ sở trung tâm cho sự phát triển của một xã hội bền vững. Nó đã và vẫn là tổ chức có giá trị nhất trên thế giới. Như Unicef Synt tổng hợp báo cáo rằng: các chính sách gia đình là nền tảng chính của chính sách công quốc gia và là phương tiện có ý nghĩa nhất để các chính phủ ảnh hưởng đến mức sống của các thế hệ sắp tới. Là một phần để đạt được tham vọng toàn cầu của các Mục tiêu Phát triển Bền vững, các chính sách gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được các mục tiêu trên nhiều mục tiêu. Hầu như mọi người bắt đầu cuộc sống trong một gia đình nào đó. Loại gia đình có ảnh hưởng đến loại người lớn lên. Plato cũng nhận ra tầm quan trọng của gia đình đối với sự phát triển đạo đức của cá nhân. Gia đình là trường học của đạo đức, nhưng họ còn hơn thế.

Khi chúng ta xem xét vai trò của sự từ bỏ, tách rời và theo đuổi sự giác ngộ của cá nhân, cuộc sống gia đình không được khuyến khích. Sau đó, nhiều bài giảng về các vấn đề gia đình đã được Đức Phật dạy theo những cách khác nhau. Trong bài kinh Sigālovāda của Dīghanikāya, Đức Phật gặp một chàng trai trẻ tôn vinh cha

* University of Kelaniya, Sri Lanka

Người dịch: SC. Tâm Thảo

mẹ đã chết của mình bằng cách thực hiện các nghi lễ. Đức Phật tái hiện những nghi thức vô nghĩa về mặt hạnh kiểm. Đây là bài diễn văn chi tiết nhất về đạo đức cho giáo dân, hoàn toàn thảo luận về gia đình.

Ngoài ra, Phật giáo đóng một vai trò quan trọng trong việc thiết lập một chính sách gia đình hiệu quả. Gia đình và xã hội phụ thuộc vào nhau và sự kết nối này là không thể phủ nhận. Gia đình như một tổ chức được đánh giá cao trong hệ thống tư tưởng Phật giáo. Trong khi Aggañña Sutta được phân tích sâu sắc, nó cho thấy một sự tiến hóa có hệ thống, giải thích làm thế nào một gia đình có thể sinh ra một xã hội. Vì vậy, các gia đình tốt sẽ được xem xét để thành lập xã hội bền vững. Ở đây, gia đình không chỉ được định nghĩa là gia đình Phật giáo. Gia đình tập trung vào con người mà không có sự phân biệt đối xử giữa con người.

Mặt khác, theo Phật giáo, năm giới có vai trò thúc đẩy cá nhân và gia đình thực hành đạo đức. Họ (1) kiêng giết chúng sinh; (2) kiêng lấy những gì không được đưa ra; (3) kiêng các hành vi tình dục sai trái; (4) kiêng nói sai; và (5) kiêng chất gây say. Những giới luật này, bằng cách chi phối các mối quan hệ xã hội và giữa các cá nhân, họ cung cấp một khuôn khổ đạo đức cho cuộc sống gia đình.

Phương pháp đồng tâm phụ thuộc (Paṭiccasamuppāda) là một trong những giáo lý đáng chú ý và quan trọng nhất của Đức Phật, chủ yếu liên quan đến tâm trí con người. Khi có phát sinh, có ngừng; khi không có sự phát sinh thì không có sự ngừng hoạt động. Vì vậy, khi không có gia đình, không có xã hội. Khi có gia đình tốt, có một xã hội tốt. Nó bền vững bằng cách thực hành đời sống đạo đức và đạo đức. Giới hạn của tôi trong tài liệu này là phạm vi các quan điểm xã hội của Phật giáo.

2. NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG GIA ĐÌNH CỦA XÃ HỘI

Như chúng ta biết rằng đau khổ là một trong những giáo lý phổ biến trong Phật giáo và là khám phá quan trọng nhất đối với tất cả mọi người. Có rất nhiều vấn đề ngay bây giờ trong xã hội. Một

số vấn đề này có thể được giải quyết dễ dàng, hoặc không thể giải quyết tùy thuộc vào mức độ xấu của nó. Nhiều người nghĩ rằng những vấn đề này nên được chính phủ giải quyết, vì họ phụ trách. Nhưng chúng ta cũng có thể giải quyết những vấn đề này nếu chúng ta gặp nhau. Không phải tất cả các vấn đề, nhưng có thể giải quyết được một số. Maria Montessori đã viết rằng nhu cầu cơ bản của mọi người rơi vào hai loại: vật chất (nhu cầu sinh tồn) và tinh thần (liên quan đến tâm hồn và trí tuệ). Để xây dựng một thế giới hòa bình hơn, cô coi nhu cầu tâm linh là vô cùng quan trọng.

Nhu cầu vật chất bao gồm: nơi ở, thực phẩm, quần áo, giao thông quốc phòng (an toàn, bảo vệ), y học.

Nhu cầu tâm linh bao gồm: tình yêu tâm linh/văn hóa tôn giáo/nghệ thuật/âm nhạc vanitos (tự tô điểm).

Mặc dù phần lớn mọi người trong xã hội chúng ta có nhu cầu cơ bản, nhưng họ không hạnh phúc. Trong Phật giáo, Dukkha (đau khổ) là giáo lý quan trọng nhất, có định nghĩa và giải thích rộng về cuộc sống và thế giới của chúng ta. Đau khổ được coi là yếu tố tâm lý. Những người trong xã hội hiện tại của chúng ta không chết hoặc đau khổ do nhu cầu cơ bản; họ đau khổ vì kế hoạch không phù hợp hoặc sự hiểu biết và vấn đề tâm lý. Chẳng hạn, một thanh niên trưởng thành sắp kết hôn, chàng trai trẻ nên có sự tự tin, có nguồn sinh kế ổn định và hiểu biết tốt. Vì vậy, trong trường hợp này, Chánh niệm (sammā ditthi) rất cần thiết theo nghĩa Phật giáo. Mặc dù giáo dục là quan trọng nhất, nhưng tự giáo dục tốt hơn giáo dục chứng chỉ. Để người có thể tự giáo dục, Phật giáo trợ giúp cho con đường. Các sự kiện được đề cập ở trên hoàn toàn đối phó với tâm trí con người, sẽ được thảo luận rộng hơn sau này. Tất cả mọi thứ là sự sáng tạo của tâm trí và do đó, kế hoạch hóa gia đình đúng đắn xuất phát từ một tâm trí riêng sẽ giúp họ có một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Không hiểu chính mình, con người hành động hoặc sống hợp pháp hoặc bất hợp pháp; vô cảm hoặc không có cảm xúc; đúng hay không đúng trách nhiệm cho danh tiếng, tên tuổi, quyền lực, v.v. Xã hội đã gán một sự kỳ thị không

thể chối cãi đối với cái gọi là bệnh cảm xúc hoặc tâm thần. Một số loại vấn đề đang được nhìn thấy trong xã hội của chúng ta như hận thù, đánh nhau, hãm hiếp, giết người, xung đột giữa anh em với anh em; xung đột giữa các thành viên trong gia đình hoặc với những người khác.

Phật giáo dạy chúng ta chủ yếu về kiến thức bản thân - tìm hiểu thêm về con người bạn; hiểu một quyết định, hành động, suy nghĩ, cảm xúc, v.v ... Nó dạy để nhận ra sự hiểu biết về ý thức, tâm trí, hành vi, động lực, tính cách.

Những vấn đề trong một gia đình không phải do thể giới bên ngoài tạo ra, mỗi thành viên trong một gia đình tạo ra đau khổ do sự thiếu hiểu biết và tham ái. Con người tạo ra thể giới bên ngoài, vì vậy con người có thể tạo ra một xã hội tươi đẹp với việc biết mọi vấn đề của chính họ.

3. QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ CHÍNH SÁCH GIA ĐÌNH ĐỐI VỚI XÃ HỘI BỀN VỮNG

Cá nhân và xã hội là hai hiện tượng có liên quan với nhau và cũng hỗ trợ lẫn nhau. Không có một xã hội mà không có cá nhân. Không có cuộc sống cá nhân được bảo vệ và có tổ chức mà không có xã hội. Do đó, hai hiện tượng này không thể tồn tại tách biệt với nhau. Một số học giả nghiên cứu Phật giáo đã đặt tên Phật giáo là một tôn giáo xã hội. Max Weber đã phổ biến ý tưởng này trong cuốn sách của mình có tên *Tôn giáo ở Ấn Độ*. Vì ý nghĩa xã hội của các bài giảng Phật giáo, E.F. Schumacher trong tác phẩm quan trọng của mình có tên *"Nhỏ là Đẹp"*, nói rằng giáo lý Phật giáo là tốt nhất cho một xã hội lành mạnh. Ông nói rằng sự phát triển (theo Phật giáo) không bắt đầu bằng hàng hóa, nó bắt đầu từ con người và giáo dục, tổ chức và kỷ luật của họ. Theo học giả này, xã hội hiện nay bị chi phối bởi cấu trúc kinh tế xã hội tư bản, cạnh tranh đã trở nên nguy hiểm. Tội ác, cạnh tranh có thể được nhìn thấy trong mọi góc ngách của đời sống đang gây ra bất hạnh và thiệt hại cho con người, xã hội và môi trường tự nhiên. Phật giáo, khuyến khích không cạnh tranh mà hợp

tác mới là giải pháp phù hợp nhất cho tình trạng bất ổn kinh tế và chính trị xã hội hiện nay.

Phật giáo không đi lệch phúc lợi cá nhân khỏi phúc lợi xã hội, nó nhấn mạnh rằng phúc lợi cá nhân, xã hội và tinh thần phải song hành trong việc tạo ra một thế giới hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Triết lý này của Phật giáo có thể được nghiên cứu tốt hơn từ những giáo lý của năm giới, đó là quy tắc đạo đức cơ bản trong con đường đạo đức Phật giáo. Giới đầu tiên là tôn trọng quyền sống của mỗi cá nhân, nó nhằm mục đích bảo tồn cuộc sống của tất cả mọi người. Giới luật thứ hai tôn trọng quyền sở hữu của mỗi thành viên trong xã hội. Giới thứ ba tôn trọng quyền sống của cá nhân: mỗi cá nhân trong xã hội thích và muốn cuộc sống cá nhân của mình (đời sống tình dục và gia đình) không bị làm phiền bởi bất kỳ ai khác dưới bất kỳ hình thức nào. Do đó, Phật giáo thiết lập giới luật đạo đức thứ ba trong việc kiểm chế các hành vi sai trái tình dục. Giới luật thứ tư là kiểm chế lỗi lầm, nó liên quan đến kỷ luật bằng lời nói, khả năng biểu hiện tự nhiên của con người không nên bị lạm dụng theo cách mà nó làm phiền chính mình và người khác. Giới luật thứ năm là kiểm chế những người say, sự hoạt bát và tinh thần và thể chất là điều cần thiết cho cuộc sống cá nhân và xã hội thành công. Intoxicants người đàn ông say sưa ngăn chặn việc sử dụng khả năng tốt nhất nằm trong tính cách của con người. Để ngăn chặn, Phật giáo khuyên răn giới thứ năm này để kiểm chế tất cả các hình thức của chất gây say. Ứng dụng của năm giới chắc chắn có hiệu quả không chỉ đối với phúc lợi cá nhân mà còn đối với phúc lợi của toàn xã hội.

Bài kinh Sigālovada ghi lại lời dạy của Đức Phật cho chủ hộ Sigāla.

‘Ôi! Chủ nhà! Thật vậy, môn đệ cao quý đã từ bỏ bốn phiền não của hành động (giết chóc, trộm cắp, ngoại tình và lỗi lầm). Anh ta không làm những việc ác theo bốn cách (chandā-dục, dosa-tức giận, bhaya-sợ, moha-si mê), anh ta không liên kết sáu cách suy sụp của cải. Do đó, anh ta kiểm chế mười bốn tệ nạn và được bảo vệ từ sáu hướng, anh ta đã

bước vào chiến thắng của cả hai thế giới. Đó là thế giới và thế giới tiếp theo được hoàn thành. Anh ta sẽ được sinh ra trên thiên đàng sau khi chết’.

Trong bài kinh Vyaggapajja, cả sự phát triển cá nhân và tâm linh đã được nhấn mạnh một cách bình đẳng cho sự thịnh vượng của cuộc sống trần tục này, bốn điều được khuyến nghị bao gồm:

- i. Uṭṭhānasampadā - cảnh giác.
- ii. Ārakkhasampadā - bảo vệ
- iii. Kalyānamittata – tình bạn tốt.
- iv. Samajīvikata - cân bằng cuộc sống.

Cảnh giác là một trong những yếu tố cần thiết cho sự tiến bộ của cuộc sống cá nhân. Đó là phẩm chất trái ngược với sự lười biếng. Một người sống với hai phẩm chất tiêu cực này không bao giờ có thể tiến bộ trong nỗ lực của chính mình. Người ta nên từ bỏ chúng và cảnh giác theo năm cách sau.

- i. dakkho - thông minh.
- ii. analaso - hoạt động (không lười biếng).
- iii. Tatrūpāya vimamsāya samannāgato - thông minh trong việc thực hiện các hành vi theo thời gian và tình huống.
- iv. alaṃ kātum - có khả năng làm.
- v. alaṃ saṃvidhātum - có khả năng tổ chức.

Nguyên tắc thứ tư được đưa ra trong bài kinh Vyaggapajja là dẫn dắt một sự cân bằng hoặc dẫn đến một cuộc sống tương tự. Bốn phẩm chất được đề nghị cho sự thăng tiến tâm linh là saddhā (tự tin), sīla (đạo đức), cāga (rộng lượng) và paññā.

Mặt khác, “Parābhava Sutta” cũng như “Vasala Sutta”, quan tâm đến việc cuộc sống của một người bị hạ cấp như thế nào nếu anh ta không duy trì nghĩa vụ của mình với người khác và với xã hội.

Bát Chánh đạo (ariya aṭṭhaṅgika maggo) chạm đến các nguyên lý của Phật giáo đối với chính sách gia đình trong một xã hội bền

vững. Nhận thức về đau khổ (dukkha) có nghĩa là hiểu đầy đủ về sự không thỏa mãn liên quan đến năm tập hợp của sự nắm bắt vượt quá sự đau khổ thông thường. Nguồn gốc của đau khổ, được phân loại là tham ái khoái lạc nhục dục (kāma tañhā), tham ái trở thành (bhava tañhā) và khao khát không trở thành (Vibhava tañhā). Sự chấm dứt đau khổ là sự xoa dịu (nibbāna). Con đường dẫn đến giải thoát là Bát Chánh đạo (ariyāṭṭhaṃgika magga). Con đường cao quý bao gồm những thực hành giúp nhìn nhận sự vật hiện tượng đúng bản chất, bao gồm:

- i. Sammā-Ditṭhī: Chánh kiến. Nhìn nhận đúng bản chất của thực tế.
- ii. Sammā-Sankappa: Chánh tư duy. Tư duy đúng bản chất của thực tế.
- iii. Sammā-Vāca – Chánh ngữ. Rõ ràng, trung thực, giao tiếp không gây hại.
- iv. Sammā-Kammanta – Chánh nghiệp. Một nền tảng đạo đức dựa trên nguyên tắc không gây hại bản thân và người khác.
- v. Sammā-Ajīva – Chánh mạng. Lựa chọn một sinh kế chân chính.
- vi. Sammā-Vāyama – Chánh tinh tấn. Có ý thức hướng năng lượng để thúc đẩy sự chuyển hóa và chữa lành một cách toàn vẹn.
- vii. Sammā-Sati - Chánh niệm. Phát triển nhận thức.
- viii. Sammā-Samadhi – Chánh định. Tập trung đúng đắn, thiền định, hấp thụ một hướng của tâm trí.

Phật giáo giải thích bản chất của cuộc sống dựa trên phân tích về phân loại và lý thuyết nhân quả. Chính nguồn gốc Phụ thuộc (Paṭi-casamuppāda) mà con người nên hiểu rõ trong mọi cách sống. Đức Phật đang xem xét thực tế về nguyên nhân của sự suy đồi và cái chết. Do đó, Ngài nhận ra sự vô ích của các quan điểm khác và tính độc đáo của lý thuyết nhân quả của Ngài.

Một người mẹ nên thực hành những lời dạy của tám con đường cao quý và dẫn dắt các thành viên khác trong gia đình. Nếu một gia đình có thể sống với cách thực hành này, nó sẽ tạo ra một mạng lưới

trong xã hội. Theo đó, xã hội sẽ duy trì trong hòa bình. Do đó, giáo lý chính của Đức Phật đóng một vai trò rất quan trọng đối với một xã hội bền vững.

4. TÂM TRÍ LÀ ĐIỂM THEN CHỐT CHO XÃ HỘI BỀN VỮNG

Ngay từ đầu lịch sử loài người, loài người đã cố gắng để biết và hiểu bản chất tự nhiên của thế giới xung quanh. Điều này là phổ biến đối với bất kỳ nền văn hóa cổ đại nào trên thế giới. Mỗi người trong số họ đã duy trì những ý tưởng nhất định về bản chất của vũ trụ. Một số trong số họ phát triển như tôn giáo, một số khác là triết học trong khi những ý tưởng nhất định trưởng thành như khoa học. Những người có hành vi tâm thần thấp cư xử với những người có tâm lý thấp. Những người được trời phú cho tâm từ bi cư xử với người có lòng trắc ẩn.

Trong Dhammapāda thi kệ rất nổi tiếng có đoạn “Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā”, tâm trí bao vây mọi thứ, mọi thứ đều do tâm tạo ra. Hạnh phúc hay bất hạnh đến từ trong tâm trí chúng ta. Nếu con người có thể lãnh đạo bằng sự hiểu biết đúng đắn, bất cứ điều gì trong thế giới của chúng ta đều có thể bền vững. Vì vậy, sẽ có một xã hội bền vững khi có tư duy đúng đắn xuất hiện.

5. KẾT LUẬN

Vì vậy, tôi tự tin rằng các tài liệu liên quan có ý nghĩa đối với xã hội bền vững. Tôi suy luận rằng giáo lý Phật giáo luôn tập trung vào các khía cạnh thực tiễn trong cuộc sống, và cá nhân nên tuân theo các giáo lý trong cuộc sống của họ. Đây là những giáo lý rất cần thiết có thể được thực hành bởi tất cả con người không chỉ bởi Phật tử. Phật giáo là một triết lý. Những giáo lý đã được Đức Phật phát hiện 2500 năm trước vẫn còn hiệu lực thực sự của nó. Phật giáo là vô giá trị cho đến khi con người coi trọng nó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguồn chính

Chattha Sangayana Tipitaka 4.0

Nguồn thứ cấp

Ratnapala, Nandasena (1993). Buddhist Sociology , First edition:Delhi, Published by:Sri Satguru Publications.

Weeraratne,W.G (2009), Individual and Society in Buddhism, Sri Lanka. Publisher:Buddhist Cultural Center.

Kariyawasam, Tilokasundari (2003), Buddhism and Psychology, Godage International Publisher.

Kalupahana, David j. (2008), A path of morals Dhammapada, published by Buddhist Cultral Centre.

Nissanka, H.S.S. (1995), Buddhist Psychotherapy, Vikas Publishing House Pvt LTd.

Weber, Max (2000),The Religions of India the sociology of Hinduism and Buddhism, Publisher: Munshirm M.

Schumacher ,E.F.(1973). Small is beautiful, Publisher: Blond & Briggs.

Internet sources

www.acesstoinight.com

www.sutracentral.com

www.dharmaferars.org

www.montessoriservices.com

PHẬT GIÁO VÀ TÌNH MẸ

Daya Dissanayake

TÓM TẮT

Qua những bằng chứng trải qua hàng ngàn năm, bài viết này cố gắng mô tả Đức Phật cảm nhận được tình mẹ, và làm thế nào những đệ tử theo Đức Phật hiểu được điều đó. Ở Sri Lanka chúng tôi đồng nhất mối quan hệ giữa Phật quả và Làm mẹ. Nhiều thế kỷ trước, các nhà thơ Phật giáo của chúng tôi đã sử dụng thuật ngữ “Ama Meniyo” để gọi Đức Phật là Mẹ, Người mẹ nuôi chúng ta hoặc hướng dẫn chúng ta đến Niết bàn. Phật là một với Mẹ, và chừng nào Mẹ còn ở với chúng ta, Phật sẽ luôn ở bên chúng ta, bất kể tín ngưỡng nào chúng ta tin tưởng, dù chúng ta sống ở Sri Lanka, Ấn Độ, Việt Nam, Thái Lan, Trung Quốc, Vương quốc Anh, Nga hay Hoa Kỳ.... Làm mẹ sẽ ở với chúng ta cho đến lần tái sinh tiếp tục, hoặc cho đến khi đạt được Nibbana (Niết Bàn). Theo quan niệm hiện đại, với việc sinh con đẻ cái, thì người Mẹ sẽ ở bên chúng ta. Làm mẹ là một phẩm giá cao hơn nam tính và nữ tính. Chúng ta có một câu nói rằng Mẹ của chúng ta là Đức Phật tại nhà. Trong nền văn hóa của Sri Lanka, Mẹ luôn là người đầu tiên được nghĩ đến. Mẹ luôn vượt lên trên cả phụ nữ hay nam giới. Trong việc thụ thai, mang vác, sinh nở và chăm sóc một đứa trẻ, Bà trải qua một trải nghiệm mà không người đàn ông nào có thể tưởng tượng được. Trong Phật giáo, Mẹ là vũ trụ, là Phạm thiên. Tình yêu của Bà là thuần khiết và không ích kỷ, giống như tình yêu của một vị Phật, hay một vị thần thực sự.

Người dịch: Đức Kiên

Đây là một nỗ lực để hiểu làm thế nào Đức Phật có thể thấu cảm được Tình mẹ và Tình mẹ có thể được chấp nhận bởi những người Phật tử.

TÌNH MẸ

Tình mẹ sẽ còn hiện hữu với chúng ta cho đến khi nào vòng luân hồi còn tiếp tục hoặc cho đến chứng nhập được Niết Bàn (Nibbana). Theo quan điểm hiện đại, với việc sinh con đẻ cái, thì Tình mẹ sẽ luôn hiện hữu với chúng ta.

Chúng ta có một đoạn kệ ngôn bằng tiếng Pali để ca ngợi về Mẹ như sau:

Dasa mase urekatva-posesi vuddhi karanam

Ayu digham vassasatam-matu padam namamaham

(Mẹ đã chở che con trong bụng suốt gần mười tháng, và Mẹ đã nuôi dạy con thật tốt, cho nên con phủ phục dưới đôi chân của Mẹ và cầu chúc cho Mẹ sống lâu trăm tuổi).

Trong bài kinh Mitta, chúng ta có đoạn kệ sau: mata mittam sake ghare”i, dịch nghĩa Mẹ là bạn của mọi người ở nhà.

Chúng ta sẽ không bao giờ biết hết được những ngôn từ mà Đức Phật đề cao Tình mẹ trong sự kính mến và tôn trọng cao nhất, và Người Mẹ như là một vị Phạm Thiên (Brahma) hoặc Chư Thiên (Deva).

Dựa trên tiểu sử của Đức Phật Gautama, Ngài đã không may mắn được nhận tình thương và sự chăm sóc từ người mẹ ruột của mình. Tuy nhiên, Ngài không mất đi tình thương từ người mẹ như bao đứa trẻ khác vì đã có sự chăm sóc và nuôi dưỡng như là con ruột từ người dì – bà Maha Prajapati Gotami. Đức Phật đã yêu mến và kính trọng bà Prajapati Gotami như là Mẹ ruột bằng sự quan tâm cao nhất. Điều này đã được mô tả trong văn học Phật giáo, cụ thể là trong bài kinh Mahapajapatigotami Apadana trích trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya), thuật lại việc Đức Phật đã theo sát phía sau di hài của bà Prajapati Gotami trong đám tang của bà ấy.

Một hình tượng đích thực về tình Mẹ cần phải kể đến là bà Maha

Maya Devi, không chỉ vì đã sinh ra Bồ tát Siddharta, mà còn có công nuôi dưỡng Ngài. Tiểu sử của Đức Phật ghi lại rằng Mẹ của Ngài đã chết bảy ngày sau khi sinh ra Ngài, nhưng lại không mô tả bà đã chết như thế nào. Chúng ta biết rằng tỷ lệ tử vong của Người mẹ sẽ rất cao vào giữa thiên niên kỷ thứ nhất trước Công nguyên.

Bí ẩn về hoàng hậu Maya Devi cùng với sự ra đời và nơi sinh của Đức Phật vẫn còn tiếp tục cho đến tận ngày hôm nay, khi mà các cuộc khai quật tại Lumbini (Lâm Tỳ Ni) đã cho thấy trước thời kỳ Vua Asoka và thậm chí là trước thời kỳ đức Phật, nơi đây đã từng là nơi thờ cúng. Robin Conningham et.al. cho rằng không chỉ có bằng chứng về các công trình kiến trúc kiên cố xưa hơn đền Asokan, mà còn ghi nhận có sự hiện diện của các công trình kiến trúc không kiên cố khác nữa. Các mẫu Carbon phóng xạ từ hai lỗ khoan cho thấy chúng có niên đại từ 799 đến 546 trước Công nguyên và từ 801 đến 548 trước Công nguyên, điều này đã phác họa ra một giả thuyết rằng nơi đây đã từng là một nơi thờ tự từ rất sớm và có các hoạt động tín ngưỡng tại Lumbini trước cả triều đại Asoka.

Một nỗ lực đã được thực hiện để liên kết những bằng chứng ban đầu của các vật liệu hữu cơ thu thập được và các chứng cứ được tìm thấy vào thời kỳ đầu Anuradhapura ở Sri Lanka, nơi mà các bực đã được dựng lên dưới chân cây Bo (*Ficus religiosa*). Tuy nhiên, cho đến ngày nay không có bằng chứng nào về một cây Bo ở nơi đền Maya Devi. Nếu vườn Lumbini là một không gian linh thiêng trước thời Đức Phật, thì đó có thể là nơi thờ phụng của một nữ thần cây hoặc một Mẫu thần nào đó, là biểu tượng cho Tình mẹ về khả năng sinh sản và cho sự sinh nở an toàn, và cây thiêng đó có thể là một cây Sala hoặc Asoka. Có lẽ trong quá khứ, nơi này đã được một số người xem là không gian linh thiêng của Phật giáo với Maya Devi là Mẫu Thần, hoặc là biểu tượng của Tình Mẹ.

Sau khi bà Maya Devi qua đời, người em gái của bà, bà Prajapati Gotami đã thay thế vị trí mẹ ruột và trở thành biểu trưng cho Tình Mẹ. Nhưng mãi về sau, những người theo đạo Phật mới bắt đầu xem bà như một hình mẫu của Người Mẹ và với ảnh hưởng Kitô giáo,

một số giáo phái Phật giáo đang tin vào giả thuyết Đức Phật được sinh ra từ một “Đức mẹ đồng trinh”.

*Mata yatha niyam puttam,
Ayusa ekaputtam anurakkhe,
Evampi sabbabhutesu,
Manasam bhavaye aparimanam*

“Như người mẹ giàu tình thương, suốt cuộc đời luôn che chở cho đứa con trai duy nhất của mình. Nên hãy phát tâm vô lượng như vậy với tất cả các chúng sinh”.

*Mata pitu upatthanam,
Putta darassa sangaho,
Anakula ca kammanta,
Etam mangala muttamam*

“Chăm sóc mẹ và cha, biết chăm sóc gia đình và con cái của mình, được làm một nghề nghiệp thích hợp. Đó là một phước đức lớn nhất”. (kinh Đại Phúc Đức - Maha Mangala Sutta).

Cho nên, Phật pháp sẽ luôn tồn tại cùng với chúng ta, bởi vì giáo pháp là một quy luật tự nhiên của vũ trụ, bất kể chúng ta theo tín ngưỡng nào, và cho dù chúng ta sống ở Sri Lanka, Ấn Độ, Việt Nam, Thái Lan, Trung Quốc, Vương quốc Anh, Nga hay Hoa Kỳ.

SRI LANKA

Ở Sri Lanka, chúng tôi có một câu nói: “Mẹ là một Đức Phật tại nhà”. Hay một câu khác là “Cầu mong mẹ của chúng con sẽ thành Phật”, mà cách đây vài thập kỷ, những người đàn ông đã xăm những chữ ấy lên trên ngực của họ. Trong văn hóa của chúng tôi, Người Mẹ luôn được nhắc đến đầu tiên, Mata Pitu, sau đó mới là Cha.

Chúng tôi đã thấy được một mối liên quan mật thiết giữa Phật giáo và Tình mẹ. Nhiều thế kỷ trước, các nhà thơ Phật giáo của chúng tôi đã sử dụng thuật ngữ “Ama Meniyo” để gọi Đức Phật là

Mẹ, Người mẹ nuôi chúng ta hoặc hướng dẫn chúng ta con đường chứng nhập được Niết bàn. Phật pháp là một với tình Mẹ và Tình mẹ luôn hiện diện trong chúng ta.

Trong hai hoặc ba thiên niên kỷ qua, Sri Lanka có một môi trường phù hợp nhất để người dân hiểu và thâm nhập Phật pháp. Metta - lòng từ, vốn có trong mỗi con người. Người dân sẽ không cố ý làm tổn thương bất kỳ sinh vật sống nào khác để làm thực phẩm hoặc để giải trí. Trong khí hậu nhiệt đới màu mỡ, đã có quá nhiều loại thực vật cung cấp thực phẩm cho họ. Vì vậy, bạo lực, thậm chí là khái niệm về bạo lực, đã hoàn toàn vắng mặt. Tổ tiên của chúng ta là những người chỉ biết hái lượm trái cây để làm thức ăn, chứ không phải thợ săn bắn động vật. Nghiên cứu về các bức tranh điêu khắc trên các hang động thời tiền sử được thực hiện bởi giáo sư cũng là nhà khảo cổ học Raj Somadeva, đã không tìm thấy bất kỳ cảnh săn bắn nào miêu tả trên đó, điều này thuyết phục tôi rằng chỉ có những người hái lượm trái cây và không hề có bất kỳ thợ săn bắn nào, hoặc thậm chí cả cộng đồng thợ săn bắn nào ở Sri Lanka. Nó đặt ra một câu hỏi trong đầu tôi rằng có thực sự là vua Devanampiya Tissa đã đi săn để giết một con nai vô tội, khi anh gặp Arhat Mahinda thero. Đó là lý do tại sao tôi tin rằng Sri Lanka sẽ là quốc gia phù hợp nhất để nghiên cứu mối quan hệ giữa Tình mẹ và Phật Pháp.

Phật tử Sri Lanka Sinhala cũng tôn thờ một “Đức Mẹ” được gọi là “Pattini Meniyo”. Nguồn gốc của bà là ở Nam Ấn Độ, và bà được biết đến trong Cộng đồng người Hindu ở Sri Lanka với tên gọi “Kannaki” từ sử thi Silapadikaram của Ilango Adigal. Ở các nước nghèo, bệnh truyền nhiễm và bệnh của trẻ em đã được Pattini chữa khỏi. Trong các khu vực khác, vai trò này đã được Kiri Amma đảm nhận, đôi khi Kiri Ammas được xem là người hầu của Pattini và đôi khi là hóa thân của bà ấy.

Do đó, Patt Pattini được xem là “Người mẹ hiền từ” và là một người vợ lý tưởng, mọi người suy tôn Bà vì Bà đã giúp đỡ nhân dân trong việc mùa màng và giúp họ chữa hết bệnh tật. Pattini là một vị Phật tương lai và hình ảnh “người mẹ hiền từ” đã từng xuất hiện

trong các đền thờ công cộng.. Đức Phật, trái ngược với Pattini, ít nói về lợi ích vật chất của con người: mọi người không cầu xin Ngài để có sức khỏe, sự giàu có hay hết bệnh tật. Khía cạnh yêu thương thuần khiết của Người Mẹ có thể được chuyển thành hình tượng của Đức Phật, là người xuất hiện trong giáo phái “Bodhi Puja” đương thời với tư cách là “Phật Mẫu”.

Ngoài ra còn có nhiều vị nữ thần địa phương trong tín ngưỡng của các Phật tử Sri Lanka, và thậm chí đôi khi dùng chung hình tượng với cộng đồng Ấn giáo, những người thường được xem như Đức Mẹ. Họ được gọi là “Amma” (Mẹ), ngay cả khi chính họ chưa sinh ra con. Một vị thần như vậy được gặp ở miền cực Nam là Amma Hamuduruwo, từ “Hamuduruwo” là thuật ngữ địa phương chỉ một tu sĩ Phật giáo. “Maha Loku Amma” được coi là chị gái của Thần Saman tại Sri Pada (Đỉnh Adam) v.v. Điều đó được ghi lại trong biên niên sử Pali rằng Thần Saman được Đức Phật yêu cầu phát triển Phật pháp khi Phật pháp được thành lập ở Sri Lanka. Chúng tôi cũng có Thần “Tevani Amma” và “Valli Amma” với tư cách là phối ngẫu của Thần Skanda tại Kataragama, một lần nữa hình tượng này được dùng chung bởi những người theo đạo Phật và người Ấn giáo. Đất mẹ luôn được coi là “Mahi Matha” và được tôn thờ, bất cứ khi nào nông dân bắt đầu mùa trồng trọt mới hoặc bất cứ khi nào con người có những hành động đụng chạm tới đất. “Kiri Amma” (Một người phụ nữ đã tạo sữa và nuôi con mình trong suốt cuộc đời) được coi là Người hầu của Pattini Amma và hai người đã ban phát sữa làm từ dừa thay thế cho sữa bò cho những trẻ em bị bệnh truyền nhiễm.

Tara được xem như là một nữ thần và một vị Bồ tát, ở hầu hết các quốc gia theo Phật giáo, bao gồm cả Sri Lanka. Mặc dù trong tiếng Pali và tiếng Phạn, Tara thường được hiểu là “Ngôi sao”, nhưng cách tiếp cận phổ biến hơn trong Phật giáo là giải thích tên Taaraa có nghĩa là “vượt qua”, là “trải qua” hoặc “thoát khỏi”. Vì vậy, chúng tôi dịch Tara có nghĩa là “cô ấy đã vượt qua bờ bên kia”, “cô ấy đã đến được bờ bên kia”. vì Tara cũng được cho là đã sinh ra từ một giọt

nước mắt từ bi rơi xuống của Đức Bồ tát Quán Thế Âm khi quán xét về nỗi đau khổ của nhân loại. Tara là một hình tượng được giới thiệu về sau này của Phật giáo, có lẽ vào thế kỷ thứ 5 hoặc thứ 6 sau Công nguyên, và mặc dù Ngài chưa được coi là một người Mẹ, nhưng lại được tôn sùng như một vị nữ thần với những người theo đạo Phật cần tìm kiếm sự giúp đỡ từ Ngài, đặc biệt là ở Tây Tạng và Nepal. Ở Sri Lanka người ta cầu nguyện đến Avaloktshvara (Đức Bồ tát Quán Thế Âm) để mong cầu sức khỏe và sự giàu sang. Chúng tôi tìm thấy hình tượng của Ngài Tara, cùng với Đức Bồ tát Quán Thế Âm, ở Ajanta và Ellora. Ở Sri Lanka, một số bức tượng của Ngài Tara đã được tìm thấy, có niên đại khoảng thế kỷ thứ 8 sau Công nguyên. Ngài có những nét tương đồng với Brahmanic Durga và Parvathi. Còn ở Trung Quốc và Nhật Bản, Kuan Yin được xem là hình tượng tương đồng với Ngài Tara.

Tiến sĩ Raja de Silva, (cựu Ủy viên ngành Khảo cổ học) tuyên bố rằng những bức bích họa nổi tiếng tại Sigirya là của nữ thần Tara, và thậm chí những bức tượng nhỏ bằng đất nung được tìm thấy tại Sigiriya giống với những bích họa cũng là của nữ thần Tara vii. Ngay cả khi chúng tôi chấp nhận tuyên bố của Raja de Silva, thì chúng tôi cũng không có cách nào kết nối nó với tín ngưỡng tôn thờ Đức Mẹ, ở Sri Lanka vào khoảng thế kỷ thứ 5 sau Công nguyên.

Vì không có hình tượng Người Mẹ trong Phật giáo truyền thống và trong tôn giáo cộng đồng, nên để thỏa mãn nhu cầu cần có một hình tượng Người Mẹ để tôn thờ, nên các vị nữ thần hoặc nhân vật huyền thoại có thể đã được tiếp nhận vào Phật giáo một cách phổ biến theo cách mà các vị thần Hindu đã được tôn thờ.

BRAHMA-VIHARA ((PHẠM TRÚ)

Tất cả các bà mẹ, đều đã tu tập Phạm Trú (trạng thái tâm cao thượng) - Metta (Từ), Karuna (Bi), Mudita (Hỷ), Upeksha (Xả). Tình mẹ là một trạng thái cao hơn phạm trù thuộc về giới tính nam hay nữ. Trong việc thụ thai, mang thai, sinh nở và chăm sóc một đứa trẻ, Người Mẹ trải qua một trải nghiệm mà không người

đàn ông nào có thể tưởng tượng được. Trong Phật giáo, Người Mẹ là vũ trụ, là Phạm thiên. Tình yêu của người mẹ là thuần khiết và không có tính ích kỷ, giống như tình thương của một vị Phật, hay một vị thiện thần.

“Những gia đình nào có con cái tôn trọng mẹ và cha, thì gia đình ấy cộng trú với Phạm thiên, với Chư Thiên cõi đầu tiên” (Itivuttaka 106 Thanissaro dịch).

Trong kinh Sabrahma (Anguttara Nikaya, Catukka Nipatta - Kinh Tăng Chi Bộ, chương Bốn Pháp) Đức Phật đã dạy như sau:

“Này các Tỳ kheo, những gia đình nào, mà ở đấy các con cái kính lễ mẹ và cha, những gia đình ấy được chấp nhận ngang bằng với Phạm Thiên. Những gia đình nào mà ở nơi đấy con cái kính lễ cha mẹ, những gia đình ấy được chấp nhận ngang bằng như các Đạo Sư đầu tiên (pubbācāriyā). Những gia đình nào mà ở nơi đấy con cái kính lễ (ahuneyyā) cha mẹ, những gia đình ấy được chấp nhận ngang bằng như các Chư Thiên cao nhất (pubbadeva). Những gia đình nào mà ở nơi đấy con cái kính lễ cha mẹ, những gia đình ấy đáng được tôn kính.” “Này các Tỳ kheo, Phạm thiên đồng nghĩa với mẹ cha, Đạo Sư đầu tiên đồng nghĩa với mẹ cha, Chư Thiên đồng nghĩa với mẹ cha. Cha mẹ xứng đáng được tôn kính. Vì cơ sao hỡi các Tỳ kheo, vì Cha mẹ đã làm rất nhiều cho con cái của mình, nuôi dưỡng chúng và dìu dắt chúng vào đời”.

Thêm vào hình tượng người cha, có lẽ là một sự pha loãng sau này của những gì Đức Phật đã nói, nơi mà chỉ có Người Mẹ mới được đề cập. Mặc dù sự đóng góp của người cha trong việc sáng tạo và phát triển nên cuộc sống mới, nhưng hầu như là không đáng kể khi so sánh với vai trò của Người mẹ. Nó được giải thích rất rõ trong Kinh Vu Lan Báo Hiếu được đọc tụng ở Phương Đông trong cộng đồng những người Trung Quốc, Nhật Bản và Triều Tiên kể từ thời nhà Tùy (589 - 906). Kinh trình bày những mô tả cảm động nhất về tình thương của người mẹ mà mọi người có thể tìm thấy trong văn học. viii Tuy nhiên, ngay cả trong Kinh Vu Lan

Báo Hiếu, Tíng gia trưởng cũng được đề cao, khi bổ sung thêm nhu cầu về lòng thành kính đối với cả Cha và Mẹ. Kinh có lẽ bị ảnh hưởng bởi tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên thường gặp ở phương Đông, vì nó bắt đầu bằng câu hỏi của Đại đức Ananda về Phật khi thấy Đức Phật lạy đồng xương và thái độ của Phật. Phật nói: “Đồng xương này có thể thuộc về tổ tiên của Ta từ kiếp trước. Họ có thể là cha mẹ của Ta trong nhiều kiếp về trước”. Toàn bộ Kinh nói về tình thương, sự đau khổ và hy sinh của người mẹ. Đức Phật giải thích thêm rằng xương của Người Mẹ có màu đen và trọng lượng nhẹ là do sự sinh đẻ và nuôi dưỡng con bằng sữa của Mẹ mà ra. Mỗi đứa trẻ đều dựa vào sữa của Mẹ để được sống và phát triển và sữa là sự biến đổi từ máu của Người Mẹ cho nên thân thể của Người Mẹ trở nên mòn mỏi và tiêu tụy. Kinh cũng cho biết chi tiết về chín tháng đứa trẻ ở trong bụng mẹ, những gì bà phải chịu trong thời gian này và nỗi đau khi sinh nở. Tiếp theo kinh còn dạy về mười lòng tốt của người mẹ dành cho đứa con. Kinh cũng nói về lòng hiếu thảo cần có của con đối với cha mẹ, mặc dù bản Kinh không đề cập đến bất kỳ đóng góp nào của người cha.

Chúng tôi tình cờ bắt gặp hình ảnh của các bà mẹ trước đây của chúng tôi trong Mata Sutta (Kinh Từ) ở Samyutta Nikaya (kinh Tương Ưng). Tại Savatthi, ở đó, Đức Thế Tôn dạy: “Vô thi là luân hồi này, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc. Nay các Tỷ kheo, thật không dễ gì tìm được một chúng sanh trong thời gian dài này, lại không một lần đã làm cha của ông ... lại không một lần đã làm mẹ của ông ... anh trai của ông...em gái của ông...con trai của ông... con gái của ông...trong quá khứ”. Có lẽ đó là một cách đơn giản để nhắc nhở mọi người rằng tất cả chúng ta đều có cùng huyết thống, chúng ta đều có mối quan hệ với nhau và có sự bình đẳng trong xã hội, bất kể chúng ta thuộc giai cấp nào đi nữa. Và Tình thương của Người mẹ là thuần khiết và không có tính ích kỷ, giống như tình thương của một vị thiện thần. Người mẹ có thể cảm nhận được tình thương, sự đồng cảm, lòng tốt thông qua các giác quan rất nhạy bén của mình.

NỮ TÍNH

Hình tượng Người mẹ thường gắn liền với nữ tính. Trong một xã hội gia trưởng thì người phụ nữ thường thấp kém và yếu đuối hơn, được cho là giới tính thứ hai, mặc dù thực tế, trong toàn bộ thế giới động vật, con cái là người có tính cách mạnh mẽ, vượt trội và thông minh hơn. Làm mẹ là một thiên chức cao quý hơn cả giới tính nam hay nữ. Một người mẹ vượt lên trên cả phụ nữ hay nam giới. Người mẹ có thể cảm nhận được tình thương, sự đồng cảm, lòng tốt thông qua các giác quan nhạy bén của mình. Từ lúc trứng của Người mẹ được thụ tinh bởi một tinh trùng, họ trở thành một người tạo ra một mầm sống mới, họ trở thành một với vũ trụ, và họ nuôi dưỡng con của mình không chỉ bằng máu và bằng sữa khi đứa trẻ còn nhỏ, mà còn bằng tình thương thật sự trong suốt cuộc đời của đứa trẻ. Vì Phật đang chỉ ra con đường cho toàn nhân loại thoát khỏi đau khổ, nên Ngài sẽ không bao giờ có sự phân biệt đối xử với phụ nữ hoặc có bất kỳ sự thiên vị nào dựa trên đẳng cấp, giới tính hoặc địa vị xã hội. Tuy nhiên, các yếu tố văn hóa đã ảnh hưởng rất lớn đến sự bất bình đẳng ngay cả trong cộng đồng Phật giáo sau này.

Xã hội nam quyền vẫn xem Người Mẹ chỉ là một người phụ nữ, hoặc từ chối nhìn nhận vai trò cao cả của họ. Tuy nhiên, Chư Phật đã đặt vị trí Người Mẹ lên trên những người đàn ông và phụ nữ chưa từng làm mẹ mặc cho xã hội cố gắng đẩy họ xuống vai trò thứ yếu trong mọi nền văn hóa và xã hội, ngay cả khi Phật giáo đã lan rộng, ngoại trừ ở Sri Lanka.

Kancha Ilaiah đã cố gắng mô tả vị thế của người phụ nữ trong xã hội Ấn Độ trước thời kỳ Phật giáo theo cách mà ông hiểu. Nền văn hóa bình đẳng Indus Valley dần bị quên lãng ix. Sau đó, giai cấp Bà la môn RigVees được thành lập mà trong đó phụ nữ mất đi tất cả các quyền chính trị và xã hội. Và chỉ trong thời kỳ Đức Phật, người phụ nữ mới lấy lại được một số quyền lợi cơ bản đã mất của mình.

Những phép tắc, nghĩa vụ, và trách nhiệm với những người làm chủ gia đình được đề cập trong kinh Pitaka có thể là phần thêm

vào sau này và chịu ảnh hưởng của các quy tắc Vệ Đà như đã đề cập trong Satapatha Brahmana. Và cũng trong thời gian này Manu, Kautilya và Vatsyayana đã thêm vào những đóng góp của họ dành cho những người phụ nữ nô lệ ngay cả trong giáo lý và trong văn học sau này.

Mặc dù hình ảnh Người Mẹ bị hạ xuống thứ yếu, và có sự phân biệt giới tính trong xã hội, tuy nhiên, Chư Phật đã chống lại sự bất bình đẳng đó, Người Mẹ vẫn là một nạn nhân của văn hóa và của các chuẩn mực xã hội. Họ buộc phải chăm sóc con cái của mình bên cạnh các công việc gia đình khác. Đó là lý do tại sao ở Ấn Độ cổ đại trong giáo đoàn các Tỳ kheo ni, chúng ta bắt gặp hầu hết là các bà, những người không còn trách nhiệm nào đối với gia đình, hay những người phụ nữ trẻ chưa lập gia đình và hầu gái, là những người không bao giờ có bất kỳ nghĩa vụ nào nữa trong gia đình. Nhiều người trong số họ cũng giàu có, có tài sản riêng, hoặc được hưởng sự giàu có và quyền lực từ gia đình của mình. Đó có lẽ là lý do tại sao chúng ta tìm thấy 500 phụ nữ theo bà Maha Prajapathi Gotami để xuất gia và thành lập nên giáo đoàn Tỳ kheo ni Sasana. Chúng ta cũng tìm thấy 500 phụ nữ từ các gia đình hoàng gia và ưu tú ở Anuradhapura cũng đi theo sau nữ hoàng Anula để thành lập Giáo đoàn ni Sasana ở Sri Lanka khi Sanghamitta Theri đến.

Các bà mẹ trẻ có con nhỏ phải có trách nhiệm nhiều hơn ở nhà, và không thể bỏ rơi đứa trẻ không được chăm sóc để có thời gian hay sở thích riêng tìm kiếm sự thanh thoi cho chính mình. Nhiều bà mẹ trẻ sẽ không thể xuất gia và trở thành một Tỳ kheo ni, vì họ sẽ không còn quyền chăm sóc con cái và tham gia vào các công việc của gia đình. Đôi khi, người phụ nữ cũng bị buộc phải kiếm sống để nuôi con.

Chúng tôi cũng tìm thấy nhiều Bà mẹ là cư sĩ tại gia, là những người được ghi tên của họ lên văn khắc Phật giáo vì đã cúng dường các tịnh xá, tu viện và những món quà có lợi khác cho các tổ chức Phật giáo và Tăng đoàn từ thời Đức Phật. Đồng thời, các nhà khảo cổ học đã không thể tìm thấy bất kỳ di tích hay bảo tháp di tích nào có chứa hài cốt của bất kỳ nữ A - la - hán hay Tỳ kheo ni nào, ở Ấn Độ hoặc bất kỳ quốc gia Phật giáo nào khác. Đã có những bằng chứng

văn học, được ghi lại trong nhiều thế kỷ sau đó, về bảo tháp di tích của bà Maha Prajapathi Gothami hoặc Sanghamitta Theri. Tình mẹ sẽ tiếp tục được tôn trọng trong cộng đồng Phật giáo.

Tiểu lục địa Ấn Độ gần nhất đã trở thành nơi thể hiện lòng tôn kính Người mẹ trong suốt thời kỳ Vua Asoka, thông qua sự truyền bá giáo lý của ông, nhưng không may thay cùng với sự sụp đổ của Vua Asoka là sự sụp đổ luôn cả triều đại Chandragupta, dẫn đến giai cấp Bà la môn lại một lần nữa thống trị và đẩy hình tượng của người phụ nữ và người mẹ trở lại vị trí nô dịch.

Trong tâm trí của Vua Ashoka luôn có sự bình đẳng, khi mà chúng ta đọc được những dòng chữ mà ông đã cho khắc trên cột đá. Ông đã cho khắc “Save munisa pyjama mamā” - Tất cả đàn ông đều là những đứa con của tôi (cột đá khắc chỉ dụ riêng biệt thứ 1), munisa có nghĩa là tất cả nhân sinh, không chỉ riêng người đàn ông. Khi ông khắc chữ “sādhu mātari cha pitari cha susrusā” - Mẹ và cha là những người đáng được tôn kính - nhất là người mẹ. (cột đá khắc chỉ dụ số 3). Nhưng trong cột đá thứ 9, ông lại đổ lỗi cho những người mẹ và các bà vợ thực hành quá nhiều nghi lễ có tính chất thô tục và vô ích khác nhau (bản dịch của Hultzsich trang 38). Có lẽ ông ta đã bị khuyên rằng chính các người mẹ và những người phụ nữ đã tổ chức tất cả các nghi lễ ngoại đạo, điều này mâu thuẫn với những tuyên bố khác của ông ta ở những nơi khác.

“Đức Phật đã hướng dẫn cho tất cả mọi người nhận ra vai trò quan trọng của người phụ nữ Vị trí của người phụ nữ trong gia đình đóng góp vào các phương diện tinh thần đã được công nhận một cách rõ ràng trong các bài giảng của Đức Phật và các tác phẩm văn học xuất hiện bên cạnh Phật pháp. Người mẹ mang đến sự ổn định, quan tâm, kiên nhẫn và lòng trắc ẩn ở trong gia đình, có được sự năng động, hoạt bát và thậm chí cả nỗ lực về thể chất..... Việc không thể nắm bắt được sự khác nhau giữa lối sống của người làm chủ gia đình và người ẩn cư đã dẫn đến việc hiểu lầm về vị trí của phụ nữ trong Phật giáo cũng như những đức tính và đỉnh cao tinh thần mà người phụ nữ đạt được, hay năng lực kỳ diệu mà họ chuyển đổi

từ một ngôi nhà thành một tổ ấm, là những quan điểm trọng tâm về phụ nữ của Đức Phật”.

Do đó, chúng ta cũng phải nhìn nhận rằng Đức Phật sẽ không bao giờ từ chối hoặc trì hoãn việc thành lập giáo đoàn Ni, hoặc cho rằng sự gia nhập của chư ni vào Tăng đoàn của Đức Phật sẽ làm giảm tuổi thọ của giáo pháp xuống 500 năm, hoặc Ngài đặt ra Luật tạng đặc biệt để các Tỳ kheo ni phải tuân theo Tỳ kheo. Bởi vì hầu hết các Tỳ kheo ni đều đã là những Bà mẹ khi họ được xuất gia, và đã tu tập bốn Phạm trú (bốn tâm cao thượng) vào lúc đó, nên tình yêu thương của họ không chỉ dành riêng cho con cái mà còn cho tất cả mọi chúng sanh trên trái đất này. Tính tự kỷ luật sẽ luôn là một phần trong cuộc sống của người mẹ, ngay cả trước khi cô được xuất gia.

Rất nhiều sử liệu đã viết và ghi nhận về câu chuyện nỗ lực của bà Maha Prajapati Gotami để được phép xuất gia làm Tỳ kheo ni, và về việc Đức Phật đã từ chối kết nạp phụ nữ vào tăng đoàn như thế nào, và đệ tử thân cận nhất của Đức Phật, ngài Ananda, đã thuyết phục Đức Phật cho phép bà Gotami và những người theo Bà được phép xuất gia.

Nếu lúc đầu Đức Phật đã từ chối cho người nữ xuất gia để trở thành một Tỳ kheo ni, thì trong một số trường hợp, có thể là vì sự quan tâm thực sự của Phật đối với người phụ nữ hoặc gia đình của họ, đặc biệt là khi người phụ nữ phải chăm sóc con nhỏ của mình. Phật đã nhận thấy nhu cầu cần có sự chăm sóc từ mẹ của những đứa trẻ. Và với kiến thức vô hạn của Đức Phật, Ngài cũng biết rằng một người phụ nữ có thể đi theo con đường mà Đức Phật đã chỉ ra, ngay cả khi bà vẫn là một cư sĩ tại gia, và một Người mẹ có lẽ sẽ dễ chứng quả vị A la hán hơn khi bà chăm sóc con cái và Gia đình của mình, vì họ đã tu tập bốn Phạm trú.

“Một nữ cư sĩ tại gia phát triển niềm tin và đức hạnh, với sự sáng suốt, rộng lượng và có sự học hỏi: cô ấy nắm giữ bản chất ngay chính trong cô ấy” (Vaddha Sutta, SN 37.4). Một người phụ nữ, đặc biệt là một Người mẹ, người đã lắng nghe lời dạy của Đức Phật, người đã tu tập Phạm Trú, người mãnh mẽ cả về thể xác và tâm hồn, vì đã trải qua quá nhiều đau khổ và hy sinh, nên họ sẽ nhận ra rằng mình có thể trở thành một vị A La Hán, dù vẫn đang ở nhà hay sống độc cư trong rừng. Cô ấy sẽ biết rằng mình sẽ không có nhu cầu rời bỏ gia đình vì

cô ấy vẫn có thể vừa phục vụ gia đình và xã hội, đồng thời vẫn có thể tu tập để giải thoát cho chính mình.

THẤY PHẬT QUAMẸ CỦA CHÚNG TA

Phật pháp là một với tình mẹ.

Chúng ta không thể bàn luận hết về Tình mẹ và Phật giáo một cách hợp lý dựa trên những tài liệu có sẵn. Những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật đã không còn được giữ nguyên trong suốt cuộc đời của Ngài, bởi vì vào thời điểm kết tập kinh điển, rất nhiều thứ có thể đã được thay đổi, bỏ bớt hoặc thêm vào. Khi lời nói của Ngài được truyền lại qua nhiều thế hệ, những gì được viết sau đó có thể khác xa với những từ ngữ ban đầu. Ngay cả trong thế kỷ thứ 6 trước công nguyên, ý nghĩa của các từ sẽ khác nhau trong từng khu vực. Nên trong hai mươi sáu thế kỷ đã qua, ý nghĩa Phật pháp đã thay đổi rất nhiều lần.

Tất cả những gì chúng ta có thể chấp nhận là Tứ diệu đế, hướng loài người đến sự chấm dứt khổ đau luân hồi của chính mình. Và chúng ta cần tu tập bốn Phạm Trú để chúng đạt được điều đó. Chúng ta có thể chấp nhận rằng Đức Phật sẽ nhận ra một Người mẹ là người đủ điều kiện nhất để chúng đạt được Niết Bàn. Đức Thế Tôn sẽ không bao giờ phải nói với những người đệ tử của mình là hãy kính trọng và tôn thờ Người mẹ của mình, bởi vì đó là cái vốn có của tất cả chúng sinh, và của bất kỳ ai đang cố gắng đi theo con đường của Ngài. Họ sẽ nhận ra vị trí của Mẹ, và thấy rằng Mẹ là một vị Phật Sống ở nhà - điều mà các Phật tử Sri Lanka đã nói.

Và một khi chúng ta nhận ra rằng Tình Mẹ rất thiêng liêng và xứng đáng với tất cả sự tôn trọng, thì chúng ta sẽ có sự tôn trọng đối với tất cả mọi người. Sau đó, chúng ta sẽ thấy rằng mọi bé gái đều sẽ là Mẹ trong tương lai, nên cần tất cả sự chăm sóc yêu thương của mọi người để cô ấy lớn lên, cũng như có sự tôn trọng đối với Tình mẹ trong suốt cuộc đời của mỗi người. Nếu như Phật tử chúng ta thực sự muốn tôn thờ Đức Phật, thì chúng ta hãy quay về tôn thờ chính Đức Phật của chúng ta tại nhà là Người mẹ của chúng ta. Và có thể các bà mẹ của chúng ta cũng sẽ chứng nhập được Niết Bàn.

VIỆC CHUẨN BỊ XÂY DỰNG CHO TRẺ EM MỘT XÃ HỘI BỀN VỮNG THEO PHẬT GIÁO

Rev. Pepiliyawala Narada*

TÓM TẮT

Trẻ em là thực thể non trẻ của xã hội về mặt trải nghiệm, độ trưởng thành hoặc chưa biết chịu trách nhiệm. Do đó, giáo dục trẻ em là một hoạt động thiết yếu cho một xã hội bền vững. Theo nghĩa này, thế giới hiện đại cần chú ý nhiều đến sự phát triển giáo dục trẻ em và tiến trình xã hội hóa của trẻ em. Phật giáo với vai trò như một tôn giáo hướng dẫn xã hội đến mô hình quan tâm đặc biệt đến trẻ em. Trong khái niệm ‘Trẻ em là tương lai’, việc chuẩn bị cho trẻ là rất quan trọng bởi vì đây là nhóm có trách nhiệm lãnh đạo thế giới. Hành vi của trẻ em và trải nghiệm thời thơ ấu là nền tảng lớn ảnh hưởng đến cá nhân. Do đó, tính cách của cá nhân cần được uốn nắn từ thuở nhỏ để trở thành người tốt và có đạo đức. Xã hội phát triển là vô nghĩa trừ khi nó có tính nhân văn. Phật giáo nhấn mạnh cả tính cách trần tục và siêu phàm và có nhiều giáo lý liên quan đến việc chuẩn bị cho một đứa trẻ và các giá trị đạo đức cần có. Theo Phật giáo, việc chuẩn bị cho trẻ phải bắt đầu từ khi còn trong bụng mẹ. Sau khi sinh cho đến khi trưởng thành, gia đình, giáo viên, cũng như xã hội cần chăm sóc tốt cho trẻ em và Phật giáo có đưa ra cách thực hiện. Trẻ em còn non nớt và chưa có trách nhiệm nên các phương pháp giảng dạy cần khác hẳn với người trưởng thành và Phật giáo đã

* BA (Honors) Colombo, MA (Kelaniya), MPhil. (Reading-Colombo), Royal Pandith (OSS), Temporary Assistant Lecturer, Department of Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya, Sri Lanka. Người dịch: Hà Linh

đưa ra cách giáo dục trẻ. Thứ nhất, người lớn cần đại diện thế giới và làm rõ điều tốt và điều xấu. Thứ hai, người thầy cần thực hiện việc giáo dục trẻ. Phật giáo đặt ưu tiên phát triển các giá trị đạo đức, vì trẻ em ít kinh nghiệm hơn nên trách nhiệm của người lớn trong việc xã hội hóa đạo đức chung cho trẻ là rất lớn. Phật giáo coi trọng sự phát triển về tâm sinh lý của trẻ em trừ khi xã hội loài người không còn tồn tại trong tương lai. Do đó, bài nghiên cứu đang tìm ra một tiêu chí nổi bật để chuẩn bị cho trẻ em một xã hội bền vững theo Phật giáo. Nghiên cứu này dựa trên các nguồn tham khảo chính và phụ. Kho tàng Kinh điển Pāli và các bản chú giải được giới thiệu dưới phần nguồn tham khảo chính; sách, tạp chí học thuật và bài báo, các nguồn internet tin cậy được giới thiệu ở nguồn tham khảo phụ.

1. GIỚI THIỆU

Trẻ em là tương lai và được dành sự quan tâm nhiều trong thế giới hiện đại. Trẻ em được coi là người chưa có trách nhiệm, có sự tò mò muốn tìm hiểu môi trường xung quanh. Trẻ em thường có ít quyền hơn người lớn và được cho là không thể đưa ra quyết định nghiêm túc, xét về mặt pháp lý phải luôn được chăm sóc bởi cha mẹ hoặc người lớn có trách nhiệm. Việc công nhận thời thơ ấu khác với tuổi trưởng thành bắt đầu xuất hiện vào thế kỷ 16 và 17. Xã hội bắt đầu coi trẻ em không phải là một người lớn thu nhỏ mà là một người ở mức độ trưởng thành thấp hơn cần sự bảo vệ, tình yêu và sự nuôi dưỡng của người lớn. Do đó, xã hội văn minh cung cấp một nền giáo dục đúng đắn cho trẻ em với mục đích chuẩn bị cho một tương lai bền vững. Hệ thống giáo dục trẻ em hiện nay dường như đang có vấn đề xét về tính nhân văn của thể hệ trẻ hiện tại. Ví dụ, vài ngày trước tại Sri Lanka, đứa trẻ 16 tuổi đã sát hại một người bạn cùng lớp do ghen tuông. Năm ngoái, ở Kashmir, cô bé 9 tuổi bị mẹ kế và con riêng cưỡng hiếp và hành hạ. Ở bang Florida, Alex King, 12 tuổi và Derek King, 13 tuổi, đã giết cha của mình là Terry King. Do đó, hệ thống giáo dục trẻ em cần được phát triển hơn so với hiện tại. Bài nghiên cứu này nhằm tìm hiểu liệu chúng ta có thể giới thiệu một hệ thống giáo dục thành công phù

hợp với Phật giáo vì một xã hội bền vững, một tương lai tươi sáng cho trẻ em cũng như toàn nhân loại.

2. VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Vấn đề nghiên cứu của bài viết là liệu chúng ta có thể giới thiệu một lý thuyết giáo dục trẻ em mới cho hệ thống giáo dục trẻ em hiện đại phù hợp với Phật giáo hay không và hệ thống giáo dục Phật giáo có thể áp dụng theo hướng tích cực như thế nào vào hệ thống giáo dục trẻ em.

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đây là một nghiên cứu định tính dựa trên các nguồn tham khảo chính và phụ. Kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy (*Theravāda Pāli*), các bài chú giải được giới thiệu dưới các nguồn chính. Các nguồn internet tin cậy, bách khoa toàn thư, tạp chí học thuật và các ấn phẩm liên quan đến chủ đề nghiên cứu được tham khảo như các nguồn phụ.

4. GIẢ THIẾT

Có nhiều lý thuyết và phương pháp giáo dục trong Phật giáo có thể được áp dụng cho hệ thống giáo dục trẻ em hiện nay.

5. THẢO LUẬN

Vai trò giáo dục trẻ em phức tạp hơn đối với người lớn. Đơn giản, giáo dục trẻ em có hai phần là giáo dục mầm non và giáo dục tuổi ấu thơ. Trong thời kỳ giáo dục mầm non, trẻ có khả năng ngôn ngữ và trực tiếp giao tiếp với gia đình và các thành viên trong môi trường xung quanh. Trẻ thậm chí coi những con thú độc là bạn cho đến khi được trải nghiệm chúng là kẻ thù của mình. Vai trò chính của giáo dục trẻ em được thực hiện bởi các trường học hoặc các tổ chức giáo dục khác. Do đó, hệ thống giáo dục hiện đại giới thiệu nhiều lý thuyết cho sự phát triển giáo dục cho trẻ trong những thời kỳ này. Một số quốc gia cũng như Sri Lanka, Thái Lan, Brazil, vv cung cấp giáo dục miễn phí cho trẻ em theo lý thuyết giáo dục châu Âu. Ở đây, vấn đề là mặc dù họ sử dụng các lý thuyết giáo dục châu Âu, kết quả trẻ em vẫn có vấn đề do tập trung nhiều vào việc thu thập

dữ kiện để xếp trẻ theo từng cấp độ kiến thức. Trong giáo dục Phật giáo cũng như nhiều hệ thống giáo dục, người ta nhấn mạnh đến sự phát triển cả về thể chất và tinh thần với giáo dục nhân văn. Có kiến thức mà không có tâm hồn và có tâm hồn mà không có kiến thức sẽ mang đến những bất lợi vô cùng lớn cho một xã hội bền vững.

Do vậy, Phật giáo nhấn mạnh trách nhiệm giáo dục mầm non trong gia đình của trẻ. Cha mẹ ghi dấu ấn rất lớn đối với đứa trẻ khi còn trong bụng mẹ. Trong Phật giáo, Kinh *Angulimāla Paritta* nổi tiếng (Trung A Hàm: PTS: 2.102) sử dụng cho người mẹ mang thai đã được Tỳ kheo *Angulimāla* đọc tụng. Kinh này là tuyên bố nhắc nhở bản thân sống chính đáng không bao giờ làm tổn thương bất kỳ sự sống nào sau khi Ngài quy y. Đây chính là sự chuẩn bị trước cho việc giáo dục đạo đức cho trẻ khi còn ở trong bụng mẹ.

Khi cha mẹ có trách nhiệm hơn trong giáo dục mầm non, Phật giáo dạy rằng vai trò của cha mẹ như là Brahma (Phạm Thiên) và Pubbācariya (là tiên sư, những giáo viên đầu tiên). (Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 1.131). Bản chú giải mô tả cha mẹ là Brahma (Phạm Thiên) với Tứ Vô lượng tâm - Từ (*Mettā*), Bi (*Karūṇā*), Hỷ (*Muditā*) và Xả (*Upekkhā*). (Chú giải Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 2.203). Tiếp đến, cha mẹ cần nuôi dưỡng và bảo vệ con cho đến khi con có mức hiểu biết nhất định. Thứ nhất, cha mẹ cần có ý nguyện này và nắm rõ con trước khi bắt đầu sự nghiệp giáo dục. Thứ hai, cha mẹ cần bắt đầu giáo dục con trong hành vi. Bản chú giải thể hiện rằng, cha mẹ cần dạy con cách ngồi; đứng; đi; ngủ; ăn; uống (Chú giải Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 2.203). Trong quá trình dạy dỗ, họ phải phát triển các kỹ năng ngôn ngữ cho con. Khi đứa trẻ phát ra âm thanh- ngoại trừ tiếng khóc, cha mẹ cần bắt đầu dạy những từ chính như cha, mẹ, chị, em, v.v. và cả tên mình. (Chú giải Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 2.203). Trong quá trình này, trẻ sẽ phát triển kỹ năng ngôn ngữ và sau đó sẽ bắt đầu nói những từ và câu thích hợp. Như đã trình bày ở trên, trẻ rất tò mò tìm hiểu về thế giới xung quanh. Khi bắt đầu nói được, trẻ sẽ đặt câu hỏi cho bố mẹ để giải quyết sự tò mò của mình. Ở đây, cha mẹ có trách nhiệm phải cung cấp câu trả lời thích hợp để trẻ hiểu

biết thế giới. Do đó, Phật giáo chỉ ra ba nhiệm vụ chính đối với cha mẹ trong sự nghiệp giáo dục mầm non là,

Chăm sóc - Apādakā

Nuôi dưỡng - Posakā

Giới thiệu con cái vào đời - Ime loke dassetāra

(Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 1.131)

Trong Kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt (*Singālovada Sutta*), Đức Phật phân loại xã hội thành sáu cặp mối quan hệ như cha mẹ-con cái, thầy-trò, chồng-vợ, v.v ... Mỗi cặp có nhiệm vụ cụ thể phải hoàn thành để góp phần cho sự tốt đẹp của xã hội. Theo Kinh này⁽¹⁾, cha mẹ có năm bốn phận đối với con cái, bao gồm: giáo dục đạo đức, bảo vệ con cái khỏi cái ác và dạy chúng sống trong đức hạnh (Trường Bộ Kinh: PTS: 3.188). Trong triết học Phật giáo, Đức Phật nêu ra một số tiêu chí để đánh giá thế nào là thiện và bất thiện. Đơn giản nếu một hành động có hại cho bản thân và cho người khác thì được coi là bất thiện hoặc xấu xa. Mặt khác, nếu hành động không gây hại cho bản thân và cho những người khác thì được coi là thiện hoặc chính đáng. Ở đây, cha mẹ cần có khả năng đưa ra đánh giá đúng đắn cho con trong sự nghiệp giáo dục đạo đức. Tương tự, Phật giáo cũng cho thấy bốn phận đầu tiên của cha mẹ là giáo dục đạo đức và họ phải giáo dục tốt cho con. Trong triết học giáo dục phương Đông, thậm chí, người mẹ và người cha được coi là kẻ thù của trẻ nếu họ không giáo dục đúng đắn cho con cái. Ở đây, giáo dục đạo đức cũng là một trách nhiệm lớn của cha mẹ.

Trong thời hiện đại, đa phần giáo dục trẻ em do các trường học hoặc tổ chức giáo dục thực hiện, Phật giáo dạy rằng người thầy đóng vai trò chính trong giáo dục trẻ em. Do đó, cha mẹ nên cho con đến các trung tâm đào tạo này. Người thầy có thể ảnh hưởng rất lớn đến

¹ Năm bốn phận dành cho cha mẹ đối với con cái: Ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ gả chồng xứng đáng cho con, đúng thời trao của thừa tự cho con (Thích Minh Châu dịch, kinh Trường bộ, kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt, Hà Nội: NXB tôn giáo 2013, tr 628 (ND))

đời sống của học trò. Khi ta xem xét tiểu sử của Tôn giả *Angulimāla*, từ một học trò không làm hại ai đã bị người thầy biến thành kẻ giết người và từ một kẻ giết người như vậy lại được một người thầy cảm hóa thành kẻ vô tội. Do đó, trong sự nghiệp giáo dục trẻ em, có năm bốn phận của thầy đối với trò: Năm bốn phận của thầy đối với học trò: hướng dẫn kỹ lưỡng và tỉ mỉ, dạy dỗ cho trẻ tiếp thu tốt, truyền hết mọi kỹ năng, khen học trò trước các bạn trong lớp và đồng nghiệp, đảm bảo an toàn mọi mặt cho trẻ (Trường Bộ Kinh: PTS: 3.188). Mặt khác, học trò có bốn phận: kính cẩn chào đón thầy cô, chờ đợi thầy cô đến lớp, ngoan ngoãn vâng lời, tự thân phục vụ, nghiêm túc học tập (Trường Bộ Kinh: PTS: 3.188). Do đó, Phật giáo thể hiện cấu trúc của giáo dục trẻ em chủ yếu là sự hướng dẫn của thầy cô giáo trong bối cảnh tôn trọng giữa thầy và trò.

Xét về việc chuẩn bị cho trẻ một xã hội bền vững, Phật giáo có các phương pháp có hiệu quả và thiết thực. Có lần Tôn giả Ānanda, người được biết đến như là báu vật của giáo pháp đã quy y cho hai đứa trẻ. Vào thời điểm đó, chúng bị lạc đường và phải đi xin ăn mà không có được tình yêu thương của người bảo trợ. Hai đứa trẻ bơ vơ đang khóc trên đường khi Tôn giả Ānanda nhìn thấy. Ngay sau đó, do tình thương phát sinh từ trái tim, Tôn giả Ānanda đã được Đức Phật cho phép quy y cho hai đứa trẻ này. Ở đây nếu trẻ em không có người giúp đỡ, đã có chút hiểu biết về hành động, có thể đuổi một con quạ khỏi bát ăn xin thì chúng có đủ điều kiện để tham gia vào Phật giáo. Theo ý kiến riêng của tôi ở trường hợp này, Phật giáo là nơi tốt nhất cho cả giáo dục tinh thần và kiến thức cho những trẻ em không nơi nương tựa.

Tình yêu thương, sự bảo vệ là rất cần thiết trong giáo dục trẻ em và Phật giáo cũng dạy về điều này. Như trong kinh đề cập, thầy của chú tiểu mới- như người cha tinh thần - cần chăm sóc chú giống như một người cha chăm sóc đứa con của mình (Đại Phẩm - *Mahāvaggapāli*: PTS: 1.45). Các nhà tâm lý học hiện đại định nghĩa trẻ em là người chưa có trách nhiệm, Phật khuyên chú tiểu mới, nếu không được người cha tinh thần cho phép thì không được quan hệ với người ngoài. Là người cha tinh thần coi trò của

mình như con, thầy cần cung cấp tất cả các nhu cầu cũng như hướng dẫn trò đến con đường tối thượng. Trẻ nhỏ tạo ra nhiều hành vi sai trái là do nhu cầu không được đáp ứng. Ngay cả sự nghiệp giáo dục của trẻ, nếu chúng được đáp ứng các nhu cầu tối thiểu thì khó có thể tiếp tục quá trình học tập.

Phật giáo cho rằng năng lực tâm trí của trẻ con thấp hơn người trưởng thành. Do đó, các quy tắc kỷ luật đối với trẻ là ít hơn. Ở đây, Phật giáo chấp nhận sự tự do mà không đặt quy tắc và quy định quá mức cho trẻ em. Phương pháp tối thắng nhất là để trẻ học tập trong sự thoải mái. Nếu đứa trẻ phải kiếm tiền, phải làm việc, phải phục vụ hoặc chăm sóc người thân, cha mẹ thì đó là rào cản lớn cho việc học hành. Khi biến cố xảy ra ở Sri Lanka, Rizana Nafeek đã rời khỏi đất nước để đi làm ở Ả Rập Saudi khi thực tế mới dưới mười tám tuổi và hộ chiếu của em đã bị thay đổi. Em phải làm giúp việc nhà là chăm sóc một bé bốn tháng tuổi, bé đã chết trong thời gian Nafeek chăm sóc. Nafeek cho rằng bé đã bị nghẹn bình sữa trong khi bú. (Ủy ban Nhân quyền Châu Á: 2007). Em đã bị chặt đầu năm 2013 mặc dù có kháng cáo của chính phủ Sri Lanka. Điều này thể hiện rõ trẻ em chưa chịu trách nhiệm được và cần có người lớn giám hộ. Quá nhiều các quy tắc và quy định, căng thẳng và áp lực làm việc quá lớn sẽ làm lệch hướng không chỉ trong sự nghiệp giáo dục trẻ mà còn trong suốt cuộc đời của trẻ.

Như trong lý thuyết giáo dục của Kohlberg, ở cấp độ giáo dục ban đầu, trẻ em phải áp dụng hình phạt để vâng lời. Tương tự, Phật giáo cũng dạy về bản chất của hình phạt đối với đứa trẻ (được gọi là chú tiểu). Ở đây, đặc điểm cụ thể của Phật giáo là không bao giờ đánh trẻ hoặc không cung cấp các nhu cầu thiết yếu cho chúng. Đại Phẩm *Mahāvaggapāli* (PTS: 1.84) dạy rằng nếu chú tiểu không vâng lời hoặc không giữ giới thì phải bị phạt. Ở đây chúng ta nên nhớ rằng những hình phạt này không vô nhân đạo. Đơn giản chỉ là không cho phép gần thầy cho đến khi trò biết phục thiện, hoặc quét nhà ở, v.v ... Ngay khi trẻ tự thấy được lỗi của mình và sửa đổi, trẻ sẽ có được thời gian để biết lỗi của mình và tiếp tục công việc thường lệ. Phật giáo hoàn toàn phản đối việc phạt trẻ bằng cách đánh đập,

quát mắng hoặc chạm vào cơ thể. Hình phạt không phải là lựa chọn đầu tiên khi trẻ mắc lỗi. Trước tiên, người thầy phải khuyên nhủ và sau đó, lựa chọn cuối cùng mới là đưa ra hình phạt có xem xét đến khả năng chịu đựng và lỗi của trẻ. Toàn bộ quá trình cần được thực hiện với sự từ bi rất lớn trong mục đích giáo dục trẻ về đạo đức trong trường học.

Không còn nghi ngờ gì là giáo dục trẻ con khó khăn hơn giáo dục người lớn. Chúng ta có thể tìm thấy nhiều lý thuyết Phật giáo có thể được áp dụng để nâng cao hệ thống giáo dục trẻ em hiện đại. Theo nhận diện trong giáo dục, bản chất của tâm là rất quan trọng. Tâm xấu làm cản trở các hoạt động thông minh của trí. Theo Phật giáo, tâm quá tham (*lobha*), quá sân (*dosa*) và quá si (*moha*) là những tâm xấu chính. Ngoài các tâm này còn có nhiều các tâm xấu khác trong đạo Phật, chúng là kết quả của những tâm tham, những mong cầu gây ra chướng ngại. Chúng được gọi là tâm xấu hoặc hành xấu. Theo đó, tâm của trò như một đài phun nước của các tánh. (*Weerasinghe: 1980: 44*). Bản chất này của tánh làm ảnh hưởng đến sự vận hành thanh tịnh và đúng đắn của tâm. Nó sẽ không hiệu quả với bản thân cũng như xã hội. Tâm trí tập trung sẽ giúp tránh tánh xấu cho bản thân hoặc cả cho toàn xã hội. Để kiểm soát tâm, Phật giáo giảng về thiền. Có hai hình thức thiền được gọi là thiền định (*Samatha*) và thiền quán (*Vipassanā*). Thiền định rất cần trong giáo dục trẻ em vì nó giúp cho tâm trí được tĩnh lặng. Thiền định tập trung toàn bộ tâm trí vào một đối tượng cụ thể mà không cho phép tâm phóng dật. Thiền định cũng có thể được gọi là thiền “nhất tâm”.

Quán chiếu các đối tượng của tâm (quán niệm pháp) (Kinh Trung Bộ: PTS: 1.61) hoặc xem xét trạng thái tâm được cho là thiền định của trí thông minh và lĩnh vực chủ quan của Đại đức Walpola Rahula. Ngoài ra việc học, đọc, thảo luận, phê bình cũng được bao gồm trong thiền quán. (*Rahula: 1978: 74-75*). Thiền quán niệm pháp ở đây rất hữu ích cho việc ghi nhớ. Ở mục Đạt bảy yếu tố giác ngộ (*Bojjhaṃgha pariggahaṇa*) ở quán niệm pháp rất thích hợp trong quá trình giáo dục.

Ở đây, các loại thiền sử dụng trí tuệ hiểu biết được bao gồm trong Thất Giác Chi. Khi chúng ta áp dụng được bảy chi phần này sẽ thấy rõ ích lợi của nó đối với quá trình học tập.

Niệm giác chi (*Sati sambojjhamga*)

Nghĩa là mọi hoạt động liên quan đến cả thể xác và tinh thần, đều phải làm trong chánh niệm

Trạch pháp giác tri (dhamma vicaya sambojjhamga)

Thảo luận, đọc và quan sát từng đối tượng

Tinh tấn giác chi (*viriya sambojjhamga*)

Sự can đảm, tập trung thực hành với quyết tâm cao.

Hỷ giác chi (pīti sambojjhamga)

Như tục ngữ có câu, “hãy sống vui vẻ và bạn sẽ là vua”. Tập trung vào quá trình học tập mà không bị lo lắng, đau buồn.

Khinh an giác chi (passaddhi sambojjhamga)

Nói về sự tĩnh lặng của tâm trí và thể xác.

Định giác tri (*samādhi sambojjhamga*)

Diễn tả sự tập trung tâm trí.

Xả giác chi (*upekkhā sambojjhamga*)

Mô tả các cách buông xả, đối mặt với mọi kết quả tốt hoặc xấu của cuộc sống mà không phải lo lắng và đau khổ

(Trung Bộ Kinh: PTS: 1.61)

Thông qua bảy yếu tố trên, quá trình giáo dục học sinh sẽ thành công hơn và chắc chắn có thể tạo ra một nhân cách hoàn hảo. Phương pháp thiền khác có thể áp dụng là thiền về trạng thái vô lượng (*appamañña*), nghĩa là trải rộng tới tất cả chúng sinh bốn đề mục vô lượng tâm - niệm rải tâm từ (*mettā*), niệm rải tâm bi (*karuṇā*), niệm rải tâm hỷ (*Muditā*) và niệm rải tâm xả (*upekkhā*). Bốn đề mục này sẽ giúp mở rộng mong đợi và trò có thể học tốt hơn

nhờ việc từ bỏ sự hận thù, trả thù, cạnh tranh và ghen tị, từ đó có thể đạt được mục tiêu xa hơn. Bằng cách loại bỏ những thói xấu một cách hiệu quả, học sinh có thể hiểu được điểm mạnh, điểm yếu của mình và sau đó có thể thực hành để đối mặt với thành công cũng như thất bại. Kết quả cụ thể của việc này là hoàn thành giáo dục trẻ em không chỉ trong học vấn mà còn trong đạo đức của trẻ. Những hành vi sai trái nghiêm trọng của trẻ như giết người, hiếp dâm v.v ... sẽ hoàn toàn bị xóa bỏ và xã hội tương lai sẽ tốt đẹp hơn khi làm theo những giáo lý đạo Phật.

Thầy không thể đánh giá được tâm tính của trò qua vẻ bên ngoài mà phải qua hành vi. Bên cạnh đó, thầy có trách nhiệm tìm hiểu nền tảng kinh tế xã hội của trò. Ở đây, nền tảng gia đình của trò rất quan trọng, ví dụ như trình độ văn hóa của cha mẹ, mâu thuẫn gia đình, có cha mẹ nghiện ngập không. Thầy thực sự không thể ngay lập tức có thể biết mức độ nghiêm trọng học sinh phải đối mặt với những cảm xúc tinh thần hoặc hoàn cảnh gia đình bạo lực. Đôi lúc trẻ sống với bố mẹ không yêu thương mình. Vì vậy, người thầy có nhiệm vụ rất lớn trong sự nghiệp giảng dạy và phải chịu trách nhiệm cao. Đó là công việc làm đều đặn và không đơn giản. Vì vậy, người thầy phải chuyên tâm trong sự nghiệp giảng dạy và phải xác định nền tảng gia đình của học sinh. Thầy cần có sự tương tác cá nhân với hoàn cảnh sống, tình trạng gia đình của trò và đặc biệt là về việc nuôi dạy con cái của phụ huynh. Một nền tảng gia đình hay cãi cọ, cha mẹ nghiện ngập và ngoại tình là những nỗi đau tinh thần ảnh hưởng đến quá trình học tập. Học trò sinh ra trong những gia đình này bị lo lắng, ức chế và đôi khi bị trầm cảm. Vì vậy, áp lực tâm lý khiến trẻ không có nền tảng vững chắc để học tập. Thực tế, đây là một yếu tố nghiêm trọng khiến việc học hành tụt hậu. Nó đặc biệt ảnh hưởng đến việc học tập của học sinh.

Chúng ta cần biết làm thế nào Đức Phật đã giúp đỡ những người bị rơi vào tình trạng tâm trí như vậy. Có một trường hợp xảy ra với *Kisāgotamī*. Tâm bà đã bị đau khổ cùng tận vì cái chết của con trai mình. Vì yêu quý con trai hơn cả cuộc đời mình, bà

đã bế đứa con trai đã khuất của mình để tìm một vị thầy thuốc. Khi bà tìm đến Đức Thế tôn, Ngài đã an ủi và nói rằng con bà sẽ được chữa nếu bà mang đến một nhúm hạt cải từ một ngôi nhà chưa từng có ai bị chết. *Kisāgotamī* bắt đầu chạy đi tìm một nắm hạt cải hy vọng tìm thấy nhà không có ai chết. Bà chạy từ nhà này sang nhà khác nhưng không thể tìm thấy một ngôi nhà nào không có người từng chết. Thông điệp mà bà nhận được ở các nhà đã đến là cha, mẹ, con trai hoặc một trong những người thân của họ đã chết. Cuối cùng *Kisāgotamī* nhận thức được cuộc sống là gì. Mọi chúng sinh đều phải chết và sự sống là vô thường. *Kisāgotamī* đã hiểu và chôn xác của đứa con trai đã chết trong một nghĩa địa, đến tìm Đức Phật và trở thành một tỳ kheo ni. (*Dhammapadhṭṭhakāthā: PTS: 2.270*). Ở đây, Đức Phật đã khai sáng *Kisāgotamī* thông qua việc để bà nhận ra chân lý bằng kinh nghiệm của chính mình và đây là một phương pháp tuyệt vời cho hệ thống giáo dục trẻ em cũng như để áp dụng trong hệ thống giáo dục hiện đại.

Phương pháp thảo luận là một triết lý giáo dục mà Đức Phật đã sử dụng. Một lần Đức Thế Tôn đã mặc cả với Tôn giả Nan Đà. Khi Tôn giả Nan Đà còn là hoàng tử sống thế tục, Ngài đã yêu *Janapada Kalyāṇi* và vì điều đó sau khi xuất gia, tâm ngài vẫn bị vương bận. Vì vậy, một ngày Ngài Nan Đà được Đức Thế tôn dẫn lên thiên đường. Trên đường đi, họ nhìn thấy một con khỉ cái bị cháy, Ngài Nan Đà đã say mê nhìn các tiên nữ trên thiên đường. Khi Đức Phật hỏi Nan Đà: Hai người nữ này con thích ai hơn, *Janapada Kalyāṇi* hay tiên nữ. Lúc đó Tôn giả Nan Đà trả lời: Thưa Đức Thế Tôn làm sao con lại so sánh *Janapada Kalyāṇi* với tiên nữ được, cô ấy giống như con khỉ cái bị cháy một nửa mà chúng ta đã thấy. Vấn đề thảo luận của Đức Phật ở đây là đồng ý cho Nan Đà có được tiên nữ đẹp nhất sau khi hoàn thành thiên định và đạt được mục đích tối thượng. Cuối cùng, do muốn có được tiên nữ đẹp nhất, Tôn giả Nan Đà đã thiên định và đạt được Niết Bàn. (*Dhammapadhṭṭhakāthā: PTS: 1.118*).

Trong câu chuyện lưu truyền Phật giáo nổi tiếng, có con trai của trưởng lão *Anātapindika* tên là *Kāla* không thích đến nghe Đức

Phật giảng pháp. Trưởng lão *Anātapindika*, người thí chủ rất thân thiết của Đức Phật đã rất đau khổ vì con trai ông không có dấu hiệu mộ đạo. Sau đó, *Anātapindika* đã hứa với con trai mình là “Nếu con đến nghe Phật giảng, ba sẽ cho con một ngàn đồng và ngày đầu tiên *Kāla* đã được lĩnh số tiền này. Ngày hôm sau *Anatapiṇika* nói với con trai, “Nếu con học thuộc một câu kinh Phật, ba sẽ cho con thêm một ngàn”, để có được một ngàn đồng, *Kāla* đã đến chùa vào ngày hôm sau để học một câu kinh duy nhất. Đức Phật biết điều này và giữ không để *Kāla* học thuộc một câu kinh nào cho đến khi kết thúc khóa giảng. Thế là *Kāla* không thể ghi nhớ dù chỉ một câu kinh cho đến khi kết thúc bài giảng pháp và cuối cùng, ngài đã đắc quả Nhập Lưu (*Sotāpanna*) và từ chối tiền thưởng của cha. (*Malalasekara: 1960: 571-572*).

Qua các câu chuyện trên, Phật giáo đã áp dụng phương pháp thảo luận nhằm mục đích giáo dục trẻ em. Tuy nhiên ở đây phương pháp này được sử dụng cho những học sinh đặc biệt và giáo viên cần có khả năng nhận diện ra loại học trò đó.

Phương pháp thảo luận cũng là một phương pháp hiệu quả trong giáo dục trẻ em. Đôi khi còn hoàn hảo hơn là phương pháp giảng giải. Đức Phật thường có những cuộc nói chuyện, trao đổi thân thiện với những người đến thăm Đức Thế Tôn. Vì vậy, tất cả những người đến thăm đều có cuộc trao đổi thân thiện trực tiếp với Đức Phật. Trong quá trình dạy và học cần có sự thân thiện giữa thầy và trò. Qua các cuộc trao đổi thân mật, thầy có thể phát hiện, gợi mở được những ý tưởng và suy nghĩ quý giá từ học trò. Qua trao đổi cởi mở, thầy có thể thấy các phản ứng cũng như khả năng và trí thông minh của trò.

Vì vậy, phương pháp trao đổi thân thiện rất hiệu quả để truyền đạt kiến thức giữa thầy và trò. Nhiều người khi rơi vào trạng thái tâm lý xấu, lo lắng, kìm nén và có các vấn đề gia đình đã đến thăm và chuyện trò với Đức Phật, sau đó họ ra về với sự bình an hơn rất nhiều. Vì vậy, trao đổi là một phương pháp học tập rất hữu ích.

Có lần vua Kosol rất tức giận vì sinh con gái. Với tâm trí thất vọng, vua Kosol miễn cưỡng đến thăm Đức Phật và nói rằng ông rất buồn khi sinh con gái. Đức Phật đã có một cuộc trò chuyện thân mật với vua Kosol và khiến ông hiểu rằng phụ nữ là người rất có giá trị đối với sự tồn tại của loài người trên thế giới. Sự cân bằng của cả nam và nữ sẽ đáp ứng tốt cho xã hội. (*Samyuktanikāya: PTS: 1.85*) Các cuộc nói chuyện, thảo luận và tương tác gần gũi rất hiệu quả vì chúng giúp hai bên hiểu các phẩm chất, tài năng của nhau và cải thiện sự hiểu biết lẫn nhau. Các cuộc trò chuyện, trao đổi kiến thức và kinh nghiệm bổ sung thêm những kiến thức chưa biết và là một phương pháp hiệu quả trong giáo dục trẻ em.

Trong lĩnh vực giáo dục, có nhiều phương pháp hiệu quả có thể được sử dụng để dạy học. Phương pháp đặt câu đố là một trong số đó. Đó là một phương pháp dạy tiếp nối. Phương pháp đặt câu đố đã được sử dụng trong nhiều các câu truyện Phật giáo và có thể áp dụng cho hệ thống giáo dục trẻ em.

Có lần hoàng tử Baddhavagiya (*Mahāvaggapāli: PTS: 1.22*) dành một ngày vui vẻ với gái điếm, nhưng ngày vui bị kết thúc vì hoàng tử bị mất nhiều tài sản giá trị do bị gái điếm ăn trộm. Trên đường đi tìm các báu vật, họ thấy Đức Phật ngồi dưới bóng cây trên đường đến vườn bách thảo, Ngài đang ngồi thiền với sự bình thản và tĩnh lặng. Các hoàng tử đến thăm Đức Phật và hỏi về những người phụ nữ đã đánh cắp tài sản của họ. Đức Thế Tôn yêu cầu họ tự tìm hiểu bản thân thay vì đi tìm kiếm những phụ nữ. Câu trả lời khó hiểu này khiến các hoàng tử phải suy nghĩ sâu sắc. Tâm trí họ trở nên rối loạn và họ mong muốn tìm hiểu thực tế cuộc sống. Cuối cùng, để thỏa mãn mục tiêu của mình, họ đã trở thành đệ tử của Đức Phật.

Tương tự, phương pháp bắt buộc, phương pháp đưa thái độ hiện đại vào khái niệm truyền thống, phương pháp giảng dạy theo nhóm hoặc giáo dục hợp tác, phương pháp truyền đạt, sử dụng các phương tiện nghe nhìn cũng được sử dụng trong hệ thống giáo dục trẻ em theo Phật giáo.

6. KẾT LUẬN

Với chủ đề trẻ em là tương lai, cần chuẩn bị cho trẻ em có khả năng đối mặt với tương lai với mục đích xây dựng một xã hội bền vững. Hệ thống giáo dục hiện đại sử dụng nhiều phương pháp khoa học để thực hiện mục đích này, tuy nhiên trí tuệ là chưa đủ nếu không có tâm linh. Do đó, Phật giáo đóng vai trò là tôn giáo duy trì sự phát triển tâm linh cũng như phát triển trí tuệ đã giới thiệu các lý thuyết giáo dục hiệu quả. Phật giáo tập trung nhiều đến một xã hội lý tưởng bền vững và trẻ em đóng vai trò chính trong đó. Do đó, chúng ta có thể thấy hệ thống giáo dục trẻ em được chia thành giáo dục mầm non và giáo dục tuổi ấu thơ tương tự như hệ thống giáo dục hiện đại. Theo Phật giáo, giáo dục mầm non là trách nhiệm của gia đình và cha mẹ. Giáo dục mầm non bắt đầu khi đứa trẻ còn trong bụng mẹ. Vai trò chính của gia đình là nuôi dưỡng và dạy ngôn ngữ cho trẻ. Đồng thời, nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của cha mẹ là dạy trẻ biết về thế giới và giáo dục đạo đức. Giáo dục tuổi ấu thơ được bắt đầu khi đứa trẻ đã lớn và đã trải qua giáo dục mầm non. Các tổ chức giáo dục và giáo viên đóng vai trò chính trong giai đoạn này. Tuy nhiên, thầy có năm bốn phận đối với trò bên cạnh việc giáo dục trí tuệ và đạo đức. Do trẻ em con nhỏ, chưa có trách nhiệm và có sự tò mò cao, gia đình và thầy giáo cần thường xuyên quan tâm đến trẻ. Phật giáo không cho phép đặt ra quy tắc và quy định quá mức nhưng chấp nhận có hình phạt để hướng dẫn dạy dỗ trẻ. Tuy nhiên, các hình phạt không được vô nhân đạo và thậm chí không được chạm vào cơ thể và ảnh hưởng đến tinh thần trẻ mà nhằm để trẻ nhận ra lỗi của mình. Đặc điểm cụ thể trong hệ thống giáo dục trẻ em là thiền định. Việc quán chiếu về các đối tượng của tâm áp dụng pháp Thất Giác Chi có tác dụng tích cực đến sự hiểu biết của trẻ trong sự nghiệp học tập của mình. Tương tự như vậy, thiền về Tứ Vô Lượng Tâm sẽ nâng cao đạo đức và chuẩn bị tâm lý cho trẻ bất kỳ thử thách nào phải đối mặt trong tương lai. Phật giáo nhấn mạnh người thầy cần có hiểu biết đúng đắn về trẻ trước khi giảng dạy. Từ đó, thầy có thể xác định phương pháp giảng dạy phù hợp. Phật giáo

có các phương pháp giảng dạy khác nhau để trẻ có tương lai tốt đẹp như phương pháp trao đổi, phương pháp thảo luận, phương pháp đặt câu đố. Tất cả các phương pháp này nên áp dụng sau khi đã hiểu rõ về trẻ và có tình thương yêu và lòng từ bi lớn lao đối với trẻ. Do đó, rõ ràng có rất nhiều lý thuyết và phương pháp giáo dục trong Phật giáo áp dụng được cho hệ thống giáo dục hiện tại nhằm mục đích chuẩn bị xây dựng cho trẻ em một xã hội bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguồn tham khảo chính

Bộ Tam Tạng Kinh (*Chatta sattha sangayana Tipitaka series*)

Nguồn tham khảo phụ

Archard, David (2004) *Children: Rights and Childhood*. London: Routledge.

Ariès, Philippe (1962) *Centuries of Childhood*. New York: Random House.

Baylis, Françoise and Carolyn McLeod (eds.) (2014) *Family-Making: Contemporary Ethical Challenges*. Oxford: Oxford University Press.

Blustein, Jeffrey (1982) *Parents and Children: The Ethics of the Family*. New York: Oxford University Press.

Brighouse, Harry and Adam, Swift (2014) *The Ethics of Parent-Child Relationships*. Princeton: Princeton University Press.

Bruner, Jerome (1996) *The Culture of Education*. Cambridge: Harvard University Press

De silva, padmasiri (1973) *Buddhist and Freudian psychology*. Colombo: Lake house investment Ltd.

Donaldson, Margaret (1978) *Children's Minds*. Glasgow: Fontana.

Feinberg, Joel (1980) "The Child's Right to an Open Future," W. Aiken and H. LaFollette (eds.), *Whose Child? Children's Rights, Parental Authority and the State*. Totowa, New Jersey: Rowman & Littlefield.

Gelman, Susan (2003) *The Essential Child: Origins of Essentialism in Everyday Thought*. New York: Oxford University Press.

Gopnik, Alison (2009) *The Philosophical Baby*. New York: Farrar, Straus and Giroux

Kagan, Jerome, and Sharon Lamb, (eds.) (1987) *The Emergence of Morality in Young Children*. Chicago: University of Chicago Press.

Kohlberg, Lawrence (1981) *Essays on Moral Development* (Volumes I and II). San Francisco: Harper & Row.

Malalasekera, G.P. (1960) *Dictionary of Pāli Proper Names Vol -1*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

Rahula, Walpola (1978) *What Buddha Taught*. London: Gordon Fraser Gallery Ltd.

Ryle, Gilbert (1969) *The concept of mind*. London.

“SAUDI ARABIA/SRI LANKA: WORLD/SRI LANKA: *An appeal for continuous intervention with the Saudi Arabian authorities on Rizana Nafeek’s case*”. Asian Human Rights Commission. 11 December 2007. Retrieved 11 January 2013.

Weerasinghe, Henry (1980) *Bawudya Adyapana Lipi*. Rajagiriya: Udaya Publishers.

LÒNG HIẾU THẢO TRONG PHẬT GIÁO TẠI THỜI ĐIỂM TOÀN CẦU HÓA: LÀM THẾ NÀO PHẬT GIÁO CÓ THỂ CỨU ĐƯỢC KHÁI NIỆM GIA ĐÌNH?

Ludovic Corsini*

GIỚI THIỆU

Trong thời buổi toàn cầu hóa, khái niệm gia đình đã mất đi giá trị của mình. Đặc biệt là ở các nước phương Tây, ngày càng nhiều gia đình bị chia cách. Ngoài ra, sự thiếu quan tâm của mọi người về nhà thờ Cơ đốc giáo, vốn là trụ cột liên quan đến khái niệm gia đình trước đây, cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến hiện trạng này.

Phật giáo có thể nói gì về khái niệm gia đình? Thật ra, nhiều người không biết rằng giáo lý của Đức Phật cũng tập trung vào gia đình, về mối quan hệ giữa các thành viên, thậm chí cả về vai trò kinh tế của gia đình. Phật không chỉ dạy về Tứ Diệu Đế. Giáo lý Đức Phật không chỉ dành cho các nhà sư trong tu viện, mà còn có ý nghĩa đối với những người đàn ông và phụ nữ bình thường sống với gia đình của họ. Nếu chúng ta phân tích khái niệm gia đình dưới lăng kính Phật giáo, chúng ta có thể nhận được một số kết quả thú vị.

Cuộc khảo sát này nhằm mục đích chứng minh rằng Phật giáo giống như tôn giáo khác, như Cơ đốc giáo, cũng có cơ hội giải cứu

* MA in buddhist studies, International Buddhist College of Thailand

Người dịch: Lê Phạm Nguyệt Thương

khái niệm gia đình đã bị tổn thương bởi toàn cầu hóa. Vì thế, người ta cần hiểu rõ hơn về giáo lý của Đức Phật. Chúng tôi sẽ quan sát khái niệm về lòng hiếu thảo – trước tiên - thông qua đạo Phật Trung Quốc. Ngoài ra, chúng tôi cũng tự hỏi rằng, khái niệm về lòng hiếu thảo chỉ là một thực tế trong Phật giáo Trung Quốc hay cũng tương tự trong Phật giáo Ấn Độ?

1. PHẬT GIÁO VÀ LÒNG HIẾU THẢO Ở TRUNG QUỐC

Trung Quốc truyền thống tập trung vào gia đình và đề cao lòng hiếu thảo. Chẳng hạn, Wang Hsiang trong thời đại Chín, vì muốn bắt cá bồi bổ cho mẹ trong mùa đông giá rét mà nằm lưng trần trên mặt hồ đóng băng, để hơi ấm cơ thể làm tan chảy một lỗ trên băng. Hoặc như câu chuyện Wu Meng ngủ trần truồng cho muỗi cắn, để muỗi không cắn cha mẹ mình. Trong khi đó, đạo Phật ở Ấn Độ vốn khuyến khích những ưu điểm của cuộc sống độc thân, thậm chí phóng đại sự khốn khổ trong cuộc sống gia đình. Vì sự đối lập này, mà khi đạo Phật được du nhập vào Trung Quốc, nơi lòng hiếu thảo là đạo đức chi phối, không thể tránh khỏi sự bất đồng nảy sinh. Thực tế, từ khi bắt đầu du nhập, Phật giáo đã bị người Trung Quốc tấn công là bất hiếu. Ví dụ, trong chương 117 của tác phẩm Đạo giáo T'ai-p'ing ching có lẽ do Yu Chi biên soạn ở nửa sau của triều đại Hou Han, có bốn loại hành vi bất chính làm ô uế con đường thiêng liêng: 1) hành vi bất hiếu 2) độc thân, dẫn đến không có con cháu 3) ăn phân và uống nước tiểu như thuốc 4) khát thực. Những người theo đạo Phật là đối tượng của việc tấn công này vì họ phạm tất cả các thực hành được liệt kê. Ngoài ra, một số đoạn văn phản ánh các nhà phê bình đã buộc tội Phật tử là bất hiếu vì họ cạo trọc đầu, vi phạm giáo lý của Hsia Ching hoặc kinh điển về lòng hiếu thảo vốn nhấn mạnh bốn phận gìn giữ nguyên vẹn da tóc từ tổ tiên.⁽¹⁾ Theo cách này, những người theo đạo Phật nhận ra rằng họ phải áp dụng một cách tiếp cận tích cực và nhấn mạnh ý tưởng riêng của họ về lòng hiếu thảo để có được thiện cảm của người Trung Quốc. Trên

1. *Ibid*.p.83.

thực tế, mục tiêu là gây ấn tượng với người Trung Quốc để chứng minh rằng họ có hiếu. Bằng cách nào? Bằng cách tập trung vào kinh điển, nhấn mạnh về lòng hiếu thảo, và cho thấy đạo Phật đã phát triển một khái niệm về lòng đạo đức vượt trội hơn so với các nhà Nho.⁽²⁾

Một ví dụ về lòng hiếu thảo trong kinh Shan-Tzu. Trong bản kinh này, có một cặp vợ chồng mù không có con và muốn sống trong rừng. Nhưng, một vị Bồ tát đã nhìn thấy một mối nguy hiểm và quyết định tái sinh thành con trai để giúp họ. Một ngày nọ, Shan-Tzu bị một vị vua bắt. Ông nói với nhà vua rằng nhà vua đã giết ba người vì cha mẹ ông bị mù, ông chết đi thì không còn ai chăm sóc ba mẹ. Nhà vua rất xúc động trước lòng hiếu thảo của ông và hứa sẽ chăm sóc cặp vợ chồng già. Như chúng ta có thể thấy qua bản kinh này, những người theo đạo Phật cố gắng gây ấn tượng với người Trung Quốc về cách họ biểu hiện lòng hiếu thảo.⁽³⁾

Trong kinh Mu-Liên chúng ta cũng có thể quan sát chủ đề về lòng hiếu thảo. Ngài Mục Kiền Liên sau khi chứng được quả A La Hán, liền lập tức phát tâm trả ơn cha mẹ. Ngài thấy mẹ mình đầu thai thành ngạ quỷ. Để giải thoát mẹ khỏi chốn trầm luân thống khổ, ngài cần tập hợp tất cả các nhà sư để thể hiện đức hạnh. Sau đó, các nhà sư đã hỏi Đức Phật rằng về sau, những người con ngoan đạo và hiếu thảo có được phép tổ chức những buổi lễ như vậy để cứu độ cha mẹ và tổ tiên hay không, Đức Thế Tôn đã khẳng định và kêu gọi tín đồ tổ chức một buổi lễ như vậy vào những ngày mười lăm của tháng Bảy.⁽⁴⁾

Đức Phật nói: “Các đệ tử của Đức Phật là người hiếu thảo và vâng lời cha mẹ, hãy thường xuyên nhớ đến cha mẹ và cúng dường cho cha mẹ bảy đời trước.” Vì thế, kinh này được người Trung Quốc hoan nghênh và trở nên rất phổ biến không chỉ trong cộng đồng Phật tử mà còn lan rộng trong những người bình thường. Chúng ta phải chú ý rằng câu chuyện phổ biến như vậy đã được bảo tồn

2. *Ibid.* p.83.

3. *Ibid.* p.85.

4. *Ibid.* p.90.

theo phong cách văn học, được gọi là pien-wen hoặc truyền thuyết, một số mẫu trong số này đã được tìm thấy trong các bản thảo Tun-Huang. Sự hiện diện của pien-wen như Mu-Lien pien wen chứng thực cho sự phổ biến của câu chuyện này trong quần chúng. Bên cạnh đó, sự nổi tiếng của Yu-lan-p>en cũng được nhấn mạnh bằng lời bình luận của bậc thầy Hua-yen nổi tiếng, Tsung-mi: tu luyện là con đường dẫn đến giác ngộ và đền đáp tình yêu của cha mẹ mình. Bằng cách này, Thái tử Tất Đạt Đa trở thành một người con hiếu thảo, và đạo Phật hoàn toàn thuyết phục được người Trung Quốc.⁽⁵⁾

Thứ hai, người theo đạo Phật quan niệm về lòng hiếu thảo của họ vượt trội hơn so với Nho giáo. Trước hết, những người theo đạo Phật cho rằng một người con hiếu thảo không chỉ phục vụ cha mẹ như Khổng giáo vẫn nhấn mạnh mà còn hướng cha mẹ đến Phật giáo, để họ được hưởng mọi lợi ích từ việc theo đạo Phật. Những người theo Phật giáo tại Trung Quốc đã theo đuổi lý luận xa hơn bằng cách cho rằng các tu sĩ Phật giáo không chỉ đơn thuần cứu rỗi cha mẹ mình mà còn cứu rỗi cho tất cả sinh vật sống. Trong vai trò này, họ sẽ hoàn thành những gì được chỉ định là ta-hsiao hay lòng hiếu thảo vĩ đại, được xem là ở cấp cao hơn của giáo phái Nho giáo – vốn chỉ giới hạn trong một gia đình và chỉ giới hạn phục vụ cha mẹ một người. Phật giáo định nghĩa lòng đạo đức là phổ quát và tất cả - bao gồm trong đó tất cả sinh vật sống. Mặt khác, những người theo đạo Phật xem xét lòng đạo đức là một điều gì đó thuộc tinh thần kéo dài đến tương lai. Khi Phật tử trung thành cải đạo cha mẹ của mình, người đó có thể giúp ba mẹ đạt được tái sinh trong trạng thái hạnh phúc tồn tại ở cõi Phật hoặc trong niết bàn. Vì vậy, họ tuyên bố và xếp lòng hiếu thảo trong Phật giáo cao hơn so với Nho giáo.⁽⁶⁾

2. LÒNG HIẾU THẢO, NÉT ĐỘC ĐÁO CỦA PHẬT GIÁO TRUNG QUỐC?

Các học giả như Gregory Schopen và John Strong đã chỉ ra rằng hiếu thảo cũng quan trọng và có cách định nghĩa riêng đối với Phật

5. *Ibid.* p.92.

6. *ibid.* p.97.

tử Ấn Độ, và do đó không thể được xem là một thể thống nhất với Phật giáo Trung Quốc. Chúng ta có thể dựa vào bài kinh được tìm thấy trong kinh Pali Nikayas để chứng minh điều đó, đặc biệt là bài kinh về lòng biết ơn (Katannu) của Kinh Tăng Chi Bộ:

“Có hai hạng người, này các Tỳ kheo, ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và cha. Nếu một bên vai công mẹ, một bên vai công cha, làm như vậy suốt trăm năm cho đến trăm tuổi; nếu đấm bóp, thoa xức, tắm rửa, thoa gội, và nếu tại đây, họ có vãi tiểu tiện đại tiện; như vậy, này các Tỳ kheo, cũng chưa trả ơn đủ mẹ và cha. Hơn nữa, này các Tỳ kheo, nếu có an trí cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực trên quả đất lớn với bảy ngôi báu này, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì có sao? Vì rằng, này các Tỳ kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi nấng, nuôi dưỡng chúng lớn, đưa chúng đến đời này”.⁽⁷⁾

Như chúng ta có thể thấy với đoạn văn này, Đức Phật đã dạy lòng hiếu thảo. Chúng ta phải chú ý rằng bài kinh này cũng được tìm thấy trong bản dịch tiếng Trung của Ekottagama với cùng một thông điệp nhưng cách diễn đạt có chút thay đổi. Điều này cho thấy rằng đoạn văn phải đến từ một nguồn rất cũ trước khi Phật giáo chia thành các trường phái khác nhau vì nó phổ biến cho cả Theravada và Mahayana. Trên thực tế, bản dịch tiếng Trung của bản kinh dừng lại ở đây nhưng phiên bản tiếng Pali vẫn tiếp tục với lời khuyên của Đức Phật về cách trả nợ cho cha mẹ.

“Còn nữa các Tỳ-kheo, nếu cha mẹ chưa có niềm tin, phải khuyến khích cha mẹ phát tâm tin tưởng tam bảo. Nếu cha mẹ tham lam, phải khuyến khích cha mẹ phát tâm bố thí. Nếu cha mẹ theo điều ác, phải khuyến khích cha mẹ hướng về đường thiện. Nếu cha mẹ theo tà kiến, phải khuyến khích cha mẹ trở về với chánh kiến. Làm được như vậy là trả ơn cha mẹ đúng với chánh pháp”.⁽⁸⁾

Trong đoạn này, Đức Phật đề xuất bốn cách trả hiếu cho cha mẹ,

7. Guan Xing. (2005). *Filial piety in early buddhism*. Journal of buddhist ethics, volume 12. p.4. <https://hub.hku.hk/bitstream/10722/44176/1/content.pdf>

8. *Ibid*. p.5.

tất cả đều thông qua sự tăng trưởng tâm hồn: đức tin, đạo đức, tự do và trí tuệ. Ngoài kinh điển này, lòng hiếu thảo cũng được đề cập ở nhiều nơi khác nhau trong kinh điển Pali. Trong Kinh Tương Ưng Bộ có ghi: ‘‘ Mẹ là nhà.’’(9)

Đức Phật nói trong Kinh Tăng Chi Bộ rằng có ba điều được các bậc hiền trí ca ngợi, một trong số đó là hỗ trợ cha mẹ.

“Này các Tỳ-kheo, ba điều này đã được những bậc hiền trí tiếp nối. Đó là ba điều gì? Từ thiện, xuất gia, hiếu thảo với mẹ và cha. Đó là ba nghĩa vụ.”⁽¹⁰⁾

Cha mẹ là thiêng liêng đối với con cái của họ. Đức Phật nói: *“Cha mẹ được gọi là Thượng đế”*. Thuật ngữ này biểu thị quan niệm tối cao và thiêng liêng nhất trong tư tưởng Ấn Độ và trong đó Đức Phật bao gồm cả cha mẹ. Trên thực tế, trong các gia đình Phật giáo tốt ở thời điểm hiện tại, trẻ em tôn kính cha mẹ mỗi ngày, sáng và tối. Chúng phải thực hiện một số nhiệm vụ đối với cha mẹ theo bát chánh đạo. Những người con nên chăm sóc cha mẹ khi về già, nên làm mọi việc thay cha mẹ, nên duy trì danh dự của gia đình và tiếp tục truyền thống gia đình, nên bảo vệ sự thịnh vượng cha mẹ đã tạo ra và thực hiện các nghi thức tang lễ sau khi họ mất. Cha mẹ cũng có những trách nhiệm nhất định đối với con cái họ. Chẳng hạn, họ nên để con cái tránh xa những điều xấu, nên cho chúng tham gia vào các hoạt động tốt và có lợi, nên cho chúng một nền giáo dục tốt, nên cho chúng kết hôn với những gia đình tốt và nên giao tài sản cho chúng khi đúng thời điểm.⁽¹¹⁾

Vì vậy, quan sát trên đưa chúng tôi đến một thực tế rằng lòng hiếu thảo không phải là một tính năng đặc biệt và đặc trưng của Phật giáo Trung Quốc. Nó cũng đã được dạy và thực hành trong Phật giáo Ấn Độ như là một đức tính quan trọng cùng với các giáo lý đạo đức khác. Điều đặc biệt liên quan đến lòng hiếu thảo trong Phật giáo Trung Quốc có lẽ là Phật tử Trung Quốc đã chỉ ra những

9. *Ibid.* p.7.

10. *Ibid.* p.8.

11. Walpola Rahula. *What the Buddha taught*, <http://www.quangduc.com/English/basic/68whatbuddhataught.html>. p.52.

lời dạy của Phật giáo về lòng hiếu thảo như một nhóm kiến thức đặc biệt được dạy và thực hành từ thế hệ này đến thế hệ khác. Mặt khác, nó cũng cho thấy Phật giáo cũng dạy về lòng hiếu thảo, như một cách để đáp lại lời buộc tội của Nho giáo rằng các nhà sư Phật giáo không hiếu thảo. Nhờ diễn giải về công ơn cha mẹ và khó khăn trong việc đền đáp những công ơn đó, Kinh Vu Lan trở nên rất phổ biến và vẽ, khắc trong các hang động như Đôn Hoàng, Dazhu và những nơi khác.⁽¹²⁾

Một điều khá rõ ràng là Phật giáo cũng có thể truyền đạt giáo lý cho gia đình thông qua khái niệm về lòng hiếu thảo. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là phải hiểu rất rõ giáo lý của Đức Phật. Như chúng ta có thể thấy qua Phật giáo Trung Quốc và Phật giáo Ấn Độ, Đức Phật đã đưa ra phân tích về gia đình. Ngoài ra, có mối quan hệ giữa vợ và chồng. Tình yêu giữa vợ và chồng được coi là gần như tôn giáo hoặc thiêng liêng. Nó được gọi là *sadara-brahmacariya* có nghĩa là cuộc sống gia đình thiêng liêng. Ở đây cũng vậy, tầm quan trọng của thuật ngữ *Brahma* nên được lưu ý: nên dành sự tôn trọng cao nhất cho mối quan hệ này. Vợ và chồng nên chung thủy, tôn trọng và hết lòng vì nhau và họ cũng có những bổn phận nhất định đối với nhau. Bằng cách này, người chồng luôn tôn trọng vợ và không bao giờ nảy sinh ý muốn không tôn trọng cô ấy, anh ta nên yêu thương vợ mình và chung thủy với cô ấy, nên bảo đảm vị trí và sự thoải mái của cô ấy, và nên làm hài lòng cô ấy bằng cách tặng cô ấy quần áo và đồ trang sức.

Người vợ cũng nên vui vẻ tiếp đãi khách, khách, bạn bè, người thân và nhân viên của chồng, nên yêu thương và chung thủy với chồng, nên bảo vệ thu nhập của chồng, nên khéo léo và hoạt bát trong mọi hoạt động.

Chúng ta có thể quan sát, cuộc sống với các mối quan hệ gia đình và xã hội được bao gồm trong bát chánh đạo và nằm trong khuôn khổ của lối sống Phật giáo - như Đức Phật đã hình dung ra.

12. Guan Xing *op.cit.*p.16.

3. KẾT LUẬN

Như chúng ta đã thấy trong bài luận này, Phật giáo cũng có hệ khái niệm về gia đình. Đức Phật đã giảng dạy về lòng hiếu thảo và khá phù hợp với ngày nay. Vì toàn cầu hóa, khái niệm gia đình đang mất đi giá trị của nó. Trước đây, ở các nước phương Tây, nhà thờ Cơ đốc là trụ cột bảo vệ các giá trị gia đình. Nhưng ngày nay, trong bối cảnh nhà thờ Cơ đốc giáo không còn quá phổ biến, Phật giáo có thể phần nào “choàng gánh” trách nhiệm dạy và lưu lại khái niệm gia đình thông qua chủ đề về lòng hiếu thảo trong kinh điển Phật giáo Trung Quốc hay Phật giáo Ấn Độ. Ngoài ra, chúng ta phải chú ý rằng Phật giáo đã tạo ra sự điều tiết cho đạo đức Trung Quốc. Trên thực tế, nó có lẽ là một trong những lý do chính khiến cho tôn giáo này thuyết phục được người Trung Quốc mặc dù có nhiều đặc điểm đối lập với văn hóa Trung Quốc. Để được chấp nhận, Phật giáo đã chứng minh sự quan tâm đến lòng hiếu thảo và thể hiện qua kinh sách như chúng ta đã thấy với các kinh điển khác nhau. Ngoài ra, bài tiểu luận này đã chứng minh, lòng hiếu thảo không chỉ là một chủ đề của người Trung Quốc mà còn được nhấn mạnh trong đạo Phật Ấn Độ. Sự khác biệt giữa hai xã hội Trung Quốc và Ấn Độ là xã hội Trung Quốc vốn thực hành lòng hiếu thảo theo hệ giá trị của Nho giáo như một đức tính tối cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

GuanXing. (2005). *Filial piety in early buddhism*. *Journal of buddhist ethics*, volume 12. <https://hub.hku.hk/bitstream/10722/44176/1/content.pdf>
Kenneth.C. (1968). Filial piety in chinese buddhism. *Harvard journal of Asiatic studies*, 28.

Walpola Rahula, *What the Buddha taught*, <http://www.quangduc.com/English/basic/68whatbuddhataught.html>

VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI: DỰA THEO HỌC THUYẾT VỀ CHỨC NĂNG VÀ GIÁO LÝ CỦA PHẬT GIÁO

Mahakachchakodiye Pangngasekara*

1. LỜI NÓI ĐẦU

Trong thời đại công nghệ hiện đại, con người dựa vào công nghệ để hoàn thành tất cả các công việc của mình. Do đó, những phẩm chất của con người đã trở nên suy thoái và họ cố gắng đạt được mục đích của họ bằng bất cứ phương tiện nào. Trong xã hội như vậy, các mối quan hệ của con người tồn tại ở một mức độ rất thấp và điều đó dẫn đến đổ vỡ và rạn nứt về sự gắn kết. Đặc biệt, những bằng chứng về sự đổ vỡ trong những mối quan hệ gia đình được thể hiện rất rõ ràng ngày nay. Vì vậy theo học thuyết về chức năng của xã hội học và những giáo lý của triết học Phật giáo, người ta tin rằng sự gắn kết trong xã hội phụ thuộc vào sự hòa thuận trong gia đình.

Ngày nay, học thuyết về chức năng của các yếu tố trong xã hội đóng một vai trò nổi bật trong số tất cả các lý thuyết xã hội học. Nó không chỉ là một học thuyết về xã hội học, mà nó còn là một chiến lược để hiểu về các sự kiện trong xã hội và những mối quan hệ tương tác trong xã hội. Vì vậy, các yếu tố xã hội có vai trò giúp duy trì sự ổn định trong một xã hội chức năng. Để hiểu về học thuyết về chức

* Lecture, Bhiksu University of Sri Lanaka, Sri Lanka.. Người dịch: Trang Lê

năng của các yếu tố trong xã hội và ảnh hưởng mối quan hệ tương tác trong sự tồn tại của một xã hội, ta phải hiểu về ý nghĩa của từ “chức năng” dưới bốn đề mục sau.

Một hành vi hoặc một hành động có thể xảy ra trong một cuộc họp thông thường, một buổi lễ hoặc trong một buổi gặp mặt.

Kết quả hoặc giá trị mà có thể được sản sinh ra do sự kết nối giữa hai hay nhiều yếu tố trong xã hội.

Chức năng như một trách nhiệm xã hội của một người hoặc các hành động chuyên nghiệp của một người.

Chức năng có thể được xác định như các hành động được xác định để có thể trợ giúp sự tồn tại của toàn thể.

Do đó, một chức năng có thể được nhận biết như là kết quả của nhiều hoạt động tương tác trong xã hội. Nói tóm lại, chức năng có nghĩa là kết quả của các mối quan hệ trong một khoảng thời gian.

Trong thế giới hiện đại, Phật giáo có một vị trí nổi bật hơn so với các triết lý khác. Giáo lý của Phật giáo không chỉ nhằm vào Niết Bàn như một phương tiện để loại bỏ các Sansāra, mà còn giúp con người giác ngộ để bắt đầu và duy trì những mối quan hệ và hành động hợp đạo lý. Do đó, nó có cùng vai trò với học thuyết về chức năng trong việc hiểu về mối quan hệ của con người và hành động.

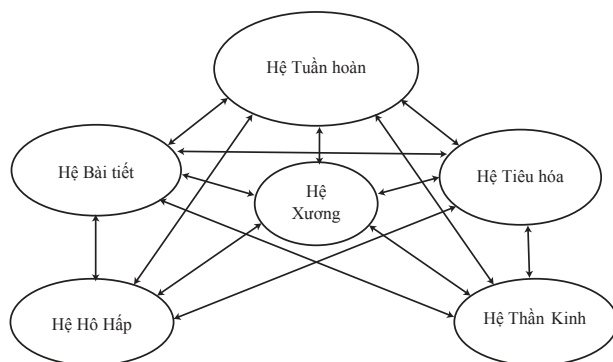
Mục đích của nghiên cứu này là để hiểu những lời dạy của Đức Phật thông qua học thuyết về chức năng và xem làm thế nào để ánh hào quang của Phật giáo có thể giảm thiểu các điểm yếu của học thuyết về chức năng.

2. LỊCH SỬ THÀNH LẬP VÀ PHÁT TRIỂN CỦA HỌC THUYẾT CHỨC NĂNG

Thứ nhất, học thuyết chức năng đã góp phần vào việc giải thích lý thuyết sinh học. Nó đã giải thích chức năng của các yếu tố của xã hội tương tác với nhau như thế nào trong việc thiết lập một cơ chế sống. Ý tưởng này đã đóng góp cho nhân loại học và xã hội học trong thế kỷ 19. Nhân loại học có một mối quan hệ lâu dài với thuyết chức

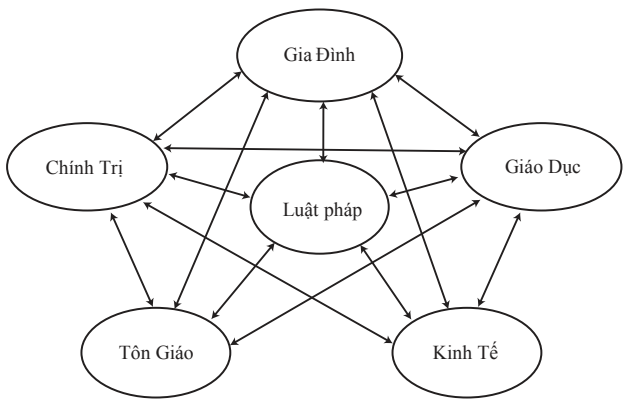
năng. Bronislaw Malinowski và A.R. Radcliff Brown, người được coi là hai người tiên phong trong nhân chủng học, đã chỉ ra rằng các mối quan hệ xã hội có thể được hiểu theo quan điểm chức năng luận. Malinowski tập trung vào thuyết chức năng của cá nhân. Ông tin rằng con người sử dụng những yếu tố văn hóa cho sự tồn tại của nền văn hóa xã hội. Điều này giúp đoàn kết trong xã hội. Sự gắn kết hợp nhất trong xã hội dẫn đến sự tồn tại của xã hội. Nói cách khác, các nhu cầu vật chất như đói nghèo và tình dục có thể được đáp ứng và phù hợp với lễ lối, nguyên tắc của xã hội.

Nhà nhân chủng học đầu tiên để giới thiệu thuyết chức năng là Radcliff Brown. Ông không tán thành với thuyết chức năng cá nhân đưa ra bởi Émile Durkheim. Nghiên cứu của ông được dựa trên xã hội trước chủ nghĩa cá nhân. Niềm tin của ông là những hành động xã hội rất quan trọng cho sự tồn tại của xã hội. Khái niệm này đã được thảo luận thông qua sự gắn kết tương đồng. Phân tích này có tham chiếu đến các khái niệm về gắn kết tương đồng đã được đưa ra bởi các nhà xã hội học người Anh, Herbert Spencer. Theo ông gắn kết tương đồng có thể được giải thích thông qua gắn kết tương đồng trong sinh học. Lý thuyết giải thích rằng cơ thể con người được xây dựng thông qua các tế bào, các cơ quan, hệ thống và những hành động.



Hệ thống trên cùng nhau làm cho một con người hoàn thiện và một con người năng động. Nếu một trong các hệ thống trên hoạt động không hiệu quả, người ấy sẽ tử vong. Một cách khác, điều này có thể được áp dụng cho xã hội. Một người cũng giống như một tế

bào trong cơ thể của xã hội. Một nhóm người có thể được coi là một phần của cơ thể. Mỗi phần kết hợp với nhau và tạo nên một xã hội. Sơ đồ dưới đây giải thích các khái niệm đó một cách rõ ràng.



Trong sơ đồ trên, có thể thấy rõ ràng rằng mỗi phần trong xã hội là rất quan trọng đối với các tổ chức và sự tồn tại của xã hội. Gắn kết tương đồng giải thích rằng xã hội được tổ chức theo chức năng. Các nhà xã hội học đã cố gắng định nghĩa những vấn đề liên quan đến xã hội.

- i. Có bao nhiêu loại xã hội?
- ii. Những xã hội ấy hoạt động như thế nào?
- iii. Những xã hội mới xuất hiện như thế nào?

Mặc dù Radcliff Brown đã giới thiệu những phương pháp tiếp cận khác nhau, có vẻ như chúng không liên quan đến học thuyết chức năng.

Herbert Spencer, Wilfredo Preto, Emile Durkheim và Talcott Parsons là các nhân tố rất quan trọng trong xã hội học. Herbert Spencer nhấn mạnh về gắn kết tương đồng. Ông giải thích về sinh học, sinh vật và sinh vật sống xã hội. Cùng thời điểm đó, Wilfred Pareto tin rằng xã hội phụ thuộc vào sự cân bằng xã hội. Khái niệm này vẫn có giá trị tới ngày nay.

Các nhà xã hội học ngày nay thậm chí đồng ý với khái niệm đó. Emil Durkheim nhìn học thuyết chức năng theo một quan điểm

khác nhau. Ông chỉ ra rằng một xã hội có thực tế xã hội của riêng mình và các thành viên của xã hội là một phần của thực tế xã hội. Mỗi người trong xã hội bị ảnh hưởng bởi các yếu tố xã hội phụ thuộc vào thái độ và cảm xúc của họ. Ông giới thiệu hai cách xác định các yếu tố xã hội.

- i. Để xác định những nguồn gốc và các nguyên nhân xác định các yếu tố xã hội.
- ii. Để phân tích các yếu tố xã hội có đóng góp như thế nào trong việc xây dựng những hành động trong xã hội.

Do đó, rõ ràng là những yếu tố xã hội đóng góp rất nhiều trong sự hoạt động hiệu quả của xã hội. Rõ ràng rằng các lý thuyết của chức năng đã phát triển qua sinh học, nhân chủng học và xã hội học.

Xã hội học đã cung cấp một nền tảng rất chắc chắn cho sự phát triển và nhân rộng của học thuyết chức năng. Trong xã hội học, xã hội được coi như một thể thống nhất và nó tập trung vào sự cân bằng xã hội và sự gắn kết xã hội. Cấu trúc của học thuyết chức năng có thể được hiểu theo ba cách.

Loại cấu trúc xã hội nào đang có trong xã hội và nó có thể được xác định như thế nào?

Những chức năng gì có thể phát triển trong xã hội?

Những chức năng gì đang được kích hoạt trong cấu trúc xã hội?

Các nhà nghiên cứu về chức năng đã cố gắng định nghĩa chức năng bằng nhiều cách khác nhau. Trong số đó Marian Lews đã định nghĩa học thuyết chức năng bằng hai cách khác nhau.

- i. Hiệu quả (Eufunction) Những chức năng có lợi và chúng đóng góp cho sự tồn tại và duy trì của các hoạt động xã hội khác.
- ii. Sự không hiệu quả (Dysfunction) và những hành vi sai trái và tiêu cực của một bộ phận trong xã hội.

Hiệu quả (Eufunction) đề cập đến những hành động và tục lệ được xã hội chấp nhận. Họ giúp cho xã hội hoạt động hiệu quả. Sự không hiệu quả (Dysfunction) là những hành vi nên được loại bỏ

trong xã hội. Đây là những hành vi tiêu cực trong xã hội. Những hành vi dẫn đến sự xuống cấp trong xã hội.

Sự phân loại của Robert K Merton là rất quan trọng trong việc xác định sự phát triển của học thuyết chức năng. Theo giả thuyết của Robert, chức năng có thể được phân loại theo hai cách chính.

- i. Chức năng được biểu hiện ra bên ngoài (Manifest function).
- ii. Chức năng tiềm ẩn và không biểu hiện ra bên ngoài (Latent function).

Những chức năng được biểu hiện ra bên ngoài (Manifest function) là kết quả của các hành động đạt được thông qua các phương tiện thích hợp trong khi những chức năng tiềm ẩn và không biểu hiện ra bên ngoài (Latent function) là những kết quả không biểu hiện ra bên ngoài do kết quả của các chức năng xã hội. Do đó, học thuyết chức năng đã phát triển như một học thuyết của xã hội học, một phương pháp khoa học và một sự phản ánh. Quan điểm của các nhà chức năng đã được áp dụng trong nghiên cứu về các sự kiện xã hội. Ở đây điều đó có thể xác định một vài chức năng xã hội.

- i. Gia đình và những phản ánh chức năng
- ii. Hôn nhân và những phản ánh chức năng
- iii. Phân tầng xã hội và những phản ánh chức năng
- iv. Hành vi tinh thần và những phản ánh chức năng

Các hành vi trong xã hội nêu trên và các ý tưởng chức năng liên quan đã được giải thích thông qua triết lý Phật giáo. Theo đó, sự quan tâm đặc biệt hướng về việc nghiên cứu các giáo lý Phật giáo liên quan đến học thuyết chức năng.

3. GIÁO LÝ PHẬT GIÁO VÀ CHỨC NĂNG CỦA GIA ĐÌNH

Gia đình là một tổ chức được nghiên cứu trong một bộ môn của xã hội học. Gia đình là cũng đơn vị kinh tế chính của xã hội. Gia đình là đơn vị và tế bào nhỏ nhất trong xã hội. Từ gia đình “Family” đã được bắt nguồn từ tiếng Latin “Famulus”, có nghĩa là người hỗ

trợ. Gia đình gồm có một chồng, một vợ và các con. Họ hỗ trợ lẫn nhau, nhưng ngày nay có nhiều định nghĩa cho thuật ngữ gia đình.

Theo Murdock, gia đình có nghĩa là: “Gia đình là một nhóm được xác định bởi những phản ánh chức năng có đặc trưng chung về nơi cư trú, tập hợp về kinh tế và sinh sản. Bao gồm cả những người lớn của cả hai giới, ít nhất hai người này duy trì mối quan hệ tình dục được xã hội chấp nhận và nó cũng bao gồm một hoặc nhiều trẻ em được công nhận hoặc nhận nuôi bởi những người lớn sống chung trong gia đình”.

Bergs và Henry Locks định nghĩa gia đình như sau. “Gia đình là một nhóm người gắn kết hợp nhất bởi mối quan hệ huyết thống qua hôn nhân hoặc sự nhận con nuôi điều đó tạo thành một hộ gia đình tương tác và giao tiếp với nhau tạo ra một nền văn hóa chung theo vai trò xã hội tương ứng của họ là chồng và vợ, cha và mẹ, con trai và con gái, anh chị em “.

Các định nghĩa trên cả hai chia sẻ một số đặc điểm chung trong gia đình.

- i. Cùng chung sống
- ii. Tập hợp về kinh tế
- iii. Sinh sản
- iv. Giáo dục (xã hội)

Vì vậy, rõ ràng rằng gia đình là một đơn vị tế bào rất quan trọng. Theo học thuyết chức năng, gia đình là một kết quả của hành động xã hội. Vì vậy, các chức năng của gia đình là rất cần thiết cho sự tồn tại của hệ thống xã hội. Các nhà chức năng tin rằng xã hội sẽ không tồn tại mà không có một gia đình. Một xã hội mà không có đơn vị gia đình không phải là một tổ chức xã hội.

Những lời dạy của Phật giáo về gia đình phù hợp với những ý tưởng của gia đình chức năng là kết quả của sự tiến hóa của người. Trong quá trình tiến hóa đã nảy sinh nhu cầu cho một gia đình. Theo Aggañña Sutta gia đình được thành lập để con người sống

cuộc sống văn minh tách ra khỏi những con thú hoang dã. Gia đình tự hình thành dần dần. Có những gia đình có các thành viên thuộc ba thế hệ sống cùng một lúc với nhau.

Người chồng, vợ, chồng của cha và mẹ và trẻ em thuộc ba thế hệ. Theo xã hội học điều này được gọi là “tam đại đồng đường”.

Trong Uggaha Sutta, quan hệ mật thiết và con cháu cũng được đề cập. Giáo lý Phật giáo nhấn mạnh rằng những người hỗ trợ trong gia đình cũng nên được coi là thành viên trong gia đình vì gia đình là đơn vị nhỏ nhất trong xã hội. Sự tồn tại của xã hội tốt là thành quả của gia đình tốt.

Theo học thuyết chức năng, hoạt động của gia đình là rất quan trọng đối với sự tồn tại của hệ thống xã hội. Các thành viên trong gia đình phải nhận thức về vai trò và trách nhiệm của gia đình của họ. Dhīgha Nikāya trong Singālowāda Sutta xác định nhiệm vụ và trách nhiệm của người chồng đối với vợ. Trách nhiệm của người chồng với vợ được liệt kê theo năm đề mục.

- i. Tôn trọng (sammānanāya)
- ii. Không lăng mạ, sỉ nhục (anavamānanāya)
- iii. Không có thêm mối quan hệ hôn nhân với những người khác (anaticariyāya)
- iv. Quản lý gia đình (issariyavossaggena)
- v. Cung cấp đồ trang sức và trang phục (alankārānuppadānena)

Nếu các thành viên của một gia đình nhận thức và thực hiện như những điều đề cập ở trên thì những liên kết trong gia đình sẽ được củng cố. Trong một xã hội tiến bộ, nữ giới không nên bị phân biệt đối xử dựa theo giới tính. Trong một số trường hợp phân biệt đối xử về giới tính đối với phụ nữ có thể là nhận thấy trong xã hội hiện đại. Họ bị xúc phạm vì họ là những người yếu thế. Điều này nên được loại bỏ khỏi xã hội.

Đức Phật đã chỉ ra trong lời dạy của người rằng chồng nên tôn trọng vợ. Còn Phật giáo cũng nghiêm cấm việc có thêm quan hệ hôn nhân với những người khác. Ngoài ra, phụ nữ nên được phép đóng vai trò quản lý của gia đình và vợ cần được tạo điều kiện để

phát huy vai trò đó.

Trong xã hội hiện đại, người phụ nữ bận rộn và cũng tham gia các hoạt động như người chồng. Vì vậy, cả vợ và chồng nên chia sẻ trách nhiệm của cả gia đình. Đương nhiên, người phụ nữ thích làm đẹp và cô ấy thích quần áo và đồ trang sức đẹp. Vì vậy, người chồng phải làm cho cô ấy hạnh phúc để làm cho mối quan hệ gia đình bền chặt.

Giáo lý Phật giáo nhấn mạnh một số bốn phận của một người vợ đối với người chồng trong Singālowāda Sutta. Đó là:

- i. Quản lý gia đình đúng cách (susamvihitakammantā)
- ii. Đối xử với khách hợp đạo lý (saṅgahitaparijanā)
- iii. Không có thêm mối quan hệ hôn nhân với người khác (anaticārinī)
- iv. Bảo vệ tài sản (sambhatañca anurakkhati)
- v. Siêng năng trong mọi dịp (dakkhā ca hoti analasā sabbakiccesu)

Những sự thật trên nhấn mạnh rằng việc hoàn thành đúng nghĩa vụ của người vợ giúp cho sự vận hành hiệu quả của gia đình và xã hội. Năm nhiệm vụ trên của người vợ rất quan trọng. Sau đó, người chồng có thể đền đáp bằng sự quan tâm chu đáo giúp cho sự phát triển của gia đình. Vì vậy, rõ ràng là chức năng của gia đình là một khía cạnh quan trọng cho sự tồn tại của xã hội. Nghiên cứu này có thể xác định các chức năng của gia đình dưới ánh sáng giáo lý của Phật giáo.

Khi những mối quan hệ gia đình được phân tích theo quan điểm của những nhà chức năng, mối quan hệ cha mẹ và con cái cũng quan trọng như mối quan hệ vợ chồng. Bất kỳ ai được sinh ra trên thế giới này đều là một thành viên của gia đình. Con cái có quyền được cha mẹ nuôi nấng. Bố mẹ có nghĩa vụ phải nuôi nấng con cái. Singālowāda Sutta đã nhấn mạnh năm trách nhiệm quan trọng của cha mẹ đối với con cái.

- i. Giúp con cái tránh xa khỏi tội lỗi (Pāpā nivārenti)
- ii. Hướng con đến những định hướng tốt đẹp (kalyāṇe nivesenti)
- iii. Giáo dục con cái (sippaṃ sikkhāpentī)
- iv. Cho con kết hôn đúng lúc (patirūpena dārena saṃyojenti)
- v. Cho con tài sản vào đúng thời điểm (samaye dāyajjaṃ niyyādentī).

Hai yếu tố đầu tiên nhấn mạnh về giáo dục và hành vi văn hóa. Về cơ bản, những đứa trẻ tiếp thu kiến thức và sự hiểu biết từ cha

mẹ về sự tồn tại và đạo đức để hành xử như một con người tốt. Yếu tố thứ ba đề cập đến giáo dục chuyên nghiệp cho cuộc sống tương lai. Yếu tố thứ tư nhấn mạnh đến sinh sản và hành vi tình dục phù hợp. Yếu tố thứ năm tạo nền tảng cho sự ổn định kinh tế trong gia đình.

Con cái cũng có một số nghĩa vụ đối với cha mẹ của họ. Theo Singālowāda Sutta, năm bốn phận đã được nêu rõ là nghĩa vụ của con cái đối với cha mẹ.

- i. Nuôi dưỡng cha mẹ (bhato nesam bharissāmi)
- ii. Hỗ trợ công việc của cha mẹ tùy theo nghề nghiệp của cha mẹ (kiccaṃ nesam karissāmi)
- iii. Hành vi đúng đắn (kulavaṃsaṃ hapessāmi)
- iv. Sử dụng của hồi môn một cách hữu ích (dāyajjaṃ paṭipajjāmi)
- v. Bố thí để cầu xin phước lành cho người đã khuất (atha ca pana petānaṃ kālaṅkatānaṃ dakkhiṇaṃ anuppadassāmīti).

Con cái có thể thực hiện các nghĩa vụ trên để khiến cha mẹ hạnh phúc. Bằng cách làm những điều trên, con cái không thể đáp ứng những kỳ vọng của cha mẹ. Khi cha mẹ hạnh phúc, họ chúc phúc cho con cái.

Theo Singālowāda Sutta, có một số thể chế khác cũng củng cố sự tồn tại xã hội. Bạn bè và giáo sĩ là hai tổ chức như vậy. Tình bạn là một khái niệm rất rộng trong Phật giáo. Xã hội có thể trở nên phân hóa bằng cách hiểu bạn bè và kẻ thù. Chakkawatti Sihanāda Sutta nhấn mạnh trách nhiệm của chính phủ đối với sự phát triển của gia đình.

Vì sự phân phối của cải không đồng đều (chênh lệch giàu nghèo), một số người nghèo trở nên trộm cắp. Những tên cướp báo cho nhà vua rằng chúng liên quan đến các vụ cướp vì chúng không có cách nào để sống. Điều này có nghĩa là thất nghiệp dẫn đến suy thoái xã hội. Nhà vua cung cấp của cải cho những tên cướp để thành lập những doanh nghiệp để tạo kế sinh nhai. Điều này chứng tỏ rằng khi nền kinh tế của gia đình phát triển mạnh, sự phát triển xã hội sẽ không vướng phải rào cản nào.

Bây giờ rõ ràng là sự tương tác của con người rất quan trọng đối

với sự tồn tại của xã hội. Đặc biệt là các chức năng giữa con người kết nối trực tiếp với sự gắn kết trong xã hội. Những chức năng của gia đình như một đơn vị của xã hội là rất quan trọng đối với sự phát triển của xã hội. Sự tan vỡ trong hôn nhân và sự không có tổ chức trong gia đình đã dẫn đến tỷ lệ tội phạm gia tăng trong xã hội ngày nay. Rõ ràng là số vụ ly hôn đang gia tăng trong xã hội hiện tại. Các nhà xã hội học sau khi nghiên cứu đã bày tỏ rằng những chức năng của gia đình là rất quan trọng để tăng cường mối quan hệ trong gia đình. Đồng thời giáo lý Phật giáo có quan điểm tương tự về những chức năng của gia đình. Những trách nhiệm của các thành viên trong gia đình đối với nhau nên được thực hiện một cách hợp đạo lý. Vì vậy, trong nghiên cứu này, rõ ràng sự phát triển về thể chất và tinh thần có thể đạt được bằng cách tuân thủ những giáo lý của Phật giáo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Abraham, M. F. (1982) *Modern Sociological Theory an Introduction*. New York: Oxford University Press.
2. Barnard, A. and Bugess, T. (1996) *Sociology Explained*. Cambridge: Cambridge University.
3. Bodhi, Bhikkhu (ed.) (2005), *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
4. Burgess, E. and Locke, H. (1963) *The Family from Institution to Companionship*. Locke Harvey and 3rd (ed), Cincinnati :American Book Company.
5. Bortomo, T.B. (1969) *Sociology*. Colombo: Department of Education.
6. Haralambos, M. and Heald. R.M (1992) *Sociology Theory and Perspective*. Cambridge: University Tutorial press Limited.
7. Hettiarachchi, D. (2013) *Buddhist Sociology*. Colombo 10: Dayawansa Jayakodi Publication.
8. Hinüber, Oskar von (2000) *A Handbook on Pāli Literature*. Berlin: de Gruyter
9. Karunatilaka, K. (2010) *Sociological Theory*. Colombo: Malinga Publication.
10. Komarovskiy, M. (1964) *Blue-collar marriage*. New York, NY: Random House
11. Levy, M. (1952) *The Structure of Society*. Princeton: Princeton University Press.
12. Lystra, K. (1989) *Searching the heart: Women, men, and romantic love in nineteenth-century America*. New York, NY: Oxford University Press.
13. Merton, R. K (1957) *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press.
14. Murdock, G.P. (1946) *Social Structure*. New York: Macmillan.
15. Narada Thera (trans.) (1996). DN 31, Sigalovada Sutta: The

Discourse to Sigala, The Layperson's Code of Discipline.

16. Rubin, L. B. (1976). *Worlds of pain: Life in the working-class family*. New York, NY: Basic Books.

17. Tannen, D. (2001). *You just don't understand: Women and men in conversation*. New York, NY: Quill.

18. Walshe, Maurice (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Somerville, MA: Wisdom Publications.

19. Amguttara Nikāya 03, Lichchavi Kumāra Sutta, (2006 Edi) Colombo: Sambuddathwa Jayanti Publication.

20. Dīgha Nikāya 3, Aggañña Sutta, (2006 Edi) Colombo: Sambuddathwa Jayanti Publication.

21. Dīgha Nikāya 3, Singālowāda sutta, (2006 Edi) Colombo: Sambuddathwa Jayanti Publication.

ỨNG DỤNG KINH THIỆN SINH TRONG VIỆC NGĂN NGỪA SỰ NGƯỢC ĐÁI TÌNH DỤC TRẺ EM

F. M.W. Jayasundara*

1. GIỚI THIỆU

Gia đình là một trong những thể chế xã hội chính cung cấp tài trợ to lớn cho sự sinh tồn của nhân loại. Cái tên ‘gia đình’ chỉ cho một chồng một vợ và con cái của họ và nó được gọi là Gia đình hạt nhân. Một gia đình mở rộng bao gồm hơn một thể hệ hỗn hợp một chồng và một vợ cùng con cháu của họ. Như các luận gia nói gia đình giữ những chức năng đặc biệt nào đó cần thiết cho sự sinh tồn của xã hội. Murdock định nghĩa gia đình là cơ sở phổ biến được mô tả bởi nơi cư trú chung, hợp tác kinh tế, quá trình sinh sản và hoạt động tình dục. Theo như Murdock định nghĩa gia đình, nơi cùng cư trú của nó là ví dụ điển hình cho hộ gia đình gồm có cặp vợ chồng kết hôn và con cái của họ.

Một hiện tượng chung đó là sự ảnh hưởng của nền công nghiệp hóa kết hợp với đô thị hóa đã làm thay đổi cơ cấu gia đình từ gia đình mở rộng thành một gia đình hạt nhân. Thậm chí trong gia đình hạt nhân cả hai bậc cha mẹ không sinh sống trong cùng gia đình do bởi nhiều nguyên nhân khác nhau. Đối với một số cha mẹ đặc biệt là người chồng được tuyển dụng trong lực lượng vũ trang ở trong nước hoặc ngoài nước. Vẫn còn những người khác làm việc như là

* Department of Criminology and Criminal Justice, University of Sri Jayawardanepura Sri Lanka. Người dịch: Thích Nữ Diệu Hiền

những người bán hàng lưu động hoặc hướng dẫn viên du lịch nước ngoài thường xuyên và họ sinh sống cùng gia đình trong một khoảng thời gian ngắn trong năm. Mặt khác, người phụ nữ hoàn thành hai chức năng, vai trò hôn nhân truyền thống và những trách nhiệm mới của họ trong công ty. Người mẹ của gia đình thường được thuê ở nước ngoài như là người giúp việc nhà hoặc những người lao động chân tay thăm viếng gia đình họ trong suốt kỳ nghỉ thông thường chỉ được một lần cho hai hoặc ba năm. Những người mẹ này làm việc ở nước ngoài phải xa con cái mình, chồng hoặc vài người thân khác ở quê nhà. Đôi khi những người giám hộ trẻ em này trở thành những thủ phạm về ngược đãi tình dục trẻ em hoặc là họ lơ là việc đáp ứng nhu cầu bảo vệ cần thiết cho trẻ em. Có một số gia đình khác mà cha mẹ đi làm xa nhà và họ chỉ đoàn tụ vào cuối tuần hoặc cuối tháng. Trong vài gia đình khác, trẻ con sống ở các nhà trọ để tiện cho việc đến trường và những cơ sở giáo dục khác. Trong cảnh tượng này, cha mẹ buộc phải để con mình trong một gia đình chỉ có cha (hoặc mẹ) hay là trong những gia đình bà con thân thuộc. Cho nên, con cái không gặp cha mẹ mình ở nhà đều đặn và chúng cũng không đón nhận tình yêu thương hoặc lời khuyên bảo từ cha mẹ và sự an toàn cần thiết cho cuộc sống của chúng. Trong xã hội truyền thống, các thành viên và người thân của gia đình sinh sống trong cùng ngôi làng hoặc trong cùng khu vực và họ chia sẻ nhiều thứ với làng xóm và họ có sự tin cậy lẫn nhau với những việc khác của cộng đồng cho sinh hoạt và phòng hộ của họ. Hậu quả của công nghiệp hóa và đô thị hóa đã làm thay đổi một cách nhanh chóng. Cơ cấu gia đình đã chuyển biến từ gia đình mở rộng thành một hệ thống gia đình hạt nhân và cha mẹ phải tự chăm sóc và bảo hộ con cái mình.

Trước khi chúng ta bàn luận về sự ngược đãi tình dục trẻ em, rất hợp lý để xác minh ai mà chúng ta xem như là trẻ em. Tự điển Oxford Learner định nghĩa trẻ em là người trẻ dưới tuổi dậy thì. Nhưng chúng ta có thể thấy những xã hội khác nhau đưa ra giới hạn độ tuổi đặc biệt để phân biệt một đứa trẻ với một người lớn. Ở nhiều nước, cá nhân dưới mười tám tuổi được xem như là một đứa trẻ.

Trong Kinh Thiên Sinh (Singalovada Sutta), bốn thói hư tật xấu về đạo đức được nhận biết là sát sinh, trộm cắp, nói dối và tà hạnh mở đường cho sự diệt tận. Ở đây, chúng ta có thể nhận thấy sự ngược đãi tình dục trẻ em là tà hạnh được xem như điển hình trong Kinh Thiên Sinh (Singalovada Sutta). (Narada, 1996).

Sự ngược đãi tình dục trẻ em dường như là hiện tượng tồn tại lâu dài ở nhiều quốc gia trên thế giới. Lịch sử thế giới cho thấy rằng trẻ em đã bị hành xử thô bạo và không được quan tâm đặc biệt. Thời xưa, trẻ em bị cúng tế cho các vị thần linh, hoặc có lúc bị đánh đập tàn nhẫn, bị bỏ bê và bị chết đói. Với mục đích hạn chế dân số, tục giết trẻ sơ sinh đã được thi hành. Các bé gái bị đánh giá thấp hơn và chúng bị giết chết lúc sinh ra hoặc khi còn trong bào thai. Thịnh thoảng những gia đình nghèo làm què cụt con cái họ để chúng trở thành những kẻ ăn xin tội nghiệp. Vào thời điểm lịch sử thế giới, nhiều trẻ em bị bán làm nô lệ cho lợi ích của người cha (hoặc mẹ). Trong những gia đình thuộc giai tầng cao hơn, trẻ em đã bị sử dụng như là con tin chính trị, sự bảo đảm các món nợ và tài sản theo thỏa thuận. Trẻ con bị ép cưới gả để tạo điều kiện thuận lợi thu được tài sản cho cha mẹ. Trong suốt thời đại Hy Lạp và La Mã, thông qua các thời Kinh Thánh chỉ mới lúc phát sinh học thuyết của Calvin, trẻ em phải chịu án tử hình cho tội chống lại cha mẹ chúng (Pogrebin, 1983: 44-45).

Sự ngược đãi tình dục trẻ em không bị hạn chế đối với bất cứ tầng lớp xã hội hoặc nhóm xã hội nào. Tuy nhiên thật khó trả lời tại sao người ta ngược đãi tình dục đối với con cái của riêng mình hoặc anh chị em ruột. Như lịch sử tiết lộ, con trẻ được xem như là tài sản của cha mẹ hoặc tài sản của người cha trong nhiều thế kỷ. Theo Luật La Mã, trẻ em dưới tuổi trưởng thành có quyền hợp pháp và khái niệm về 'patria potestas' của Luật La Mã đã được ban hành đối với người cha để quản lý con cái mình. Đến thế kỷ 19, người cha có quyền sử dụng con cái và mẹ của chúng như là tài sản của một gia đình. Vì thế, người cha sở hữu sức lao động của con cái và thu nhập của chúng cũng như thể lực của chúng. Là chủ gia đình, người cha

có trách nhiệm đối với những người có liên quan tới mình về sự bảo hộ, cách hành xử của họ, và vị ấy mong muốn phòng hộ họ.

Trong trường hợp loạn luân, cô gái là tài sản hoặc hàng hóa của người cha. Mặc dù sự loạn luân đã bị ngăn cấm bởi luật thuộc về Giáo hội cho tới thế kỷ 19, nó không phải là tội ác chống lại tài sản theo cách nhìn của thủ phạm hoặc bộ luật. Kết quả là, loạn luân hiếm khi được phơi bày hoặc bị lên án. Chính người cha là người quyết định sự loạn luân là một tội ác hay không. Trong trường hợp một người ngoài vi phạm sự ngược đãi tình dục trẻ em, tòa án cho đó là nghiêm trọng vào cuối thế kỷ 18 và đầu thế kỷ 19. Trong suốt giai đoạn này, người phụ nữ đã có những biện pháp để chống lại sự ngược đãi tình dục trẻ em hơn là đàn ông (Clark, 1987: 49). Theo Clark, đó chính là giai đoạn mà sự bạo hành tình dục đã xảy ra hầu hết chống lại phụ nữ và trẻ em trong các khu công nghiệp mới.

Trong suốt thế kỷ 19 dưới bộ luật tiêu chuẩn, những ai đã bị tuyên án về tội loạn luân đều bị trừng phạt và ăn năn ở nhà thờ, trước vành móng ngựa. Sau khi tòa án Giáo hội hủy bỏ vào năm 1857 ở Anh quốc, sự loạn luân vẫn duy trì như một đạo luật hợp pháp cho tới khi nó được tuyên bố ở Anh vào năm 1908. Trong suốt giai đoạn đó, sự loạn luân đã được xem như là trò vui lớn (Gittins, 1993: 173).

Vấn đề loạn luân trước tiên đã trở thành một vấn đề xã hội khoảng cuối thế kỷ 19 chủ yếu do mối quan tâm tầng lớp trung lưu lan rộng khắp về xã hội, kinh tế và sức khỏe của tầng lớp lao động.

Theo bài nghiên cứu của Linda Gordon về các cơ quan phúc lợi xã hội ở Boston vào giữa năm 1870 và 1980 (Ferguson, 1998), những công nhân thuộc xã hội đã nhận thấy rõ về sự tồn tại của loạn luân như là một hình thức bạo động gia đình. Với sự thâm nhập của giáo dục phổ cập cho trẻ em và lao động trẻ em ngoài vòng pháp luật, việc quản lý của cha mẹ đối với năng lực lao động và sự rèn luyện đã bắt đầu giảm đi. Nhà nước đã có trách nhiệm khái quát hỗ trợ về thể chất lẫn đạo đức của trẻ em thông qua các cơ sở chính thức, như là trường học, cảnh sát, y tế, ... vv. Tuy nhiên, việc giám

sát và hướng dẫn của cha mẹ về con cái vẫn là một phần cần thiết và quan trọng về văn hóa.

Ngày nay chúng ta đang sống trong một thế giới nơi mà trẻ em phải chịu sự bóc lột tàn nhẫn bằng sức ép thị trường và theo cách ấy trở thành nạn nhân của các tệ nạn xã hội như là những hành động vô đạo đức, AIDS, và chiến tranh dân sự. Sự phát triển nhân loại bền vững đòi hỏi tập trung hoàn toàn vào trẻ em. Năng lực cho tiềm lực con người của một quốc gia tùy thuộc vào những nỗ lực và đầu tư mà họ làm cho con em của họ. Vì trẻ em đóng vai trò quyết định như là những tác nhân hữu ích về phát triển tương lai, chúng cần sự chăm sóc và điều dặt đúng cách để cải tiến khả năng sáng tạo và phát triển đức tính của người lãnh đạo. Đầu tư vào trẻ em hiện nay là một cần thiết kinh tế bởi vì chúng là một phần quan trọng trong sự phát triển tương lai.

Mặc dù cảnh nghèo nàn lan tràn trong nhiều xã hội đã được minh chứng như là nguyên nhân chính cho sự tước đoạt trẻ em, trẻ con không thể chờ đợi đến khi nạn đói suy giảm. Những việc làm được thực thi hôm nay để cải thiện năng lực sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng sẽ giúp nói lỏng sự o ép của cảnh nghèo tự duy trì. Tuy nhiên, có người tranh luận rằng nếu như các mô hình hiện nay về sự tước đoạt trẻ em vẫn cứ tiếp tục, khoảng 500 triệu trẻ em tử vong sẽ xảy ra ở Nam Á hơn thập kỷ qua (Ferguson, 1998). Lại cũng được báo cáo rằng đa số trẻ em bị khước từ tiếp cận nền giáo dục tốt hơn và các nhân quyền khác cũng khó tránh khỏi những kiểu ngược đãi khác nhau. Cho nên, tiến trình về hạnh phúc của trẻ em cuối cùng yêu cầu quá trình về nhiều quá trình đối mặt trong cuộc chiến đấu chống cảnh nghèo, trong cuộc đấu tranh về phát triển kinh tế, chấm dứt sự phân biệt giới tính v.v. Sự sa sút về an ninh xã hội truyền thống và lợi ích của trẻ em được chu cấp bởi cơ cấu gia đình mở rộng đã tạo nên ảnh hưởng lớn đến sự ngược đãi tình dục trẻ em. Tuy nhiên, đó là trách nhiệm đạo đức của chúng ta để sử dụng thông tin, kỹ thuật và để biết như thế nào chúng ta có được để cứu mạng các em và giúp phát triển những tiềm năng cho tương lai của nước nhà.

Sự ngược đãi trẻ em xảy ra ở nhiều hình thức khác nhau gồm

có lao động trẻ em nội hạt, lao động liên kết đối với sản xuất hàng hóa, dẫn gái, lạm dụng tình dục, tuyển mộ trẻ em đầy áp lực bởi các nhóm vũ trang, lãng mạ bằng lời nói ở nhà và ở cấp độ cộng đồng. Việc sử dụng trẻ em trong buôn bán như ăn xin cũng phổ biến trên khắp thế giới. Ở Tích Lan, sự lạm dụng trẻ em xảy ra trong tất cả mọi hình thức được đề cập trên đây. Nhưng một vài loại hình ngược đãi trẻ em thường thấy và nghiêm trọng hơn các hình thức khác. Tương đối với các nước khác ở Châu Nam Á, chính phủ Tích Lan hơn 40 năm qua đã có thể đáp ứng các cơ quan xã hội đầy đủ cho dân số của nước này: đất nước được xem như có hệ thống giáo dục tốt nhất ở Châu Nam Á, với số lượng học sinh đến trường cao, và các dịch vụ y tế đạt đến mức phần đông dân số. Truy cập truyền thông xuyên quốc gia của dân chúng khá cao.

Tuy nhiên, đất nước có chính sách không đủ về việc bảo vệ trẻ em từ các loại hình bạo hành khác nhau. Đặc biệt là sự lạm dụng tình dục trẻ em đang diễn ra trong nhiều hộ gia đình và ở cộng đồng và cấp độ xã hội. Nhất là các mức độ xã hội, những yếu tố kinh tế và văn hóa cưỡng bức một số cá nhân và cộng đồng gán ép trẻ em trong buôn bán tình dục hoặc lạm dụng tình dục. Bài nghiên cứu này tập trung vào sự tác động của việc thay đổi mô hình gia đình về sự lạm dụng tình dục trẻ em trong nước.

Theo các thuật ngữ chung, sự ngược đãi tình dục trẻ em được định nghĩa là quan hệ tình dục với trẻ con xảy ra dưới một trong ba điều kiện sau đây:

Khi sự khác biệt lớn về tuổi tác hoặc mức trưởng thành tồn tại giữa các cộng sự;

Khi cộng sự đang ở địa vị có thẩm quyền hơn hoặc trong mối quan hệ chăm sóc đứa trẻ;

Khi các hành vi được thực hiện chống lại trẻ con bằng cách dung bạo lực hoặc thủ đoạn gian trá.

Một định nghĩa khác cho rằng sự gạ gẫm trẻ em cũng là một hình thức lạm dụng tình dục trẻ em trong đó người lớn hoặc người trưởng thành hơn dùng một đứa trẻ để kích thích tình dục (eu.wikipedia.org/wiki/child-sexual-abuse).

Sự ngược đãi tình dục trẻ em bao gồm cả hai hành vi xúc chạm và không xúc chạm. Tất cả việc xúc chạm tình dục xảy ra giữa người lớn và đứa trẻ được hiểu như là lạm dụng tình dục trẻ em. Theo định nghĩa y tế, sự ngược đãi tình dục trẻ em bao gồm bốn loại hành hạ căn bản ấy là sự bỏ bê trẻ con, hành hạ thân thể trẻ em, ngược đãi xúc cảm trẻ em, và ngược đãi tình dục trẻ em (<https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp>?

Trong số tất cả những hình thức ngược đãi trẻ em, sự ngược đãi tình dục trẻ em được xem như là hành vi thường ít được đề cập nhất. Nhiều học giả tin rằng sự ngược đãi tình dục trẻ em tồn tại nhiều nhất dưới loại hình ngược đãi trẻ em được báo cáo cho hoạt động như thế bị bao quanh bởi bí mật và thông đồng trong im lặng.

Tuy nhiên, không có sự thỏa thuận chung chi tiết nào xác thực về định nghĩa như thế. Thí dụ như, sự khác biệt về tuổi tác hoặc độ trưởng thành phải lớn như thế nào. Rõ ràng, những yếu tố về cá nhân và văn hóa đóng vai trò đặc biệt trong lạm dụng trẻ em. Nhưng có sự thỏa thuận lan khắp quốc tế về đa số tình huống chung đối đầu với chúng ta về thói quen hiện nay: thói quen tình dục giữa người lớn và trẻ em trước tuổi dậy thì, giữa cha mẹ và con cháu của họ, và những hành vi tình dục chống lại trẻ em dùng cưỡng bức và bạo lực.

Lạm dụng trẻ em nghĩa là ngược đãi về thân thể, tình dục hoặc xúc cảm hoặc do bị bỏ bê trẻ em bởi cha mẹ, người bảo hộ hoặc những người có trách nhiệm đối với hạnh phúc của trẻ con. Lạm dụng tình dục bao gồm gạ gẫm, loạn luân, hiếp dâm, làm gái hoặc sử dụng đứa trẻ với mục đích khiêu dâm. Sự ngược đãi tình dục trẻ em là tình trạng rắc rối của đứa trẻ về hoạt động tình dục mà cậu bé hay cô bé không hoàn toàn am hiểu, đứa bé đó không tán thành đối với hành vi mà cậu bé/cô bé không được chuẩn bị. Sự ngược đãi tình dục trẻ em được minh chứng bởi hoạt động giữa một người lớn và một đứa trẻ hoặc một đứa bé khác ở tuổi phát triển giữ mối quan hệ về trách nhiệm, niềm tin hoặc quyền lực đối với hoạt động bị sai phạm.

2. BÁO CÁO VẤN ĐỀ

Phạm vi ảnh hưởng của sự ngược đãi tình dục trẻ em không thể được hiểu như vấn đề xã hội thứ yếu vì các phạm vi tác động như thể ám chỉ trực tiếp cho sự bạo động về những qui tắc xã hội trọng yếu đối với việc bảo vệ trẻ em. Luật riêng sẽ không bảo vệ trẻ em và cơ cấu xã hội và tổ chức xã hội có trách nhiệm đối với sự đóng góp đáng kể cho hòa bình và trật tự xã hội bao gồm bảo vệ các nạn nhân.

Xã hội Tích Lan đã trải qua dưới sự chuyển biến đầy kịch tính cùng với ảnh hưởng nghiêm trọng về quyền hành xã hội mà xã hội này nắm được thông qua sự thu xếp về văn hóa và cơ cấu xã hội. Sự bảo vệ trẻ em đã được cam đoan bởi gia đình truyền thống chú trọng vào các tổ chức xã hội dường như đã suy sụp và xã hội hiện tại vẫn chưa thay thế nó với một hệ thống hiện đại về bảo vệ trẻ em. Bài nghiên cứu này liên quan đến những hiện tượng xã hội này và cố gắng khảo sát và giải thích hiện tượng về sự ngược đãi tình dục trẻ em xuất phát từ tình huống bệnh hoạn này. Do vậy, vấn đề nghiên cứu trọng tâm là để hiểu biết sự suy sụp của hệ thống quan hệ họ hàng truyền thống hiện nay dựa trên quyền lực xã hội được mô tả qua Kinh Thiện Sinh (Singalovada Sutta) và cơ may đưa đến cho sự ngược đãi trẻ em là những người bị bỏ rơi mà không có hệ thống chăm sóc trẻ em hợp lý.

3. TẦM QUAN TRỌNG CỦA NGHIÊN CỨU

Ở đây nên được lưu ý rằng mỗi năm có hơn 3.6 triệu trường hợp được báo cáo đến các nhà chức trách bảo vệ trẻ em trên thế giới. Nước Mỹ có một trong những hồ sơ tồi tệ nhất trong số các quốc gia công nghiệp làm hại trung bình giữa bốn và bảy trẻ em mỗi ngày đối với lạm dụng trẻ em và bỏ bê trẻ em. Trong mỗi mười giây, một trường hợp của lạm dụng trẻ em xảy ra ở Mỹ và hình thức ngược đãi phổ biến nhất được ghi dưới đây.

Ngược đãi thân thể 28.3%

Ngược đãi tình dục 20.7%

Lơ là cảm xúc 14.8%

Ngược đãi cảm xúc 10.6%

Bỏ bê thân thể 9.9%

Do đó, có thể kết luận rằng hình thức ngược đãi trẻ em cao nhất thứ nhì là ngược đãi tình dục trẻ em. Ở Tích Lan, 1469 trường hợp ngược đãi trẻ em đã được báo cáo cho Chính quyền Bảo vệ Trẻ em Quốc gia (the National Child Protection Authority) trong năm 2014 và 2160 trường hợp khác liên quan đến sự hành hung trẻ em. Có báo cáo rằng hơn 50% lạm dụng tình dục liên quan đến những tội phạm chống lại trẻ em đã bị vi phạm hoặc bởi người cha (hoặc mẹ) hoặc người bảo dưỡng hoặc người bà con khác và trong 80% của các trường hợp, người lăng mạ được biết đối với nạn nhân. Bảng sau đây cho thấy chi tiết về những hình thức của lạm dụng tình dục xảy ra trong nước theo căn bản hàng năm.

Bảng 1: Trọng tội vi phạm chống lại Trẻ em – 2012 đến 2016

Type of Sexual Abuse	2012	2013	2014	2015	2016
Rape/Incest of Children	1861	1835	2008	1654	1685
Unnatural Offences/ Grievous Sexual Abuse	758	790	560	833	716
Sexual Exploitation of Children	122	571	377	75	49
Sexual abuse	1208	1258	-	1459	-
Obscene Publication relat- ing to Children	14	03	-	08	-
Attempting to commit sex- ual harassment	31	40	-	20	-

Nguồn: Báo cáo Chính phủ của IGP, Tích Lan. 2012-2016

Theo bảng biểu trên, cưỡng hiếp tình dục trẻ em và loạn luân đã tăng dần từ năm 2012 đến 2016 ngoại trừ năm 2015. Ngược đãi tình dục trẻ em cho thấy mẫu hình tương tự. Trong năm 2012, nó cho biết 1208 trường hợp trong khi điều này đã tăng vọt lên 1459 trường hợp trong năm 2015.

Điều đáng lưu ý ở đây là không ai có thể kết luận rõ ràng rằng chỉ là những tác động của sự ngược đãi tình dục trẻ em được chỉ ra ở bảng biểu trên xảy ra hàng năm ở Tích Lan. Bởi vì lạm dụng trẻ em là một tội phạm được giấu kín và bảng biểu trên chỉ nêu ra dữ liệu như thế được tường trình với cảnh sát. Tuy nhiên, rõ ràng rằng tội phạm chống lại trẻ em như là hiếp dâm và loạn luân, lạm dụng tình dục bất bình thường và ngược đãi tình dục trầm trọng, lợi dụng tình dục trẻ em và lạm dụng tình dục, xuất bản sản phẩm đồi trụy liên quan đến trẻ em, và thủ vi phạm quấy rối tình dục chống lại trẻ em thường xảy ra ở Tích Lan. Nhiều trong số những tội phạm này cho thấy sự gia tăng khoảng năm 2016. Hơn nữa, các tạp chí như *Spartacus* và *Little John* nêu ra rằng Tích Lan là thiên đường cho gái điếm trẻ con. Tất cả những yếu tố này cho thấy rằng ngược đãi tình dục trẻ em đã trở thành vấn đề xã hội nghiêm trọng ở nước này và đó là điều quan trọng để xử lý bài nghiên cứu với chiều sâu về vấn đề này.

Tầm quan trọng của bài nghiên cứu này là chứng cứ từ số liệu của các lĩnh vực như là những vấn đề có tính chất học thuật, thực tiễn và thuộc xã hội. Là một chủ đề xã hội, vấn đề ngược đãi trẻ em dường như là mức báo động trong suốt hai thập kỷ qua ở Tích Lan. Thống kê về tội phạm và sự chênh lệch cho thấy rõ ràng sự xuống cấp dẫn về an toàn của trẻ em trong đất nước này và đã có sự gia tăng đầy kịch tính về các loại hình tội phạm chống lại trẻ em. Một xã hội văn minh không chấp nhận những vấn đề hiện nay về bảo vệ trẻ em đã leo thang đến tỷ lệ nguy hiểm. Tuy nhiên, những gì mình chứng từ các báo cáo hàng năm về tội phạm là sự tăng vọt về tỷ lệ tội phạm chống lại trẻ em so với những năm 1960 và những năm 1970. Các biên bản chính thức được sưu tập bởi công an chỉ cung cấp những trường hợp than phiền với cảnh sát và một vài trường hợp bị cảnh

sát tự phát hiện. Vì nạn nhân không nằm ở cương vị để phàn nàn về tội phạm đã vi phạm chống lại họ. Có thể nói rằng con số đáng kể về tội phạm chống lại trẻ em tồn tại như là tội ác giấu kín. Cho nên, mức nghiêm trọng của vấn đề xã hội này nên được tìm hiểu rõ ràng cùng tham khảo với cả hai thống kê chính thức cũng như những hình ảnh đen tối của sự lạm dụng tình dục trẻ em và các tội phạm khác. Do vậy, nghiên cứu này đã được trù tính đặc biệt với mục tiêu xem xét kỹ mặt bí ẩn của các tội phạm chống lại và những yếu tố nhân quả của chúng. Tích Lan cần bảo đảm bảo vệ tất cả công dân và vì thế trẻ em Tích Lan đáng được bảo vệ đặc biệt từ nhà nước và xã hội trong trường hợp tỷ lệ tội phạm gia tăng chống lại chúng.

Khi đề cập đến những yếu tố nhân quả của sự ngược đãi trẻ em ở Tích Lan, bất cứ nghiên cứu nào trong xã hội đương thời phải đặc biệt lưu tâm đến gia đình. Gia đình là cơ chế sản sinh truyền thống và có trách nhiệm chủ yếu, việc nuôi dạy con và chăm sóc con cái đòi hỏi sự phân tích thích đáng về tính hiệu quả thuộc chức năng của nó trong xã hội hiện hành. Bài nghiên cứu này cho thấy rõ những đặc điểm xác thực của hệ thống gia đình hiện nay và những vấn đề mà nó đương đầu trong xã hội hiện đại nhằm đáp ứng sự biến chuyển của hệ thống xã hội truyền thống. Đặc biệt là, sự quan trọng hợp thời của bài nghiên cứu này nằm nơi nỗ lực để nhận biết gia đình trực tiếp và gián tiếp liên quan đến các nguyên nhân của sự ngược đãi trẻ em và những yếu tố khác dẫn đến việc gây ra tội ác chống lại trẻ em trong môi trường xã hội nơi mà gia đình không thực hiện hồ sơ được chờ đợi về bảo vệ và chăm sóc trẻ em. Như trong Kinh Thiện Sinh (Singalovada Sutta) giải thích cha mẹ có trách nhiệm bảo vệ và hướng dẫn con cái mình theo chánh đạo, cha mẹ nên ngăn chặn con cái mình khỏi điều ác; họ nên hướng dẫn con cái mình hướng đến điều thiện và huấn luyện chúng với nghề nghiệp phù hợp. Vào đúng thời điểm, cha mẹ nên lo liệu việc hôn nhân cho chúng và giao quyền thừa kế cho chúng (Rahula, 1959: 122-123; Rahula, 1965).

4. MỤC TIÊU CỦA NGHIÊN CỨU

- i. Nhận biết những nguyên nhân chính của sự ngược đãi tình dục trẻ em ở Tích Lan
- ii. Khảo sát tỉ mỉ tầm quan trọng của việc ứng dụng khuyến dẫn được nêu trong Kinh Thiện Sinh (Sigalovada Sutta) cho cha mẹ bảo vệ con cái mình.

4.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài nghiên cứu này khảo sát những nguyên nhân chính về sự ngược đãi tình dục trẻ em ở Tích Lan và nhận ra tầm quan trọng của việc ứng dụng lời khuyến dẫn được nêu trong Kinh Thiện Sinh đặc biệt cho bậc cha mẹ để bảo hộ con cái mình. Bài nghiên cứu này đã được thực hiện ở vùng nông nghiệp Anuradhapura vào năm 2015. Đối với nghiên cứu này, dữ liệu đã được thu thập bằng cách sử dụng ví dụ tiêu biểu ngẫu nhiên thông qua sử dụng của phỏng vấn viên thực hiện bảng câu hỏi và những cuộc phỏng vấn có chiều sâu với hai mươi nạn nhân về sự ngược đãi tình dục trẻ em và cha mẹ chúng. Hơn nữa, bài nghiên cứu này đã dùng phương pháp nghiên cứu tình huống để thu thập dữ liệu từ nhiều nạn nhân.

Tuổi của Nạn nhân

Bảng biểu 2 chỉ cho các loại tuổi của nạn nhân. Tất cả nạn nhân đều là năm tuổi và hơn. So với các loại nhóm tuổi khác, nhóm 11-15 tuổi trình bày con số nạn nhân cao nhất chiếm 60% (n=12). Nhóm khác 35% (n=7) thuộc vào loại ở độ tuổi 6-10.

Bảng 2 – Sự phân loại tuổi của Nạn nhân
Nguồn: Field Study 2017

Nhóm tuổi	Tần suất
05	01
6-10	07
11-15	12
Tổng	20

Người ta đã phát hiện rằng nhiều kẻ lạm dụng đã bị nạn nhân nhận biết. Như Bảng biểu 3 cho thấy 50% (n=10) của sự ngược đãi tình dục đã bị vi phạm bởi hàng xóm láng giềng của nạn nhân. Những người bạn nam của nạn nhân đã vi phạm 30% (n=6) về lạm dụng tình dục.

Bảng 3 – Bản chất của Thủ phạm về Lạm dụng Tình dục
Nguồn: Field Study 2017

Thủ phạm	Tần suất
Láng giềng	10
Bạn nam	06
Cha	1
Cha dượng	1
Khách	1
Giáo viên	1
Tổng	20

Điều quan trọng đáng lưu ý ở đây là người cha và cha dượng của nạn nhân cũng vi phạm ngược đãi tình dục trẻ em. Một giáo viên ở trường đã lạm dụng tình dục với học trò của cô ấy tại trường học.

Trong bài nghiên cứu này, bản chất của lạm dụng tình dục đã được xem xét kỹ lưỡng. Đa số (45%; n=9) của những người lạm dụng đã sờ mó bộ phận sinh dục của các cô gái trong khi 40% (n=8) đã quan hệ tình dục với trẻ em. Số còn lại 15% (n=3) đã dùng đùi của trẻ em như là đối tượng tình dục.

Bảng 4 – Địa điểm Lạm dụng Tình dục
Nguồn: Field Study 2017

Địa điểm	Tần suất
Nhà nạn nhân	12
Nhà bị bỏ hoang	03
Nhà người lạm dụng	03
Trường học	01
Xe buýt	01
Tổng	20

Như Bảng 4 cho thấy, nhiều người lạm dụng tình dục trẻ em 60% đã chọn nhà của nạn nhân để thực hiện lạm dụng tình dục khi cha mẹ hoặc người bảo hộ của chúng vắng nhà. Trong vài gia đình (20%; n=4), mẹ của nạn nhân đi nước ngoài làm việc nhà với hy vọng kiếm tiền tranh trải cảnh nghèo thiếu túng quần. Trong những gia đình này, người cha rượu chè và họ không có trách nhiệm bảo vệ con cái khỏi bị là những nạn nhân tình dục. Một vài (15%) người lạm dụng đã đưa trẻ em đến những ngôi nhà bị bỏ hoang để biến chúng thành nạn nhân trong khi số người lạm dụng khác (15%) đã dùng nhà riêng của họ để hoạt động tình dục với trẻ em.

Đa số (70%) về lạm dụng tình dục đã bị vi phạm bởi vũ lực và bạo động. Vài cô gái (10%) đã không nhận biết hoàn toàn về các hoạt động tình dục vì họ còn quá trẻ nhưng vài người bạn nam (20%) đã lừa gạt bạn gái của mình có động cơ quan hệ tình dục với họ.

Bảng 5 – Mối quan hệ của người lạm dụng với Nạn nhân
Nguồn: Field Study 2017

Người lạm dụng	Tần suất
Hàng xóm	08
Giáo viên	01
Sinh viên	01
Bạn nam	05
Cha/ Cha dượng	02
Người quen	01
Người lạ	02
Tổng	20

Bảng 5 cho thấy rằng hầu hết những người vi phạm lạm dụng tình dục trẻ em đang sống cùng cộng đồng với nạn nhân. Một vài trong số họ như là cha, thầy giáo, hàng xóm láng giềng, bạn trai có mối quan hệ thân thiết với nạn nhân trong cuộc sống hằng ngày của họ.

Bảng 6 – Nguyên nhân dẫn đến Ngược đãi Trẻ em
Nguồn: Field Study 2017

Nguyên nhân	Tần suất
Không ai ở nhà nạn nhân	10
Sự lơ là của cha mẹ	05
Không phản đối bởi nạn nhân	05
Sự vô minh của nạn nhân	02
Mẹ ở nước ngoài	03
Bản chất vô văn minh của người lạm dụng	02
Say xỉn	02

Theo Bảng 6, nhiều tác động của sự ngược đãi tình dục trẻ em đã xảy ra vào lúc nạn nhân ở nhà một mình. Người lạm dụng đã chọn để hành động tình dục khi nạn nhân một mình lúc cha mẹ chúng ngoài đồng hoặc làm việc xa nhà. Cả cha mẹ làm việc đồng áng hoặc xa nhà với hy vọng kiếm tiền mưu sinh. Vì thế, họ không quan tâm nhiều về an ninh của con cái khi chúng ở nhà. Một số bé gái (10%; n=2) không nhận biết về những hoạt động tình dục vì chúng còn quá nhỏ, vì vậy đó sẽ lót đường cho kẻ lạm dụng ham muốn tình dục thỏa mãn thông qua các bé gái này. Ở vài gia đình (15%) mẹ của bọn trẻ ở nước ngoài phục vụ như người làm. Thiếu sự chăm sóc của người mẹ đối với trẻ con không được thay thế đầy đủ người cha hoặc người còn lại của những thành viên trong gia đình.

Bảng 7. Sự ảnh hưởng của Lạm dụng Tình dục đối với Nạn nhân
Nguồn: Field Study 2017

Sự ảnh hưởng	Tần suất
Nghỉ học	03
Bị chuyển trường khác	02
Trở nên cô lập	02
Nhục nhã với xã hội	05
Không liên can về lạm dụng tình dục	08
Hận thù xã hội	02

Như được nêu lên ở Bảng 7, sự ảnh hưởng của lạm dụng tình dục trẻ em đã gây hậu quả nạn nhân thay đổi hành vi bình thường của họ. Chỉ một vài gia đình (40%) đã thành công trong việc che giấu phạm vi ảnh hưởng từ công chúng. Bởi vậy, họ không nhận được bất cứ phản hồi nào từ công chúng. Hậu quả của sự nhục nhã với xã hội, 15% nạn nhân đã nghỉ học trong khi 10% đã bị chuyển sang trường khác để từ bỏ nỗi nhục nhã đối với công chúng. Vài nạn nhân (10%) bị cô lập bởi những người bạn học của họ bằng cách bác bỏ sự hòa nhập của họ sau khi họ trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Hai loại nạn nhân khác (10%) bày tỏ cảm giác căm ghét đối với xã hội.

Trong bài nghiên cứu hiện tại, tôn giáo của nạn nhân cũng bị thu hút. Do đó, ngoài 19 nạn nhân Phật giáo, 15 (75%) trong số họ đã học trường Phật pháp trong khi bốn (20%) nạn nhân không tham dự trường Phật pháp. Một (5%) nạn nhân theo đạo Hồi nói rằng cô ấy đến thăm trường Phật pháp một lần trong tuần.

Hầu hết các thành viên của gia đình nạn nhân (60%) đến viếng chùa vì tôn sùng đạo vào những ngày trăng tròn. Trong số những gia đình nạn nhân 20% (n=4) nói rằng họ ít khi đến viếng chùa trong khi số còn lại 15% (n=3) nói họ không hề viếng chùa gì cả.

Người dân trong khu vực bộc lộ rõ ràng nhu cầu cho sự tái thiết lập gia đình và trật tự cộng đồng với những thuật ngữ về giáo lý nhà Phật và những giá trị văn hóa Phật giáo. Những gia đình cam kết cho sự hòa nhập xã hội của trẻ em tốt hơn và giá trị văn hóa Phật giáo và lãnh đạo cộng đồng đặc biệt chỉ cho tầm quan trọng của các bài pháp Phật giáo như Kinh Thiện Sinh (Singalovada Sutta) và các quy luật Phật giáo khác thường được những gia đình thiện lành tuân giữ. Cộng đồng này liên quan đến Kinh Thiện Sinh được xem xét nghiêm trọng trong việc khảo sát cộng đồng-tái xã hội hóa căn bản của những gia đình có trách nhiệm đối với những hành động ngược đãi chống lại những người vị thành niên và thậm chí người cao tuổi. So với những ảnh hưởng xã hội bất lợi về hành động hợp pháp thi hành bởi các hệ thống xử lý tội phạm, nhất là cảnh sát, nhà

tù và các cơ quan trừng trị, cộng đồng-những trừng phạt nền tảng của gia đình ngược đãi hoặc những thành viên gia đình và nạn nhân của những hành vi ngược đãi dường như ít nguy hại và cộng đồng như thế-các phương pháp tiếp cận cơ bản giảm bớt sự ảnh hưởng về những trừng phạt hình thức có tính chất cơ quan của tội phạm. Đó là trong trường hợp cộng đồng-phương thức tiếp cận nền tảng với sự trừng trị các tội phạm về lạm dụng trẻ em mà lời dạy đặc biệt của Kinh Thiện Sinh có thể được thực hiện để đáp ứng những nhu cầu của xã hội hiện đại. Đa số những gia đình không thiết về sự phản tác dụng hình thức về các hệ thống xử lý tội phạm và đã từ bỏ hy vọng trong việc trừng phạt tội phạm vì sự phản tác dụng hình thức như thế đã làm lu mờ hình ảnh gia đình họ. Họ thiết tha bày tỏ thiện ý nhận ra việc xúc phạm những thành viên gia đình của họ được cải tạo trong môi trường tôn giáo được kết hợp với các ngôi chùa thuộc sở tại dưới những nhà chức trách đầu não.

Theo những người đã bày tỏ thiện ý đối với cộng đồng-cải tạo cơ bản của các tội phạm, gia đình của họ có thể được tái thiết lập trong các thuật ngữ về những nguyên tắc cơ bản được nêu lên trong Kinh Thiện Sinh. Ở đây, một nhận xét quan trọng là thiếu sự trao truyền đúng đắn về những lời Phật dạy và giá trị cho các thành viên gia đình đặc biệt là những tội phạm và nạn nhân. Họ chỉ sống dưới sự quản lý của cha mẹ và xóm giềng. Trong một môi trường nơi mà sự quản thúc của người lớn đã suy đồi, chúng đã bị biến thành nạn nhân. Giáo lý Kinh Thiện Sinh dường như là những lời hướng dẫn và nguyên tắc thích hợp nhất được chỉ định đến cộng đồng-nền tảng gia đình thân mật, cách giải quyết thuận lợi cho những vấn đề hiện nay.

5. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự ngược đãi trẻ em trong khu vực được chọn đã phạm phải bởi những người quen biết của nạn nhân và gia đình họ. Duy chỉ một số ít người lạm dụng tình dục trẻ em bị phát hiện là những người không quen biết của nạn nhân. Trong hầu hết những trường hợp, người hàng xóm và bạn trai của nạn nhân lạm

dụng trẻ em tại nhà của nạn nhân khi cha mẹ chúng vắng nhà. Đôi khi trẻ em bị ngược đãi trong những ngôi nhà bị bỏ hoang tọa lạc trong làng mạc của chúng. Những ngôi làng vắng vẻ và môi trường của chúng có lợi cho những kẻ vi phạm tình dục thực hiện việc lạm dụng tình dục của chúng. Cha mẹ đã lơ là thực hiện vai trò và trách nhiệm của họ như được giải thích trong Kinh Thiện Sinh đó là ngăn chặn con cái họ khỏi điều bất thiện như là tà hạnh và lo liệu phòng vệ để ngăn ngừa các hoạt động như thế. Cha mẹ không rèn luyện hoặc khiến cho con trẻ nhận thức nhu cầu liên quan đến những sinh hoạt tích cực và bảo vệ chúng khỏi điều ác. Mẹ vắng nhà do di trú làm người giúp việc hoặc bị chiếm toàn bộ thời gian cho công việc xa nhà ảnh hưởng xấu đến sự bảo vệ con trẻ và trẻ em như thế thường trở thành nạn nhân cho những kẻ lạm dụng tình dục. Nghiên cứu này cho thấy một số nhu cầu xã hội quan trọng của người dân để quản thúc và ngăn chặn những hành vi phạm pháp chống lại phụ nữ và trẻ em bao gồm ngược đãi tình dục trẻ em. Bài nghiên cứu cho thấy những thành viên gia đình đã không được hội nhập thích đáng để học tập về vai trò trong những thuật ngữ về các qui luật và giá trị văn hóa. Trong cộng đồng với hoàn cảnh như thế-các chương trình cải tạo căn bản có thể phong phú hơn với những lời dạy từ Kinh Thiện Sinh cùng với các chức năng xã hội trọng yếu của bậc cha mẹ, con cái, thầy giáo và học sinh, người chủ và người làm cộng, bậc lãnh đạo tôn giáo và tín đồ v.v. Bài nghiên cứu này kết luận rằng nếu như song đường có thể làm theo những trách nhiệm của bậc cha mẹ như được minh chứng trong Kinh Thiện Sinh, sự ngược đãi tình dục trẻ em sẽ được ngăn chặn tới mức rộng lớn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Administration Reports of Inspector General of Police (2012-2016) Sri Lanka

Anshen, R.N., (1959) *The Family: Its Function and Destiny*. New York: Harper & Row, Publishers.

Ferguson, S.J. (1998) *Shifting the Centre: Understanding Contemporary Families*. California: Mayfield Publishing Company

Gittins, D., (1985) *The Family in Question: Changing Households & Familiar Ideologies*. London: The Macmillan Press Ltd.

Narada Thera (1996) Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala, The Layperson's Code of Discipline[on line] available from <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/dn/dn31.0.nara.html> [30January2019]

Pogrebin L.C., (1983) *Family Politics: Love and Power on an Intimate Frontier*. London: McGraw-Hill Book Company

Rahula, Walpola Rev. (1996) *What the Buddha Taught*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre

Rahula, Walpola Rev. (1965) Budun Wadala Dharmaya [The Dhamma the Buddha Taught], Colombo: M.D. Gunasena & Co, Ltd.

CHO MỘT TƯƠNG LAI BỀN VỮNG: GÓC NHÌN ĐẠO PHẬT VỀ BẢO VỆ TRẺ EM VỚI NHỮNG THAM CHIẾU VỀ ĐẠO PHẬT NGUYÊN THỦY

Ms. Kaushalya Karunasagara*

TÓM TẮT

Trẻ em được coi là thế hệ tương lai của nhân loại. Sức khỏe thể chất và tinh thần của các em rất quan trọng, cần được chăm sóc bởi những người lớn có trách nhiệm bảo vệ các em và bảo vệ nhân quyền của các em. Trong số các triết lý xã hội của đạo Phật, sự thiếu quan tâm được đưa ra nghiên cứu về chủ đề thái độ đối với trẻ em khi so sánh với các đóng góp mang tính học thuật khác. Nhưng điều quan trọng là cần phải quan tâm đến những lạm dụng về tinh thần lẫn thể chất nhằm đến trẻ em và có thể biến chúng trở thành người lạm dụng trong tương lai. Vì thế, mục tiêu của bài viết này là nghiên cứu góc nhìn của đạo Phật về trẻ em và bảo vệ trẻ em, có tham khảo tới những giáo lý Phật giáo thời kỳ đầu thông qua việc xem xét tình trạng của các lời dạy này trong xã hội Phật giáo thời kỳ đầu. Khích lệ thay, kinh tạng Pali được coi là nguồn tư liệu chính để tìm hiểu về góc nhìn Phật giáo thời kỳ đầu đối với chủ đề được chọn và những nguồn thứ yếu khác cũng được xem xét để hoàn thành bài nghiên cứu thông qua việc tiếp nhận phương pháp nghiên cứu định tính.

Chúng ta không thể thấy lạm dụng cảm xúc trừ phi nó được biểu

* Lecturer in Buddhist Studies, Department of Pali and Buddhist Studies, Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA), Pallekele, Kundasale, Sri Lanka

Người dịch: Mai Trường Quang

hiện. Nó có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần của nạn nhân và gây ra nhiều tác hại hơn cả lạm dụng thể chất. Loại lạm dụng này tạo ra không chỉ thông qua lời nói, mà còn thông qua sự cách ly hoặc ruồng bỏ của các thành viên gia đình.

Cũng như thế, lạm dụng thể chất là những cách đối xử với trẻ em như là bạo lực, nạn buôn bán trẻ em, bóc lột lao động trẻ em và tảo hôn đã xảy ra thường xuyên ở đa số quốc gia đang đấu tranh đòi hỏi nhân quyền nhưng quy trình thực tế lại cần phải được xem xét cẩn thận.

Dù là tôn giáo hay triết lý, điều cần thiết là hướng dẫn con người trở nên thân thiện với xã hội và với bản thân (theo ý nghĩa thông thường) bằng cách coi trọng đạo đức khi hành động để đạt được mục tiêu tối hậu của sự cứu cánh, Niết Bàn theo giáo lý đạo Phật.

Giáo lý đạo Phật không bao giờ xem nhẹ tình trạng của con người chỉ bởi độ tuổi, chủng tộc, nhóm dân tộc, giai cấp hay tôn giáo; nhưng chính cách cư xử là yếu tố quan trọng tạo nên sự khác biệt giữa con người với nhau. Theo lẽ tương tự, trẻ em cũng là một phần của xã hội, có quyền được bảo vệ và giáo dục mà không bị xúc phạm hay bị bỏ rơi. Theo lý thuyết thì giáo lý đạo Phật đóng góp rất lớn vào việc nhấn mạnh yêu cầu này để hướng đến một tương lai bền vững.

Keywords: Early Buddhism, Human Rights, Pāli Canon, Sustainable Future, Nibbāna.

Sự tồn tại của các sinh vật sống phụ thuộc vào quá trình sinh sản trong cùng giống loài. Được xác định là sinh vật sống có nhận thức phát triển nhất, con người, thuộc lớp động vật có vú có một lịch sử các thế hệ liên tục lâu dài, kể từ hơn hai trăm ngàn năm trước.

Trong suốt lịch sử, con người tham gia vào nhiều quá trình phát triển để duy trì tuổi thọ hoặc chấp nhận các quá trình phát triển tự nhiên (chủ yếu là các quá trình sinh học) hoặc theo yêu cầu phát triển vật chất hoặc công nghệ.

Vì thế, sự phát triển của từng cá nhân loài người có thể được phân loại theo ba quy trình chính như sau:

- i. Quá trình thể chất
- ii. Quá trình nhận thức
- iii. Quá trình cảm xúc xã hội⁽¹⁾

Những thay đổi của bản chất sinh học phản ánh vai trò của các quá trình thể chất và tất cả các quá trình tăng trưởng sinh học được gọi là sự trưởng thành. Trưởng thành có thể được chia thành bốn giai đoạn chính là “thời sơ sinh, thời thơ ấu, thời thanh thiếu niên và tuổi trưởng thành”. Quá trình nhận thức liên quan đến những thay đổi trong suy nghĩ và trí thông minh của từng cá nhân, vì ngôn ngữ và quá trình cảm xúc xã hội liên quan đến những thay đổi trong mối quan hệ cá nhân với người khác về cảm xúc và tính cách. Do đó nghiên cứu này chủ yếu tập trung vào thời sơ sinh và thời thơ ấu theo ba quy trình chính được nói ở trên thông qua việc xem xét bảo vệ trẻ em và có sự tham khảo về góc nhìn của đạo Phật nguyên thủy.

Thuật ngữ “Trẻ em” có nguồn gốc từ tiếng Anh cũ “cild”, có nguồn gốc từ tiếng Đức với ý nghĩa là thai nhi, trẻ sơ sinh, người chưa sinh hoặc người mới sinh. Theo Từ điển Oxford, “Trẻ em” là một người trẻ dưới độ tuổi dậy thì hoặc dưới độ tuổi trưởng thành hợp pháp, và Từ điển Cambridge đã định nghĩa “Trẻ em” là một bé trai hay bé gái từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành hoặc con trai hay con gái ở mọi lứa tuổi

Với cách tiếp cận này, trẻ em được công nhận là con người chưa trưởng thành, cần sự bảo vệ cũng như chú ý hơn để tồn tại trong xã hội như một sinh vật quý giá. Ngoài việc là tổ chức lớn nhất và phổ quát nhất của con người, Liên Hợp Quốc đã đặc biệt quan tâm đến trẻ em. Năm 1959, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã thông qua Tuyên bố về quyền trẻ em, trong đó xác định các quyền trẻ em về bảo vệ, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, nơi ở và dinh dưỡng tốt.

1. King, 2008, p. 306

Theo Điều 1 của Công ước về Quyền trẻ em, Liên Hợp Quốc đã định nghĩa “Trẻ em” là một người dưới 18 tuổi, trừ khi luật pháp của một quốc gia cụ thể quy định độ tuổi nhỏ hơn cho người trưởng thành hợp pháp. Ủy ban về Quyền trẻ em, cơ quan giám sát Công ước, đã khuyến khích các quốc gia xem xét lại độ tuổi trưởng thành nếu nó được ấn định dưới 18 tuổi và nên tăng mức độ bảo vệ cho tất cả trẻ em dưới 18 tuổi.

Theo góc nhìn của đạo Phật, kinh tạng Pali đề cập đến nhiều định nghĩa về trẻ em như sau:

- i. Apacca⁽²⁾
- ii. Atraja⁽³⁾
- iii. Bālaka⁽⁴⁾
- iv. Bālikā⁽⁵⁾
- v. Dahara⁽⁶⁾
- vi. Daharaka⁽⁷⁾
- vii. Dāraka⁽⁸⁾
- viii. Dārikā⁽⁹⁾
- ix. Dhītu⁽¹⁰⁾
- x. Kumāra⁽¹¹⁾
- xi. Kumāraka⁽¹²⁾
- xii. Kumārī⁽¹³⁾

2. M. I : 50
3. D. III : 30
4. S. VII : 14
5. Thi. Ap. : 14
6. D. I : 20
7. Miln. : 310
8. Ud. II : 8
9. J. III : 173
10. S. VII : 24
11. A. III : 37
12. S. III : 190
13. A. III : 76

- xiii. Putta⁽¹⁴⁾
- xiv. Susu⁽¹⁵⁾
- xv. Tanaya⁽¹⁶⁾
- xvi. Tanuja⁽¹⁷⁾
- xvii. Tanuya⁽¹⁸⁾
- xviii. Uttānaseyyaka (Infant)⁽¹⁹⁾

Ngoài những định nghĩa trên, trong khoảng thời gian em bé nằm trong tử cung người mẹ, đứa bé được gọi là ‘gabbha’. Giáo lý Phật giáo thảo luận sâu sắc về sự hình thành cơ thể con người kể từ khi anh ấy/cô ấy bắt đầu phát triển thể chất từ bụng mẹ như sau.

‘Đầu tiên có một giọt máu; từ đó một nụ nhỏ xuất hiện; tiếp theo nó trở thành một mẩu thịt và lớn dần lên. Từ đó chân tay xuất hiện, kế đến là tóc, lông cơ thể và răng. Và khi người mẹ ăn uống, thức ăn và đồ uống mà cô ấy tiêu thụ sẽ nuôi dưỡng đứa bé tại đây. Hình thành một người trong bụng mẹ’^{(20) (21)}

Thông qua lời giải thích này, rõ ràng là đức Phật có một kiến thức rộng rãi về quá trình vật lý của con người, không chỉ sau khi sinh, mà còn trước khi sinh ra, khi phôi thai phát triển bên trong tử cung của mẹ. Đoạn trích ở trên được lấy từ kinh Indaka đã nhấn mạnh tầm ảnh hưởng của dưỡng chất mà người mẹ tiêu thụ cho sự phát triển dần của đứa trẻ. Với các tiếp cận bảo vệ trẻ em như thế này, cần xem xét rộng hơn để quan tâm đến quá trình phát triển thể chất cũng như tâm lý của phôi thai để sinh ra một đứa trẻ khỏe mạnh. Là một quốc gia sở hữu văn hóa gắn liền với đạo Phật, người Sri Lanka có một số nghi lễ liên quan đến sức khỏe thể chất và tâm lý của phôi

14. J. Iv : 115

15. Snp. III : 1

16. S. I : 7

17. Ja. 184

18. Ja. 444

19. M. I : 432

20. S. I : 205

21. Sujato, 2018

thai thể hiện trách nhiệm của các thành viên trong gia đình cũng như sự hạnh phúc của người mẹ khi mang thai. Ngay cả trong xã hội Sri Lanka ngày nay, với sự quan tâm đến sức khỏe thể chất của các bà mẹ mang thai, họ được các thành viên trong gia đình chú ý đặc biệt bằng cách tránh cho họ tiêu thụ một số thực phẩm có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của phôi thai cũng như người mẹ. Ngoài ra, tình trạng tâm lý của mẹ cũng được xem xét cao độ và hầu hết thời gian, xã hội Phật giáo sắp xếp môi trường tôn giáo để người mẹ quen thuộc hơn với các nghi lễ liên quan đến văn hóa Phật giáo. Thêm nữa, trong tài liệu Phật giáo đã đề cập rằng nếu phụ nữ mang thai nghe được lời chúc tụng *Āṅgulimāla*, quá trình sinh nở của họ sẽ được dễ dàng do phước lành từ việc tụng kinh *paritta*. Do đó, rõ ràng là ngay cả trước khi sinh, trẻ em được bảo vệ dưới nền văn hóa Phật giáo, ảnh hưởng từ giáo lý đạo Phật nguyên thủy.

Thêm vào đó, dựa theo từng giai đoạn của tuổi thọ thì con người có những giai đoạn quan trọng trải qua ở thời thơ ấu.

- i. Phát triển tiền sản (Giai đoạn thụ thai và phát triển cấu trúc cơ thể)
- ii. Sơ sinh và tập đi (1-2 năm)
- iii. Đầu thời thơ ấu (3-5 năm)
- iv. Giữa thời thơ ấu (6-11 năm)
- v. Thiếu niên (12-18 năm)⁽²²⁾

Phật giáo đã dành sự quan tâm đặc biệt cho trẻ em thông qua việc chăm lo đến tất cả các giai đoạn trên của cuộc đời bao gồm cả sự phát triển trước khi sinh. Trong thực tế, Bốn sự *Soṇananda* đã giải thích rõ ràng trách nhiệm một người mẹ và cha phải gánh chịu để bảo vệ và nuôi dạy đứa con của họ trở thành một đứa trẻ khỏe mạnh. Như đã giải thích trước đây, tầm quan trọng song song giữa sức khỏe tinh thần cũng như sức khỏe thể chất của trẻ em rất được đảm bảo trong các giáo lý của đạo Phật và được trích dẫn từ Bốn sự *Soṇananda* như sau:

22. Lumen, n.d.

“Ngay cả trước khi thụ thai, người mẹ rất lo lắng trong việc ‘thờ cúng các vị thần và tham vấn những vì sao và mùa màng’, tự hỏi rằng ‘chòm sao nào sẽ sinh ra một đứa con trai có tuổi thọ cao?’ Ngay khi người mẹ có thai, người mẹ lập tức ‘yêu thương đứa con trong bụng mình’; và ngay khi đứa bé được sinh ra, người mẹ xoa dịu đứa bé đang khóc bằng dòng sữa mẹ và những bài hát ru, ‘ôm ấp đứa bé trước ngực, dùng cơ thể mình xoa dịu đứa bé, và dùng đôi bàn tay mình như tấm áo khoác ôm chặt đứa bé’. Người mẹ ‘dỗ dành và xoa dịu đứa bé’, ‘bảo vệ đứa con khỏi cơn gió và hơi nóng đáng sợ, ‘đối xử dịu dàng với con’, và ‘nhìn đứa con với đầy ắp tình thương’⁽²³⁾ ⁽²⁴⁾

Với lời giải thích về tình yêu của người mẹ đối với con cái ở trên, bảo vệ trẻ em nên được bắt đầu từ gia đình. Một đứa trẻ được nuôi dạy tốt sẽ tự động tạo ra khả năng tự điều chỉnh để không làm hại người khác bằng lời nói, thể chất hoặc tinh thần vì nó nhận thức rõ các thói quen tốt và các hành vi đạo đức được dạy dỗ trong gia đình mình. Đơn giản là đứa trẻ được bảo vệ hiểu giá trị của việc bảo vệ người khác mà không gia tăng bạo lực đối với bất kỳ sinh vật sống nào khác.

Khoảng thời gian mà đứa trẻ trải qua cho đến khi nó trở thành người lớn được gọi là thời thơ ấu. Theo cách tiếp cận tâm lý học, trong cuốn sách Nguồn gốc của trí thông minh ở trẻ em, Jean Piaget đã giải thích sự phát triển nhận thức của thời thơ ấu theo bốn giai đoạn chính như sau:

- i. Giai đoạn cảm giác hoạt động (từ lúc sinh tới 2 tuổi)
- ii. Giai đoạn tiền thao tác (từ 2 đến 7 tuổi)

23 “Tassā utumhi nhātāya, hoti gabbhassa vokkamo; Tena dohaḷinī hoti, suhadā tena vuccati. Saṃvaccharaṃ vā ūnaṃ vā, pariharitvā vijāyati; Tena sã janayantiti, janetti tena vuccati. Thanakhirena gītena, aṇḍapāvuraṇena ca; Rodantaṃ puttaṃ toseti, tosentī tena vuccati. Tato vātātape ghore, mamaṃ katvā udikkhati; Dārakaṃ appajānantaṃ, posentī tena vuccati.” Ja. V : 317

24. Ohnuma, 2016

- iii. Giai đoạn thao tác cụ thể. (từ 7 đến 11 tuổi)
- iv. Giai đoạn thao tác chính thức (từ 11 tuổi đến độ tuổi thiếu niên và trưởng thành)⁽²⁵⁾

Trong giai đoạn cảm giác hoạt động, trẻ em bắt đầu sử dụng những khả năng và kỹ năng bẩm sinh của chúng để trải nghiệm môi trường xung quanh. Chúng bắt đầu học thông qua các giác quan và dần dần phản ứng với môi trường với sự phát triển của các giai đoạn nhận thức. Trên hết, sự vĩnh cửu của sự vật là sự phát triển chính của giai đoạn này, có nghĩa là đứa trẻ sẽ hiểu rằng sự vật tồn tại ngay cả khi nó không thể thấy hay chạm vào sự vật đó.

Khi tới giai đoạn tiền thao tác, đứa trẻ có xu hướng phát triển nền tảng tâm thức hướng về bản thân bởi vì chúng không thể hiểu được người khác. Ở giai đoạn này, chúng bắt đầu những trò chơi tượng hình và đóng giả làm cha mẹ hay người chăm sóc. Ngôn ngữ của chúng cũng dần được phát triển trong giai đoạn này.

Trẻ em có thể suy nghĩ logic hơn ở giai đoạn thao tác cụ thể. Mặc dù trẻ em ở giai đoạn này có thể logic hơn về các sự việc cụ thể hay rõ ràng, chúng vẫn gặp khó khăn với các ý tưởng trừu tượng. Ở giai đoạn cuối, giai đoạn thao tác chính thức, trẻ em có thể tư duy về các khái niệm mang tính lý thuyết cũng như trừu tượng và chúng cũng có thể tìm ra giải pháp cho những vấn đề theo một hướng sáng tạo. Nhưng điều này không có nghĩa là khả năng giải quyết vấn đề của chúng đã được phát triển toàn diện bởi vì ngay cả đối với người lớn cũng không thể chắc chắn về điều này.

Theo quan điểm của đạo Phật, đức Phật đã xem đứa trẻ như một chúng sinh có tình trạng tâm lý không bị giới hạn khi so sánh với người lớn. Để minh họa, trong kinh Mahāmālukya, đức Phật đã bàn về tình trạng tâm lý của trẻ sơ sinh như sau thông qua so sánh với người lớn.

“Một đứa bé sơ sinh mỏng manh còn đang nằm nôi chưa hề có

25. Mcleod, 2018

ý niệm về ‘danh tính’, vậy làm sao mà cái thấy về danh tính lại phát khởi từ đứa bé? Thế mà xu hướng căn bản của cái thấy về danh tính lại nằm trong đứa bé. Một đứa bé sơ sinh mỏng manh còn đang nằm nôi chưa hề có ý niệm về ‘những lời dạy’, vậy làm sao mà những nghi ngờ về những lời dạy đó lại phát khởi từ đứa bé? Thế mà xu hướng căn bản của nghi ngờ lại nằm trong đứa bé. Một đứa bé sơ sinh mỏng manh còn đang nằm nôi chưa hề có ý niệm về ‘quy tắc’, vậy làm sao sự tuân thủ quy tắc và sự quan sát lại phát khởi từ đứa bé? Thế mà xu hướng tuân thủ quy tắc và quan sát lại nằm trong đứa bé. Một đứa bé sơ sinh mỏng manh còn đang nằm nôi chưa hề có ý niệm về ‘khoái cảm giác quan’, vậy làm sao mà khoái cảm giác quan lại phát khởi từ đứa bé? Thế mà nền tảng căn bản của khoái cảm giác quan lại nằm trong đứa bé. Một đứa bé sơ sinh mỏng manh còn đang nằm nôi chưa hề có ý niệm về ‘sống’, vậy làm sao mà bệnh sẽ xảy ra cho sự sống lại phát khởi trong đứa bé? Thế mà nền tảng căn bản của bệnh lại nằm trong đứa bé. Không phải những du sĩ của các giáo phái khác sẽ phủ nhận bạn với sự so sánh như thế này về đứa bé sơ sinh sao?”⁽²⁶⁾ ⁽²⁷⁾

Lời giải thích trên liên quan đến tình trạng tâm lý của một đứa bé sơ sinh cho thấy rằng trong suốt giai đoạn đầu của thời thơ ấu (giai đoạn cảm biến thao tác theo Piaget), khả năng nhận thức của đứa trẻ không được phát triển. Nói ngắn gọn, đứa trẻ không có khả

26 “Kassa kho nāma tvaṃ, mālukyaputta, imāni evaṃ pañcorambhāgiyāni saṃyojanāni desitāni dhāresi? Nanu,

mālukyaputta, aññatitthiyā paribbājakā iminā taruṇūpamena upārambhena upārambhisanti? Daharassa hi, mālukyaputta, kumārassa mandassa uttānaseyyakassa sakkāyotiṇi na hoti, kuto panassa uppajjissati sakkāyadiṭṭhi? Anusettevassa [anuseti tvevassa (sī. pī.)] sakkāyadiṭṭhānusayo. Daharassa hi, mālukyaputta, kumārassa mandassa uttānaseyyakassa dhammātipi na hoti, kuto panassa uppajjissati dhammesu vicikicchā? Anusettevassa vicikicchānusayo. Daharassa hi, mālukyaputta, kumārassa mandassa uttānaseyyakassa sīlātipi na hoti, kuto panassa uppajjissati sīlesu sīlabbataparāmāso? Anusettevassa sīlabbataparāmāsānusayo. Daharassa hi, mālukyaputta, kumārassa mandassa uttānaseyyakassa kāmātipi na hoti, kuto panassa uppajjissati kāmesu kāmaccando? Anusettevassa kāmārāgānusayo. Daharassa hi, mālukyaputta, kumārassa mandassa uttānaseyyakassa sattātipi na hoti, kuto panassa uppajjissati sattesu byāpādo? Anusettevassa byāpādānusayo. Nanu, mālukyaputta, aññatitthiyā paribbājakā iminā taruṇūpamena upārambhena upārambhissanti”ti? M. I.: 432

27. Bodhi 2009

năng làm hại bất kỳ ai bởi vì chúng không có ý niệm về tham lam, giận dữ và si mê ngoại trừ xu hướng căn bản nằm trong chúng. Cũng như thế, chúng không có khả năng tự bảo vệ bản thân và sự bảo vệ chúng nhận được phải lệ thuộc vào những người xung quanh.

Trong cuốn sách được hiệu chỉnh “Những vị Phật nhỏ: Trẻ em và Thời thơ ấu trong văn bản và truyền thống Phật giáo” (2013), Venessa R. Sasson đặt câu hỏi về cách làm cha của đức Phật trong kiếp sống trước của Ngài, cũng như trong kiếp sống hiện tại dưới danh nghĩa thái tử Siddhārtha. Đầu tiên, cô ấy chất vấn sự quan trọng của cam kết Bố thí Ba la mật của vua Vessantara hơn hai đứa con của ông. Cô ấy đã cảm thấy bất mãn vì vua Vessantara đã đem hai đứa con đang khóc thút thít của mình cho một người lạ với mục đích hoàn thành sự bố thí Ba la mật. Thế nhưng cam kết của vua Vessantara còn vượt xa hơn cái nhìn của Sasson về hành động này. Mục đích của ông là để thay mặt cho toàn thể chúng sinh tìm ra chân lý về con đường diệt khổ, thậm chí nếu phải cống hiến cả hạnh phúc của ông cũng như hạnh phúc của các con ông và vì đạo Phật giảng dạy một mục đích tốt cùng để chấm dứt toàn bộ gốc rễ khổ đau. Kể đến, một lần nữa, cô ấy chất vấn sự ra đi vĩ đại của thái tử Siddhārtha trong khi hoàng nam Rahula vẫn đang ngủ. Cô ấy nói thêm rằng trong kiếp sống cuối cùng của ông, thái độ tiêu cực về trẻ em của đạo Phật đã được trích dẫn rõ ràng như là những bằng chứng xác thực. Tuy nhiên, một lần nữa, có vẻ là cô ấy đã quên mất mục tiêu tối hậu của đạo Phật và của việc xoay chuyển bánh xe chánh pháp là khổ ở hiện tại nhưng kết quả hạnh phúc ở tương lai. Vì thế, tranh luận của cô ta chỉ trích đạo Phật là chống lại mối quan hệ gia đình là không có giá trị, bởi vì đạo Phật là một nền giáo lý toàn vũ và vị tha, hướng dẫn con người dứt bỏ tái sinh, không xem xét đến bất kỳ tham số xã hội hạn hẹp.

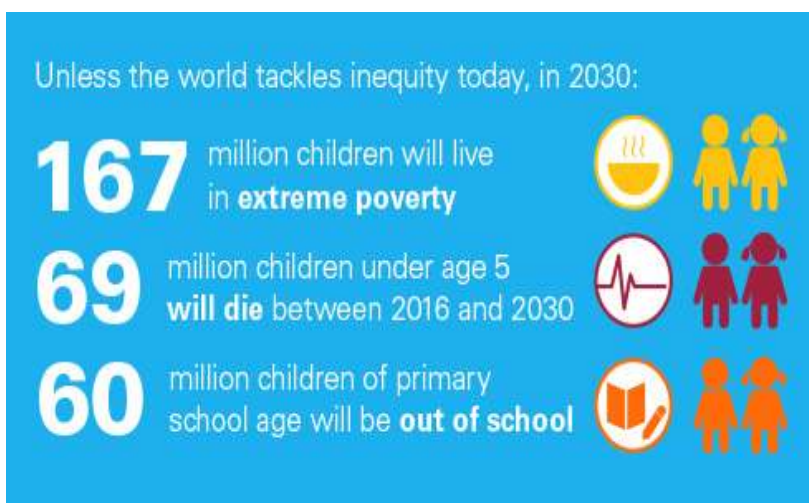
Khi chú ý đến dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ em, kinh Bốn loại thức ăn đã thảo luận về bốn loại thực phẩm quan trọng cho sự phát triển về thể chất và tâm lý của trẻ em như sau:

- i. Đoàn thực (Thức ăn cho thể chất)

- ii. Xúc thực (Thức ăn cho các giác quan)
- iii. Tư niệm thực (Thức ăn cho sự tự do tư duy)
- iv. Thức thực (Thức ăn của ý thức)⁽²⁸⁾

Thực phẩm thể chất lành mạnh rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất của trẻ em và thông qua thức ăn cho các giác quan, trẻ em có thể trải nghiệm môi trường xung quanh. Thông qua tư niệm thực, năng lực tư duy logic của chúng được phát triển và thức thực dẫn dắt chúng nhận dạng hình hài, mùi hương và âm thanh. Do đó, để tồn tại, đứa trẻ cần tất cả các loại thực phẩm và dinh dưỡng nêu trên cho sự tồn tại mang tính bảo vệ của mình.

Quan điểm của Liên Hiệp Quốc về bảo vệ trẻ em cũng có một tầm nhìn rộng hơn để bảo vệ từng đứa trẻ trên thế giới với sự chăm sóc đặc biệt. Họ tin rằng mỗi đứa trẻ có quyền phát triển trong một môi trường an toàn và được che chở. Nhưng họ cũng cảnh báo xa hơn là nếu thế giới không tấn công sự bất bình đẳng hiện đang diễn ra, những vấn đề lớn sau có thể phát sinh vào năm 2030.⁽²⁹⁾



Hình 01: Các vấn đề lớn có thể xảy ra trong năm 2030

(Nguồn: <https://www.unicef.org/sowc2016/>)

28. Ibid. : 260

29. UNICEF, 2019

Ngăn cản đói nghèo, bạo lực chống lại sinh vật sống và tầm quan trọng của giáo dục được đạo Phật đề cập đến trong các giáo lý với các giải pháp thực tiễn. Là giáo lý giành cho người tại gia, kinh Thiện Sinh nhấn mạnh đến trách nhiệm của cha mẹ đối với đời sống của con cái như sau:

- i. Ngăn cản con làm điều xấu,
- ii. Hướng dẫn con làm điều thiện,
- iii. Dạy dỗ nghề nghiệp cho con,
- iv. Dựng vợ gả chồng cho con,
- v. Trao thừa kế đúng thời cho con⁽³⁰⁾

Theo đạo Phật, cha mẹ được biết đến như những giáo viên đầu đời của con. Ngay cả khi lần đầu tiên một đứa trẻ nhìn thế giới, người mẹ là người dạy trẻ cách hút sữa từ vú của mình. Kể từ thời điểm đó, tất cả các lời dạy cơ bản về cuộc sống cũng như các hướng dẫn trong cuộc sống sau này cũng được cha mẹ đưa ra mặc dù có thể có một số kinh nghiệm đặc biệt mà một số trẻ em không may gặp phải. Do đó, trách nhiệm của cha mẹ như đã đề cập ở trên, có thể ảnh hưởng đến việc duy trì mối quan hệ lành mạnh với nhau, đặc biệt là để bảo vệ con của họ cũng như xã hội.

Tầm quan trọng của cuộc sống của bé gái không được coi trọng ở Ấn Độ cổ đại và ngày nay cũng có thể thấy ảnh hưởng của nó ở hầu hết các quốc gia Châu Á. Mānava Dharma Sāstra hoặc Manusmṛiti (luật Manu) được cho là bao gồm những lời của Brahma trong thần thoại Hindu. Chúng ta có thể tìm thấy ở đó một số ví dụ liên quan đến bài viết này như sau.

“Một đứa bé gái, người nữ trẻ hay phụ nữ già không được hoạt động độc lập, ngay cả tại nơi cư trú của cô ta”.

Thực tế, I.B Horner nghĩ rằng vị trí của phụ nữ đã rất thấp và không được coi trọng. Bà còn nói thêm rằng,

‘Vào thời tiền Phật giáo, địa vị của phụ nữ ở Ấn Độ hoàn toàn

30. D. III : 180

thấp và không có danh dự. Một người con gái chẳng là gì ngoài việc là nguồn lo lắng cho bố mẹ; vì đó là một sự ô nhục đối với họ và cũng không thể tránh khỏi nếu họ không thể gả cưới cô ta; nhưng nếu có thể, cuộc sống của họ thường gần như bị hủy hoại bởi chi tiêu xa hoa cho các đám cưới. Cô ta cũng không có bất kỳ lợi ích nào về mặt nghi lễ đối với cha mình, vì cô ta không thể tham gia các nghi thức tang lễ của người cha và trong trường hợp ở những gia đình chưa được bảo đảm bởi việc sinh một đứa con trai, phiền não từ việc sinh con gái đã hầu như là không thể tránh khỏi.

Phá thai chọn lọc giới tính là một vấn đề khác xảy ra chủ yếu ở các nước Nam Á. Trẻ sơ sinh nữ bị giết một cách có chọn lọc do giới tính của chúng bởi vì là phụ nữ và không được coi trọng như nam giới theo tín ngưỡng văn hóa và truyền thống ở một số xã hội. Tuy không có ghi chép nào ở Sri Lanka về phá thai chọn lọc giới tính, nhưng Giáo sư K.K. Karunatilake đã nói rằng khoảng 658 vụ phá thai bất hợp pháp đang diễn ra hàng ngày kể từ khi có luật cấm phá thai tại nước này.

Tuy nhiên, đức Phật có một cái nhìn hoàn toàn khác về bé gái và sự bảo vệ bé gái. Có lần vua Pasenadi Kosala thất vọng về sự ra đời của cô con gái, lời khuyên của đức Phật rất khác thường khi so sánh với bối cảnh ở Ấn Độ thời kỳ đầu. Trong Mallikāsutta, Ngài đã tuyên bố với vua rằng đôi khi con gái tốt hơn con trai vì chúng khôn ngoan và đạo đức. Quan điểm này của Ngài nói đến bé gái khi mới sinh, là một sự chỉ trích đối với những quan điểm hẹp hòi và rập khuôn ở Ấn Độ thời kỳ đầu ảnh hưởng bởi một số triết gia. Đó là một trong những bước tốt nhất của truyền thống Phật giáo, thể hiện rõ ràng tầm quan trọng của việc bảo vệ các bé gái khi chúng phải chịu cảnh bị giết chết ngay từ lúc mới sinh.

Mỗi đứa trẻ nên có những kỹ năng thực tiễn trước khi chúng nhận được sự giáo dục chính thức. Chúng không có khả năng tự bảo vệ mình trong thời thơ ấu, vì thế, những kẻ xâm hại có thể làm hại chúng dễ dàng thông qua xâm hại tình dục, xâm hại bằng lời nói, thể chất hay cảm xúc bởi vì chúng thiếu kiến thức tự bảo vệ mình. Vì thế,

kinh Kamasutta của Tăng chi bộ kinh đã nêu rõ tầm quan trọng của việc bảo vệ trẻ em cho đến khi chúng trưởng thành như sau:

‘Giả sử có một đứa bé sơ sinh ngây thơ còn ẩm ngửa, bị một khúc gỗ hoặc viên sỏi kẹt trong miệng vì sự bất cẩn của người y tá. Người y tá này sẽ nhanh chóng tiếp cận đứa bé và lấy nó ra. Nếu cô ấy không thể nhanh tay lấy nó ra thì cô ta sẽ ôm lấy đầu đứa bé bằng tay trái và dùng ngón tay của tay phải móc vật đó ra, dù cho việc đó có thể làm đứa bé chảy máu. Vì sao thế? Việc đó có thể gây ra tổn thương cho đứa bé và Ta không phủ nhận điều này, nhưng người y tá phải làm như thế vì lợi ích và sức khỏe của đứa bé, đến từ lòng thương của cô ta. Tuy nhiên, khi đứa bé lớn lên và phát triển đầy đủ các giác quan, cô y tá này sẽ không còn phải lo lắng cho đứa bé, và nghĩ rằng “Đứa bé này có thể tự chăm sóc bản thân. Nó sẽ không bất cẩn nữa”.

Đoạn văn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bảo vệ trẻ em cho đến khi chúng có thể tự bảo vệ mình. Do đó, điều quan trọng là phải có một kiến thức xã hội phù hợp để bảo vệ bản thân khỏi các vấn đề bên ngoài trước khi chúng bắt đầu tiếp nhận giáo dục chính thức. Mở rộng hơn, trong bài viết Đạo Phật là phương tiện cho giáo dục và an toàn cho con gái ở Thái Lan (2013) Monica Lindberg Fark đã nêu lên tầm quan trọng của việc giáo dục để bảo vệ chính mình:

‘Trường học theo trường phái truyền thống coi trọng kiến thức và kỷ luật đạo đức và nó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giảng dạy đạo Phật. Để đạt được giáo dục cơ bản, thấm nhuần cách cư xử tốt của Phật giáo và trở thành một người tốt được coi là một biện pháp bảo vệ cá nhân, hoàn toàn phù hợp với các giá trị xã hội truyền thống của Thái Lan về những gì được coi là cần thiết để tạo ra một xã hội hòa bình và không rắc rối’.

Vì đức Phật luôn nhấn mạnh đến nhu cầu giáo dục đạo đức có khả năng hướng dẫn trẻ em tự bảo vệ mình, và tránh gây ra bất kỳ loại bạo lực nào đối với người khác là rất quan trọng để thiết lập một xã hội hài hòa. Một người không có phẩm chất đạo đức sẽ không bảo

vệ mình cũng như người khác. Do đó phân bổ các cơ sở để có giáo dục đạo đức là quan trọng hơn nhiều để bảo vệ trẻ em khỏi những hậu quả phi đạo đức.

Trong văn hóa Phật giáo, các trường dạy chánh pháp được thành lập để nuôi dưỡng sự giáo dục đạo đức cho trẻ em bằng cách dạy chúng về tầm quan trọng của việc có một lối sống đạo đức. Tỳ kheo và Tỳ kheo ni trở thành những người lãnh đạo chương trình hàng tuần này và hầu hết trẻ em ở làng quê có xu hướng theo học tại các trường dạy chánh pháp. Và dần dần, trẻ em thành thị cũng được cha mẹ hướng dẫn với sự hiểu biết về giáo dục Phật giáo để bảo vệ trẻ em khỏi những suy nghĩ sai lầm phát sinh từ bên trong cũng như từ ảnh hưởng bên ngoài gắn với hành vi sai lầm mà có thể là mối đe dọa cho sự an toàn của chúng.

Điều 25 (2) của Tuyên ngôn quốc tế về quyền con người (UDHR) tuyên bố rằng, người mẹ và trẻ em có quyền được chăm sóc và hỗ trợ đặc biệt. Tất cả trẻ em, dù được sinh ra trong hoặc ngoài giá thú, sẽ được hưởng sự bảo vệ xã hội như nhau. Theo cách tương tự, đạo Phật cung cấp một giáo lý có thể áp dụng phổ quát thông qua sự quan tâm đến việc làm mẹ và trẻ em như,

‘Như một người mẹ hy sinh tính mạng để yêu thương và bảo vệ đứa con duy nhất của cô ta, con người nên phát triển tình thương không giới hạn đến với các chúng sinh trong toàn vũ trụ.’⁽³¹⁾ ⁽³²⁾

Nếu khái niệm phổ quát này trở nên khái quát trong cuộc sống của con người thì những trẻ em không có cha mẹ sẽ có một thế giới tốt hơn mà không phải là những nạn nhân của xã hội.

Có một cuộc thảo luận lớn về việc xuất gia cho trẻ em trong đó nhấn mạnh việc đó như là lạm dụng trẻ em. Nhưng cần phải nói rằng theo chỉ dẫn của đức Phật, các Tỳ kheo hay Tỳ kheo ni không được phép xuất gia cho trẻ em làm sa di mới mà không có sự cho phép của cha mẹ.

31. Mills, 2015

32. “Mātā yathā niyaṃ puttamāyusā ekaputtamanurakkhe; evampi sabbabhūtesu, māna-saṃ bhāvaye aparimāṇaṃ” Snp.: 25

Đầu tiên, tuổi được đức Phật chấp nhận được phép xuất gia là mười lăm tuổi và trẻ em dưới mười lăm tuổi không được phép xuất gia. Sau khi ban hành luật Vinaya này, cha mẹ của một trong những gia đình thân thiết đã ủng hộ Đại đức Ananda qua đời vì bệnh sốt rét và để lại hai đứa con trai dưới mười lăm tuổi. Khi Ven. Ananda đã đưa ra vấn đề này với đức Phật bằng cách xem xét sự bảo vệ và tương lai của hai đứa bé, Ngài đã sửa đổi quy tắc Vinaya được ban hành trước đây về việc xuất gia như sau,

“Này các khát sĩ, Ta cho phép các ông làm lễ xuất gia cho những đứa bé nhỏ hơn mười lăm tuổi”.

Nền tảng của luật Vinaya trên là sự xem xét của đức Phật về khả năng thể chất cũng như khả năng về nhận thức của một đứa trẻ nhằm bảo vệ đứa trẻ khỏi những xâm hại từ bên ngoài.

Mặc dù một đứa trẻ được xuất gia làm sa di, chúng vẫn có các quyền được bảo vệ trong xã hội của một đứa trẻ thông thường.

Để xác nhận điều này theo quan điểm của đạo Phật, Bốn phân đối với học trò của Luật Đại phẩm phân tích trách nhiệm của người thầy đối với học trò của anh ta. Vì sự phát triển của người học trò, người thầy phải giúp đỡ học trò, ... Nếu học trò bị bệnh, người thầy phải bảo vệ học trò và chờ đến khi anh ta khỏe lại.

Người thầy mang theo trách nhiệm của mình xuyên suốt cuộc đời và bảo vệ nhẹ nhàng cho những sa di và sa di ni như là cha mẹ bảo vệ đứa con nhỏ của mình.

Thêm vào đó, Tiểu bộ kinh cũng phân tích góc nhìn về một người sống trong chánh pháp được chánh pháp bảo vệ và chánh pháp không bao giờ dẫn người đó đi sai đường.

Do đó, sẽ không có một kết quả tiêu cực nào trong việc cho phép trẻ em xuất gia làm sa di hay sa di ni bởi vì chúng sẽ trở thành những thành viên của Tăng đoàn Phật, được bảo vệ và hướng dẫn chấm dứt khổ đau của cuộc sống.

Nhưng có một điều đáng chú ý là những lo lắng về bảo vệ trẻ em được nhắc ở trên phát khởi từ những hành vi của một số người

không đồng ý với giáo lý minh triết của đạo Phật, nhưng vẫn giả vờ là tín đồ của đức Phật. Vì thế, vấn đề ở đây không phải là những lời dạy của đức Phật mà là những vấn đề về thái độ và hành vi cần sự quan tâm kỹ lưỡng và những hành động cần thiết.

KẾT LUẬN

Mặc dù cuộc thảo luận vẫn tiếp tục nhấn mạnh quan điểm của đạo Phật về bảo vệ trẻ em được tham khảo từ đạo Phật nguyên thủy, đạo Phật không đồng ý với bất kỳ loại bạo lực nào đối với sinh vật sống. Trẻ em được bảo vệ dưới sự dạy dỗ của đạo Phật kể từ khi chúng được thụ thai và chúng được phép có tự do trong cuộc sống như một cư sĩ hoặc như một vị Tăng hoặc Ni trong Tăng đoàn Phật. Hơn nữa, những giáo lý này dẫn dắt chúng phát triển đạo đức và trở thành thế hệ tương lai của loài người cũng như hình mẫu cho con cái sau này.

Có một sự khác biệt lớn giữa triết lý đạo Phật do đức Phật trao tặng và cách mọi người đang làm theo nó. Do đó, người ta không thể chỉ trích giáo lý đạo Phật thông qua việc giải thích sai các giáo lý và quan sát hành vi của những người được gọi là Phật tử đang gây hiểu lầm cho xã hội thông qua việc cho thấy rằng họ tuân theo lời dạy của đức Phật.

Vì thế, vấn đề không phải nằm ở lời dạy của đức Phật, mà là ở những người đang làm theo nó một cách sai lệch. Cuối cùng, điều quan trọng nhất được nhấn mạnh trong suốt bài viết này có thể được ứng dụng không chỉ cho trẻ em Phật tử mà là cho tất cả trẻ em trên thế giới. Xã hội sẽ trở nên tốt đẹp hơn như mong đợi khi mọi người đối xử với trẻ em như con mình và trẻ em cần sự chăm sóc và quan tâm để được phát triển đầy đủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Primary Sources

- Dīgha Nikāya I (1995) London: PTS.
Dīgha Nikāya II (1995) London: PTS.
Dīgha Nikāya III (2005) London: PTS.
Majjhima Nikāya I (2002) London: PTS.
Saṃyutta Nikāya I (1998) London: PTS.
Saṃyutta Nikāya III (2000) London: PTS.
Saṃyutta Nikāya VII (1994) London: PTS.
Aṅguttara Nikāya III (1995) London: PTS.
Suttanipāta (2000) London: PTS.
Kawasaki, K. &. (2009). Jataka Tales of the Buddha. Kandy: BPS.
Nettipakaraṇa (1902) London: PTS.
Vinayapiṭaka II (1995) London: PTS.
Vinayapiṭaka IV (2001) London: PTS.

Secondary Sources

Falk, M. L., (2013). Buddhism as a Vehicle for Girls' Safety and Education in Thailand. In: V. R. Sasson, ed. Little Buddhas: Children and Childhoods in Buddhist Texts and Traditions. New York: Oxford University Press, p. 267.

Horner, I., (1989). Woman under Primitive Buddhism - Lay Woman and Alms Woman. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.

King, L. A., (2008). The Science of Psychology. New York: McGraw-Hill.

Piaget, J., (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press, INC..

Sasson, V. R. .., (2013). Little Buddhas: Children and Childhoods in Buddhist Texts and Traditions. New York: Oxford University Press.

Bodhi, B., (2012). <https://suttacentral.net>. [Online]
Available at: <https://suttacentral.net/an5.7/en/bodhi>
[Accessed 31 01 2019].

Cambridge, U. o., (2019). Cambridge Dictionary. [Online]

Available at: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/Child>
[Accessed 24 01 2019].

Harper, D., (2001). Online Etymology Dictionary. [Online]
Available at: <https://www.etymonline.com/word/Child>
[Accessed 24 01 2019].

Horner, I. a. B. b., (1951). <https://suttacentral.net>. [Online]
Available at: <https://suttacentral.net/pli-tv-kd1/en/horner-brahmali>
[Accessed 02 02 2019].

Information, D. o. G., (2016). <http://www.news.lk>. [Online]
Available at: <http://www.news.lk/news/sri-lanka/item/13281-experts-debate-on-the-issue-of-legalizing-abortion->
[Accessed 31 01 2019].

Lumen, (n.d). <https://courses.lumenlearning.com/>. [Online]
Available at: <https://courses.lumenlearning.com/lifespandevelopment2/chapter/periods-of-development/>
[Accessed 31 01 2019].

Mcleod, S., (2018). <https://www.simplypsychology.org>. [Online]
Available at: <https://www.simplypsychology.org/piaget.html>
[Accessed 26 01 2019].

Mills, L. K., (2015). <https://suttacentral.net>. [Online]
Available at: <https://suttacentral.net/snp1.8/en/mills>
[Accessed 02 02 2019].

Ohnuma, R., (2016). <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de>. [Online]
Available at: <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/6-woman-in-buddhism/2016-e-learning/lecture02.pdf>
[Accessed 30 01 2019].

Oxford, U. o., (2019). [oxforddictionaries.com](https://www.oxforddictionaries.com). [Online]
Available at: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/Child>
[Accessed 24 01 2019].

- II -

CHĂM SÓC SỨC KHỎE

CÁCH PHẬT GIÁO TIẾP CẬN VẤN ĐỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Dr. Arun Kumar Yadav*

TÓM TẮT

Dựa trên các thông tin trình bày trong Kinh tạng Pali, người viết bài này mong muốn nêu bật những điểm chính trong cách Đức Phật tiếp cận với nguyên nhân gây ra và phương pháp điều trị các loại bệnh về thể xác và tinh thần, đồng thời nói về kỹ thuật thiền định của Đức Phật và tác dụng của nó trong việc điều trị các loại bệnh kể trên. Bài viết được minh họa bằng những ví dụ cụ thể trong thời kỳ hiện tại (kết quả các công trình nghiên cứu), bởi theo quan sát sau nhiều thí nghiệm khoa học thì thiền định giúp con người khỏe về tinh thần, và nhờ có thiền định mà bệnh tật tự động tiêu trừ.

Người viết bài này cũng muốn nêu ra quan điểm cho rằng trong thời đại ngày nay, người ta có thể vượt qua được một số bệnh nhẹ nếu tuân thủ lối sống mà Đức Phật đã chỉ dạy hai ngàn năm trăm năm về trước. Người viết cũng muốn giải thích lý do tại sao việc dùng kỹ thuật thiền định mà Đức Phật dạy để chữa bệnh đang ngày càng phổ biến trên cơ sở các nghiên cứu và thực nghiệm trong thời gian gần đây.

Trong thế giới vật chất ngày nay, con người hầu như ai cũng đang phải đương đầu với một vài căn bệnh nào đó, không nặng thì nhẹ.

* Assistant Professor, Department of Pāli, Nava Nālandā Mahāvihāra, Nālandā, Bihar, 803111 – India

Người dịch: Trần Trâm

Nếu nghiên cứu 10 nguyên nhân chính dẫn đến tử vong trong năm 2016, theo công bố của Tổ Chức Y Tế Thế giới (WHO) vào ngày 24 tháng 5 năm 2018, thì chúng ta sẽ thấy rằng 54% các trường hợp tử vong liên quan trực tiếp và gián tiếp đến tinh thần. Nếu nghiên cứu sâu hơn một chút thì chúng ta sẽ biết nguyên nhân gốc rễ của 90% bệnh tật mà con người mắc phải là liên quan đến tinh thần. Khi mối dây ràng buộc giữa thể xác và tinh thần của ta bị phá vỡ, cơ thể ta sẽ trở nên yếu đuối trước sự xâm nhập của đủ loại bệnh. Đây chính là lý do mà Đức Phật nhấn mạnh đến tầm quan trọng của mối liên hệ giữa tâm trí với hơi thở trong thiền định, và tạo lập mối ràng buộc không chia cắt được giữa thân và tâm.

Về cơ bản, ngành tâm lý học hiện đại chỉ tập trung chữa trị cho bệnh nhân. Thường thì trong bệnh viện ta chỉ tìm thấy mỗi bệnh nhân. Chẳng có người khỏe mạnh nào đến bệnh viện để chữa trị cả. Nhưng Đức Phật, một nhà tâm lý học xuất chúng, người đã thuyết giảng dựa trên bản chất của tâm và điều kiện của thân, từ 25 ngàn năm trước đã truyền đạt phương pháp trị liệu tâm lý không chỉ có ích cho những bệnh nhân như Kisā Gotami, một bệnh nhân tâm thần; hay Yasa, người đang mắc chứng trầm cảm, hay kẻ sát nhân hàng loạt Aṅgulimāla, người đã sát hại nhiều người chỉ vì bệnh tâm thần, mà phương pháp này còn tốt cho cả các vị vua khỏe mạnh như vua Bimbisāra, Ajātsatru và Prasenjita; hay vừa khỏe mạnh vừa giàu có như vua Anāthpindika và nhiều người khác trong thời kỳ đó nữa.

Nếu chúng ta để ý tìm hiểu về những vấn đề này trong kinh tạng Pali và các tài liệu Phật giáo khác, chúng ta sẽ thấy rằng Đức Phật không chỉ là nhà tâm lý học lành nghề đầu tiên trong lịch sử nhân loại, mà Ngài còn rất quen thuộc với nhiều căn bệnh và các phương pháp điều trị. Trong kinh tạng Pali, có một phần riêng miêu tả về ba loại bệnh liên quan đến các hoạt động về Thể xác, Ngôn ngữ và Tinh Thần. Đức Phật không chỉ biết về các căn bệnh này, mà Ngài còn là bác sĩ Tâm lý học đầu tiên trong lịch sử nhân loại, đó chính là lý do vì sao trong quyển ‘Roga Sutta’

của *Anguttara Nikāya* (Kashyap-IV, 1960), Ngài đã viết về hai loại bệnh: loại đầu tiên là *Kāyika Roga* (bệnh ở thân), là loại bệnh có thể chữa khỏi trong vài ngày, vài tuần, vài tháng hay thậm chí là vài năm, còn loại bệnh thứ hai là *Cetasika Roga* (bệnh ở tâm) thì hiểm và rất khó chữa. Bệnh *Cetasika* chỉ có thể được chữa bởi những người thuộc nhóm *Arhata*. Ở đây, các loại bệnh mãn tính và cách điều trị được mô tả theo tiến trình từ từ cần thời gian.

1. BỆNH CỦA THÂN VÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN ĐƯỢC MÔ TẢ TRONG CÁC TÀI LIỆU PHẬT GIÁO

Về cơ bản, Đức Phật đã chỉ ra “Lão hóa” chính là nguyên nhân chính làm gia tăng bệnh tật cho con người (Shastri, 2006, p. 208)⁽¹⁾. Đức Phật xuất thân từ dòng dõi hoàng tộc, nhưng nhờ sống gần với thiên nhiên và môi trường xung quanh mà Ngài hiểu rõ về các căn bệnh liên quan đến thời tiết. Chính vì lý do này mà Đức Phật đã sửa đổi một số chỗ trong điều luật *Vinaya rules* mà Ngài đã đề ra trước đó. Ngài đã sửa một số qui định dành cho các tăng ni trong *Vinaya Piṭaka* và Ngài đã cho phép giữ lại 5 loại thuốc⁽²⁾, được gọi là *Ghee* (*Sappi*), *Bơ* (*Navanīta*), *Dầu* (*Tel*), *Mật* (*Madhu*) và *nước mía cô đặc* (*Phāṇita*) (Kashyap 1956, p. 218). Trong quyển *Pācittiya-pāli*, Ngài có nói đến 5 loại dầu khác nhau⁽³⁾ được trộn chung với các loại thực vật khác nhau làm thành thuốc trị nhiều chứng bệnh (Kashyap 1958, p. 124). Dầu và thuốc được dùng để giữ mũi cho sạch sẽ, còn *collyriums* thì được sử dụng để giữ cho mắt sạch sẽ (Kashyap 1956, p. 221). Thời Đức Phật, việc chăm sóc sức khỏe răng miệng cũng rất được quan tâm. Nhiều loại lá cây và *latā-s* đã được sử dụng để làm sạch răng. Phật cũng đã sử dụng một bộ dụng cụ nha khoa tự nhiên để chăm sóc răng sau khi chứng quả bồ đề Bodhi. Một số văn bản Phật giáo đặt tên bộ dụng cụ nha khoa đó là *Nāgalatā* và đây cũng là bộ *Nāgalatā* đã được các vị thần trong *Mahāvamsa* (Kashyap,

1 “bhagavato pakatidubbale sarīre khīṇe āyusañkhāre uppanno rogo bhiyyo abhivaḍḍhi”

2 “Tassa mayhaṃ, bhikkhave, etadahosi ‘imāni kho pañca bhesajjāni, seyyathidaṃ – sappi, navanītaṃ, telaṃ, madhu, phāṇitaṃ; bhesajjāni ceva bhesajjasammatāni ca lokassa”

3. “**Telaṃ** nāma tilatelaṃ sāsapatelaṃ madhukatelaṃ eraṇḍatelaṃ vasātelaṃ”

1971,p.156) dâng lên vua Asoka. Điều đáng chú ý là ngay cả ngày nay, nhiều loại thuốc được sản xuất từ sự kết hợp của các loại động thực vật như kể trên vẫn còn thông dụng, ở các vùng nông thôn của Ấn độ người ta vẫn còn sử dụng loại sản phẩm tự nhiên này⁽⁴⁾.

Do tình trạng một số nhà sư có sức khỏe kém, Đức Phật đã cho phép sử dụng các loại thuốc khác nhau như các loại thuốc làm từ rễ cây, lá cây, muối, các loại trái cây vv (Kashyap 1956, p. 219-25). Trong các tài liệu Phật giáo cũng có viết về các loại bệnh xảy ra do sự mất cân bằng giữa Kapha, Pitta và Vāta cũng như một số bệnh liên quan đến thời tiết.

Āhāra (Chế độ ăn uống) đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Nếu chế độ ăn uống mất cân bằng, con người chắc chắn sẽ bị bệnh, và có thể do điều này mà Đức Phật đã mô tả Vikāla Bhojana (chiều/tối/thời điểm sai) là điều không thể tránh khỏi. Chế độ ăn uống là một trong những nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của con người, do vậy mà ai biết ăn uống điều độ thì sẽ mạnh khỏe. Có lẽ đây là lý do mà Đức Phật đã khuyên⁽⁵⁾ chúng sinh ăn uống điều độ cho có sức khỏe (Kashyap-IV, 1960, p. 153).

Đức Phật khuyên chúng ta nên biết kiềm chế trong khi thực hiện các hoạt động Kāyika (thể chất) và Mānasika (tinh thần), Ngài nói rằng khi một người bắt đầu nghĩ rằng ham muốn, đạo đức giả, tình dục vv là những Dhammā thật (hiện tượng tự nhiên), cơ thể anh ta sẽ dễ nhiễm bệnh. Thêm vào đó, như trong ‘Paṭhama & Duttiya Khama Sutta’, Ngài nói rằng những ai có cuộc sống quá nhiều Kāma (Tình dục), Kodha (giận), và ham muốn thì cuộc sống thực tế sẽ đau khổ và bệnh tật (Kashyap-IV 1960, p. 161). Ngài cũng nói rằng người không có khả năng chịu đựng những tình trạng cực đoan như lạnh, nóng, bị các loại côn trùng cắn, hay trước những lời cay đắng của người khác thì sẽ dễ bị mắc các chứng bệnh rối loạn thể chất.

4. “Utupariṇāmajāti utupariṇāmena”

5. “Āhārasambhūto ayaṃ, bhagini, kāyo āhāraṃ nissāya. Āhāro pahātabbo’ti, iti yaṃ taṃ vuttaṃ idametam paṭicca vuttaṃ”

Ngài cũng nhấn mạnh ⁽⁶⁾ vai trò của Atikilamathāniyogo xem đây là nguyên nhân chính gây ra bệnh, khới và nhiều loại bệnh cần phải giải phẫu khác (Nettipakaraṇa, 1998, p. 91).

Trong đời thực Đức Phật không hành nghề bác sĩ, tuy vậy thực tế Ngài lại rất thành thạo trong việc chẩn đoán và sơ cứu. Ngoài ra, trong tất cả các tài liệu Phật giáo khác, cùng với Kinh tạng Pali có kể về một thầy thuốc trong thời đại Đức Phật tên là Jīvaka, và khả năng chữa bệnh của thầy thuốc này được đánh giá rất cao. Jīvaka là con nuôi của Bimbisāra, người đã nuôi dưỡng ông lớn lên (Kashyap 1956, pp. 286-88). Jīvaka là sinh viên Đại học Taxila. Kiến thức về lĩnh vực y tế của ông sâu rộng đến nỗi trong năm cuối ở Đại học, khi thầy giáo yêu cầu ông mang đến một loại cây trong khu vực Taxila không có thành phần được học, ông đã trả lời thầy mình rằng ông chẳng tìm thấy loại cỏ cây nào mà không có tính được học cả (Kashyap 1956, pp. 287-88). Điều này có nghĩa là các thầy thuốc hoàng gia có kiến thức sâu rộng về các loại thảo mộc và thuốc men cần thiết cho việc điều trị bệnh. Không chỉ là một thầy thuốc hoàng gia, Jīvaka còn là một nhà phẫu thuật tài năng có khả năng chữa được bệnh Bhagandara của Vua Bimbisāra bằng cách sử dụng các loại thuốc dạng kem (Kashyap 1956, p. 290-91). Ông cũng đã từng phẫu thuật dạ dày cho các bệnh nhân bị đau dạ dày mãn tính. Trong ca phẫu thuật đầu tiên ở thành phố Sāket, Jīvaka đã dùng phương pháp Nāśya-Karma (Nathukkammena) (Kashyap 1956, p. 288-90) để chữa cho bệnh nhân. Phương pháp này hiện vẫn còn được sử dụng gọi là phương pháp “Nāśya”⁽⁷⁾ trong hệ thống y tế Ayurvedic, một phần quan trọng của phương pháp Pañcakarma.

6. “kāmesu puññasaññī attakilamathānuyogamanuyuttā ca viharanti kāmasukhallikānuyogamanuyuttā ca, te tadabhiññā santā rogameva vaḍḍhayanti, gaṇḍameva vaḍḍhayanti, salla-meva vaḍḍhayanti”

7. <https://www.ayurveda.com/resources/cleansing/nasya>

<http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/129268/2/10%20nasya%20review.pdf>

<https://www.omicsonline.org/open-access/ayurvedic-resolution-to-migraine-2167-1206.1000160.pdf>

Tài liệu Mahānidessa ⁽⁸⁾ cho chúng ta một danh sách gồm 50 căn bệnh (Kashyap, 1960, p. 12) danh sách này vẫn còn phù hợp trong thời đại hiện tại, và cách điều trị các căn bệnh này có ghi chi tiết trong Tipiṭaka và các tài liệu Phật giáo khác. Ngoài ra, trong các tài liệu này còn có nói về một số bệnh địa phương như bệnh phong, bệnh mụn nhọt, bệnh phong trắng, bệnh động kinh.

Tài liệu Milindapañha ở thế kỷ thứ nhất có nêu ra 8 nguyên nhân gây bệnh, đó là: 1. Mật (Pitta); 2. Gió (Vāta); 3. Đờm (Semha); 4. Cả 3 nguyên nhân mật, gió và đờm; 5. Do thay đổi thời tiết; 6. Chế độ ăn không đúng; 7. Cơ thể bị đau đột ngột; 8. Kết quả của một loại hành động (Kamma). Ba nguyên nhân đầu tiên rất quan trọng, vì chúng gây ra nhiều loại bệnh khác nhau. Mật (Pitta) gây ra ba căn bệnh (Talim, 2009, p.3); Gió gây ra mười căn bệnh (Vāta) (Talim, 2009, p.3), Đờm thì gây ra ba căn bệnh (Semeh) (Talim, 2009, p.3).

Các tài liệu Phật giáo không chỉ mô tả những vấn đề liên quan đến các căn bệnh, mà còn đóng một vai trò quan trọng trong việc giới thiệu các liệu pháp y học và các loại thảo dược ra bên ngoài, không chỉ trong nước mà còn qua các nước khác. Chẳng hạn như trong tài liệu Chinese Tripiṭaka⁽⁹⁾ năm loại thảo dược sau đã được đề cập đến nhiều lần: 1. Kantakari 軋託迦哩 ; 2. Vrhati-brhati 勿哩訶底 ; 3. Saha 娑訶 ; 4. Sahadeva 娑河提婆 ; 5. Sita-girigairika 稅多擬裏疙哩迦 . Cùng với tài liệu này còn có nhiều sách khác như cuốn ‘Bhesajjamañjusā’ cũng viết về đề tài y học, và nhiều tài liệu Phật giáo khác ở Tây Tạng và Trung Quốc đã viết về tầm quan trọng của phương pháp vật lý trị liệu. Trên cơ sở của Kinh tạng Pāli và các tài liệu Phật giáo, có thể nói rằng phương pháp điều trị bệnh thời đó đã khá là tiên tiến, ngành

8. “cakkhurogo sotarogo ghānarogo jivhārogo kāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo mukharogo dantarogo kāsō sāso piṇāsō dāho jaro kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭhaṃ gaṇḍo kilāso soso apamāro daddu kaṇḍu kacchu rakhasā vitacchikā lohitaṭṭhaṃ madhumeho aṃsā piḷakā bhagandālā, pittasamuṭṭhānā ābādhā semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā utupariṇāmajā ābādhā visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kammavipākajā ābādhā, sitaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro passāvo ḍaṃsa-makasavātātapasārīpasamphassā iti vā. Ime vuccanti pākāṭaparissayā”

9. (CBETA, T18, no. 893b, 651, c26-27; no. 893c, 689, a24-26)

phẫu thuật cũng đang ở đỉnh cao. Trên cơ sở Kinh tạng Pāli, Tiến sĩ Meena Talim (Talim, 2009, pp.77-117) đã giải thích các phương pháp phẫu thuật, các loại phẫu thuật và các thiết bị sử dụng trong phẫu thuật trong sách của mình. Đọc về các phương pháp trị liệu ghi lại trong các tài liệu Phật giáo này, ta thấy có vẻ như hệ thống y tế thời Đức Phật đã khá phát triển, gần gũi với tự nhiên và có mục tiêu là lấp đầy khoảng cách giữa con người và tự nhiên bằng một phương pháp thuận tự nhiên nhất.

2. BỆNH TÂM THẦN VÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH TÂM THẦN NHƯ ĐƯỢC TRÌNH BÀY TRONG CÁC TÀI LIỆU PHẬT GIÁO

Như đã trình bày trước đây, Đức Phật đã giảng về các căn bệnh về thể xác và tinh thần. Theo Ngài, bệnh của thân là do tâm gây ra, do tinh thần có vấn đề. Trong gāthā thứ nhất và thứ nhì của Dhammapada (Narada, 1993, pp. 1-6), Đức Phật đã dạy rằng tâm chính là nguồn gốc của mọi hành động đạo đức và phi đạo đức. Hiện tại, con người dễ mắc bệnh tâm thần hơn, từ đó cũng dễ bị nhiễm phải nhiều chứng bệnh khác. Khoảng 2.550 năm trước, Đức Phật đã hướng dẫn chúng sinh dùng Samatha và Vipassanā để trị các căn bệnh của thân và bệnh của tâm. Với một người bị chứng cuồng dâm hay đang bị cái ham muốn của 5 giác quan hành hạ, có thể dùng Samatha và Vipassanā để làm phương pháp trị bệnh chủ đạo (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹⁰⁾. ‘Người bị nám, mụn, hay các loại bệnh về da khác, thì thực tập Samatha và Vipassanā (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹¹⁾ rồi sẽ khỏi. Chính bản thân tác giả của bài viết này khi thiền định 10 ngày ở Nālandā đã tận mắt chứng kiến một thiền giả ban ngày bị đau, nổi mụn, nhưng cuối ngày hôm đó đã gần như khỏi hẳn. Có một trường hợp khác, một cô gái trẻ bị chứng đau nửa đầu trong khi đang thiền, nhưng nhờ liên tục thực tập thiền Vipassanā, mà cuối cùng đã hết đau hẳn. ‘Tôi cũng đã được nghe bài diễn văn của Ông Acharya Shri

10. “Attakilamathānuyogo kāmasukhallikānuyogo ca rogo, samathavipassanā roganigghātakabhesajjaṃ”

11. “Attakilamathānuyogo kāmasukhallikānuyogo ca gaṇḍo, samathavipassanā gaṇḍani-gghātakabhesajjaṃ”

S.N. Goainka, ông nói rằng ông bị đau nửa đầu và chính thiền đã giúp ông hết bệnh hẳn. Sau đó ông quyết định quảng bá phương pháp này vì phúc lợi của nhân loại, ông đã nỗ lực phổ biến phương pháp này không chỉ ở Ấn độ - nơi sinh ra kỹ thuật thiền định, mà còn đến tất cả mọi nơi trên thế giới. Phương pháp thiền Vipassanā đã rất hữu ích trong quá trình phẫu thuật và đã từng được dùng như một công cụ trong phẫu thuật (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹²⁾. Trong khi nói đến vấn đề này, cựu Giám đốc Nava Nālandā Mahāvihāra, Tiến sĩ Ravindra Panth, cũng là người đã làm Giám đốc trung tâm nghiên cứu về thiền Vipassanā ở Igatpuri, người đã đặt viên đá đầu tiên cho trung tâm thiền ‘Vipassanā ở Nālandā cho tôi hay là bản thân ông đã chứng kiến ông Acharya S.N. Goainka thực hiện phẫu thuật túi mật cho bệnh nhân mà không cần gây mê hay dùng thuốc. Đây là một đề tài để nghiên cứu, nếu đúng là như thế thì nó sẽ là bằng chứng chứng minh rằng thiền Vipassanā hữu ích ngay cả trong lĩnh vực phẫu thuật.

Các ví dụ nêu trên nhấn mạnh vai trò của phương pháp chẩn đoán bệnh bằng thiền Vipassanā. Tác dụng của nó rất rộng, nhất là trong lĩnh vực điều trị tâm thần thông qua việc sử dụng mô hình tâm thần Yasa (Kashyap, 1956, pp.18-22), trong câu chuyện về Aṅgulimāla (Tatia, 1977, pp. 381-94), và trong câu chuyện về Kisā-Gotami (Kashyap, 1959, pp. 432-33; Therīgāthā Aṭṭhakathā, pp.191-204). Những sự cố liên quan đến sức khỏe tâm thần được trình bày rất kỹ trong tài liệu này. Nhưng nếu śāstra (tài liệu) này mà hướng dẫn cho người ta sai, thì tài liệu này sẽ trở thành vũ khí śāstra. Tuy nhiên, Đức Phật khuyến khích mọi người đặt câu hỏi để nhận biết sự thật qua tranh luận. Đức Phật cũng sẽ thuyết giảng về sự thật thông qua việc tranh luận với một thầy giáo đạo Hồi trong ‘Kālāma Sutta’ (Kashyap-I, 1960, p. 174-179). Trong bản ‘Sabba-Sutta’, Đức Phật nói rằng khi ý nghĩ và kiến thức vượt qua ngoài kiến thức của các bộ phận giác quan (thị giác, source, khứu giác, vị giác, tâm trí

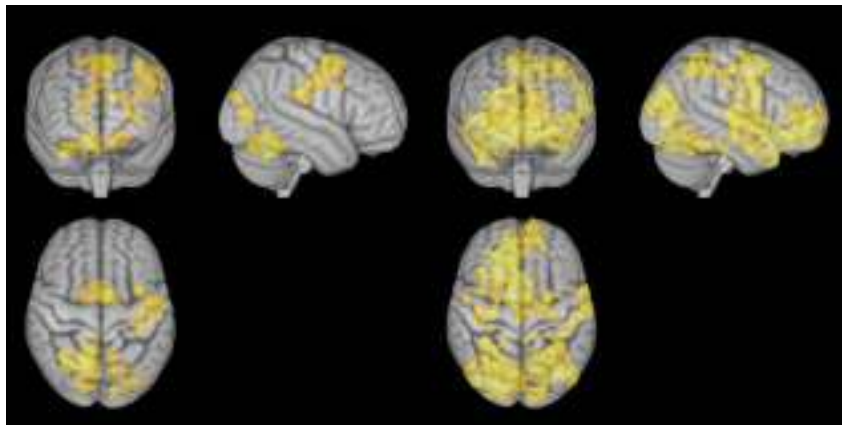
12. “Attakilamathānuyogo kāmāsukhallikānuyogo ca sallo, samathavipassanā sallud-dharaṇabhesajjam”

và tâm trí) thì kiến thức đó là kiến thức sai. Loại kiến thức sai này nếu sử dụng thì chỉ làm lạc đường người khác mà thôi. Vì thế, sự xác nhận tính khoa học của giáo lý Phật là cần thiết, và các nhà khoa học đã coi thiền Vipassanā là một môn khoa học hoàn chỉnh, các trung tâm nghiên cứu trên thế giới cũng đang nghiên cứu về kỹ thuật này, và đó là lý do tại sao ngày nay ta có thể kết luận rằng những lời dạy của Đức Phật đã được xây dựng trên nền tảng kiến thức vững chắc.

Theo nghiên cứu, khi ta thực tập thiền, não ta sẽ phát triển khả năng mới, vì thế mà sẽ phản ứng hiệu quả hơn (Knytl & Opitz, 2018). Đồng thời, các nhà khoa học tại Trung Tâm Y Khoa Wake Forest Baptist đã tìm thấy nhiều bằng chứng mới cho thấy thiền chánh niệm có tác dụng giảm đau hiệu quả hơn là sử dụng giả dược (WFBMC, 2015). Công trình nghiên cứu này đã sử dụng một phương pháp nghiên cứu hai hướng cùng lúc – chấm điểm cơn đau và chụp hình ảnh não – để xác định liệu thiền chánh niệm có phải chỉ đơn thuần là hiệu ứng giả dược không. Bảy mươi lăm người khỏe mạnh không bị chứng bệnh đau nào đã tham gia vào nghiên cứu này, họ được chọn chia vào 4 nhóm một cách ngẫu nhiên: một nhóm thì thiền chánh niệm, một nhóm thì thiền giả, một nhóm dùng kem trị đau giả dược (kem mỡ), và một nhóm thì cố gắng kiểm soát cơn đau. Kết quả cho thấy nhóm thực hiện thiền chánh niệm đỡ đau hơn các nhóm khác. Quan trọng hơn nữa, hình ảnh chụp não của nhóm thực tập thiền chánh niệm cho thấy mô hình hoạt động não rất khác, so với nhóm dùng giả dược để giảm đau.

Trong một nghiên cứu khác của một nhóm nghiên cứu tại Đại học Khoa học và Công nghệ (NTNU), Đại học Oslo và Đại học Sydney, các nhà nghiên cứu đang làm việc để xác định cách thức hoạt động của não trong các giai đoạn khác nhau của thiền định. Kết quả mới đây của công trình nghiên cứu này đã được xuất bản trong cuốn tạp chí *Frontiers in Human Neuroscience*. Kết quả nghiên cứu của nhóm nhà nghiên cứu này cho thấy Thiền không chỉ là một cách làm con người bình tĩnh hơn, giảm căng thẳng hơn: mà trong quá trình thiền, não của ta xử lý nhiều ý nghĩ và cảm xúc hơn là lúc ta thư giãn, “Nghiên cứu chỉ ra rằng thiền không chủ định cho con

người có thêm không gian để xử lý ký ức và cảm xúc hơn là thiền tập trung” Kết quả trình bày trong những tấm hình sau:



Hình bên trái là hình chụp bộ não trong quá trình thiền tập trung, còn hình bên phải là hình chụp bộ não trong quá trình thiền không chủ định

Nghiên cứu được thực hiện bởi một nhóm nhà Khoa học Đại học Laden cũng cho biết rằng có một số kỹ thuật thiền có thể thúc đẩy người ta tư duy sáng tạo, ngay cả khi trước đây người ấy chưa thiền bao giờ. Nghiên cứu này cho thấy thiền có lợi cho cả những ai chưa phải là một thiền giả kinh nghiệm. Phát hiện này củng cố niềm tin cho rằng thiền có ảnh hưởng lâu dài đến nhận thức của con người, bao gồm cả cách chúng ta tiếp nhận những thông tin mới (Colzato et al., 2014). Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học đã chứng minh rằng thiền không chủ định, tức là trong khi thiền tâm được phép lang thang, sẽ khiến não hoạt động rộng hơn, xử lý tình cảm và ký ức tốt hơn, hơn là thiền tập trung hay nghỉ ngơi tập trung. Đây cũng là một phương pháp hiệu quả kích thích bộ nhớ (Xu et al., 2014), nghiên cứu này gợi lại câu chuyện về Culapanthaka (Kashyap, 1959, pp.322-323; Tatia, 1977, pp. 220-230; Tatia, 1977, pp. 203-215), một người bị bệnh mất trí nhớ và đã từng

là chủ đề cho mọi câu chuyện đùa trong cộng đồng tu sĩ. Sau khi biết về việc này, Đức Phật đã giúp anh thực tập thiền đúng phương pháp và kết quả là, anh đã hết bệnh hẳn.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào những lập luận đã trình bày trên đây, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng Đức Phật không chỉ thuyết giáo vì sự an lành cho các tín đồ mà Ngài còn giải thích cho họ hiểu về nhiều chứng bệnh thể chất và tinh thần nữa. Đức Phật hướng cuộc sống của những người đi chưa đúng đường vào con đường đúng. Thời điểm đó ở nhiều nước trên thế giới loài người đã sáng tạo ra nhiều phương pháp chữa bệnh riêng, nhưng cái khác biệt của Đức Phật ở đây là kỹ thuật thiền định. Kỹ thuật thiền Vipassanā vừa không tốn tiền lại vừa có thể sử dụng ở khắp mọi nơi trên thế giới. Có lẽ đây chính là lý do đã thuyết phục Einstein, nhà khoa học vĩ đại nhất trên thế giới phát biểu rằng Đạo Phật là tôn giáo của tương lai bởi cách tiếp cận khoa học này. Einstein đã công nhận Đức Phật là nhà Khoa học và nhà Tâm lý đầu tiên của thời cổ đại. Kỹ thuật thiền Vipassanā là phương pháp thiền duy nhất mà mọi sinh vật trên thế giới có thể sử dụng để chữa bệnh mà không phải tốn kém gì. Nhân loại nên thực tập thiền Vipassanā ít nhất là một lần trong đời để hiểu được sâu sắc thực tế cuộc sống này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kashyap, J., 1956. Mahāvagga. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1958. Pācittiya. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1959. Vimānavatthu- Petavatthu-Theragāthā-Therīgāthā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Aṅguttara Nikāya- IV-V. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Aṅguttara Nikāya- I. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Mahānidessa. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1971. Mahāvamsa-ṭikā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Tatia, N., 1973. Dhammapada Aṭṭhakathā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Tatia, N., 1977. Theragāthā Aṭṭhakathā-II. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Thera, N., 1993. The Dhammapada. Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Shastri, D. D., 2006. Milindapañha. Varanasi: Bauddha Bharti.
- Vipassana Research Institute, 2006. Nettipakaraṇa. Igatpuri : Vipassana Research Institute.
- Vipassana Research Institute, 2006. Therīgāthā Aṭṭhakathā. Igatpuri : Vipassana Research Institute.
- Talim, M., 2009. Science of Medicine and Surgery in Buddhist India. New Delhi: Buddhist World Press.
- Lorenza S. Colzato, Ayca Szapora, Dominique Lippelt, Bernhard Hommel, 2014. Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent- and Divergent-Thinking Problems. Mindfulness,; DOI: 10.1007/s12671-014-0352-9
- Paul Knytl, Bertram Opitz. 2018. Meditation experience predicts negative reinforcement learning and is associated with attenuated

FRN amplitude. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience;; DOI: 10.3758/s13415-018-00665-0

Wake Forest Baptist Medical Center, 2015."Mindfulness meditation trumps placebo in pain reduction." ScienceDaily. ScienceDaily,. <www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151110171600.htm>

Jian Xu, Alexandra Vik, Inge R. Groote, Jim Lagopoulos, Are Holen, Øyvind Ellingsen, Asta K. Håberg, Svend Davanger, 2014. Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00086/full>

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN PHẬT GIÁO VỀ SỨC KHỎE VÀ AN SINH: CON ĐƯỜNG HƯỚNG TỚI MỘT TƯƠNG LAI BỀN VỮNG

Dr. A. Sarath Ananda*

TÓM TẮT

Phương pháp tiếp cận theo Phật giáo về chăm sóc sức khỏe là phương pháp vô cùng có giá trị, các học giả đã nghiên cứu những bài học về giá trị của sức khỏe và hạnh phúc ở nhiều phần trong bộ Tam Tạng, các bài thuyết pháp và các kinh điển khác. Một số nhà tâm lý học hiện đại như William James, Carl Jung và Eric Fromm cũng đã xác định quan điểm triết học của Phật giáo về chăm sóc sức khỏe. Đức Phật đã thuyết giảng, nếu một người kiểm soát được thân, khẩu, ý thì hầu hết các điều ác của người này sẽ không có cơ hội phát triển. Chính sự không thanh tịnh của thân tâm đã gây ra nhiều bệnh tật kể cả khi tâm ác bị giấu BÊN TRONG mà không để lộ ra bên ngoài. Có thể thấy trong xã hội hiện nay, hầu như mỗi người đều có các loại bệnh khác nhau, chủ yếu là do họ không thể kiểm soát được thân và tâm của mình.

Vấn đề nghiên cứu chính trong bài viết này là tìm hiểu làm thế nào để phương pháp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc cho mỗi cá

nhân của Phật giáo có thể được sử dụng để thiết lập một xã hội bền vững. Khi tiến hành nghiên cứu này, người nghiên cứu muốn đạt các mục tiêu sau: Đầu tiên là xác định phương pháp tiếp cận theo Phật giáo để có cuộc sống lành mạnh. Thứ hai, cố gắng phân tích sự hiểu biết về phương pháp tiếp cận này của mỗi cá nhân. Thứ ba, phân tích cách thức thiết lập hệ thống chăm sóc sức khỏe và thúc đẩy xã hội bền vững. Cuối cùng, người nghiên cứu sẽ đề xuất làm thế nào để phương pháp chăm sóc sức khỏe theo Phật giáo có thể nâng cao tính bền vững của xã hội loài người theo nhiều cách khác nhau, dựa trên các dữ liệu được sử dụng.

Phương pháp nghiên cứu của bài viết là sử dụng cấu trúc bảng câu hỏi để thu thập thông tin một cách tiết kiệm hiệu quả nhất. Tôi chọn phương pháp này do có nhiều ích lợi trong việc thu thập, phân loại, phân tích và diễn giải số liệu. Năm trăm người đã được chọn mẫu ngẫu nhiên và được hỏi về phương pháp tiếp cận sức khỏe và hạnh phúc của Phật giáo. Khung lý thuyết áp dụng trong nghiên cứu này là sự hình thành bệnh tật trong xã hội. Đã có chứng minh rằng các cá nhân thích sử dụng thuốc liên tục để đối phó với bệnh tật thay vì cố gắng phòng tránh bệnh tật bằng cách thanh lọc cơ thể bên trong.

Phương pháp sống lành mạnh theo lời dạy của Phật đã được ghi lại trong Kinh Magandiya và Kinh Bojjhanga Paritta theo cách rất đơn giản để bất cứ ai cũng có thể hiểu dễ dàng và thực hành có hiệu quả cao mà không phải nỗ lực quá nhiều. Nhưng chúng tôi hiểu rằng mặc dù những người được hỏi biết những phương pháp sống lành mạnh của Phật giáo, nhưng họ cũng chưa biến nó thành một phần của cuộc sống hàng ngày. Nếu thực hiện theo phương pháp Phật giáo về chăm sóc sức khỏe sẽ hỗ trợ sự phát triển bền vững trong xã hội, từ cấp cá nhân, nhóm, đến cấp cộng đồng, thúc đẩy các tổ chức như kinh tế, văn hóa, chính trị. Tuy nhiên, bệnh tật tạo ra do yếu tố văn hóa và xã hội đã trở nên mạnh mẽ hơn do con người ngày nay trở thành nô lệ cho các cấu trúc bị chi phối bởi y tế hiện đại. Thay vì có nỗ lực tinh thần để chiến đấu chống lại nhân tố gây bệnh bên

trong, họ đã thụ động làm theo các yêu cầu phản con người, phản xã hội, gây ra rất nhiều dạng bệnh tật khác nhau. Phần cuối, người nghiên cứu khuyến nghị cần có chương trình nhận thức về phương pháp sống lành mạnh và hạnh phúc theo Phật giáo để cung cấp cho các cá nhân hiểu rõ hơn về lợi ích của nó.

1. GIỚI THIỆU

“Tính bền vững” là một thuật ngữ phổ biến trong giới trí thức trong vài thập kỉ qua. Mục tiêu phát triển thiên niên kỷ đã được đặt ra để đạt một số chỉ số chính về chính trị - xã hội và kinh tế. Mục tiêu phát triển bền vững hiện tại đã được đặt ra để đạt những chỉ số tăng trưởng nâng cao cuộc sống con người (Kumar và đồng sự, 2016). Nhưng sự bền vững không phải là một mục tiêu dễ dàng đạt được như dự đoán (Stubbs, 2017). Một trong những vấn đề toàn cầu chính đe dọa theo nhiều cách đến sự bền vững của nhân loại, chính là sức khỏe và hạnh phúc.

Với sự ra đời của công nghiệp hóa, con người đã gặp phải rất nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe

(Szreter, 2004) và hiện tại trên khắp thế giới, chúng ta đang chứng kiến những tác động lớn của sức khỏe đến đời sống con người. Mỗi quốc gia, tổ chức quốc tế, tổ chức phi chính phủ và thậm chí các tổ chức xã hội dân sự đã đồng hành cùng nhau giảm thiểu hoặc kiểm soát các tác nhân gây nguy hiểm đến sức khỏe, nhưng nhiệm vụ này còn xa mới hoàn thành. Trong bối cảnh rộng hơn này, khái niệm Phật giáo và tính bền vững dường như không thể tách rời trong việc mở đường cho hạnh phúc, việc này không chỉ đem lại lợi ích cho nhân loại mà còn cho toàn vũ trụ. Mặc dù đó là một nguyên tắc chung đã được chấp nhận, cần phải có giải thích sâu hơn trước khi đi đến một kết luận cụ thể.

2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VẤN ĐỀ

Tổ chức Y tế Thế giới (2018) định nghĩa sức khỏe ‘là trạng thái toàn diện về thể chất, tinh thần, và xã hội, không chỉ bao gồm tình

trạng không có bệnh hay yếu đuối'. Trong một định nghĩa khác, sức khỏe được xem 'là khả năng thích ứng và tự quản lý' (Huber và đồng sự, 2011). Herzlich (1973) đã giải thích sức khỏe theo cả hai cách tích cực và tiêu cực. Theo cách tích cực, đó là việc 'nhận thức đầy đủ' về sức khỏe của mình 'do có cảm giác tự do trong cơ thể, cảm giác về sức khỏe cơ thể và các chức năng' (trang 53). Theo cách tiêu cực, sức khỏe được xem là 'sự vắng mặt của bệnh tật' (ibid). Theo Anttonen và Räsänen (2008), sức khỏe hạnh phúc là kết quả của việc thỏa mãn nhu cầu quan trọng của cá nhân và đạt được các mục tiêu, kế hoạch đã đề ra cho cuộc sống của một người. Diener và Seligman (2004) trình bày đó như những đánh giá tích cực về cuộc sống con người, (vì sức khỏe) bao gồm những cảm xúc tích cực, sự tham gia, sự hài lòng, và có ý nghĩa sống. Tất cả các định nghĩa chứng minh rằng các yếu tố về thân và tâm của mỗi cá nhân là tài sản của người đó trong bối cảnh xã hội.

Trong bối cảnh này, chúng ta phải hiểu Phật giáo có cái nhìn như thế nào về sức khỏe và hạnh phúc, phương pháp Phật giáo giúp thúc đẩy sức khỏe và hạnh phúc trong xã hội ra sao. Mọi người đều đồng ý, tất cả các tôn giáo trên thế giới đều cố gắng làm cho cuộc sống của các tín đồ hạnh phúc hơn, bằng cách chống lại những đau khổ do tâm bệnh, thân bệnh mang lại. Phật giáo không đề cao việc theo đuổi lợi ích vật chất để tiếp tục *luân hồi* mà định hướng cho các cá nhân đạt đến hạnh phúc tối thượng bằng cách tuân theo giới luật một cách có phương pháp. Quyết định rời khỏi cung điện của hoàng tử Tất Đạt Đa cũng dựa trên ba dấu hiệu khổ khác nhau: một người già, một người bệnh, một xác chết và giải pháp là sự nhận thức qua tu tập tâm linh. Cách tiếp cận của Phật giáo chủ yếu xoay nhận thức về khổ (dukkha) (Wijesekara, 2008). Nhận thức này dẫn chúng ta đi khỏi đau khổ bằng cách thực hành con đường mà Đức Phật đã chỉ ra.

Khi xã hội phát triển, các bệnh liên quan đến lối sống (Tabish, 2017) đã trở nên phổ biến, tương tự, y tế hóa đã trở thành một ngành kinh doanh. Việc thể chế hóa dịch vụ y tế đã cung cấp nhiều dịch

vụ khác nhau, nhưng một số lượng lớn người trên thế giới, đặc biệt là ở các nước đang phát triển, dường như không tiếp cận được các tiện ích đó (Peters et al, 2008). Nghèo đói, bị cách ly, khu vực địa lý, thiếu hiểu biết, truyền thống và bất cần là một số rào cản trong việc sử dụng các dịch vụ này. Khi một cá nhân bị bệnh, người đó không hạnh phúc vì thế các thành viên trong gia đình cũng không hạnh phúc. Nếu dân cư một quốc gia bị mắc nhiều bệnh và bị dịch bệnh lan tràn, gánh nặng tài chính phải chịu là con số không thể bỏ qua. Vì vậy, cần phải có những cá nhân, gia đình và xã hội lành mạnh để hướng tới một thế giới bền vững.

Một trong những định nghĩa nổi tiếng về tính bền vững được Ủy ban Brundtland đưa ra vào năm 1987 là “đáp ứng nhu cầu của hiện tại mà không ảnh hưởng đến khả năng các thế hệ tương lai đáp ứng nhu cầu của họ” (Graf, 2015). Tính bền vững đã được xác định ban đầu dựa trên sự suy thoái ngày càng tăng của nguồn tài nguyên tự nhiên thế giới. Nhưng định nghĩa này đã không thảo luận rộng về việc bảo tồn nguồn nhân lực về mặt tinh thần. Thế hệ hiện tại cần tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên một cách có trách nhiệm, nếu không thế hệ tương lai sẽ không còn nguồn tài nguyên này để sử dụng. Sự ổn định lâu dài được thấy dựa trên sự phụ thuộc lẫn nhau giữa việc bảo vệ môi trường và hưởng thụ lợi ích kinh tế. Nhưng hiện tại, các học giả đã hiểu rằng, các khía cạnh môi trường, sinh thái, chính trị - xã hội của tính bền vững cũng quan trọng không kém khía cạnh kinh tế.

3. THIẾT KẾ NGHIÊN CỨU

Các câu hỏi nghiên cứu chính nảy sinh trong bối cảnh này là: sức khỏe và bệnh tật là gì? khỏe mạnh, hạnh phúc là gì?, tính bền vững là gì? Sức khỏe và hạnh phúc có liên quan với nhau như thế nào?, Sức khỏe và hạnh phúc đóng góp như thế nào cho sự bền vững của thế giới? Quan điểm của Phật giáo về sức khỏe và hạnh phúc, và cuối cùng, phương pháp theo Phật giáo có thể giúp đạt được tính bền vững trong tương lai như thế nào?

Vấn đề chính sẽ được giải quyết trong nghiên cứu này là liệu cách tiếp cận đối với sức khỏe và hạnh phúc của Phật giáo có thể tạo nên một xã hội bền vững trong tương lai không?

Do đó, mục đích của nghiên cứu này là tìm hiểu xem cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và hạnh phúc sẽ đóng góp như thế nào cho một tương lai bền vững. Người nghiên cứu mong muốn đạt các mục tiêu sau khi thực hiện nghiên cứu này: Thứ nhất là xác định phương pháp tiếp cận theo Phật giáo để có cuộc sống lành mạnh. Thứ hai, cố gắng phân tích sự hiểu biết về phương pháp tiếp cận này của mỗi cá nhân. Thứ ba, phân tích làm thế nào để thiết lập hệ thống chăm sóc sức khỏe và thúc đẩy xã hội bền vững. Cuối cùng, người nghiên cứu sẽ đề xuất làm thế nào để phương pháp chăm sóc sức khỏe theo Phật giáo có thể nâng cao tính bền vững của xã hội loài người theo nhiều cách khác nhau, dựa trên các dữ liệu được sử dụng.

Phương pháp nghiên cứu của bài viết là sử dụng cấu trúc bảng câu hỏi để thu thập thông tin một cách tiết kiệm hiệu quả nhất. Tôi chọn phương pháp này do có nhiều ích lợi trong việc thu thập, phân loại, phân tích và diễn giải số liệu. Năm trăm người đã được chọn mẫu ngẫu nhiên và được hỏi về phương pháp tiếp cận chăm sóc sức khỏe của Phật giáo và tính bền vững của nó. Mỗi cá nhân trong xã hội đa dạng này đều có một cơ hội bình đẳng để được chọn vào mẫu. Nhóm mẫu được chọn trả lời bảng câu hỏi có những đặc điểm sau: Có 238 nam (47,6%) và 262 nữ (52,4%). Nhóm theo độ tuổi (Bảng 1) và nhóm theo tôn giáo (Bảng 2) của những người được hỏi khác nhau đáng kể và có thể coi câu trả lời đại diện cho các tầng lớp của xã hội. Nghề nghiệp của mẫu được chọn cũng thể hiện tất cả các loại hình: thất nghiệp (89 - 17%), khu vực công (256 - 51,2%), khu vực tư (105 - 21%), các lĩnh vực khác (50 - 10%).

Khung lý thuyết áp dụng trong nghiên cứu này là sự hình thành bệnh tật của xã hội. Đã có chứng minh rằng các cá nhân thích sử dụng thuốc liên tục để đối phó với bệnh tật thay vì cố gắng phòng tránh bệnh bằng cách thanh lọc cơ thể bên trong. Cách tiếp cận

xã hội tạo ra bệnh tật đã được các học giả sử dụng từ lâu. Emile Durkheim (Dew, 2015), mục sư Talcott (1951), Ervin Goffman (1961 và 1963), Alfred Schutz (1967) và Michael Foucault (Smith, 1975) là một số học giả giải thích về bệnh tật của cá nhân trong các mô hình xã hội học khác nhau. Cách bệnh tật được nhìn nhận, cảm nhận, trải nghiệm, giải thích và chấp nhận phản ánh nhiều khía cạnh về văn hóa xã hội. Dựa trên những khía cạnh này, phản ứng đối với người bệnh cũng thay đổi theo.

4. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Khi bị bệnh, mọi người thường tìm cách điều trị y tế, đặc biệt là dùng thuốc Tây y. Thông thường ở các nước, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng kỹ thuật y sinh trong nghiên cứu và điều trị các bệnh, trong đó chú trọng vào yếu tố sinh học. Những yếu tố xã hội, môi trường và tâm lý bị bỏ qua. Y học và Phật giáo có một điểm tương đồng. Giống với Phật giáo, y học cũng hướng đến giảm bớt đau đớn và đau khổ. Không giống như người hành nghề y khoa như bác sĩ, thầy thuốc hoặc pháp sư chữa bệnh, Đức Phật đã chỉ ra một lối sống cần phải được thực hành liên tục một cách có phương pháp để thoát khổ. Con đường Trung đạo, Tứ thánh đế và Bát chánh đạo mà Đức Phật dạy là những cách thức siêu việt, vì hầu hết những đau khổ của con người là do quá dính mắc vào tham, sân, si. Nếu một người không thể kiểm soát lòng tham của mình, họ sẽ không đạt được hạnh phúc trường tồn trong cuộc sống.

Trong Kinh tập Sutta Nipata, Đức Phật giải thích về khổ được tóm tắt như sau:

Hỡi này các Tỳ Khưu, cái gì là Chân đế của sự khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, đau đớn, đau buồn, than thở và tuyệt vọng là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ vào ngũ uẩn là khổ”. “ (Keown, 2013, trang 50).

Đức Phật đã đưa ra ví dụ về thực hành chăm sóc sức khỏe thông qua chính hành vi của mình—câu chuyện của trưởng lão Putigattatissa

Thero và Suppiya Upasika là hai ví dụ chứng minh. Việc chăm sóc nhau khi ốm đau bệnh tật cũng được nhấn mạnh.

“Hỡi các tỳ kheo, người không có cha hay mẹ nuôi dưỡng chăm sóc. Hỡi các tỳ kheo, nếu người không quan tâm tới người khác, sau đó, ai sẽ quan tâm đến người? các tỳ kheo à, bất cứ ai chăm sóc ta, cần chăm sóc những người bệnh ốm” (Emmanuel, 2016, trang 615).

Nếu một tín đồ cố gắng thấu hiểu giáo lý của Phật theo cách thực tế thì có nhiều trường hợp Đức Phật đã cho chúng ta thấy quan điểm của Ngài về sức khỏe và hạnh phúc như thế nào. Bản thân con đường Trung Đạo là một ví dụ tốt để con người không bị rơi vào thái cực. Bất cứ thái cực nào cũng sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng về tâm lý hoặc thể chất làm cho con người trở nên yếu đuối. Một trong những khái niệm cơ bản của Phật giáo mà mọi người đều được khuyến khích thực hành là Tâm Từ (Metta), nó không chỉ giúp bản thân mà còn cho những người khác. Nhiều người trong xã hội ngày nay, cho dù họ có phải là Phật tử hay không, đã không để ý đến một thực tế rằng các khía cạnh của cuộc sống gồm cảm xúc, tinh thần, xã hội và văn hóa không thể tách rời với khía cạnh thể chất. Sự bền vững của thế giới được duy trì khi mỗi người đều phát triển cảm xúc rộng lượng, đồng cảm đối với những người khác.

Phật giáo thảo luận về năm “*niyamas*”, hoặc năm quy luật, tiến trình của các trật tự vũ trụ. Các quy luật này giải thích, tại sao mọi việc, đặc biệt là khổ, xảy ra trong cuộc sống của chúng ta. Các quy luật này giải thích suy nghĩ, lời nói và hành động của ta ảnh hưởng đến mức độ khổ như thế nào và tâm trí của ta hoạt động trong những điều kiện khác nhau như thế nào. Cái Tôi chịu trách nhiệm trong việc không kiểm soát được quá trình suy nghĩ, hành động và hành vi của mình.

Quan điểm nhà Phật đưa ra là Nhân quả (*kamma*), mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả. Mỗi hành động tốt hay xấu đều có kết quả riêng. Sức khỏe được nhìn nhận dưới góc độ tổng thể tạo nên trạng thái thân và tâm của mỗi người, cùng với mối quan hệ bền chặt và xây dựng với gia đình, hàng xóm, nơi làm việc và môi trường.

Nếu một người ngã bệnh, tất cả các mối quan hệ này đều bị xáo trộn và tạo sự bất hòa. Vì vậy, sự hài hòa giữa tất cả các khía cạnh nói trên trong xã hội mang đến sự bền vững. Phật giáo có cái nhìn toàn diện và chủ yếu tin vào mối tương quan và sự phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các hiện tượng và mối quan hệ nhân quả. Niềm tin này được xuất phát bởi giáo lý duyên khởi (*paticcasamuppada*), hay được biết đến là quy luật có điều kiện, luật nhân quả vận hành trong tất cả các hiện tượng về thể chất, tâm lý và đạo đức.

Điều không cần phải tranh cãi là con người sống hạnh phúc khi khỏe mạnh về thân và tâm. Hầu hết mọi người chỉ điều trị y tế sau khi biết rằng họ bị bệnh nhưng Phật giáo cho rằng tốt hơn hết là giảm thiểu bệnh tật càng nhiều càng tốt. Phật giáo khuyên các cá nhân rèn luyện tâm trí của họ để đạt được trạng thái cân bằng. Nó dựa trên Bốn tâm vô lượng là: metta [TỪ], Muditha [BÌ], karuna [HỖ] và upekkha [XẢ]. Các bệnh ngăn có thể chấp nhận được như một phần của cuộc sống, nhưng các bệnh kéo dài gây ra hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sự bền vững của xã hội theo nhiều cách. Khía cạnh đáng chú ý nhất của y học hiện đại là nó cũng chưa thể giải quyết tất cả các ảnh hưởng hệ quả này cùng một lúc. Vì vậy, điều trị vật lý các triệu chứng của bệnh sẽ không có ích cho bệnh nhân. Việc điều trị còn cần có thêm các phương pháp điều trị tinh thần.

Có thể hiểu quan điểm của Phật giáo về sức khỏe và hạnh phúc liên quan đến chuẩn mực đạo đức. Bệnh tật chắc chắn là kết quả của hành vi phi đạo đức. Vì vậy, nếu một người kiểm soát hành vi của mình và thực hành giới luật (*sila*), kiểm soát tâm (*samadhi*) và trí tuệ (*panna*), người đó có thể chiến thắng vượt qua nhiều bệnh về tâm hoặc thân của mình. Mỗi người nên hiểu rằng bản thân mình phải chịu trách nhiệm cho tất cả bệnh tật mà mình mắc phải thay vì đổ lỗi cho bên ngoài. Y học được công nhận có thể chữa khỏi hẳn hoặc tạm thời một số bệnh, hoặc kiểm soát hạn chế sự phát triển của một số bệnh. Nhưng thực tế khắc nghiệt là tất cả mọi người đều phải chịu đau khổ, bệnh tật và cái chết. Vì vậy, ai cũng cần xác định một lối sống cân bằng dựa trên sự cảm thông, tình thương và lòng

khoan dung. Phật giáo cũng không quên rằng có các điều kiện và bối cảnh mà cá nhân không kiểm soát được như môi trường, vấn đề công việc, thiếu tài chính hoặc không đủ trang bị y tế. Sự bền vững của xã hội bị ảnh hưởng chủ yếu trong các lĩnh vực này.

Tri kiến đúng đắn (*sammaditthi*) về thế giới sẽ có được khi sức khỏe tin thần khỏe mạnh. Nếu chúng ta phát triển và nuôi dưỡng những tri kiến sai lầm thì chúng ta sẽ bị mê mờ trước thực tế. Chúng ta phải kiểm soát tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*) để có một xã hội bình đẳng và công bằng - điều cần thiết để phát triển bền vững. Những ai phát triển ba đặc tính của cuộc sống là *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anatta* (vô ngã), thì người ấy sẽ hiểu được hiện thực thế giới và không bao giờ làm điều ác. Có một số Kinh Phật như *bojjhanga paritta* được tụng khi có người bị bệnh. Người ta tin rằng nếu tụng kinh *bojjhanga paritta* chính xác trong cách phát âm và người bệnh chăm chú lắng nghe ý nghĩa của nó thì tâm người đó sẽ ổn định. Bồ thí (*dana*) là một hành động thúc đẩy sự chia sẻ và ích lợi xã hội. Phật giáo khuyến khích các đệ tử cho đi khi có thể. Hành động này giúp họ nuôi dưỡng sự tình thương và từ bỏ bám luyến vào vật chất.

Khi bàn về sức khỏe và hạnh phúc, chúng ta phải hiểu bệnh tật đã được các nhà xã hội học ban đầu mô tả như thế nào. Durkheim đã sử dụng một cách tiếp cận bệnh lý (1982) để giải thích hành vi cá nhân và sự rối loạn (1897). Goffman đã sử dụng sự kỳ thị trong *Asylums* (sự ẩn nấp an toàn) (1961). Parsons (1951) nói về vai trò bệnh tật giúp chúng ta hiểu cách người bị bệnh và những người khác cùng nhìn vào một bối cảnh theo con mắt khác nhau. Đối với Parsons, bị bệnh là một rối loạn chức năng và nó ảnh hưởng đến xã hội theo nhiều cách. Trong khi những người khỏe muốn người bệnh tránh làm các nhiệm vụ và trách nhiệm thông thường thì người bệnh và những người khỏe muốn người bệnh trở lại trạng thái bình thường càng sớm càng tốt.

Theo các nguồn dữ liệu chính trong bài nghiên cứu này, khi được

hỏi, 72% người được hỏi trả lời rằng các thành viên trong gia đình không mong đợi người bệnh thực hiện vai trò xã hội bình thường. Nhưng 48% tin rằng người bệnh nên có cơ hội làm việc một cách bình thường nếu bệnh không quá nặng. 84% khác nói rằng người bệnh nên được chăm sóc y tế đúng cách để sớm trở lại với công việc bình thường. 32% trong mẫu chọn nói rằng họ đã mắc bệnh nhẹ ngăn ngày ít nhất một lần trong mười hai tháng qua và 68% thừa nhận rằng ít nhất một thành viên hoặc người thân gia đình mắc bệnh kéo dài. 28% nghi ngờ rằng họ sẽ mắc cùng một bệnh tương tự như người nhà hoặc bệnh khác kéo dài trong tương lai. Những người (78%) trong mẫu cho rằng bệnh tật có thể ảnh hưởng đến công việc và con người có thể có xu hướng mắc các bệnh liên quan đến công việc (69%). Bệnh về thân chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe về tinh thần và người lao động, nhân viên sẽ bị giảm hiệu suất, giảm kỹ năng làm việc.

Khi được hỏi về sức khỏe của cá nhân, 89% đã nói rằng họ hài lòng với sức khỏe thể chất của mình trong khi chỉ có 56% hài lòng với sức khỏe tinh thần. Điều này chứng tỏ có một sự khác biệt giữa tình trạng thân và tâm của các cá nhân. Nhiều người đang phải chịu đựng những vấn đề khác nhau mà bản thân họ cảm thấy khó giải đáp. Các mối quan hệ xã hội đang tốt hơn và những người được hỏi có mối quan hệ rất tốt với gia đình (92%), bạn bè (97%), người thân (83%), khu phố (87%) và nơi làm việc (89%). Một câu trả lời trái ngược là 68% không hài lòng với lối sống của mình ngày nay và nhiều người trong số họ là nữ (41%). Người nghiên cứu cho rằng điều này có thể là do áp lực công việc và trách nhiệm, hạn chế tài chính, quá tải ở nơi làm việc và nhiều lý do khác. Đây là nơi mục tiêu nghiên cứu tập trung. Khi một cá nhân không hài lòng với lối sống của mình, có khả năng là người đó có rất nhiều vấn đề tiềm ẩn trong người. Hơn nữa những vấn đề này ảnh hưởng đến gia đình và sau đó đến toàn xã hội. Nếu xã hội trở nên bất ổn do những vấn đề của cá nhân, nó ảnh hưởng đến việc đạt được các mục tiêu chung của đất nước.

Tổn thương tâm lý của một cá nhân có thể là kết quả của nhiều vấn đề xã hội, văn hóa chính trị và kinh tế. Mặc dù cá nhân không chịu trách nhiệm tạo ra những vấn đề này, nhưng trong bối cảnh xã hội, tất cả đều chịu tác động chung của tập thể và có nhiều vấn đề nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Tuy nhiên, đáng khích lệ nhất là 93% trả lời rằng họ lạc quan về tương lai mười hai tháng tới. 89% khác cảm thấy cuộc sống của họ rất đáng giá và 94% tin rằng họ có mục đích sống nghiêm túc. Ba kết quả trả lời này cho thấy rằng dù sống trong hoàn cảnh tiêu cực nào thì con người vẫn không mất đi hy vọng cho một cuộc sống và tương lai tốt hơn. Nội dung này tóm lại quan điểm Phật giáo với cuộc sống, luôn thuyết phục cá nhân rằng con đường phía trước rất dễ dàng và hiệu quả nếu người đó biết cách xử lý các tình huống.

Những người được hỏi (86%) đã lo lắng về ảnh hưởng của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, tập đoàn dược phẩm (34%) và các tổ chức tư nhân như bệnh viện (79%) hoạt động trong ngành y tế. Họ hiểu rằng người dân bình thường chịu thiệt thòi lớn do hạn chế tài chính (92%), kiến thức (81%) và quyền lực (77%). Mặc dù y tế hóa lẽ ra có lợi cho xã hội cải thiện chất lượng cuộc sống của người dân nói chung, nhưng thực tế lại hoàn toàn khác. Có thể lấy ví dụ tiêu biểu dựa trên nghiên cứu của Illich (1975), người đã thảo luận về ba dạng bệnh gây ra bởi người chữa bệnh (iatrogenesis): về văn hóa, xã hội và lâm sàng. Sự can thiệp của các chuyên gia và ngành công nghiệp y tế có thể làm tăng bệnh tật trong xã hội một cách đáng kể.

Những lời dạy liên quan đến sức khỏe đã được đề cập ở nhiều tài liệu Phật giáo. *Vinaya Pitaka* (Luật tạng), *Sutta-Pitaka* (Kinh Tạng), *Abhidhamma Pitaka* (Vi Diệu Pháp Tạng) và *Mahavagga paali* (Đại Phẩm) có nhiều hướng dẫn sức khỏe để có thân tâm khỏe mạnh. Hầu hết là điều trị bằng thuốc thảo dược và thực hành lối sống cụ thể. Mọi người tụng kinh cả ở đền và nhà, hoặc mời nhà sư đến tụng Kinh *Bojjhanga* (Kinh Thất Giác Chi) (*Paritta*), tụng Kinh *Girimananda* để người bệnh được chữa lành về thân và tâm. Mọi người cũng tụng kinh *Angulimala* (*Paritta*) cho các bà mẹ

mang thai để sinh con dễ dàng. Đặc biệt, Kinh Girimananda ở Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikaya*) là một ví dụ quan trọng về quan điểm của Phật giáo về bệnh tật. Đức Phật đã xem xét các loại bệnh khiến người mắc bệnh phải chịu đựng như *ansa* (tê liệt), *pilaka* (ung thư), *bagandara* (một trong những bệnh gây nhiễm trực tràng theo Y học Ayurveda), *vata samuttana abadha* (bệnh do không khí), *pitta samuttana abadha* (bệnh do rối loạn chức năng mật), *semha samuttana abadha* (bệnh do rối loạn đờm), *uthuparinamaja abadha* (bệnh do thay đổi khí hậu). Hầu như tất cả các bệnh này được xác định là có thể chữa được trong y học hiện đại. Mặt khác, có thể có nhiều bệnh mãn tính về tâm thần hoặc thể chất khác được dán nhãn là «bệnh nan y không thể chữa khỏi» trong mô hình y tế hiện đại. Kinh Girimananda có đoạn giải thích bệnh không thể chữa được là '*kammavipakaja abadha*', tức là bệnh có thể do nghiệp xấu tích lũy từ những kiếp trước. Cuối cùng, Phật giáo đề nghị chấp nhận phải chịu một mức độ khổ, coi chúng là sự thật tiêu biểu của vũ trụ thay vì tin những lời hứa không chắc chắn về khả năng chữa trị thành công theo mô hình y tế.

Theo cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và chăm sóc sức khỏe, cần phải chữa bệnh để phục hồi sức khỏe ban đầu, nhưng quan trọng là không để mắc bệnh. Để không có bệnh tật, ta phải rèn luyện kiểm soát thân và tâm. Bệnh thân và tâm không chỉ ảnh hưởng đến người bị bệnh mà cả những người khác. Vì tất cả các cơ quan trong cơ thể có liên quan đến nhau nên cần có sự hài hòa và quan hệ lẫn nhau. Tương tự, xã hội cũng dựa vào các yếu tố khác nhau như cá nhân, nhóm, tổ chức, cộng đồng. Do đó, để đạt được sự bền vững cần có sự cân bằng của tất cả các yếu tố này. Theo triết lý Phật giáo, mỗi người phải tự bắt đầu cân bằng bản thân. Ai cũng hiểu suy tàn là một hiện tượng tự nhiên trong cuộc sống và không ai tránh được việc bị bệnh, ta cần thực hành chinh phục vượt qua đau khổ.

Một từ đặc biệt cần đề cập khi thảo luận về cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và hạnh phúc, là tất cả những người theo

đạo Phật hay không theo đạo Phật nên đọc rất kỹ và nghiên cứu về Visuddhi Magga: Thanh tịnh đạo. Nó bao gồm ba phần. Đầu tiên thảo luận về Sīla (Giới), thứ hai, Samādhi (Định) và cuối cùng là Pañña (Huệ). Mặc dù mọi người đều không bị yêu cầu phải phát triển năng lực trí tuệ cao đến như vậy, nhưng mỗi cá nhân được khuyến nên thực hành ba giai đoạn đầu tiên, đó là Thanh tịnh giới (sīla-visuddhi), Thanh tịnh Tâm (citta-visuddhi) và Thanh tịnh kiến (ditthi-visuddhi) trong bảy giai đoạn thanh tịnh. Lý giải cơ bản là để thành công, chúng ta phải có nền tảng vững chắc. Vì vậy, thực hành giữ giới, tâm và tri kiến đúng đắn là giải pháp tốt nhất để thanh tịnh bản thân. Nếu một người đều cố gắng thanh tịnh chính mình, kết quả sẽ dẫn đến sự bền vững của xã hội.

5. KẾT LUẬN

Giống như Chukwuma (1996), người nghiên cứu cũng đề xuất rằng một xã hội bền vững phải đáp ứng được cho các thành viên nhu cầu cơ bản. Thêm nữa, xã hội đó phải tạo điều kiện cho cuộc sống lành mạnh trong hiện tại và tương lai. Quá khứ đã sai lầm trong việc xác định, giải thích tính bền vững dựa trên sự phát triển kinh tế và bảo tồn môi trường nhưng khía cạnh con người đã bị bỏ qua. Triết học và tâm lý học Phật giáo quan tâm đến ba loại tính cách: loại người tham, loại người sân và loại người si. Trong nhiều trường hợp, con người ngày nay không biết đủ, là loại người tham. Họ ham muốn vật chất hơn là tinh thần. Sự tham lam này làm tăng sự khao khát đối với mọi thứ thay vì phải buông bỏ.

Con người cần hài lòng với những gì họ có. Sự tham lam theo nghĩa này làm cho một cá nhân bị bệnh về thân và tâm. Các cuộc xung đột và mâu thuẫn tồn tại giữa các xã hội khác nhau là biểu thị kết quả của loại người sân. Những kiểu người này luôn không vui, luôn tìm lỗi ở người khác, rất bi quan và bạo lực. Sự tiêu cực và thiếu tình thương sẽ ảnh hưởng trước tiên đến trạng thái tinh thần, và sau đó là tình trạng thể chất. Loại người si thì không muốn chịu trách nhiệm xã hội hoặc không thực hiện vai trò được giao trong xã hội. Nếu ba loại người này càng nhiều thì sự yêu mến vật chất, mâu thuẫn và thờ ơ sẽ chi phối thế giới và sẽ không còn chỗ cho sự phát

triển bền vững. Vì vậy, Phật tử cần phải cảnh giác với bản thân về những cách sống bi quan này.

Kittiprapas (2016) đề xuất mô hình Phát triển Phật giáo bền vững (BSD) để trả lời những thiếu sót của định nghĩa truyền thống về tính bền vững. Theo ông, sự bền vững mà chúng ta lựa chọn để thực hành ngày nay cần hướng về con người hơn. Bối cảnh xã hội nên được xây dựng theo cách khiến cho các cá nhân luôn được hạnh phúc. Nhưng các cá nhân cần biết cách kiểm soát hạnh phúc mà không cho phép đi vào thái cực. Tiêu dùng cần mang tính thực dụng hơn và mọi người cần thực hành tình thương và lòng tốt đối với những người khác trong từng hoàn cảnh. Bất kỳ nguyên tắc, hệ thống giá trị, chuẩn mực, thái độ và thực hành của Phật giáo nào cũng cần được kết hợp với lối sống hàng ngày để hiểu mục đích sống. Những thiếu sót của các mô hình phát triển cần được bù đắp bằng hệ thống giá trị mới của BSD. Sức khỏe và hạnh phúc của bản thân không nhất thiết phải nằm trong tay người khác mà chủ yếu phụ thuộc bản thân. Do đó, nếu nghĩ về một tương lai bền vững, các Phật tử phải trả lời vấn đề cốt yếu này.

Cuối cùng, nhà nghiên cứu muốn đề xuất ba trụ cột bền vững theo Phật giáo dựa trên sự kết hợp giữa tự do, công bằng và hòa bình nhưng không loại bỏ ba trụ cột ban đầu là môi trường, kinh tế và xã hội. Nếu con người không được hưởng các quyền tự do thì không ai có thể mơ về sự bền vững. Sen (1999) cho rằng sự phát triển chính là tự do. *Dhammacariya* hay gọi là sống đạo đức phải được thực hiện từng giờ. Một người có được hạnh phúc nội tâm có thể mở rộng hạnh phúc đó ra thế giới bên ngoài, tức là tới những người đồng loại khác bất kể địa lý, ngôn ngữ, dân tộc, tôn giáo, đẳng cấp, giai cấp hay bất kỳ sự phân biệt nào khác. Người Phật tử hoặc không phải là Phật tử cần tránh mọi điều ác làm hủy hoại nhân cách của mình.

Phật giáo chủ yếu phát triển sự bình đẳng. Nó phát huy hệ thống đạo đức gây thách thức các hệ tư tưởng tôn giáo đương thời. Xã hội và các mối quan hệ trong đó cần được thực hiện dựa trên đạo đức. Những nguyên tắc đạo đức này là chỉ dẫn và nền tảng của xã hội. Bình đẳng là đặc điểm cơ bản và có giá trị của Phật giáo. Sự bình

đăng không dành riêng cho ai, ai cũng có thể giải phóng bản thân khỏi cách hành vi bất thiện. Kinh *Vasala Sutta* cung cấp một cái nhìn sâu sắc hơn về cuộc cách mạng mà Đức Phật chống lại trật tự đạo đức đương thời của xã hội Ấn Độ. Các cá nhân bị phân biệt như Sunita và Sopaka trở thành những nhân cách và chức sắc được tôn kính trong tôn giáo và xã hội nhờ áp dụng thực hiện bình đẳng trong Phật giáo.

Hòa bình và an ninh là những vấn đề nóng bỏng khác ở cấp độ toàn cầu. Mọi người có xu hướng chiến đấu với nhau và xung đột sẽ không có hồi kết. Một số lượng lớn người đã bị thương, không người nương tựa, vô gia cư, phải di trú và bị tước đoạt tài sản do chiến tranh. Sự leo thang của các cuộc xung đột ở cấp độ toàn cầu đã nằm ngoài mức tưởng tượng. Số người và tài sản bị mất không hề nhỏ. Nỗi sợ chết, tra tấn, đói khát là một số vấn đề trầm trọng đối với nhiều trẻ em và phụ nữ trên thế giới. Triết học Phật giáo cung cấp câu trả lời cho toàn bộ những vấn đề này nếu các cá nhân hiểu và biết lý do của những hành động này. Lý tính là kết quả của tâm trí được rèn luyện. Sự bền vững của tương lai có thể là kết quả của nhiều tâm trí được rèn luyện. Việc Đức Phật đến Sri Lanka để giải quyết cuộc xung đột giữa hai vị vua Naga là Chulodara và Mahodara và sự can thiệp của Shakya Koliya về tranh chấp nguồn nước trên sông Rohini là hai ví dụ trong văn học Phật giáo để chứng minh cách thức và lý do cần có hòa bình và an ninh.

QUAN NIỆM PHẬT GIÁO VỀ “THỰC PHẨM ĐIỀU ĐỘ” ĐỐI VỚI VIỆC CHĂM SÓC SỨC KHỎE TOÀN CẦU

H.T. Ayagama Siri Yasassi*

Mục tiêu của bài nghiên cứu này chính là làm sáng tỏ giá trị của việc áp dụng thực hành về thực phẩm điều độ để duy trì một đời sống lành mạnh trên toàn cầu. Trên thế giới ngày nay, do hàng triệu người đang còn mắc phải một số căn bệnh có nguyên nhân là những hành vi lệch lạc liên quan đến việc tiêu thụ thực phẩm mà hướng dẫn của Đức Phật dành cho các đệ tử của ngài về việc thực hành tiêu thụ thực phẩm điều độ có tính ứng dụng cao trong việc thay đổi những hành vi sai lầm liên quan đến thực phẩm của con người và đặt nền tảng vững vàng để ta có một đời sống lành mạnh và hạnh phúc. Ngày càng có nhiều tài liệu nghiên cứu cho thấy hầu hết các chứng bệnh có mặt là do các yếu tố tinh thần trái đạo đức. Điều này cho thấy rằng trong khi các hành vi đạo đức mang lại sức khỏe thì sự vô đạo đức lại dẫn đến suy nhược sức khỏe. Do đó, trong thời đại của chúng ta, làm sáng tỏ các phép thực hành đạo đức Phật giáo liên quan đến hành vi ăn uống chính là vấn đề ứng dụng mang tính toàn cầu.

Khoa học y tế hiện đại, các bác sĩ và ngành công nghiệp dược phẩm cố gắng bằng nhiều cách khác nhau tư vấn và hỗ trợ cho xã hội không lành mạnh nhằm chữa lành bệnh tật một khi người ta cứ

* Cừ Nhân (Danh Dự, Thạc Sĩ, Royal Pandith, Giảng Viên, Đại Học Phật Giáo & Pāli, Kuala Lumpur, Malaysia)

hoài mắc phải các chứng bệnh. Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân được cung cấp bởi những vị hành nghề y học chủ yếu dựa trên đơn thuốc, phẫu thuật hoặc điều chỉnh sinh hoạt của bệnh nhân đó. Các nhà nghiên cứu đã xem xét thấy rằng chế độ ăn uống và hành vi ăn uống quá mức trong thời đại ngày nay là một trong những nguyên nhân chính gây ra béo phì và bệnh tật. Do đó, khi mà các hành vi lệch lạc về ăn uống đang gia tăng nhanh chóng thì các chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngày nay vô cùng khát khe khi chuẩn bị các hướng dẫn, phương châm và đơn thuốc cho quần chúng. Thêm vào đó thì “*chăm sóc sức khỏe được coi là một yếu tố quyết định quan trọng trong việc thúc đẩy sức khỏe thể chất và tinh thần nói chung của mọi người trên khắp thế giới*” (Tổ chức Y Tế Thế Giới, 2010).

Thực phẩm (*āhāra*) là nhu cầu chính yếu của con người và tất cả các loài chúng sinh, đặc biệt với những người ưa thích thân tướng vật lý. Phật giáo cũng chấp nhận rằng thực phẩm là một nhu cầu chính yếu với tất cả mọi loài (*eka nāma kim? Sabbe sattā āharatthitikā — điều thứ nhất là gì? Tất cả mọi loài đều sinh tồn nhờ vào vật thực*) (Smith, H 1978, tr.2). Phật giáo cũng khẳng định rằng tất cả chúng sinh đều vui thích khi được tiếp dẫn và đón nhận thức ăn (*Yathā, mahārāja, sabbesaṃ sattānaṃ āhāro upatthambho, āhārūpanissitā sabbe sattā sukhaṃ anubhavanti — Vật thực là sự nâng đỡ cho tất cả chúng sinh, nhờ được nường tựa vào vật thực mà tất cả chúng sinh được an lạc*) (Rhys David 1999, 4: *Paṭipadādosapañha — Câu Hỏi Về Sự Sai Lầm Trong Đường Lối Thực Hành*). *Kinh Aggañña* (Rhys Davids 1995, tr.83) mở rộng khái niệm Phật giáo về nguồn gốc và sự tiến hóa của con người và thế giới, nói đến việc cơ thể vật chất của con người đã biến đổi dần từ mềm mại thành ra một thể cứng rắn do lượng thực phẩm ăn vào và sự khao khát đối với thực phẩm. Ngoài ra, bài pháp còn giải thích thêm về sự cần kíp thực phẩm của nhân loại đã diễn ra như thế nào.

Trên thực tế, không giống như một số người cực đoan tôn giáo khác, Phật giáo không khuyến khích việc hoàn toàn xa lánh thực phẩm vì mục đích phát triển tâm linh hoặc lý do nào khác. Theo đó,

“*Thực phẩm là điều quan trọng trong đời sống tập thể của tăng đoàn, vì nó rất cần thiết cho việc hỗ trợ và duy trì hoạt động cơ thể, do vậy mà cũng cần thiết cho việc thực hành đời sống thánh thiện*” (Malalasekara 1961, tr.64). Ngoài ra, Đức Phật còn giới thiệu với các môn đồ của ngài về những khía cạnh xã hội và sinh học dựa trên đạo đức trong việc tìm kiếm, chấp nhận và tiêu thụ các loại thực phẩm. Do vậy nên các Phật tử được khuyến nên thực hành sự điều độ và tự kiểm soát bản thân trong việc ăn uống như một khuôn thước dẫn đầu cho đời sống thánh thiện. Có thể lý do mà phép thực hành này được Đức Phật rất quan tâm là để ta ngăn chặn sự phát triển của gốc rễ bệnh tật và chướng ngại gây ra do thực phẩm trong cơ thể của một người, vốn cũng có thể ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến việc tu dưỡng tinh thần.

Quan niệm Phật giáo về ăn uống điều độ (*bhojane mattaññutā — biết lượng vật thực thích hợp*) mang tính thực tiễn ứng dụng đối với tất cả những ai muốn duy trì một đời sống lành mạnh bằng cách ngăn ngừa một số loại bệnh tật hoặc kiểm soát được chúng trong một thời gian dài để chữa trị. Bằng cách áp dụng giáo lý đạo Phật về mục đích và đạo đức cơ bản trong việc ăn uống, hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện đại còn có thể được cải thiện hơn nữa. Cũng như điều quan trọng mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngày nay vẫn chưa quen làm đó là hướng dẫn mọi người về tầm quan trọng của sự cần thiết trong việc kiểm soát các giác quan và ham muốn vô hạn đối với thực phẩm. Đặc biệt, theo quan điểm của Phật giáo, những tác động xấu của sự bám chấp và hạnh phúc của việc không bám chấp vào thực phẩm nên được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe áp dụng để loại bỏ những quan niệm sai lầm và thói quen ăn uống trái đạo đức của mọi người.

Các nhà nghiên cứu đã đưa vào xem xét những nền văn hóa liên quan đến thực phẩm khác nhau ở những khu vực khác nhau trên thế giới vốn có ít nhiều điểm giống nhau. Một sự thật cần lưu ý rằng cũng như những sinh vật khác. Trong quá khứ, con người chung nhau gắn kết với môi trường như là một phần cuộc sống của mình.

Do đó, phương pháp ăn uống con người có được thông qua kiến thức truyền thống là lành mạnh và điều độ khi có nhiều thực phẩm lành mạnh và tự nhiên được thừa hưởng từ môi trường. Tuy nhiên, trên thế giới ngày nay, các hoạt động của con người dường như được hiện đại hóa đáng kể một cách bất thường. Nói cách khác, lối sống và phương pháp ăn uống của con người đã đi theo xu hướng sai lầm theo thói quen và trái lại với tự nhiên. Do đó, sự thật rõ ràng là trên thế giới ngày nay, thực phẩm không chỉ còn là nhu cầu thiết yếu mà đã trở thành lý do chủ chốt gây ra bệnh tật cho chính con người chứ không như ở thời kỳ sơ khai của nhân loại.

Lối sống bất bình thường và những thói quen ăn uống sai lầm dẫn dắt xã hội loài người đến bên bờ diệt vong. Do đó, những thay đổi mạnh mẽ và vững chắc là cần thiết đối với mọi người để xây dựng xã hội lành mạnh nhưng không phải thông qua các giải pháp tạm thời. Một số nhà nghiên cứu đã tiết lộ việc con người bị ảnh hưởng nghiêm trọng vì lối sống và thói quen ăn uống sai lầm ra sao. Ví dụ, Tiến sĩ Baxter và Montgomery (2011, tr.5) mô tả trong nghiên cứu của họ cùng với khảo sát so sánh của Hiệp Hội Sức Khỏe Thế Giới (WHO) cho biết rằng:

“Các yếu tố rủi ro chính ảnh hưởng đến đạo đức ngày nay là thói quen sinh sống và tiêu dùng của chúng ta. Ở các quốc gia như Hoa Kỳ, Canada và Tây Âu, mọi người chết vì các biến chứng liên quan đến thực tế đơn giản là chúng ta ăn quá nhiều, uống quá nhiều và tập thể dục quá ít” (trích dẫn từ Baxter và Montgomery 2011, tr.5)

Trong việc làm làm rõ về vấn đề thực phẩm điều độ, Phật giáo hướng sự chú ý về ba phương diện, nhưng không chỉ là ăn uống điều độ. Như Dhirasekere (1981, tr.41) chỉ ra *“Những giới hạn về quyền sở hữu không chỉ áp dụng cho số lượng thực phẩm được tiêu thụ, mà còn ở số lượng tìm kiếm và chấp nhận”*. Ba sự thật này được minh họa trong các lời dẫn tiếng Pāli như sau: *“bhojane mattaññutā’i bhojane yā mattā jānitabbā pariyesanā-paṭiggahanā-paribhogesu yuttā”* (Woods và những người khác 1977-79, tr.152). Từ *“matt matta”* diễn tả *“liều*

lượng”. Rồi từ “*mattaññutā*” nói lên ý nghĩa “biết được liều lượng hoặc số lượng” (Nyanatiloka 1946, tr.33). Do đó, trong bối cảnh này, ý nghĩa bao gồm tìm kiếm thức ăn ở mức độ vừa đủ (*pariyesanā*), tiếp nhận thức ăn ở mức độ vừa đủ (*paṭiggahanā*) và ăn thức ăn ở mức độ vừa đủ (*paribooseesu*). Sự dẫn giải này đưa chúng ta đến một loạt các phương diện lớn rộng về thực phẩm điều độ. Tuy nhiên, trong bối cảnh này, ta sẽ đặc biệt chú ý đến việc sử dụng vật thực ở mức độ vừa phải (*paribooseesu*) và tác dụng phụ của việc hành xử ngược lại với phép thực hành này đối với sức khỏe của con người như là một ứng dụng phổ quát.

Đầu tiên, ta sẽ chú ý để hiểu thái độ của Phật giáo đối với mục đích của việc tiêu thụ thực phẩm và các hành động liên quan. Đặc biệt là Đức Phật khuyên các đệ tử của ngài cần có chánh niệm trong khi chấp nhận và tiêu thụ các loại đồ ăn thức uống. Trong các bài pháp cũng như trong Luật Tạng (*Vinaya-Piṭaka*) có bao gồm những mệnh đề cơ bản về đạo đức liên quan đến thực phẩm mà Đức Phật dạy như một phép thực hành thường nhật, các Phật tử được khuyên cần phải quán tưởng về mục đích ăn trước mỗi bữa ăn bằng cách đọc tụng như sau:

“Quán tưởng với trí tuệ, chúng ta đón nhận thức ăn cúng dường, không phải vì mục đích lạc thú, không phải để nuông chiều hay vì ham thích vị giác, mà đơn giản là để nuôi dưỡng cơ thể, duy trì sự sống, vì đời sống cao thượng hơn. Qua việc dùng bữa này, chúng ta hàng phục những cảm giác khổ đau trước kia của cơ thể và ngăn chặn những cảm giác khổ đau mới xuất hiện. Nhờ đó, chúng ta sống không bị chuống ngại, trọn vẹn và thoải mái” (Smith, H 1978, tr.4).

Thông qua việc quán tưởng đều đặn hai lần một ngày về mục đích ăn uống, hành giả có thể thực tập để tránh các hành vi lệch lạc trong ăn uống như ăn liên tục thậm chí thất thường, luôn tìm kiếm các loại thức ăn ngon và ăn quá nhiều. Phép thực hành này là bước đầu tiên của việc tiêu thụ thực phẩm điều độ, làm cho mọi người có chánh niệm về việc mình đang ăn gì và tại sao mình ăn. Nhờ đó,

người ta biết nhận thức về liều lượng thực phẩm được tiếp nhận và tiêu thụ là để nuôi dưỡng cơ thể vật chất của mình chứ không phải để thỏa mãn những ham muốn hoặc trải nghiệm về hương vị. Người ta càng lúc càng có những thói quen ăn uống vô hạn và quá mức vì sự thiếu nhận thức về mục đích của việc ăn uống và phát sinh ra quá nhiều thèm muốn trong chính mình đối với các loại hương vị. Do đó, hành giả Phật giáo được khuyến nên thực hành việc không bám chấp và lưu ý về số lượng thức ăn. Những lợi ích của phép thực hành này đã được một trong những học giả Phật giáo nổi tiếng bàn luận thêm trong nghiên cứu của ông:

“Sự cân đối về thể chất và không bị mắc bệnh tật có một giá trị lớn - không phải vì sự lợi lạc của bản chất điều đó không thôi mà nó còn hình thành một cơ sở vững chắc cho sự phát triển tinh thần. Một phần cũng theo quan điểm này mà Đức Phật đã có sự sắp xếp cho cuộc sống của các tu sĩ về những thói quen ăn uống của họ. Đức Phật xác nhận rằng sự quy củ và điều độ trong ăn uống góp phần cho một đời sống lành mạnh; nhưng thiếu thốn về thực phẩm sẽ làm suy yếu tiến độ chứng đạt thành công một đời sống phạm hạnh.” (Dhirasekere, J 1982, tr.110).

Vì việc ăn uống đều đặn và điều độ trở thành tiền đề cho một cuộc sống lành mạnh, nó không chỉ áp dụng được cho những người thực hành đời sống thánh thiện mà còn cho tất cả những người muốn duy trì một đời sống lành mạnh. Thêm vào đó, như đã đề cập trên đây, người ta nên ăn thức ăn để vượt qua những cảm giác khổ đau trong quá khứ và tương lai cũng như để hỗ trợ cho việc duy trì cơ thể nhưng không phải để cho vui, nuông chiều hay ham thích. Trên thực tế, Phật giáo chứng minh rõ ràng về số lượng thực phẩm người ta nên tiêu thụ khi thực hành ăn uống điều độ như sau: *“Một người thực hành kiểm soát bản thân nên ăn ít hơn bốn hoặc năm lần số lượng mà dạ dày có thể dung chứa, và sau đó nên uống nước vì như vậy là tốt cho những thực hành tâm linh của người đó” (Rhys David, C.A.F 1909, câu 355).*

Tuy nhiên, trên thế giới ngày nay, các mục tiêu và giới hạn về

lượng thực phẩm của nhiều người liên quan đến vấn đề tư tưởng của Phật giáo về liều lượng thực phẩm hoàn toàn không được cân nhắc. Nói cách khác, ý định và mục đích của hầu hết tất cả các nhà sản xuất thực phẩm và người tiêu dùng không hề tương đồng với các khái niệm Phật giáo. Thật không may, ngày nay các ngành công nghiệp thực phẩm tiếp tục sản xuất với mục đích duy nhất là cải thiện số lượng doanh thu của họ, dựa trên lý thuyết «cung cấp vì nhu cầu» hoặc “Tất cả các yếu tố quyết định chính yếu đều được coi là những yếu tố bất biến về cung và cầu” (Wikipedia, 2019). Đây là một số yếu tố chi phối do các nhà kinh tế hiện đại đề ra cho tất cả các ngành sản xuất bao gồm thực phẩm, làm cho xã hội loài người trở nên không lành mạnh. Do vậy mà khi mọi người quá tham lam trong việc ăn uống, các nhà kinh doanh thực phẩm sẵn sàng cung cấp theo nhu cầu đó mà không quan tâm nhiều đến chất lượng hoặc số lượng. Về việc này, Phật giáo đánh giá cao sự tự nhận thức và tự kiểm soát việc ăn uống để tránh những rủi ro xảy ra thông qua sản xuất và tiêu thụ các thực phẩm mang tính bất thường và không lành mạnh.

1. GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC CỦA VIỆC ĂN UỐNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Theo giáo lý đạo Phật, cơ thể vật chất bao gồm các yếu tố vốn khó tránh được bệnh tật hoàn toàn. Vì vậy, ta nên quán tưởng bản chất này thường xuyên như phép thực hành hằng ngày “*bệnh tật có thể xảy đến với ta, ta chưa thể vượt thoát khỏi bệnh tật*” (Hare, E.M 2006, iii.57). Trên thực tế, Phật giáo giải thích rằng “*cơ thể này tàn hoại, đầy bệnh tật và yếu đuối*, đồng mục nát này tan thành từng mảnh, cơ thể vật chất này thực sự rồi sẽ kết thúc với cái chết” (Max Muller 1998, tr.15). Tuy nhiên, Phật giáo chấp nhận rằng mọi người cần quyết tâm ngăn ngừa việc cung cấp thêm nguyên liệu cho sự phát triển của những nguồn căn không lành mạnh trong cơ thể vật chất của mình. Đức Phật đã nhận ra tám nguồn căn chính là nguyên nhân phát khởi của bệnh tật như sau:

“*Pitta samuṭṭhānā ābadhā* (sự kích thích của thị giác), *Semha*

samuṭṭhānā ābādhā (sự kích thích của vị giác), *Vāta samuṭṭhānā ābādhā* (sự kích thích của khứu giác), *Sannipātita ābādhā* (sự hội tụ của bốn thứ dịch), *Utuparināmajā ābādhā* (sự thay đổi về mùa), *Visamaparihārājā ābādhā* (sử dụng các chất độc), *Opakkamikā ābādhā* (do các loại máy móc phức tạp), *Kammavipākajā ābādhā* (do nghiệp ác)” (Woodward 2005, tr.109).

Nói về thói quen ăn uống lệch lạc và liều lượng thực phẩm thiếu cân bằng, ngoài các yếu tố thứ năm, thứ bảy và thứ tám, các yếu tố khác được nói đến cũng có liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp đến thực phẩm. Ngoài ra, theo Kinh Thánh Vệ Đà, lý do về việc phát sinh bệnh tật trong cơ thể vật chất là khá khác biệt với quan điểm của Phật giáo. Theo như Kinh Thánh Vệ Đà:

“Chúng sinh được sinh ra với một thể tạng độc đáo, là sự kết hợp của cá nhân ba doṣha, hay là các nguyên tắc chi phối chức năng của cơ thể chúng ta trên các cấp độ thể chất, tinh thần và cảm xúc. Ba năng lượng này là vāta, pitta và kapha. Bệnh tật bị gây ra bởi sự mất cân bằng của bất kỳ doṣha nào và do sự hiện diện của āma, hay là các loại thức ăn phụ phẩm độc hại (thực phẩm còn chưa được tiêu hóa hoàn toàn)” (Thư viện miễn phí, 2006).

Giải thích của Phật giáo về những lý do cơ bản gây ra bệnh tật tiến bộ hơn so với những phát hiện khoa học phương Tây và giáo lý Vệ Đà, một phần bởi vì Phật giáo khám phá tất cả các khía cạnh xã hội, sinh học và môi trường của các chứng bệnh bên trong lẫn bên ngoài. Mặt khác, quan điểm của Phật giáo có liên hệ đến cả ảnh hưởng của nghiệp chương vốn không được trình bày trong bất kỳ ngành khoa học liên quan đến sức khỏe nào khác. Trên thực tế, đây là quy trình đầu tiên của hệ thống chăm sóc sức khỏe toàn cầu cung cấp các chi tiết thỏa đáng nhằm cải thiện kiến thức của mọi người về căn nguyên của các chứng bệnh.

Phật giáo giải thích rõ việc ăn quá nhiều sẽ có ảnh hưởng suy thoái đến sức khỏe và rút ngắn tuổi thọ của con người ra sao. Đức Phật đã dạy những tư tưởng tiến bộ của việc ăn uống điều độ cho

vua Kosala, lúc ngài vừa dùng bữa trưa và đến bên Đức Phật với cái bụng no. Lời hướng dẫn của Đức Phật như sau: *“Khi một người luôn có chánh niệm, biết tiết chế với thực phẩm mà anh ta đang dùng, thì bệnh tật của người này sẽ giảm dần: người này lão hóa chậm, và bảo hộ cuộc sống của mình”* (Tỳ Khưu Bodhi, 2000, tr.176). Mệnh đề này đang giả định rằng khi một người không thực hành tiêu thụ thực phẩm trong chừng mực thì hậu quả là các chứng bệnh nghiêm trọng có mặt và làm suy giảm tuổi thọ của anh ta. Trong nghiên cứu song song với các báo cáo của Hiệp Hội Sức Khỏe Thế Giới (HHSKTG - WHO), Tyler Graham & Drew Ramsey (2011, tr.xi) mô tả ảnh hưởng của những thói quen xấu về việc ăn uống đối với một đời sống lành mạnh bằng cách trình bày các đơn cử thực phẩm nhằm giảm thiểu bệnh tật và đặc biệt là hiện tượng quá cân và béo phì trong quần chúng. Họ chỉ ra như sau:

“Thói quen ăn uống của chúng ta đã dẫn đến việc số lượng (người Mỹ) thừa cân và béo phì ngày càng gia tăng. Đây là một bi kịch. Chúng ta cần nhìn nhận việc thừa cân như là một dấu hiệu nghiêm trọng của sức khỏe xuống dốc. Không chỉ là sự bất tiện đơn thuần, thừa cân có liên quan đến các tác động chuyển hóa bất lợi về huyết áp, cholesterol, triglyceride và kháng insulin. Rủi ro cũng lớn hơn nhiều đối với các bệnh tim mạch vành, đột quỵ do thiếu máu cục bộ và tiểu đường loại 2. Đáng buồn rằng chúng ta thường chỉ chú ý vào các khía cạnh còn hời hợt của việc thừa cân, và bỏ lỡ vấn đề cốt lõi là việc mang trọng lượng dư thừa thực sự là một biểu hiện ra ngoài của các bệnh lý bên trong. Chúng thừa cân hay béo phì đã đạt tỷ lệ bệnh dịch trên toàn cầu. HHSKTG WHO ước tính rằng vào năm 2005 có 1.6 tỷ người lớn, từ 15 tuổi trở lên, bị thừa cân và ít nhất 400 triệu người bị béo phì. Tổ chức này dự đoán rằng vào năm 2015, sẽ có 2.5 tỷ người lớn trên toàn cầu bị thừa cân và thêm 700 triệu người béo phì. Vào tháng 2 năm 2010, HHSKTG WHO đã báo cáo rằng ít nhất 2.6 triệu người chết mỗi năm do thừa cân hoặc béo phì” (trích dẫn trong Tyler Graham & Drew Ramsey, 2011, tr.xi)

Đối với quan điểm của Tyler Graham & Drew Ramsey, Phật

giáo chấp nhận rằng việc tiêu thụ đúng mực sẽ luôn đóng góp vào sự lành mạnh và tạo cơ sở cho con người được phát triển hơn nữa. Đây là một điểm quan trọng thường bị bỏ qua bởi các nhà kinh tế đương đại. Khi tiêu dùng đóng vai trò là một nhu cầu, thay vì chỉ để thỏa mãn ham muốn của một người thì nó sẽ góp phần vào sự lành mạnh và phát triển về tâm linh. Thông qua các bài nghiên cứu so sánh giữa khái niệm Phật giáo về tiêu thụ thực phẩm và giá trị kinh tế của thế giới ngày nay, một số học giả cho rằng giá trị thực sự của con người về việc tiêu dùng thực phẩm dường như đã chuyển biến rất tệ hại.

“Con người trên thế giới ngày nay có lẽ bị phụ thuộc vào giá trị sai lầm của việc tiêu thụ và liều lượng thực phẩm. Chúng ta phải phân biệt được xem thức ăn của mình hằng ngày có mục đích thỏa mãn loại ham muốn nào: để đáp ứng nhu cầu cần thiết về những thứ có giá trị thực sự, hay chỉ để nuông chiều những thú vui có được qua giá trị phù phiếm? Tiêu thụ được cho là một trong những mục tiêu của hoạt động kinh tế. Tuy nhiên, lý thuyết kinh tế và Phật giáo định nghĩa tiêu dùng khác nhau” (Gnanarama, 2008, tr.66).

Theo Phật giáo, bản chất của người phàm không bao giờ hài lòng với bất kỳ cái gì mình có được. “Cuộc sống ở thế giới nào cũng đều không hoàn thiện, không thỏa mãn, là nô lệ của khao khát” (Tỳ Khưu Ñānamoli & Tỳ Khưu Bodhi, 2009, tr.687). Khi những giá trị thực sự của việc tiêu thụ thực phẩm bị lấn át bởi ham muốn của con người và mọi thứ cứ thế được cung cấp thỏa theo mong muốn thì khó mà xây dựng được một xã hội lành mạnh. Tuy nhiên, điều này cũng đúng trên quy mô toàn cầu, khi tất cả các hoạt động kinh tế là vì nhu cầu cần thiết thì kết quả sẽ còn hơn là một nền kinh tế phát triển mạnh về vật chất bởi vì những hoạt động như thế sẽ đóng góp cho sự phát triển của con người và cho nhân loại có được đời sống cao quý và tận hưởng một thứ hạnh phúc hoàn thiện hơn. Do đó, Phật giáo khuyến khích cả các ngành công nghiệp thực phẩm lẫn mọi cá nhân cần sáng suốt về năng suất và việc tiêu dùng thực phẩm để xây dựng một xã hội tốt đẹp và lành mạnh hơn.

2. NHỊN ĂN VÌ ĐỜI SỐNG KHỎE

Một phép thực hành Phật giáo khác phù hợp với việc tiêu thụ thực phẩm điều độ chính là tránh dùng các loại thức ăn thể rắn sau giờ trưa nhằm trau dồi cho đời sống tâm linh. Phép thực hành này cũng có thể được áp dụng triệt để vào hệ thống chăm sóc sức khỏe toàn cầu. Các tăng đoàn nhịn ăn trong một thời gian dài kèm theo các phép thực hành khổ hạnh (*hạnh đầu đà - dhutaṅgas*) cũng như trong một số giới luật của người mới tu. “*Hạnh đầu đà - Dhutaṅga*” có nghĩa là “sự tuân thủ có lợi lạc trong giới luật của một nhà sư theo đạo Phật mà nhờ đó các đam mê bị lung lay hoặc dập tắt”. Có một danh sách cụ thể bao gồm mười ba phép thực hành thuộc thể loại này, bốn trong số đó liên quan đến thực phẩm: ăn một lần một ngày, ăn trong một lần ngồi, giảm số lượng mà ta ăn khi khát thực, chỉ ăn thức ăn mà ta nhận cúng dường được từ bảy nhà đầu tiên. Những cá nhân nào áp dụng được các phép thực hành này một cách tự nguyện thì họ không cần đi qua khóa huấn luyện thông thường về thực hành trong đời sống của một vị tu sĩ Phật giáo. Một điều được biết rõ đó là Đức Phật nhấn mạnh sự điều độ, con đường Trung Đạo xa lánh các cực đoan đối với tất cả mọi thứ. Nhịn ăn là một phương pháp bổ sung mà người ta có thể thực hiện, với sự giám sát, trong một thời gian.

Ở thời Đức Phật, có nhiều cách thực tập những giáo lý của các tôn giáo ở Ấn Độ nhằm khai triển các phẩm chất bên trong con người ta, với việc tránh dùng hay kiểm soát thật chặt chẽ liều lượng thức ăn của mình. Thái tử Tất Đạt Đa khi tu khổ hạnh đã trải nghiệm sự vượt quá giới hạn của mình thông qua việc hành hạ thân xác trong sáu năm bằng cách một ngày không ăn bất cứ thứ gì ngoài vài hạt mè và chỉ uống nước. Tuy nhiên, cuối cùng ngài hiểu ra rằng đem lại nhiều sự đau khổ cho cơ thể với sự thiếu thốn về thực phẩm không phải là con đường đúng đắn để đạt được giác ngộ hay thậm chí chỉ để rèn luyện tâm. Do đó mà ngài từ bỏ hành hạ thể xác và nhìn nhận nó là một phép thực hành cực đoan. Rồi từ đó trở đi, ngay cả thức ăn cũng trở nên điều độ trong đời sống hằng ngày của ngài. Theo đó, ở

đây Phật giáo chỉ rõ rằng từ bỏ hoàn toàn việc tiêu thụ thực phẩm, nói cách khác, nhịn ăn trong thời gian dài liên tục là một thực hành cực đoan và còn gây hại cho cơ thể.

Tuy nhiên, một sự thật thú vị là Đức Phật đã giải thích những lợi ích tích cực của việc ăn một bữa hoặc tối đa hai bữa mỗi ngày. Không bám chấp vào thực phẩm là điều rất cần thiết cho các hành giả để họ có thể duy trì đời sống tâm linh và dễ dàng quản lý được thời gian dành cho việc bồi dưỡng tinh thần. Ngược lại, khi chúng ta để ý đến mười giới luật của sa di thì có vẻ như phương pháp nhịn ăn trong gần mười tám giờ là thuộc về thói quen trong đời sống hằng ngày của họ. Họ cần tránh ăn uống sau giữa trưa (vào thời gian bất định) như là một giới luật “*vikālabhojanā veramaṇi sikkhāpadam*” (Tỳ khưu Ñānamoli, 1997, tr.1). Điều ấy có nghĩa là trong khoảng thời gian xấp xỉ mười tám tiếng dành cho hệ thống tiêu hóa của họ. Điều thú vị là một số nhà nghiên cứu hiện đại cũng đã phát hiện ra những lợi ích sức khỏe của việc tránh dùng thức ăn trong vài tiếng đồng hồ như một phép thực hành hằng ngày.

“Các quan điểm về sức khỏe cho thấy hai bữa ăn mỗi ngày là khá đủ để người ta giữ được sức khỏe tốt. Tránh dùng bữa vào ban đêm để cho cơ thể được nghỉ ngơi thỏa đáng, và cũng cho phép người ta tham gia vào thiền định hoặc bất kỳ một công tác quan trọng nào khác liên quan đến sự phát triển tinh thần. Năm kết quả có được từ việc không ăn bữa thứ ba trong ngày được nêu ra như sau:

- i. Nó đưa đến một cuộc sống không có nhiều các chứng đau nhức.
- ii. Nó góp phần vào một cuộc sống đầy đủ sức khỏe.
- iii. Cơ thể trở nên nhẹ nhàng khi thực hành như vậy.
- iv. Thể lực được duy trì.
- v. Người ta có thể sống hạnh phúc” (Nandasena, R 1993, tr.177).

Hơn nữa, gần đây các chuyên gia y tế đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhịn ăn và khoa học y tế hiện đại cũng hiện đang xác nhận rằng nhịn ăn có nhiều tác động tích cực trong việc kéo dài sự

sống. Các bác sĩ hiện đại đã phát hiện ra rằng nhịn ăn là một thực hành khoa học và rất có ý nghĩa đối với đời sống lành mạnh. Điều quan trọng cần lưu ý là các nhà khoa học và bác sĩ hiện đại tán thành các chân lý giống với những gì Đức Phật và một số nhà lãnh đạo tôn giáo khác đã dạy về lý thuyết và thực tế. Ví dụ: Bác sĩ Shahid Athar, một nhà nội triết học nổi tiếng ở Malaysia, đã viết một bài báo nói về tác dụng sinh lý của việc nhịn ăn.

“Trên thực tế, nhịn ăn là lý tưởng cho việc điều trị các loại bệnh tiểu đường nhẹ đến trung bình, mang tính ổn định, không bị thiếu insulin, béo phì và cao huyết áp. Khi người ta nhịn ăn, cơ thể đốt cháy các nguyên liệu được lưu trữ từ chất béo dư, carbohydrate và đường để tạo ra năng lượng. Nó cũng là một quá trình giải độc khi mà đại tràng, gan, thận, phổi, tuyến bạch huyết và da loại bỏ hoặc trung hòa các độc tố. Quá trình này tăng tốc khi cơ thể phân giải chất béo đang lúc nhịn ăn. Hóa chất và độc tố hấp thụ từ thực phẩm và môi trường được lưu trữ trong chất béo dự trữ và giải phóng khi nhịn ăn. Khi cơ thể thiếu thức ăn trong hơn 12 giờ, năng lượng được chuyển từ hệ thống tiêu hóa sang hệ miễn dịch và quá trình trao đổi chất cho phép cơ thể tự chữa lành, tái tạo và bổ sung lại” (Submission.org, 2013).

Phật giáo cũng khẳng định chắc chắn rằng cơn đói liên quan trực tiếp đến tâm và người ta phải thường xuyên ý thức về việc dùng thức ăn. Bài *Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna)* giải thích rằng người ta cần thực hành nhận thức khi đang làm bất kể việc gì, bao gồm ăn và uống. Bản chất của tâm là vận hành với tất cả các quá trình của cơ thể trong khi nó gia nhập với thế giới bên ngoài thông qua các cơ quan trong cơ thể.

“Cảm giác của cơn đói xâm nhập đến nội lực của tâm ở tại tim kích thích các cơ quan khác hoạt động để mang lại những điều kiện cần thiết nhằm tìm kiếm giải thoát khỏi sự dằn vặt của cơn đói. Mắt, tai, mũi, lưỡi và xúc chạm bật dậy thật mạnh mẽ ý tưởng, kế hoạch và dự định, nhanh chóng theo nhau liên tục. Những kinh nghiệm trong quá khứ còn đọng lại trong tâm trí dưới dạng ấn tượng hay ký ức sống dậy và trong lúc đó, các cảm giác mơ hồ xuất hiện ở các giác quan mắt, mũi,

lưỡi nhanh chóng thúc đẩy tìm biết được hành động gì cần được thực hiện trong hoàn cảnh đó” (Ranasinghe, CP 1957, tr.224).

Cần lưu ý ở đây rằng một số nhà khoa học hiện đại mô tả một mối tương quan giữa các giác quan và não thay vì các giác quan và tâm. Họ nói về não và hệ thần kinh như là trung tâm chức năng vốn ảnh hưởng lên cơn nghiện. Do vậy, sự nghiện ngập thực tế có thể được kiểm soát bằng cách kê đơn các loại thuốc làm mất tác dụng hoặc thay đổi quá trình hệ thống thần kinh có kết nối trực tiếp với não trong khi các bác sĩ ngày nay tìm cách giúp bệnh nhân tránh ăn uống quá nhiều và sai lầm. Tuy nhiên, thiếu sót mà chúng ta cần hiểu là hầu hết các bác sĩ hiện đại không ý thức được rằng tâm mới chính là trung tâm điều khiển các giác quan. Đó là lý do tại sao đôi khi những nỗ lực của họ đã không mang lại kết quả mong muốn. Trong khi đó, Phật giáo dạy rằng việc thực hành *“thực phẩm điều độ”* có liên hệ trực tiếp với tâm của một người, cũng như tất cả các hành động khác. Khi một người cố gắng kiểm soát các giác quan, chỉ bằng tâm thì họ mới có thể thành công chứ không phải bởi bất kỳ ảnh hưởng của yếu tố nào khác. Mối tương quan giữa cơn đói và tâm đã được các học giả Phật giáo mô tả như sau:

“Khi yếu tố phản xạ cảm ứng trong dạ dày của chúng ta bị kích hoạt do kích thích của sự trống rỗng, ta sẽ có cảm giác đói. Cơn đói kích thích tìm hoạt động, và tìm theo đó kích thích các cơ quan cảm nhận một môi trường thích hợp và theo sau đó là một loạt các hình ảnh xuất hiện trong tâm ta” (Ranasinghe, C.P 1957, tr.227).

Do đó, Phật giáo chỉ ra rằng không có thuốc chữa đối với những người tham lam. Mô tả về điều này được ví như là một số có thể chữa trị được cho người bị rắn đen cắn bằng bùa chú và thuốc. Khi một người bị ác quỷ ám, những người khôn ngoan chữa cho anh ta bằng các loại thuốc. Còn một người bị ảnh hưởng quá mức bởi sự thèm khát đối với những thứ trần tục và dục lạc thì không ai có thể chữa cho anh ta khỏi. Nếu một người như vậy, không làm các việc thiện và dấn thân vào những hành vi thiếu lành mạnh thì làm gì có cách chữa trị nào cho anh ta nữa. Do đó, Đức Phật khuyên ta nên rèn luyện tâm vì đó là điều quan trọng trên hết đối với mọi hành

động. “Rèn luyện tâm, vì cái tâm đã được rèn luyện mang đến cho người ta điều tốt nhất: điều mà không mẹ, cha, hay bất kỳ người thân nào khác có thể đem đến được, mà chỉ có cái tâm đã được rèn luyện mới có khả năng đó, nó nâng tầm được chính bản thân người đó.” (Max Muller, F 1998, câu 43). Theo như vậy, Phật giáo nhấn mạnh rằng chỉ có việc kiểm soát các giác quan bằng cách rèn luyện tâm mới có thể giúp người ta hồi phục được khỏi những thói quen ăn uống sai lầm. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã bao gồm thực phẩm điều độ vào trong học thuyết mang tính thực tiễn cao nhất cho đời sống thánh thiện.

3. CÁCH TIẾP CẬN THIẾT THỰC

Giáo lý Phật giáo chứng minh làm thế nào để sử dụng khái niệm này một cách thiết thực trong cuộc sống hằng ngày của một người. Chúng sinh đang phản ứng với môi trường qua cả thân thể lẫn tiếng nói khi nhận được những tín hiệu từ tâm và bạn đồng hành của nó là bộ não. Theo đó, hành động được gọi là “điều độ” kết nối với tâm trí. Nó được kết nối với năm giác quan (*pañcindriya*) là *cakkhu* (mắt), *sota* (tai), *ghāṇa* (mũi), *jivhā* (lưỡi), *Kāya* (cơ thể). Đức Phật đã giải thích trong các giáo lý của ngài về việc hành giả cần nên làm chủ với năm giác quan này để có đời sống chuẩn mực. Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói rằng cái tâm không kiểm chế cũng ví như một ngôi nhà lợp mái cầu thả: “*cũng như mưa thấm dột qua một ngôi nhà lợp mái cầu thả, những đam mê thấm dột vào cái tâm không tu dưỡng đàng hoàng*” (Max Muller, F 1998, câu 13). Ngoài ra, khi tâm trí của một người không được tu dưỡng để có chánh niệm đối với bất kỳ thực phẩm nào đang ăn thì điều đó dẫn đến việc tăng cảm giác thèm ăn hơn nữa:

“*Này các Tỳ-kheo, cái gì là dinh dưỡng cho sự phát sinh của dục vọng còn chưa phát sinh và cho sự gia tăng và bành trướng của dục vọng đã phát sinh? Này các Tỳ-kheo, đối với dấu hiệu của cái đẹp: Thường xuyên vô tâm chú ý đến nó chính là dinh dưỡng cho sự phát sinh của dục vọng chưa phát sinh và cho sự gia tăng và bành trướng của dục vọng đã phát sinh*” (Tỳ Khưu Bodhi, 2000, tr.1568).

Ngược lại, các bác sĩ và nhà dinh dưỡng hiện nay đóng góp những nỗ lực to lớn để mọi người hiểu về việc tránh một số loại thực phẩm và thay đổi thói quen ăn uống sai lầm có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Trong vài thập kỷ qua nhiều học giả đã khám phá được việc một số thực phẩm có thể gây nghiện và sau đó tàn phá thể lực ra sao. Tuy nhiên, có sự bất đồng giữa các thực hành Phật giáo và lời khuyên của các chuyên gia y tế hiện đại về việc kiểm soát các thói quen ăn uống sai lầm. Mặc dù Phật giáo nhấn mạnh việc kiểm soát ham muốn giác quan bằng cách phát triển tâm, y học hiện đại diễn giải mối tương quan giữa các giác quan và não theo thuật ngữ khoa học, do đó cố gắng khuyến tấn con người ta sửa đổi các thói quen ăn uống bằng cách đưa ra những hậu quả về việc ăn quá độ. Để thay đổi thói quen ăn uống lệch lạc, các thực đơn khác nhau dường như đã được chuẩn bị và quy định trước. Tuy nhiên, không có gì đảm bảo người ta có thể làm theo lời khuyên của các chuyên gia y tế được đến đâu vì trong thực tế những ham muốn giác quan vẫn thường xuyên qua mặt kiến thức của mỗi người. Người ta thường mâu thuẫn với các nhà kinh tế vì họ có quan điểm rằng trải nghiệm sự thỏa mãn chính là kết quả được kỳ vọng của việc tiêu thụ. Nhưng câu hỏi quan trọng ở đây là: mục đích thực sự của việc tiêu thụ thực phẩm là gì, thỏa mãn ham muốn hay có được sức khỏe?

Ngoài ra, một phương pháp thiết thực khác được tìm thấy trong Phật giáo nhằm huấn luyện cho những người nghiện thực phẩm tránh thêm muốn đồ ăn chính là thực hành thiền để mục “nhận thức về sự ghê tởm của thức ăn” (*āhārepatikkūlasaññā*) vốn bao gồm các phương pháp hành thiền tịch tịnh (*samatha-bhāvanā*). Đây là nhận thức nảy sinh thông qua sự quán tưởng về các khía cạnh phản cảm của thực dưỡng, chẳng hạn như sự khó khăn trong việc tìm kiếm thức ăn, tính phản cảm của việc hấp thụ, quá trình tiêu hóa, bài tiết, v.v. Đây cũng được coi là tiếp cận thiết thực đối với việc tiếp nhận và tiêu thụ ăn thức ăn một cách điều độ.

4. KẾT LUẬN

Tóm lại, có nhiều lập luận và tuyên bố về việc sản xuất, tiếp thị và phát triển thực phẩm giữa các nhà kinh tế và những người diễn giải cho các ý niệm khác nhau. Phật giáo bỏ qua việc đặt ra các quy tắc và luật định về các phương pháp sản xuất thực phẩm, mà khuyến tấn mọi người thực hành việc tự kiểm soát chính mình. Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói *“người không có vết thương trên bàn tay có thể dùng tay chạm vào chất độc, chất độc đó không ảnh hưởng đến người không bị thương”*. (Max Muller 1998, câu 124). Tương tự như vậy khi cá nhân có được tự lực mạnh mẽ bằng cách kiểm chế các giác quan, anh ta có thể tự bảo vệ mình dù cho có bao nhiêu thức ăn và đồ uống xuất hiện trên thị trường hay xung quanh anh ta đi nữa. Cuối cùng, liên quan đến tiêu thụ thực phẩm, quan điểm của Phật giáo không phải để kiểm soát các lý thuyết kinh tế về việc sản xuất thực phẩm vốn liên tục thay đổi theo thời gian. Tuy nhiên, Phật giáo hướng dẫn xã hội kiểm soát tâm và giác quan theo phương diện cá nhân để ta có thể tránh những thói quen xấu khi dùng thức ăn và có một đời sống lành mạnh mà Đức Phật ca ngợi là *«tài sản lớn nhất» “Ārogyā paramā lābhā”* (Max Muller 1998, vế 2014).

DANH SÁCH THAM KHẢO

Baxter, D., & Montgomery, MD. (2011) *The Food Prescription for Better Health*. 1st ed. Houston: NXB Delworth.

Tỳ Khưu Bodhi, phiên bản (2000) *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publication.

Tỳ Khưu Bodhi, phiên bản (2006) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. 3rd ed. Kandy: NXB Buddhist Society.

Dhirasekere, J. (1982) 'Buddhist Monastic Discipline'. Collection of Buddhist Essays I, (2) 110.

Gnanarama, PB (1998) Aspect of Early Buddhist Sociological Thought. PB thứ I. Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.

Horner, I.B. PB (1963-64) *The Milinda's Questions*. reprint. Delhi: Motilal Banarsidas.

Horner, I.B. PB (1995) *The Middle Length Sayings (Majjhima Nikāya)*. Tái bản. London: Pali Text Society.

Malalasekera, PB (1961) 'Food in Moderation' in Encyclopedia of Buddhism. PB thứ I. Tập III. Sri Lanka: Government of Ceylon.

Max Muller, F. PB (1998) *The Dhammapada*. reprint. Delhi: Motilal Benesirdas.

Morris, R., & Hardy, E. PB (1885-1900) *The Anguttara Nikāya*. PB thứ I. London: Pali Text Society.

Nānamoli, Bhikkhu. PB. (1991) *The Minor Readings*. London: Pali Text Society.

Nandasena, PB (1993) *Buddhist Sociology*. New Delhi: Sri Satguru Publications.

Nyanatiloka, PB (2002) *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*.

3rd ed. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Center.

Ransinghe, PB (1957) *The Buddha's Explanation of the Universe*. Colombo: Government of Ceylon.

Rhys David, C.A.F., PB (1909) *Psalm of the Early Buddhists*, tập. II. London: Pali Text Society.

Rhys David, T.W., & Rhys David, C.A.F., PB. (1995) *Dialogues of the Buddha*. reprint. London: Pali Text Society.

Smith, H. ed. (1978) *Khuddakapāṭha*. Tái bản. London: Pali Text Society.

Submission.org (cop.2013) *Health Benefits & Diabetes* [Online] Tham khảo tại: <https://submission.org/FastingDiabetes.html> [Accessed 2013]

Taylor Graham, G., & Drew Ramsey, MD. (2012) *The Happiness Diet*. New York: Rodale Books.

Sách *Gradual Sayings*, Tr. E.M. Hare, Delhi, tái bản 2006.

Thefreelibrary.com (2006) *The Aurvedic view of food and taste* [Online] Tham khảo tại: <http://https://www.adexchangecloud.com/jump/next.php?r=308135&cb=1549003594087> [truy cập năm 2018].

Trenkner, V., & Chalmers, R. eds. (1948-51) *Majjhima Nikāya*, tập III. London: Pali Text Society.

World Health Organization (2010) *Anniversary of Smallpox Eradication* [Online] Tham khảo tại: http://https://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/2010/smallpox_20100618/en/ [Truy cập ngày 18 tháng 6 2010].

THIỀN VIPASSANĀ ĐÃ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA CON GIẬN NHƯ THỂ NÀO VÀ CÁCH ĐỂ CÓ MỘT CUỘC SỐNG BÌNH AN

TS. Julia Surya*

1. NỀN TẢNG CƠ BẢN

Tức giận là một phần trong cuộc sống của con người cũng như những trạng thái tâm lý khác như ký ức, hạnh phúc và lòng trắc ẩn. Không ai chọn sự tức giận cả. Con người ở mọi lứa tuổi, mọi hoàn cảnh và nền văn hóa đều trải qua sự tức giận vì sự tức giận là một cảm xúc cơ bản và bình thường đối với mọi người. Nó bắt nguồn từ bản năng sinh tồn của con người và xét về bản chất nó là hiện tượng tâm lý và nhận thức. Không ai chưa từng trải nghiệm cảm xúc giận dữ và đôi khi điều này có thể là vấn đề hơi khó hiểu. Hàng triệu con người không cần thiết phải chịu đựng sự tức giận mỗi ngày trong cuộc sống của họ.

Tức giận về cơ bản là một cảm xúc đau đớn được đặc trưng bởi xu hướng phá hủy hoặc phá vỡ sự chống đối (*Từ điển Triết học và Tâm lý học, Tập I. 1991: 47*). Do đó, sự tức giận được coi là ảnh hưởng không tốt và đóng vai trò quan trọng trong động lực con người và có

* Lecture, Smaratunga Buddhist College, Member of research and development Division of Sangha Agung, Indonesia. Người dịch: Liễu Pháp và Chi Trần

thể được coi là một vấn đề tâm lý (*vyāpatti*) (J. iii.238-46, v.209-27; Mi36, 40; Dhs.84, 190; Vibh. 362), trong đó quyết định mức độ vi phạm đạo đức thực sự của một trạng thái ý chí và suy nghĩ có ý thức cùng với các yếu tố thuộc về tâm thần của nó. Một người bị cơn giận dữ nuốt chửng hay có khuynh hướng căm giận và ác ý được coi là người sở hữu tính cách của sự tức giận, do đó được gọi là người có tính sân hận (*dosa-carita*) (Baddevithana, 2009: 92). Người có tính cách sân hận chỉ đơn giản là thể hiện sự tức giận của mình thông qua lời nói và hành động.

Người sở hữu tính cách sân hận, theo Phật giáo, đang mắc phải một vấn đề tâm lý (*vyāpatti*) (J.v.209-27; M.i.36; 42-4; Dhs.84, 190; Vibh.362). Tâm lý học phương Tây cũng đồng tình với quan điểm này. Vì thế, vấn đề này phù hợp với tinh thần của Phật giáo để phát triển một hệ thống tâm lý trị liệu nhằm giảm bớt đau khổ của những người không có trạng thái khỏe mạnh về tâm lý. Mục đích của hệ thống tâm lý trị liệu Phật giáo không phải là làm cho những người tâm lý không khỏe mạnh giải thoát khỏi phiền não (*kilesa*) để biến họ thành bậc A la hán, mà mục đích là làm cho họ có khả năng quản lý phiền não (*kilesa*) của bản thân, trở nên mạnh mẽ và nghị lực, nhạy bén và sở hữu một mức độ tự nhận thức bản thân vừa đủ để tạo ra một cuộc sống bình an.

Đức Phật đã từng được một sa-di (*sāmaṇera*) hỏi Ngài rằng có thể làm gì để loại bỏ cơn giận của mình. Câu trả lời của Đức Phật là: *Hãy tự nghiền ngẫm bản thân của con về những điều gì mà khiến cơn giận trỗi dậy và chính việc đó sẽ khiến cơn giận của con dịu xuống* (Levine, 2000: 167).

Điều này có nghĩa là, liệu pháp tâm lý trong Phật giáo liên quan đến ý thức của con người và ý thức của con người chính là mối quan tâm hàng đầu trong Phật giáo. Phật giáo quan tâm đến sự hoàn thiện của con người mà điều này chỉ có thể duy trì thông qua việc nâng cao nhận thức của chính họ (Nissanka, 2009: 6). Do đó, việc loại bỏ cơn giận là điều có thể thực hiện thông qua việc nâng cao ý thức của một người bằng các cách trau dồi tâm thức (*bhāvanā*) (Dhs.183-84), (thuật ngữ “thiền tập” thường

được sử dụng theo nghĩa này) như được nêu rõ trong bộ Pháp Tụ (Dhammasāṅgani).

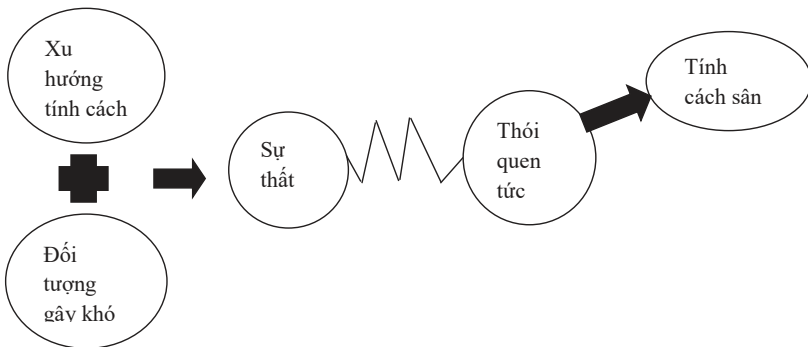
Trong Phật giáo, có hai loại thiền: thiền định (Samatha) và thiền quán (Vipassanā) (D.iii.213, 273; M.i.494; S.iv.360; A.i.61, 95). Thiền Định là sự phát triển của sự tập trung và thiền Vipassanā là sự phát triển của tuệ giác, sự thấu hiểu sâu sắc từ bên trong của mỗi con người (A.i.61; Narada, 1989: 46). Theo Hòa thượng Paravahera Vajirañāṇa Mahāthero, thành tựu của sự tập trung cao độ là kết quả đạt được bằng kỷ luật tâm trí thông qua thiền định Samatha, trong đó chỉ thực hành dựa trên mức độ ý thức bề mặt và không thể tự mình đối phó với những phiền não còn sót lại (kilesa) cũng như không xua tan vô minh và nhổ bỏ nguyên nhân của sự đau khổ đang hiện hữu (Vajirañāṇa, 2008: 341). Thiền định Samatha chỉ làm gia tăng sự tĩnh lặng chứ không mang đến sự sáng suốt (Pháp 16; Mahasi, 1991: 36). Do đó, nếu muốn loại bỏ sự tức giận bằng cách nâng cao nhận thức của một người, thiền vipassanā là hình thức thiền có thể được sử dụng để thực hành. Sự cởi mở và nhận thức được hé lộ ra thông qua thực hành thiền vipassanā cho phép người ta cẩn thận hơn, có sự chú tâm và nhận biết rõ ràng hơn trong từng cảm xúc và hành vi của chính mình (S.i.162, 221-23). Hơn nữa, theo tạp chí “Sự giận dữ và hung hăng, một tiểu luận về cảm xúc”, các loạt bài Springer trong Tâm lý học xã hội (Averill, 1982: 30) và “Rối loạn liên quan đến sự tức giận: Hướng dẫn thực hành về các phương pháp điều trị so sánh”, các bài viết về những phương pháp điều trị so sánh dành cho các vấn đề Rối loạn về Tâm lý (Feindler, 2006: 1-28), dựa trên phương pháp của Tâm lý học phương Tây, cho rằng ý thức của một người đóng vai trò quan trọng nhất trong việc tạo ra cảm giác tức giận. Do đó, việc nuôi dưỡng ý thức của một người phải được coi là bước đầu tiên để loại bỏ các vấn đề tâm lý của sự tức giận.

2. CON GIẬN DƯỚI GÓC NHÌN PHẬT GIÁO

Trong bài kinh *Māgha* của *Tương ưng bộ kinh*, sự giận dữ được mô tả như là chất độc ở phần rễ và sự ngọt ngào nằm ở những mảnh khóe

của việc trả thù (S.i.88-9). Nó nghiền nát những người xấu xa như một trận tuyết lở trên núi (S.i.426-27). Đây là một trong những tính cách không lành mạnh (Vism.79, 81; A.ii.71) và có thể được coi là một vấn đề tâm lý (J.v209-227; Mi36; 42-44) xác định tính thực sự việc trái đạo đức của các trạng thái ý chí và nó chính là sự suy nghĩ có ý thức, cố tình cùng với các tâm sở của nó. Trong bài kinh *Anangana* của *Trung Bộ Kinh*, sự tức giận hay sân hận cũng được coi là một việc xấu và nó là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả các cảnh giới hay các tâm của những điều bất thiện xấu xa (M.i.27).

Bộ Phân Tích (*Vibhaṅga*) định nghĩa về sự tức giận như sau: “Như vậy, sự giận dữ là gì? Anh ta đã làm tổn hại tôi, đang làm hại tôi, sẽ làm hại tôi, vì thế sự bức mình xuất hiện; Anh ta đã làm hại, đang làm hại, sẽ làm hại đến một người tôi yêu quý và dễ thương đối với tôi, do đó làm nảy sinh sự bức mình; anh ấy đã làm điều tốt, đang làm điều tốt, sẽ làm điều tốt cho một người tôi không yêu quý và không ưa thích, do đó phát sinh sự bức bội; anh ta đang làm điều tốt, sẽ làm điều tốt, do đó sự bức mình phát sinh hoặc sự bức mình nảy sinh một cách vô lý. Điều đó hay những cái tương tự, sự bức mình (*āghāta*), sự oán giận (*paṭighāta*), sự mâu thuẫn (*paṭigha*), thù địch (*paṭivirodha*), tình trạng bị chọc tức (*kopa*), bức tức (*pakopa*), phần nộ (*sampak*), ghét cay ghét đắng (*sampadosa*), rối loạn tâm thần (*cittassa vyāpatti*), sự ghê tởm (*manopadosa*), tức giận (*kodha*), dễ nổi giận (*kujjhunā*), warth (*kujjhitatta*), tức giận (*dosa*), sự căm thù (*dussanā*), căm ghét (*dussitatta*), thất vọng (*vyāpajjanā*), loạn trí (*vyāpajjhitatta*), sự đối lập (*virodha*), sự thô tục (*caṇḍikka*), sự thô lỗ (*asuropo*), sự vắng mặt của việc ham thích hay niềm vui (*anattamanatā cittassa*). Tất cả những điều này được gọi là tức giận hay sân hận” (Vibh.362; Dhs.204).



Mặt khác, sự tức giận được diễn giải trong Bộ Pháp Tụ (*Dhammasaṅgani*), cuốn sách đầu tiên của Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*), là thuật ngữ nói về sự rối loạn tính khí nóng nảy (*vyāpatti*), buồn bã (*vyāpajjanā*), một cảm giác phẫn nộ (*anattaman*) sự chuyển đổi một cách đột ngột từ trạng thái bình thường sang những phản ứng của cơn thịnh nộ (DhsA.258). Đó là một sự bức mình (*āghāta*) với ý nghĩ hành động làm hại cho chính mình hoặc cho một người thân yêu hoặc làm điều tốt cho một người mình không thích. Điều này sẽ dẫn đến sự oán giận (*paṭighāta*) và tạo ra sự xung khắc (*paṭigha*), mà trạng thái ác cảm thì nghiêng về sự thụ động của các phản ứng về cảm giác hơn là ở trạng thái oán giận (Zeyst, 1979: 665).

Hơn nữa, trong *Aṭṭhasālinī*, chú giải của Bộ Pháp Tụ, người ta nói rằng sự giận dữ (*dosa*) có nghĩa là mong muốn làm hại người khác (ghét). Nó chính là đối nghịch với tâm từ (*mettā*). Nó có thể có vẻ ngoài dịu dàng nhưng lại có tính phá hoại đối với người khác. Do đó, nó được định nghĩa là *paravināsacintā* (DhsA.149, 314).

Tức giận là không mong muốn, đau đớn và vô ích. Bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), nói rõ rằng: Khi giận dữ với người khác, bạn có thể hoặc không thể làm cho anh ta đau khổ, nhưng bấy giờ bạn mới là người thực sự đau khổ. Và, khi tức giận, bạn giống như một người muốn đánh người khác và nhặt một viên than hồng hoặc cục phân thì trước tiên, bạn đã tự làm bỏng mình hoặc làm cho mình bốc mùi hôi thối (Vism.300-302; *Visuddhācāra*, 2007: 29).

Tức giận là một thái độ thù hận trong đó người đang tức giận không thể chấp nhận ba hoàn cảnh mà có thể đưa đến sự tức giận và những điều gây ra đau khổ trong ba tình huống đó là: các chúng sinh hữu tình hay là con người với đầy đủ những cảm xúc, một sự thất vọng về cá nhân nào đó và một tình huống mà những điều không mong đợi này phát sinh.

EOB định nghĩa khái niệm sân hận là cảm giác ghê tởm đối nghịch với tất cả các khuynh hướng ích kỷ cá nhân. Trong cuộc xung đột giữa cái tôi (bản ngã) và vô ngã vốn luôn dựa trên sự si mê (*moha*), bởi vì bản thân hay cái tôi là không có thật và không tồn

tại, có hai xu hướng trong công việc: một là sức hấp dẫn trong việc nắm bắt bất cứ điều gì có thể củng cố sự tự ảo tưởng đó là lòng tham (lobha) và một là sự ghê tởm từ chối bất cứ điều gì có thể làm suy yếu hoặc tấn công sự tự huỷ hoại này, đó chính là sự giận dữ hay sân hận (dosa) (Zeyst, 1976: 625).

Giáo lý Phật giáo nhận biết rằng sân giận là một trong ba ngọn lửa có sức hủy diệt to lớn cùng với lòng tham và sự si mê chính là nguồn gốc chủ yếu của những đau khổ của con người (S.i.71; Dhs.180). Kinh Bốn Sanh. Những câu chuyện tiền thân của Đức Phật (Jatakamala): đã đề cập rằng ngọn lửa giận dữ thiêu đốt tâm trí của một cá nhân. Người nào mà không thể làm dịu nó, thì giá trị của người đó rất nhỏ bé. Danh tiếng của người này mất dần như ánh trăng lúc bình minh (Bankart, 2003: 175). Những ngọn lửa này tạo ra sự cô lập cực kỳ lớn về mặt xã hội và cảm xúc, mà đó chính là nguồn gốc cốt lõi nhất của một cơn giận dữ đầy đau khổ của một người và đẩy người đó vào thế giới của bóng tối và ảo ảnh. Cảm xúc đau khổ của một người bắt nguồn từ một sự lo lắng về việc xa rời một ham muốn ích kỷ xuất phát từ một sự nhận thức không rõ ràng về cái tôi và thế giới. Thách thức đối với nhà trị liệu là giúp người tức giận tìm thấy sự sáng suốt, đánh thức khỏi sự ảo tưởng vô minh và nhận ra rằng cuối cùng thì họ sẽ không bao giờ có thể được thỏa mãn những ham muốn ích kỷ của bản thân; sự diệt trừ tận gốc mọi chướng ngại và sự chấm dứt đau khổ vĩnh viễn - sẽ không bao giờ đạt được bằng cách áp dụng vũ lực.

3. NGUYÊN NHÂN CỦA SÂN GIẬN

Tính cách sân hận có liên quan đến cảm xúc tức giận. Nghiên cứu này cho thấy Phật giáo nhận ra sự sân giận ở một con người có từ thời thơ ấu. Một đứa trẻ sơ sinh không có ý tưởng về “người”, cũng có sự giận dữ đối với “con người” phát sinh bên trong nó bởi vì cái xu hướng cơ bản này tiềm ẩn bên trong con người (sân tùy miên) của nó đã bị đẩy lên (M.ii.24). Khuynh hướng tiềm ẩn này là một sự không hài lòng nằm bên dưới, có chức năng như một động lực làm phát sinh sự tức giận khi nó nhận thấy có một đối tượng khó chịu

(có thể là sinh vật sống và những thứ vô tri vô giác). Khi sự tức giận xuất hiện do nhận thấy một đối tượng khó chịu, nó gây ra sự thất vọng và khiến người ta không thể nhận ra bản chất thực sự của các hiện tượng tâm lý và vật lý đang trói buộc người đó vào tình trạng hiện tại. Nếu không thể kiểm soát sự thất vọng này và luôn cảm thấy thất vọng mỗi khi tiếp xúc những đối tượng khó chịu, nó sẽ trở thành sự tức giận theo thói quen, khi sự tức giận theo thói quen này được phát triển, nó trở thành tính cách sân hận.

4. CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA SỰ TỨC GIẬN

Nguyên nhân chính của tính cách sân hận không phải do thờ ơ, mà đó chính là sự dính mắc xảy ra do si mê. Một người sở hữu tính cách sân hận thì không thể hiểu được tốt và xấu. Sự tức giận bóp méo và gây bối rối tâm trí của một người đến mức mà người đó không hoàn thành nhiệm vụ của họ, và những gì thực sự nên làm bị bỏ qua, do đó gây tổn hại đến bản thân họ và những người họ yêu thích hoặc người mà họ đang làm việc. Sự biến dạng tinh thần do sự tức giận mang lại, là nguyên nhân của việc phát sinh thêm các vấn đề tâm lý khác nhau. Có khoảng ba mươi bảy vấn đề tâm lý gây ra bởi sự tức giận được đề cập trong tài liệu văn học Pāli, đó là:

1. Asuropa (sự thô lỗ)	14. Dussanā (sự khùng bố)	27. Makkha (miệt thị)
2. Anattamanatā (sự phẫn nộ)	15. Dussitatta (tội lỗi)	28. Manopadosa (sự ghét cay ghét đắng)
3. Āghāta (sự bức mình)	16. Domanassa (nỗi đau khổ)	29. Macchariya (tính tham lam)
4. Issā (sự đố kỵ)	17. Dosa (tức giận)	30. Virodha (hung ác)
5. Upaghāta (sự làm phiền)	18. Pakopa (sự bức tức)	31. Vyāpajjanā (bức mình)
6. Upanāha (sự thù hận)	19. Paṭigha (sự mâu thuẫn)	32. Vyāpajjitatta (sự quấy rầy)
7. Upāyāsa (sự khổ não)	20. Paṭighāta (sự oán giận)	33. Vyāpatti (rối loạn tâm thần)
8. Usūyā (sự ganh tỵ)	21. Paṭivirodha (sự thù địch)	34. Vyārosanā (tức giận thể hiện qua ngôn ngữ cơ thể)

9. <i>Kopa</i> (sự làm phát cáu)	22. <i>Padosa</i> (ác cảm)	35. <i>Sampakopa</i> (sự căm phẫn)
10. <i>Kodha</i> (sự tức giận)	23. <i>Parilāha</i> (sự buồn phiền)	36. <i>Sampadosa</i> (sự ghê tởm)
11. <i>Kujjhanā</i> (sự nổi giận, bốc khói)	24. <i>Palāsa</i> (sự hiểm độc)	37. <i>Soka</i> (nỗi sầu khổ)
12. <i>Kujjhitatta</i> (phẫn nộ)	25. <i>Parideva</i> (sự than khóc)	
13. <i>Caṇḍika</i> (cáu kỉnh)	26. <i>Byāpāda/ vyāpāda</i> (ác tâm, ác ý)	

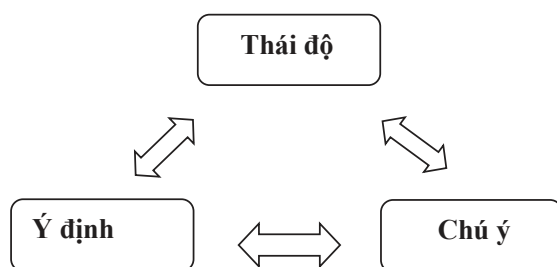
5. DÙNG THIỀN VIPASSANĀ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA CON GIẬN ĐỂ TẠO NÊN MỘT CUỘC SỐNG BÌNH YÊN

Các vấn đề tâm lý của tính cách sân hận hầu hết liên quan đến cảm xúc của sự tức giận. Xét về mặt cảm xúc, việc phân tích về mặt trí tuệ là cần thiết nhằm loại bỏ sự tức giận. Việc phân tích mặt trí tuệ sẽ dẫn đến sự hiểu biết. Một công cụ về trí óc của sự hiểu biết chính là trí tuệ (*paññā*). Trí tuệ (*paññā*) là sự gột tẩy nhẹ của nhận thức và tâm trí bằng việc hiểu bản chất của quá trình. Sự phát triển của trí tuệ là nhiệm vụ chính của thiền *vipassanā*. Sự cởi mở và nhận thức được gợi mở thông qua thực hành thiền *vipassanā* cho phép người ta tỉnh táo hơn, cẩn thận, có chủ ý và rõ ràng hơn về một cảm xúc và hành vi của người đó.

Trong nỗ lực chia nhỏ sự chánh niệm thông qua thiền *vipassanā* thành một cấu trúc đơn giản và dễ hiểu, nhà nghiên cứu đã cho thấy các thành phần cốt lõi của việc thực hành và các nền tảng chính của chánh niệm mà tài liệu về chủ đề này đã được kiểm chứng sau đó. Một định nghĩa thường được trích dẫn về chánh niệm là “trong thời điểm hiện tại và không phán xét, có mục đích, chú ý theo một cách đặc biệt”, là hiện thân của ba thành phần chánh niệm thông qua thiền *Vipassanā*:

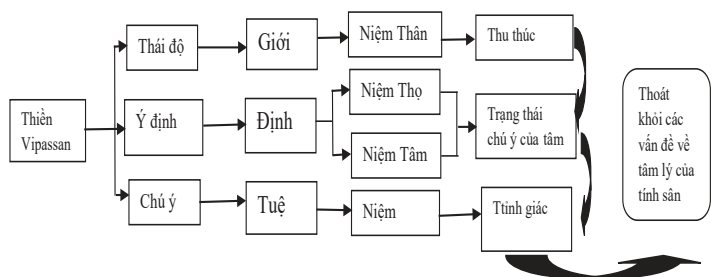
- i. Theo một cách đặc biệt, hay thái độ (phẩm chất chánh niệm),
- ii. Mục đích hay ý định và
- iii. Có chú ý hay sự chú ý.

Ba thành phần này là các khối cơ bản trong đó những thứ khác xuất hiện. Từ một sự hiểu biết về thái độ, ý định và sự chú ý, người ta có thể suy luận rằng làm thế nào mà sự chánh niệm có được thông qua thiền *vipassanā* có thể có tác dụng. Thái độ, ý định và sự chú ý không phải là các quá trình hay giai đoạn riêng biệt mà chúng là các khía cạnh đan xen của một quá trình tuần hoàn duy nhất và xảy ra đồng thời (Xem hình 6.3). Chánh niệm là quá trình từ giây phút thực tại đến giây phút hiện tại.



Hình. 6.3. Mô hình của Sự Chánh niệm.

Các nền tảng thái độ của chánh niệm quyết định chất lượng của ý định. Ý định là một điều kiện cần thiết để đạt được trí tuệ cao hơn. Với sự đào tạo có chú ý, người ta ngày càng có thể quan tâm đến từng trải nghiệm khi nó phát sinh và cũng cho phép những gì đang trải nghiệm qua đi (tức là, không nắm giữ). Chú ý liên quan đến việc quan sát các hoạt động của một trải nghiệm từng khoảnh khắc thực tại. Ba thành phần này cho phép một người thay đổi và phát triển với sự thực hành sâu sắc, nhận thức và hiểu biết từ bên trong. Một khi nhận thức và hiểu biết sâu sắc được phát triển, không có cơ hội cho sự tức giận xuất hiện trong chính mình. Ba thành phần này có liên quan đến tam học (*ti-sikkhā*), cụ thể là: kiểm soát về mặt thể chất (*giới*), trạng thái tập trung của tâm trí (*định*), và trí tuệ và nhận thức (*tuệ*). Làm thế nào thiền *vipassanā* loại bỏ các vấn đề tâm lý của sự tức giận được thể hiện qua sơ đồ dưới đây.



Ở đây, thái độ là sự kiểm chế về cơ thể vật chất (*giới*). Sự kiểm soát về cơ thể vật chất (*giới*) phải được hoàn thiện trước tiên và nó có thể được thực hiện bằng cách thực hành việc quán sát cơ thể (*niệm thân*). Mục đích duy nhất của thực hành thiền *vipassanā* là đạt được trạng thái tâm định (*định*). Để đạt được trạng thái định, người ta nên kiểm tra chính mình thông qua thực hành cảm nhận về cảm giác (*niệm thọ*) và tâm trí (*niệm tâm*). Chỉ sau những việc đó, người ta mới có thể chú ý để hiểu bản chất của quá trình của tâm trí, một người và tâm trí sẽ có khả năng và có liên quan để đạt đến trí tuệ và nhận thức (*tuệ tri*) bằng cách thực hành chiêm nghiệm về Pháp (*niệm Pháp*). Bốn pháp quán niệm này dường như là độc lập với nhau, tuy nhiên, trên thực tế, chúng được kết nối với nhau và nên được thực hành đồng thời.

Niệm Thân, *Niệm Thọ*, *Niệm Tâm* và *Niệm Pháp* là bốn trong một vì tất cả các phần cho dù là *Thân*, *Thọ*, *Tâm* và *Pháp* cũng là điều kiện liên quan lẫn nhau trong từng khoảnh khắc. Nó chỉ là sự tập trung khác nhau của hành giả nhưng tất cả đều là yếu tố của những cái khác. Chẳng hạn, khi một người tức giận, người đó nên tập chánh niệm để tập trung quán niệm về hơi thở (đó là một trong những phần *niệm thân*), người đó quan sát quá trình “thở vào và thở ra” diễn ra trong từng giây phút, người đó có thể biết quá trình “thở vào và thở ra” thực sự diễn ra như thế nào, chẳng hạn như nó dài hay ngắn. Do đó, chúng ta có thể quan sát việc cảm thọ thực sự là như thế nào, cảm giác tức giận thì như thế nào, bằng cách nhìn xem nó diễn ra như thế nào trong thời điểm hiện tại.

Đồng thời người ấy có thể tập trung xem cái tâm thực sự là như thế nào, bởi vì đó là một cái tâm oán ghét như là ghét (*sadosa*). Và sau đó

người ấy có thể quan sát các điều kiện của *sự tức giận*, sự phát sinh, tồn tại và chấm dứt. Việc thực hành này được gọi là *Niệm Pháp*. Sau khi đã trải qua việc quán niệm, người ấy có thể chắc chắn rằng họ đã mất đi *cơn giận dữ* đó và do đó, đã giành lại được quyền kiểm soát đối với những cảm xúc ngang bướng của mình. Bằng phương pháp thực hành *tứ niệm xứ* này cùng lúc, cơn sân sẽ mất đi sức mạnh của nó. Một khi cơn giận biến mất, các vấn đề tâm lý của người tức giận cũng sẽ biến mất. Đây là một trong những phương pháp tuyệt vời để người ta thoát khỏi sự tức giận và sống một cuộc sống bình yên.

KẾT LUẬN

Thiền *Vipassanā* là việc thực hành để trở nên hướng nội hơn, nhìn sâu vào bên trong con người của mỗi chúng ta. Thiền *Vipassanā* là một kỹ thuật tự quan sát, quan sát sự thật và tự khám phá. Đó là một quá trình đánh thức tâm trí của một người và do đó đạt được sự tự chủ một cách tự động. Thực hành thiền *vipassanā* là để nhận thức rõ hơn về những thay đổi về thể chất, cảm xúc và suy nghĩ. Nó hướng vào tất cả các khía cạnh của những trải nghiệm bên trong mỗi người. Vì thế, bằng cách thực hành tự kiểm soát, sẽ rất hữu ích cho một người để loại bỏ các vấn đề tâm lý phát sinh do sự hiện diện của sự tức giận trong chính họ.

Do đó, thiền *vipassanā* rất hữu ích để loại bỏ các vấn đề tâm lý phát sinh do tức giận. Một sự tức giận không thể kiểm soát được trong thực tế là một căn bệnh của tâm trí dẫn đến các vấn đề tâm lý và hành vi có vấn đề. Nhận thức thông qua thực hành thiền *vipassanā* là phương thuốc chữa bệnh. Nếu sự tức giận đối mặt với nhận thức, thì sự tức giận biến mất. Sự cởi mở và nhận thức mở ra thông qua thực hành thiền *vipassanā* cho phép người ta cẩn thận hơn, có chủ ý và rõ ràng hơn về một cảm xúc và hành vi của người ấy. Như là một kết quả tất yếu, người ta sẽ có thể sống một cuộc sống bình yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Các nguồn tham khảo chính

Aṅguttara Nikāya Vol. I. (1961). Richard Morris (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. II.* (1976). Richard Morris (ed.). London: PTS.

Dhammasaṅgaṇi. (1978). Edward Muller (ed.). London: PTS.

Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakathā. (1976). Edward Muller (ed.). London: PTS.,

Dīgha Nikāya Vol. III. (1976). J. Estlin Carpenter (ed.). London: PTS.

Jātaka Vol. III. (1963). V. Fausboll (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. V.* (1963). V. Fausboll (ed.). London: PTS.

Majjhima Nikāya Vol. I. (1977). V. Trenckner (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. III.* (1979). V. Trenckner (ed.). London: PTS.

Saṃyutta Nikāya Vol. I. (1973). Leon Feer (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. IV.* (1990). Leon Feer (ed.). Oxford: PTS.

Vibhaṅga. (1978). Mrs. T.W. Rhis Davids (ed.). London: PTS.

Visudhimagga. (1975). T.W. Rhis Davids (ed.). London: PTS.

Baddevithana, A. D. (2009). *Path to Perfect Happiness: Buddhist Psychology of Personality Development.* Colombo: Sadeepa Publishing House.

Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Path to a Mature Happiness with a Special Application to Handling Anger.* London: Lawrence Erlbaum Associates Publisher.

Mahasi. (1991). *Fundamental of Vipassanā Meditation.* Myanmar: Buddhasāsanaṇhuggaha Organization.

Narada. (1989). *A Manual of Abhidhamma.* Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre.

Nissanka, H.S.S. (2009). *Buddhist Psychotherapy.* Sri Lanka: BCC.

Vajirañña, P. (2008). *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Sri Lanka: Godage International Publishers.

Visuddhācāra, Bhikkhu. (2007). *Curbing Anger Spreading Love*. Sri Lanka: BPS.

Dictionary of Philosophy and Psychology, Vol. I. (1991). James Mark Baldwin (ed.). London: Macmillan and Co., Limited.

Zeyst, H.G.A. Van. (1979). Dosa. In Jotika Dharsekera & W.G. Weeraratne (ed.), *the EOB Vol IV*, Sri Lanka: the Government of Sri Lanka.

... .. Anger. (1961). In G.P. Malalasekera (ed.), *the EOB, Vol. I*. Sri Lanka: The Government of Sri Lanka.

Averill, R, James. (1982). Anger and aggression, an essay on emotion, *Springer Series in Social Psychology*. New York: Springer-Verlag New York Inc.

Bankart, C. P. (2006). Treating Anger with Wisdom and Compassion: A Buddhist Approach. (E. L. Feindler, Ed.) *Anger-Related Disorders, A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*, 231-255.

Feindler, Eva, L (2006). Anger-related disorder: a practitioner's guide to comparative treatments. *Springer Series on Comparative Treatments for Psychological Disorders*. New York: Springer Publishing Company.

PHẬT GIÁO TIẾP CẬN XÃ HỘI BỀN VỮNG QUA CÁC PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT CƠN GIẬN

Chin Yi Chun*

LỜI TỰA

Mối quan hệ rạn nứt, sức khỏe bị ảnh hưởng, đồng nghiệp bất hòa là những hậu quả của cơn nóng quá mức. Theo Hội đồng Công ích Xã hội Tây Úc, xã hội bền vững khi các quá trình, các hệ thống, kết cấu và các mối quan hệ chính thức và không chính thức hỗ trợ tích cực các thể hệ hiện tại và tương lai tạo ra cộng đồng lành mạnh và đáng sống. Kiểm soát cơn giận rất quan trọng trong sự phát triển cá nhân và xã hội thông qua việc tạo lập cảm xúc, thể chất và tinh thần, giúp mối quan hệ giữa người với người càng mạnh mẽ và lành mạnh hơn, và tạo ra một xã hội hài hòa và bền vững. Một xã hội bền vững là một xã hội có thể thỏa mãn các nhu cầu nhưng không giảm cơ hội của các thể hệ hiện tại và tương lai. Khái niệm này đã phát triển rộng hơn đến môi trường, xã hội và kinh tế. Theo Phật giáo, bền vững có nghĩa là tạo ra phúc lợi vật chất phù hợp, vô hại trong vận hành kinh tế và nhận ra sự tự tại trong đau khổ. Phật giáo có một đóng góp trong việc hình thành liên quan đến đạo đức và nhân phẩm của con người. Bài viết này tập trung vào các phương pháp kiểm soát cơn giận theo giáo lý đạo Phật vì một xã hội bền vững. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong khuôn khổ đánh giá tài liệu và phân tích văn bản dựa trên các nguồn

* Ph.D. Student, University of Malaya, Malaysia. Người dịch: Lăng Lê Mai

chính và phụ. Theo tâm lý học Phật giáo tiết lộ rằng, thù hận, ác ý, ác cảm hoặc phẫn nộ là những cảm xúc tiêu cực tương tự như tức giận. Phật giáo cung cấp một số cảm xúc tích cực và phương pháp kiểm soát để khắc phục trạng thái tinh thần tiêu cực này. Người ta có thể rèn luyện dần nâng cao nhận thức của mình về các trạng thái tinh thần tiêu cực và hạn chế sự thể hiện của nó bằng cách áp dụng phương pháp thiền định: ý thức, chính niệm và thường xuyên suy nghĩ đến hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Hơn nữa, người ta có thể tiết chế sự giận dữ của mình một cách hiệu quả bằng cách liên tục nghĩ về nghiệp lực của Phật giáo, khuyết điểm của tức giận, lợi ích của sự không thù hận, điều tốt đẹp của kẻ thù, nguyên tắc luân hồi và ba đặc điểm của sự tồn tại. Phát huy lòng kiên nhẫn và bốn phẩm chất tình cảm được khuyến khích như là thuốc giải cơn giận. Bài viết này nhấn mạnh những phương pháp chinh phục cảm xúc tức giận của Phật giáo, chúng ta có thể tùy vào tình huống khác nhau mà phát huy phương pháp hiệu quả nhất.

1. GIỚI THIỆU

Tức giận tạo ra các vấn đề xã hội

Tức giận là một cảm xúc phức tạp của con người. Con người sẽ bộc phát cảm xúc tức giận của mình khi có cảm giác bị từ chối, bị tấn công hoặc bị đe dọa và thất vọng hoặc bất lực. Người ta có thể bộc phát cảm xúc tức giận của mình theo nhiều cách khác nhau, từ phát cáu đến chửi bới, gây sự và nổi xung thiên. Khi một người thường xuyên trút giận lên người khác, sẽ dẫn đến những hậu quả khác nhau, chẳng hạn như: rạn nứt mối quan hệ cá nhân, gây hại cho sức khỏe, xung đột tại nơi làm việc, đối đầu và bạo lực. Mọi người có xu hướng vi phạm các quy tắc xã hội và phạm tội do tức giận, phẫn nộ và gây hấn (Averill 1982, tr. 101). Gần đây, sự tức giận và bạo lực đang gia tăng ở mức đáng báo động trong các môi trường khác nhau của xã hội. Sự tức giận gây ra các sự cố hàng ngày như cãi nhau, đánh nhau, xung đột trên phố, bạo lực gia đình và thịnh nộ trên internet và máy vi tính. Hơn nữa, cơn giận bùng phát kéo dài đe dọa cuộc sống của con người một cách khủng khiếp. Ví dụ: thảm

kịch nổ súng trong trường học và khu vực công cộng, đánh bom tự sát, giết người, khủng bố và chiến tranh (DeFoore, 2004). Đây là những vấn đề của xã hội tạo ra sự hỗn loạn.

Tầm quan trọng của việc kiểm soát cơn giận

Kiểm soát sự tức giận rất quan trọng trong sự phát triển cá nhân và xã hội. Nếu một người có thể giải quyết các tình huống khác nhau với sự kiểm soát cảm xúc tức giận, người đó sẽ có một cuộc sống lành mạnh hơn và có mối quan hệ cá nhân vững chắc với người khác. Ngoài ra, người có thể kiểm soát cảm xúc tức giận một cách khôn ngoan sẽ giảm được các triệu chứng về thể chất, sinh lý và tâm lý liên quan đến sự tức giận. Khi một người có sự lành mạnh về cảm xúc, thể chất và tinh thần, người đó sẽ đóng góp trong việc tạo ra một xã hội an hòa.

Bản chất của sự tức giận từ quan điểm Phật giáo

Phật giáo định nghĩa sự tức giận bắt nguồn từ sự thù hận và liên quan đến các trạng thái tinh thần tiêu cực khác, chẳng hạn như ghen ty, đố kỵ và tự ti (Silva 2005, tr.52). Từ quan điểm Phật giáo, tham - sân - si là ba căn nguyên xấu xa và cơ chế phòng vệ (tự trọng, tự phụ và quan điểm mê lầm), dẫn con người đến kết cục xấu và trói buộc chúng sinh trong luân hồi (Harvey 2016, tr. 47). Hận thù là sự phản ánh của lòng tham. Khi bị cản trở bởi một điều gì hoặc bởi ai đó, người vô minh sẽ phá hoại mọi thứ và làm hại những người khác (Ekman et al. 2005, tr. 61). Cơn giận thường được định nghĩa là một phản ứng cảm xúc bất lợi trước sự khiêu khích (Berkout, et al. 2018, tr. 3). Theo quan điểm Phật giáo, con người nên loại bỏ sự tức giận để giảm bớt sự khó chịu, tránh nghiệp báo xấu trong tương lai và tránh làm hại người khác (Aronson 2005, tr. 110).

Xã hội bền vững

Theo Hội đồng Công ích Xã hội Tây Úc, xã hội bền vững khi các quy trình, hệ thống, cấu trúc và mối quan hệ chính thức và không chính thức hỗ trợ tích cực các thể hệ hiện tại và tương lai để tạo ra

các cộng đồng lành mạnh và đáng sống. Xã hội bền vững là có thể thỏa mãn các nhu cầu, không giảm cơ hội của các thế hệ hiện tại và tương lai. Khái niệm này đã phát triển đến một loạt các vấn đề như môi trường, xã hội và kinh tế.

Theo Phật giáo, sự bền vững có nghĩa là tạo ra vật chất phù hợp, không gây hại cho sự vận hành kinh tế và có được sự tự tại trước những đau khổ. Phật giáo có sự đóng góp trong việc hình thành đạo đức và lối sống chuẩn mực con người. Do đó, bài viết này chú ý đến sự độ lượng của con người, cũng là yếu tố quan trọng cho sự phát triển bền vững của xã hội. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong một khuôn khổ đánh giá và phân tích trên các nguồn văn bản chính và phụ. Bài viết này phân loại các phương pháp tiếp cận của Phật giáo để kiểm soát sự tức giận thành ba loại: 1) Chánh niệm; 2) Trí tuệ; và 3) Lòng từ bi. Bằng cách tiếp tục trau dồi ba phẩm chất này, người ta có thể giảm tức giận một cách hiệu quả và thúc đẩy một xã hội bền vững. Theo Phật giáo, sự bền vững có nghĩa là tạo ra vật chất phù hợp, không gây hại cho sự vận hành kinh tế và có được sự tự tại trước những đau khổ. Phật giáo có sự đóng góp trong việc hình thành đạo đức và lối sống chuẩn mực con người. Do đó, bài viết này chú ý đến sự độ lượng của con người, cũng là yếu tố quan trọng cho sự phát triển bền vững của xã hội. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong một khuôn khổ đánh giá và phân tích trên các nguồn văn bản chính và phụ. Bài viết này phân loại các phương pháp tiếp cận của Phật giáo để kiểm soát sự tức giận thành ba loại: 1) Chánh niệm; 2) Trí tuệ; và 3) Lòng từ bi. Bằng cách tiếp tục trau dồi ba phẩm chất này, người ta có thể giảm tức giận một cách hiệu quả và thúc đẩy một xã hội bền vững.

2. CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là kỹ năng cơ bản nhất để kiểm soát cơn giận. Chánh niệm giúp con người nhận biết trạng thái cảm xúc hiện tại của mình (Aronson 2005, tr. 109). Người ta có thể dần dần nâng cao nhận

thức của mình về các trạng thái tiêu cực và hạn chế thể hiện nó bằng ý thức, chánh niệm và thường xuyên phản ánh trong hành động, lời nói và suy nghĩ (Kennedy 1985, tr. 122). Đức Sakyong (2004, tr. 73) chỉ ra rằng, quá trình thiền định là nhận ra suy nghĩ, để cho suy nghĩ khởi lên và mất đi và trở lại khoảng không nhiều lần. Giảm suy nghĩ dần dần và không còn suy nghĩ sẽ giảm được sự kích động tinh thần, làm dịu tâm trí và tạo ra sự thanh thản, tự tại. Những người thực hành chánh niệm có thể phát triển một hệ thống miễn dịch hoặc triệt tiêu cảm xúc khi họ khám phá ra sự vận hành của cơn giận (Ellinghausen 2006, tr. 72). Thurman (2006, tr. 9) ủng hộ việc triệt tiêu mọi thứ sẽ phá hủy sự tức giận ở vài giác quan nào đó, phân tích nó, nhìn thấu nó và đối đầu với sự không tồn tại của nó. Ở một cấp độ cao của sự nhận thức thông qua thực hành chánh niệm có lẽ cũng là sự thể hiện cảm xúc lành mạnh (Kennedy 1985, tr. 51).

3. TRÍ TUỆ

Để giảm sự giận dữ một cách hiệu quả, chúng ta nên thường xuyên suy ngẫm về một số khái niệm của Phật giáo. Theo truyền thống Phật giáo, con người có thể giảm cảm xúc tức giận của mình bằng cách nghĩ về giáo lý nghiệp báo của Phật giáo, khuyết điểm của sự tức giận, lợi ích của sự không hận thù, những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù, luân hồi và ba đặc tính của sự tồn tại. Thông qua việc suy ngẫm về các khái niệm Phật giáo này, con người có thể có một số đột phá trong sự hiểu biết về bản chất của sự vật, đặc biệt là bản chất của sự tức giận.

3.1. Khái niệm về nghiệp báo

Theo khái niệm về nghiệp báo, hành động khéo léo tạo ra sự dễ chịu; và hành động thô thiển sẽ tạo ra sự khó chịu. Đức Phật dạy rằng, có những nỗi đau bên ngoài đến từ nghiệp báo về thể xác, lời nói và tinh thần không lành mạnh, thối nát (A.V.292-7). Do đó, con người nên tránh những hành động thô lỗ khởi nguồn từ tham vọng, hận thù và si mê, hãy trau dồi những hành động khéo léo như rộng lượng và buông bỏ, nhân ái và từ bi, sáng suốt và trí tuệ dựa vào sự biết đủ, cảm thông và thành thật (Harvey 2003, tr. 31; Kennedy

1985, tr. 65). Hận thù là gốc rễ của tội ác gây ra những hành vi bất thiện. Sự tức giận bắt nguồn từ sự thù hận cần được loại bỏ để thoát khỏi đau khổ.

3.2. Thiệt hại của sự tức giận và lợi ích của lòng từ bi

Con người đau khổ khi sự tức giận xuất hiện do cảm thấy khó chịu hoặc không có được điều mình muốn. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (AV293), Đức Phật nói rằng, một người có ác ý và sự ghét bỏ sẽ có một ý nghĩ: “Hãy giết, tàn sát, phanh thây, tiêu diệt những thứ này!”. Xóa bỏ thù hận khỏi tâm trí không phải là một việc dễ dàng. Do đó, con người có thể giảm bớt sự tức giận bằng cách nhắc nhở bản thân rằng, người nóng giận sẽ có bảy điều bất lợi: Trở nên xấu xí, mất ngủ, tâm trí rối bời, nghèo nàn, mất hình tượng, không có bạn bè và đầu thai trong cõi khổ (A.IV.94, tr. 1066-7). Con người có thể giảm sự tức giận bằng cách nuôi dưỡng lòng từ bi. Thực hành lòng từ bi có mười một lợi thế: Ngủ và thức bình an không gặp ác mộng; được loài người và loài vật thương yêu; được chư thiên gia hộ; không bị tổn hại (vì lửa, thuốc độc và vũ khí); dễ dàng tập trung tâm ý; có da dẻ, gương mặt không buồn phiền, luôn được bình an; khi chết tâm trí không bị rối loạn; tái sinh lên cõi trời. (Nếu không thoát khỏi luân hồi) (AV342). Khi suy nghĩ về những bất lợi của tức giận và lợi ích của lòng từ bi, con người có thể nhắc nhở bản thân tầm quan trọng của việc giảm tức giận.

3.3. Phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù

Một phương pháp khác giúp giảm bớt sự tức giận là tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù. Con người trong thế giới này sở hữu cả phẩm chất tốt và xấu: một số người thô lỗ và độc ác trong hành động nhưng lại không như thế trong lời nói hay tâm trí họ; một số người dối trá cả trong lời nói, suy nghĩ và hành động; một số sở hữu suy nghĩ không lành mạnh nhưng cư xử lại tốt. Chúng ta có thể chú tâm vào hành động, lời nói và suy nghĩ tốt của kẻ thù địch và nuôi dưỡng lòng từ bi với họ. Nếu tìm không thấy bất kỳ mặt tốt nào của kẻ thù, thì ít nhất là hãy khơi dậy lòng từ bi bằng cách suy ngẫm rằng, anh ta hoặc cô ta đang phải gặp

khó khăn và đau khổ (Harvey 2016, tr. 52). Suy nghĩ như vậy giúp tâm ta lắng dịu và tránh chú ý đến những phẩm chất xấu của kẻ thù có thể gia tăng thêm cơn giận.

3.4. Tình thương của cha mẹ

Một phương pháp hữu ích khác để giảm bớt sự tức giận là nghĩ đến quy luật luân hồi. Trong giáo lý Phật đà, chúng sinh chưa đạt được giải thoát có thể được tái sinh trong các cõi khác nhau liên tục và trải qua đau khổ vô tận. Mọi chúng sinh đều phải gặp vô số cha mẹ và những thành viên trong gia đình, những người rất tốt với họ trong nhiều kiếp (Harvey 2016, tr. 52; S.II.189-90). Do đó, theo vòng luân hồi vô tận này, người ta có thể suy ngẫm: Kẻ thù này có thể là mẹ tôi trong kiếp trước, đã từng cứu mạng tôi mười tháng trong bụng, không màng dơ bẩn (máu mủ, phân, nước tiểu, nước mũi, nước bọt) của mình, chơi với mình và nuôi dưỡng mình trong nhiều thập kỷ. Ngoài ra, người này có lẽ là cha tôi trong quá khứ, luôn suy nghĩ kiếm sống để nuôi dưỡng tôi bằng những công việc khó nhọc như: Bón ba làm ăn kiếm sống, mạo hiểm mạng sống để chiến đấu hoặc trôi nổi trên biển cả. Mặc khác, người này có thể là anh, chị, con trai hoặc con gái của tôi trong quá khứ đã giúp tôi rất nhiều (Vis.IX.305). Do đó, suy ngẫm về những điều này sẽ giảm cơn giận dữ; khơi dậy lòng từ bi và quan tâm tích cực đến họ bất kể hoàn cảnh hoặc tính cách hiện tại của họ như thế nào (Harvey 2003, tr. 266).

3.5. Ba đặc tính của sự tồn tại

Giáo lý Phật giáo nguyên thủy chỉ ra ba đặc tính của sự tồn tại là vô thường, khổ và vô ngã. Theo giáo lý này, tất cả sự tồn tại luôn thay đổi và hầu hết là ngoài mong muốn. Do đó, tất cả sự tồn tại có điều kiện đều phải chịu đau khổ mà không có sự tự trị thật sự nào. Mọi người đau khổ vì quan điểm si mê của họ và dính chặt theo ngũ uẩn. Tuy nhiên, với khái niệm vô thường, người ta lập luận rằng, ngay cả kẻ ác cũng có thể thay đổi thành một người tốt. Chúng ta nên thấy sự thay đổi và vô thường là

thực tế và không nhận xét chỉ từ hành động xấu xa mà người ta đã từng làm (Harvey 2016, tr. 52). Người ta cũng nên nghĩ rằng, tâm trí luôn thay đổi, vì vậy “Người làm tôi khó chịu” sẽ không còn là người như vậy nữa (Harvey 2003, tr. 280; Vism.301). Trong khi đó, Phật giáo Đại thừa cũng đưa ra khái niệm về Tánh không. Bồ tát nhận ra rằng, tất cả sự tồn tại trên thế giới này không là gì ngoài sự vô thường của “Phật pháp”, vốn trống rỗng bên trong (Batch Bachelor 1997, tr. 77). Người tức giận, người thù địch và thậm chí là cảm xúc tức giận luôn thay đổi và không hề tồn tại. Do đó, không có lý do gì để người ta tức giận nếu người ta có trí tuệ nhìn thấy “mọi thứ vốn tồn tại như thế”.

4. TỪ BI

Các giáo lý Phật giáo nhấn mạnh vào sự hiểu biết, thực hành và nhận biết Pháp. Để thoát khỏi những phiền não, Phật giáo đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để giúp mọi người phát triển tính cách bình tĩnh hơn, nhân ái hơn và hòa nhập hơn (Harvey 2003, tr. 2). Sự phát triển của đức tính kiên nhẫn và bốn phẩm chất tuyệt diệu rất quan trọng trong việc làm giảm cảm xúc tức giận. Sở hữu những phẩm chất này có thể giúp một người loại bỏ sự tự cao tự đại và phát huy sự mong mỏi giảm bớt nỗi đau của người khác một cách vị tha.

4.1. Tính kiên nhẫn

Phẩm chất tối cao của Đức Phật là lòng từ bi vô lượng. Người ta có thể vượt qua cơn giận của mình bằng cách hồi tưởng đến cuộc sống của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni như là một vị Bồ Tát. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã hy sinh thân xác mình và sống vì người khác trong vô số kiếp. Chẳng hạn, khi Ngài là Hoàng tử Dhammapala (Jat.III.181) hoặc Tu sĩ khổ hạnh Khantivadi (Jat.III.39), Ngài đã không có ác ý ngay cả khi có người làm hại Ngài. Sự kiên nhẫn hay chịu đựng là đức tính cao nhất và tuyệt vời nhất cần được trau dồi trong tâm của một vị Bồ tát, muốn đạt Phật quả (Dhp.V.184). Khi các vị Bồ tát đối mặt với hoàn cảnh khó khăn và thù hận, họ thực

hành lòng yêu thương và từ bi đối với kẻ thù của mình. Do đó, các vị Bồ tát giữ kiên nhẫn và vị tha thường xuyên, điều này sẽ khuất phục cơn giận và mở ra những cảm xúc tích cực, lòng nhân ái và lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh.

4.2. Phát huy bốn phẩm chất

Cảm xúc tiêu cực được xem là phá hoại nếu mọi người nhận thức rằng, bản thân là một thực thể độc lập, tự chủ và lâu bền. Tuy nhiên, thông qua thiền định về bốn phẩm chất tình cảm (lòng yêu thương, lòng từ bi, cảm thông và bình tĩnh), mọi người có nhiều khả năng phát huy sự bình tĩnh trong tâm trí, sự thấu hiểu và vị tha với người khác (Silva 2005, tr. 59). Bốn cảm xúc tích cực này có thể được xem là nền tảng của chánh niệm (Hofmann 2011, tr. 1128). Bản chất đồng cảm của bốn vị thần nhắc nhở người thiền định không tách biệt với thế giới và tất cả chúng sinh. Kế đó, điều này có tác dụng nuôi dưỡng tâm trí đúng đắn và cho phép tâm chúng ta “đối kháng những thói quen của chúng ta trong thế giới của bản thân và của người khác” (Weber 2006, tr.4). Việc suy ngẫm về bốn phẩm chất này có thể giúp con người phát triển các đức tính và giảm “bản ngã” (Harvey 2003, tr. 278). Cảm xúc tức giận luôn xảy ra vì sự tự vệ. Cảm xúc tức giận sẽ giảm đi khi “bản ngã” suy yếu.

4.2.1. Lòng yêu thương

Lòng yêu thương (mettā) cũng có nghĩa là “Thân thiện, lòng nhân từ, lòng nhân ái, thiện chí, hòa hợp, đoàn kết, không bạo lực và hòa đồng” (Harvey 2016, tr. 53). Yêu thương là mang đến hạnh phúc và niềm vui cho người khác, từ bỏ sự tự cao. Yêu thương là không ích kỷ phổ quát và toàn diện, như một hóa giải những ác ý và hận thù. Người hành thiền lan tỏa lòng yêu thương khắp mọi hướng và với tất cả chúng sinh, giống như tình thương của người mẹ dành cho con của mình, nhưng không có tình cảm riêng, sự chiếm hữu và ủy mị (Harvey 2003, tr. 279). Đầu tiên, người hành thiền trau dồi lòng yêu thương cho bản thân bằng việc tự chúc “Tôi có thể khỏe mạnh và hạnh phúc”, và mở rộng thiện chí chân thật với người thân yêu, người trung lập và cuối

cùng là người thù địch (Buddhaaghosa 1991, tr. 301). Bằng cách liên tục thực hành, các rào cản đối với bốn loại người này (Bản thân, người thân yêu, người trung lập và kẻ thù) sẽ sụp đổ và trạng thái tinh thần của người hành thiền sẽ trở nên cân bằng.

4.2.2. Từ bi

Lòng từ bi là sự mong muốn tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi đau khổ và hóa giải mọi sự tàn bạo. Khi lòng yêu thương đông đầy, nó sẽ phát triển thành lòng từ bi. Lòng từ bi và sự quan tâm với nỗi đau của người khác cũng sẽ phát triển nếu người ta có thể hiểu đầy đủ ý nghĩa của nỗi khổ. Lòng từ bi cũng cần thiết với người có tâm ác, những người không có phẩm chất tích cực và sẽ phải chịu đựng cuộc sống vất vả trong tương lai, là quả báo do hành động của họ tạo ra (Harvey 2003, tr. 266; Vism.340). Lòng từ bi giống như cảm giác của một người mẹ muốn làm giảm bớt sự đau khổ của con mình nhưng lại hướng về tất cả chúng sinh (Dalai 2001).

Truyền thống Đại thừa thực hành “chuyển hóa bản ngã với người khác” là trau dồi lòng từ bi. Tôn giả Tịch Thiên nói rằng, chúng ta nên bảo vệ người khác như bảo vệ chính mình bởi vì tất cả chúng sinh đều mong muốn được hạnh phúc và không thích đau khổ như nhau. Hơn nữa, Ngài cho rằng, đau khổ chỉ là đau khổ, do cảm xúc cơ bản của nó: Đau khổ là vô chủ và không có ‘Bản ngã’, không có sự khác biệt giữa nỗi đau của người khác hoặc của tôi (Bca.VIII.90-96, cf. 103). Lòng từ bi và lòng nhân ái có mối quan hệ chặt chẽ với quan niệm của Phật giáo rằng, tất cả chúng sinh đều gắn bó chặt chẽ với nhau (Hofmann 2011, tr. 1127). Do đó, chú ý cẩn thận trong việc bảo vệ người khác bằng sự kiên nhẫn, vô hại, lòng yêu thương và sự cảm thông, cũng là bảo vệ chính mình. Người sở hữu một trái tim nhân ái sẽ không bộc phát cảm xúc tức giận của mình đối với người khác.

4.2.3. Niềm vui cảm thông

Niềm vui cảm thông là sự lựa chọn đức hạnh và hạnh phúc của

Giác Hữu Tình. Đó là sự hóa giải lòng ghen tỵ và bất mãn. Nó hỗ trợ trong việc làm cho mọi người bớt tự cho mình là trung tâm và thúc đẩy sự hiểu biết về nghiệp quả (Harvey 2003, tr. 279). Khi con người luôn muốn sống tốt hơn, người ta sẽ có một thái độ tốt và tích cực.

4.2.4. Bình đẳng

Bình đẳng là thái độ trung lập đối với tất cả chúng sinh và hóa giải mọi chấp trước và ác cảm. Bình đẳng là sự tự tại và bình lặng, nhìn thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Sự bình đẳng là cội rễ trong sự hiểu biết sâu sắc về nguyên tắc nghiệp báo, nghĩa là mỗi kết quả của hành động được hiểu rằng, đau khổ là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống của người này và người khác. Một người có lòng từ bi vẫn có cảm giác tức giận, tham lam và ghen tỵ, sẽ cố gắng chấp nhận những cảm xúc đó một cách công bằng và tu dưỡng, nghĩa là hãy để những trạng thái tinh thần tiêu cực như vậy xuất hiện và vượt qua mà không vướng bận hoặc phản ứng theo chúng (Harvey 2003, tr. 279). Điều này cho phép người ta nhìn vào bản chất tồn tại của nó và trải nghiệm ‘Nó là như vậy’ mà không chấp trước hay oán giận (Weber 2006, tr. 7).

Bốn phẩm chất này tạo thành nền tảng trong hệ thống đạo đức Phật giáo. Mọi người có thể trải nghiệm hiện tại trong chánh niệm, hiểu biết sâu sắc và thoát khỏi đau khổ về tinh thần hoặc những cảm xúc đau khổ thông qua việc tu dưỡng bốn phẩm chất này. Mặt khác, người ta có thể sẽ suy ngẫm khi đối mặt với những cảm xúc tức giận khó chịu hoặc đau khổ. Chánh niệm từ bi tập trung sự chú tâm vào việc loại bỏ đau khổ của chúng sinh trong khi chánh niệm yêu thương tập trung sự chú tâm vào hạnh phúc của chúng sinh. Mọi người có thể thực tập chánh niệm trong bất kỳ thái độ vào bất cứ lúc nào. Mọi người có thể thực hành những cảm giác này đối với bản thân, đối tượng cụ thể hoặc tất cả chúng sinh theo mọi phương diện (Hofmann 2011, tr. 1127-

8). Bốn phẩm chất này là tinh thân vị tha kết hợp phương pháp thiền định và trí tuệ, rất quan trọng cho sự phát triển tâm hồn và sống hòa hợp với tất cả chúng sinh trên thế giới.

KẾT LUẬN

Tóm lại, tu dưỡng chánh niệm, trí tuệ và từ bi là phương pháp của Phật giáo, có thể làm giảm cảm xúc tức giận một cách hiệu quả. Cách tiếp cận đầu tiên của Phật giáo trong việc kiểm soát cơn giận là luyện tập chánh niệm. Khi tập trung vào thiền hơi thở, người ta có thể nhận ra trạng thái tức giận của mình và ngăn những cảm xúc tức giận trở thành hành động. Phương pháp thứ hai trong việc giảm ác cảm là tu dưỡng trí tuệ. Người ta sẽ suy ngẫm về quan niệm nghiệp báo, khuyết điểm của sự tức giận, lợi ích của lòng yêu thương, những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù và quy luật luân hồi. Cuối cùng, người ta hiểu rằng tất cả sự tồn tại là vô thường, đau khổ và không có ‘Bản ngã’. Khi con người có sự hiểu biết đúng đắn về Phật pháp và đạt được trí tuệ, những quan điểm mê lầm và cảm xúc tức giận tiêu cực sẽ bị loại bỏ dần dần. Cách tiếp cận thứ ba của Phật giáo trong việc kiểm soát cảm xúc tức giận là thông qua tu dưỡng lòng từ bi. Khi đối mặt với bất kỳ nghịch cảnh nào trong cuộc sống, người ta thực hành đức tính nhẫn nhịn và học được tinh thân hy sinh vì hạnh phúc của người khác. Cuối cùng, thực hành bốn phẩm chất có thể giúp một người phát triển suy nghĩ bình đẳng và đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ, có được hạnh phúc. Ngoài việc giảm bớt sự tức giận hoặc ác ý, người ta cũng có thể loại bỏ các trạng thái tinh thần tiêu cực khác, chẳng hạn như ghen tỵ, độc ác, chấp trước và ác cảm bằng các phương pháp Phật giáo này. Mục đích chính của việc thực hành con đường Phật giáo là nhổ bỏ tâm trí bất thiện, trau dồi trí tuệ và từ bi để đạt được Niết Bàn. Phương pháp tiếp cận của Phật giáo trong việc kiểm soát cơn giận sẽ vô cùng hữu ích trong việc phát huy sự lãnh mạnh trong cảm xúc, thể chất và trí tuệ, tăng cường mạnh mẽ trong mối quan hệ với người khác và hơn nữa là tạo ra một xã hội bền vững và an hòa. Những phương pháp tiếp cận kiểm soát sự tức giận của Phật giáo đem lại cho thế giới một loạt các kỹ năng phù hợp với nhiều tình huống khác nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Adrian, F, Herrick, E, Sharp, P 1998, *Anger management: a practical guide*, David Fulton, London.

Aronson, HB 2005, *Buddhist practice on Western ground: Reconciling Eastern ideals and Western psychology*, Shambhala, Boston.

Averill, JR 1982, *Anger and aggression: An essay on emotion*, Springer, New York.

Batchelor, S 1997, *Buddhism without beliefs: a contemporary guide to awakening*, Berkeley Publishing, New York.

Berkout, OV, Tinsley, D, Flynn, MK 2018, 'A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective', *Journal of Contextual Behavioral Science*, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.12.001>.

Bodhi (trans.) 2005, *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom, Boston.

—2012, *The Numerical Discourses of the Buddha: A Complete Translation of the AṅguttaraNikāya*, Wisdom, Boston.

Buddhaghosa, B, Ñāṇamoli (trans.) 2010, *The Path of Purification*, 4th ed., Samayawardana, Colombo.

Buddharakkhita, A (trans.) 1985, *The Buddha's Path of Wisdom*, Buddhist Publication Society, Kandy.

Cowell, EB (trans.) 1907, *The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Births*, Pali Text Society, London.

Crosby, K, Skilton, A (trans.) 1995, *Śāntideva: The Bodhicaryāvatāra*, Oxford and New York, Oxford University Press.

Dalai, L 2001, *An open heart practicing compassion in everyday life*, Time Warner Audio Books, New York.

DeFoore, B 2004, *Anger: Deal with it, heal with it, stop it from killing you*, Health Communications, Fla.

Ekman, P, Davidson, RJ, Ricard, M, Wallace, AB 2005, 'Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being', *Journal Current Directions In Psychological Science*, vol. 14, no. 2, pp. 59-63.

Ellinghausen, JD 2006, 'Venting of vipassana-mindfulness mediation's potential for reducing anger's role in mediation', *Journal Cardozol J. Conflict Resolution*, vol. 8, no. 63, pp. 63-83.

Harvey, P 2003, *An Introduction to Buddhism: teachings, history and practices*, Cambridge University Press, New York.

—2016, 'Emotions in Buddhism', in NA Warne, DJ Davies (ed.), *Emotions and Religious Dynamics*, Routledge, London & New York.

Hofmann, SG, Grossman, P, Hinton, DE 2011, 'Loving kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions', *Journal Of Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 7, pp. 1126-1132.

Kennedy, A 1985, *The Buddhist vision: an introduction to the theory and practice*, Rider, London.

Leifer, R 1999, 'Buddhist conceptualization and treatment of anger', *Journal of Clinical Psychology Review*, vol. 55, no. 3, pp. 339-351.

Ñāṇamoli, Bodhi (trans.) 1995, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom, Boston.

Nhat Hanh, Ellsberg, R 2001, *Thich Nhat Hanh: essential writings*, Orbis Books, Maryknoll.

Nyanatiloka, Nyanaponika, 2002, *Buddhist dictionary: Manual of Buddhist terms and doctrines*, Singapore Buddhist Meditation Centre, Singapore.

Rahula, W 1978, *What the Buddha taught*, Buddha Educational Foundation, Taipei.

Sakyong, M, Chödrön, P 2004, *Turning the mind into an ally*, Riverhead Books, New York.

Silva, PD 2005, *An introduction to buddhist psychology*, 4th ed., Palgrave Macmillan, New York.

—2014, *An introduction to buddhist psychology and counselling*,

Palgrave Macmillan, New York.

Thurman, RAF 2006, *Anger*, New York Public Library, New York.

Walshe, M (trans.) 1996, *Long Discourses of the Buddha*, 2nd ed., Wisdom, Boston.

Weber, AC 2006, *The role of the brahmavihara in psychotherapy practice*, viewed 10 December 2018, <http://www.akincano.net/PDF/Brahmavihara.pdf>.

ABBREVIATIONS

A AṅguttaraNikāya

Bca Bodhicaryāvatāra

D DīghaNikāya

Dhp *Dhammapada*

Jat Jātaka

M MajjhimaNikāya

S SaṃyuttaNikāya

Vism Visuddhimagga

(Người dịch: Trần Thị Linh Đan)

TÂM LÝ TRỊ LIỆU DÀNH CHO TÂM LÝ TỘI PHẠM TỪ QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

Nguyen Trinh Thi Ai Lien*

TÓM TẮT

Sự tồn tại của việc ác, đặc biệt là việc làm phạm pháp, không còn xa lạ gì trong xã hội hiện đại. Nhưng sự gia tăng của tội ác, xuất hiện nhiều loại hình phạm pháp cũng như số lượng tội phạm gia tăng trên thế giới chứng tỏ rằng có sự thiếu hụt trầm trọng về đạo đức ở con người và biện pháp giải quyết cho những vấn đề này chưa thật sự hiệu quả. Chúng trở thành mối đe dọa cho sự an toàn và bình yên của xã hội loài người. Ở đây, những từ ‘tội ác’, ‘phạm nhân’ được bắt nguồn từ các báo chí, tạp chí chuyên môn và xã hội, đặc biệt trong ngành tâm lý học, có nhánh ‘tội phạm học’.

Về phía tội nhân, có 2 loại: những người đã bị kết án (sống dưới sự quản thúc của luật pháp) và những người không bị kết án (sống tại ngoại). Phạm nhân là những người bị kết án, và hầu hết là những người không bị khiếm khuyết về thân thể mà vấn đề của họ nằm ở mặt tâm lý và tư duy. Vấn đề của họ khởi lên từ việc thiếu nền tảng giá trị con người xuất phát từ tà kiến và suy nghĩ lệch lạc. Sự giúp đỡ từ bên ngoài giúp họ làm mới lại hay thay đổi cách nhìn và hành động không nên được thực hiện bằng ép buộc mà phải bằng thuyết phục và kỹ năng thực hành. Ngoài những giải pháp xã hội, giáo lý đạo Phật và thực hành được chấp nhận chính thức và rộng rãi như cách giải quyết tốt cho vấn nạn này. Với mỗi phạm nhân, những

* Ngọc Chánh nunery, Đắk Lắk, Vietnam, Student of ITBM University, Myanmar

biện pháp cần được áp dụng một cách phù hợp ví như cho thuốc đúng bệnh. Ở đây, những người được chứng nhận là bệnh thần kinh hay có tâm bệnh như tâm thần phân liệt khi thực hiện hành vi phạm pháp không nằm trong phạm vi khảo sát. Thêm nữa, những hành động như tự sát, phá thai hay làm cho người bệnh nan y chết một cách nhẹ nhàng và không đau đớn cũng không được bàn luận đến.

Ý tưởng dẫn đến bài viết này xuất phát từ các bản tin trên các phương tiện truyền thông hằng ngày về sự gia tăng tội phạm với tốc độ nhanh chóng và dưới nhiều hình thức, cộng với nhu cầu tìm hiểu tại sao một số người có thể phạm pháp dễ dàng hơn những người khác, và những nhà chức trách ở mỗi nước có những biện pháp gì với vấn nạn này. Lại nữa, khi học Phật pháp, đặc biệt theo học phân khoa thiền minh sát, ý tưởng áp dụng lời Phật dạy vào vấn đề liên quan đến tội phạm cũng là một động lực cho bài viết này.

Mục tiêu chính của bài viết là đưa ra một vài kỹ năng Phật giáo như hành thiền và tư vấn phù hợp với mỗi cá nhân khác nhau sau khi phân tích những điểm liên quan đến tội phạm và đưa ra những khó khăn gặp phải trong quá trình giải quyết vấn đề. Để hoàn thành bài viết, nguồn tài liệu dựa vào một số sách và trang web về xã hội, tâm lý tội phạm, cùng với nội điển Phật giáo, chú giải và hậu chú giải cũng như những dịch phẩm và sách tiếng Anh có liên quan. Vì đề tài có liên quan đến khái niệm tội ác và tội phạm cũng như tâm lý trị liệu lấy từ tư tưởng và ứng dụng trong xã hội hiện đại, trong toàn bài viết, nhiều dẫn chứng từ phía xã hội và tội phạm học sẽ được đưa ra khi so sánh với quan điểm Phật giáo. Điều này không nhằm vào việc đưa ra bất cứ kết luận chỉ trích nào mà chỉ để hỗ trợ cho việc hiểu sâu hơn về những hoạt động liên quan đến việc giải quyết vấn nạn tội phạm trên thế giới ngày nay.

1. CÁI NHÌN TỔNG QUÁT VỀ ‘TỘI PHẠM’ VÀ ‘TỘI ÁC’

Từ ‘tội phạm’ bắt nguồn từ tiếng Latin ‘crimen.’ Theo từ điển Oxford, ở dạng tính từ, nó chỉ những việc liên quan đến tội ác, liên quan đến luật hình sự, điều gì trái với đạo đức. Ở dạng danh từ, nó được dùng để gọi người phạm vào tội lỗi chống lại luật chung đáng

bị trừng phạt, người bị kết án có chứng cứ hay thú nhận. Có 2 nhóm tội phạm dựa theo sự trưởng thành và tuổi chịu trách nhiệm: tội phạm trưởng thành và tội phạm vị thành niên.

Để định nghĩa một tội nhân, đức Phật dùng nhiều từ pāli, như bāla, mūlhapurisa, asappurisa, tucchapurisa, pāpapurisa, āgucārī, lamakapurisa, ... Trong kinh, để phân loại bản tính chúng sanh, có nhiều cách, ví dụ như trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), có 6 loại người: tham, sân, si, tín, trí và tâm. Trong số đó, 3 loại người đầu có xu hướng phạm tội cao hơn nếu họ không biết tự kiểm chế, nhưng không phải tất cả họ đều sẽ phạm pháp, chỉ những ai đã phạm thì thường sẽ thuộc trong 3 nhóm đầu. Thật ra, mọi người hoặc già trẻ, hoặc là nam hay nữ, hay ở phương Tây hay phương Đông, đều có thể trở thành tội phạm hay nạn nhân của tội ác.

Mặt khác, từ ‘tội phạm’ được định nghĩa là hành vi phạm luật pháp có thể bị trừng phạt. Thêm vào đó, đây là hành vi có chủ ý hay lầm lạc, phạm luật hình sự không được biện minh và tha thứ, và bị chịu phạt tùy theo mức độ nặng nhẹ. Có 2 loại tội phạm pháp điển hình: bạo lực và phi bạo lực.

Dưới cái nhìn của đạo Phật, không có từ nào nhất định để định nghĩa hành vi phạm pháp nhưng vài từ có thể dùng đồng nghĩa như: accaya, vajja, aparādha, pāpakāni kammāni, dukkaṭa, adhamma, akusala... Khái niệm ‘hành động’ xuất phát từ pāli ‘nghiệp’ (kamma). Mọi hành động mà con người làm hoặc tốt hoặc xấu đều gọi là nghiệp, tốt thì là thiện nghiệp (kusala kamma), xấu là bất thiện nghiệp (akusala kamma). Bất thiện nghiệp là những tạo tác qua thân, khẩu và ý. Trong số đó, ý nghiệp là chủ của thân và khẩu nghiệp, và chúng thường tồn tại thâm lặng, chỉ có bản thân người đó mới biết rõ ý nào khởi lên trong người đó thôi. Cùng với nghĩa hành động, có khái niệm ‘ý muốn’ hay ‘ý chí’ mà đức Phật có nhắc đến: *‘Này các tỳ kheo, ý muốn là cái ta gọi là nghiệp. Có ý muốn, một người tạo nghiệp thân khẩu và ý.’* Nghiệp ở đây không chỉ là nghiệp của quá khứ mà vừa quá khứ lẫn hiện tại. Một điểm cần hiểu rằng ‘tạo tác không cố ý không tạo nên nghiệp vì không có ý muốn.’ Cho nên, cetanā và kamma được xem là đồng nghĩa khi một việc được làm có cố ý.

Có 10 loại bất thiện nghiệp: (i). Giết hại chúng sanh sống, (ii). Lấy của không cho, (iii). Tà dâm, (iv). Nói dối, (v). Nói lời thị phi, (vi). Nói ác ngữ, (vii). Nói lời không ích lợi, (viii). Tham, (ix). Sân, và (x). Si. Trong số đó, 3 loại đầu thuộc thân nghiệp, 4 loại giữa thuộc khẩu nghiệp và 3 loại cuối thuộc ý nghiệp. 3 thân nghiệp và 4 khẩu nghiệp có thể trở thành tội phạm pháp. Về phần tiêu chuẩn hình thành tội, đạo Phật chú trọng vào ý muốn nhiều hơn là sự xảy ra và kết quả trong khi với luật pháp ngoài đời, cả ý muốn và quá trình đều quyết định.

2. NGUYÊN NHÂN CỦA TỘI ÁC VÀ KẾT QUẢ KHÔN LƯỜNG

Theo quan điểm Tây phương, vài nhà tội phạm học và xã hội học trình bày tóm gọn 5 yếu tố nguy hại có thể ảnh hưởng lớn đến quyết định phạm tội: (i). Hoàn cảnh gia đình, (ii). Yếu tố sinh học, (iii). Yếu tố tâm lý, (iv). Yếu tố cấu trúc xã hội, và (v). Yếu tố vị trí. Một tội ác có thể là kết quả của một hay pha lẫn nhiều yếu tố. Thêm vào đó, vài người nói rằng hành vi phạm tội xảy ra phụ thuộc vào sự lựa chọn của cá nhân đó chứ không hẳn là vào môi trường.

Về phía đạo Phật, như đã đề cập ở trên, ý muốn là tâm hành chịu trách nhiệm cho nghiệp. Một ý muốn xấu ác luôn đi kèm với tâm sở bất thiện gọi là *akusala cetasikas* và những phiền não (*kilesas*), đặc biệt là tham, sân và si. Chúng gây ra hành động phạm pháp một cách trực tiếp hay gián tiếp dù nặng hay nhẹ. Có 3 cấp bậc của phiền não: thái quá, bùng phát và ngủ ngầm. Chúng rất mạnh và khó bị phát hiện nếu không có sự hiểu biết sâu sắc và chánh niệm. Vì thế nên chúng rất nguy hại, khó tránh khỏi phạm tội nếu không nhận ra chúng và kiềm chế kịp thời.

Quan niệm việc làm ác nên bị trừng phạt đã xuất hiện và tồn tại từ thời rất lâu cho đến nay. Trong xã hội loài người, người có quyền lực tự cho họ cái quyền trừng trị kẻ khác mang danh công lý. Rất nhiều hình phạt được tạo ra và thi hành lên những phạm nhân. Tuy nhiên không có một sự bù đắp nào thông qua hình phạt có thể đền bù được khổ đau gây ra cho người bị hại và cho cả bản thân người phạm tội. Hơn nữa, không có sự công bằng tuyệt đối khi đem so

sánh giữa mức độ phạm tội và hình phạt áp đặt lên phạm nhân. Việc sử dụng những hình phạt như bắt bỏ tù hay tử hình có vẻ như không được hiệu quả lắm với tiêu chí ngăn ngừa và trả giá được đặt ra khi ban hành luật hình sự. Liên quan đến sự việc này, đức Phật có nói rằng chỉ có Luật nhân quả là tốt nhất và công bằng nhất vì nó không chịu bất kì sự can thiệp của bất cứ cá nhân nào, thượng đế hay đẳng tạo hóa nào theo quan niệm của các tôn giáo khác.

Trọng tâm của Luật nhân quả rất đơn giản: việc làm tốt sẽ nhận quả tốt, làm xấu sẽ chịu quả xấu, và: “Ác là do bản thân người gây ra, bản thân người đó bị nhiễm ô. Ác không được làm do người, người được trong sạch. Thanh tịnh hay nhiễm ô là do hành động của bản thân người đó. Một người không thể thanh tịnh cho người khác, không người khác nào thanh tịnh cho một người.” Vì thế nên mỗi cá nhân tự chịu trách nhiệm cho việc làm của họ và sự hạnh phúc hay bất hạnh của họ đời này hay đời sau phụ thuộc vào cách họ cư xử. Điểm chính ở đây mà mọi người nên nhớ rằng tất cả những gì họ làm dù tốt hay xấu cũng đều có kết quả, và cuộc sống của họ ra sao phụ thuộc vào những gì họ tạo tác. Cho nên muốn thoát khỏi khổ đau, họ phải sửa đổi cái nhìn, cách sống sao cho đúng đắn. Đặc biệt với các phạm nhân, việc giúp họ thay đổi thân và tâm gọi là tâm lý trị liệu.

3. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

Tiêu chí chính của việc đưa vào áp dụng tâm lý trị liệu là để giúp cho phạm nhân trở nên tốt hơn và ít khổ đau khi sống ở các trại giam (địa ngục trần gian). Nhìn chung có 2 phương pháp trị liệu: tư vấn và thực hành.

Tư vấn là một dạng trị liệu thảo luận mà trong đó, nhà tư vấn nhận làm vai trò tích cực và hỗ trợ khách hàng giải quyết các vấn đề của họ, hay còn là một tổ chức bao gồm các dịch vụ hướng dẫn khác nhau giúp đỡ người giải quyết các vấn đề cá nhân, giáo dục và hướng nghiệp. Đức Phật có nói rằng một nhà tư vấn tốt cần có kỹ năng điều luyện và vài phẩm chất: (i). Khả năng, (ii). Thẳng thắn, (iii). Hoàn toàn chính trực, (iv). Giản dị, (v). Tử tế, (vi). Khiêm nhường, (vii). Biết đủ, (viii). Sẵn sàng hỗ trợ, (ix). Ít lầm lỗi, (x). Tràn đầy sức sống,

(xi). Có tu tập, (xii). Cẩn thận, (xiii). Trí tuệ, (xiv). Không bị ràng buộc gia đình, và (xv). Tránh ngay cả lỗi nhỏ nhất mà người trí không tán thành. Hơn thế, đánh giá tính cách của một người là một kỹ năng mà nhà tư vấn cần có, để đưa ra lời khuyên thích hợp cho khách hàng. Cho nên, đức Phật có nói rõ rằng tính cách của một người không phải chỉ là đạo đức của người đó hay cá tính mà còn gồm cả chính trực, dũng cảm, và trí tuệ. Và điều đó được biết sau khoảng thời gian dài, không phải bằng cách một người suy nghĩ thoáng qua hay không suy nghĩ, bởi người trí, không phải kẻ khờ. Một ví dụ cho người tư vấn xuất sắc là Đức Phật Thích Ca. Pháp mà Ngài giảng dạy là lời khuyên tốt nhất cho mọi người vì lời nói của Ngài luôn đúng, lợi ích và hợp thời cho tất cả người nghe, tất cả hội chúng. Thật vậy, bằng trí tuệ siêu việt, Ngài biết cả thấy tâm và hoàn cảnh của người nghe và với lòng bi mẫn bao la, sự kiên nhẫn và thuần thực trong việc sử dụng ngôn từ, Ngài đem đến những lời khuyên thích hợp cho người cần và có khả năng hiểu hết lời Ngài dạy.

Về phần thực hành, có 2 cách hành thiền: thiền chỉ - phát triển tĩnh lặng để đạt nhất tâm, và thiền quán (thiền minh sát) để phát triển trí tuệ. Trong thực hành, cả 2 cách trên có thể được thực tập hoặc riêng lẻ hoặc theo thứ tự (thiền chỉ trước thiền quán sau). Đối với các phạm nhân, thanh lọc và làm lắng dịu tâm trạng không ổn định là điều cần thiết trước nhất. Một khi tâm của họ kiên cố, trong sáng và tĩnh lặng, họ sẽ sẵn sàng nhận ra được chân lý và thay đổi cái nhìn. Vì lý do đó, thiền chỉ nên được thực tập để đạt cận định trước khi chuyển sang thiền minh sát. Thêm vào đó, một khi định được, thiết lập tốt, chánh niệm sẽ có mặt như lẽ tất yếu, giữ chánh niệm trong từng sát na là điều căn bản cho sự bình yên của tâm. Cách để phát triển chánh niệm dựa vào 4 đề mục cơ bản: thân, thọ, tâm và pháp.

Phát triển chánh niệm không cũng chưa đủ mà cần phải tu tập các tính chất như nhận thức cá nhân, nhận thức các hiện tượng bên ngoài, lòng thương cảm với bản thân, từ bi và tự suy xét. Sự tự suy xét ấy không để làm gia tăng hối hận bởi quá khứ mà để hiểu thấu đáo hơn về bản thân họ và để cân nhắc con đường mới cải thiện thân tâm họ. Bằng những phẩm chất đó, phạm nhân sẽ trải nghiệm sự bình an và nội lực thật sự. Khi họ sống với nội lực đó, họ có thể từ bỏ những việc làm và thói quen xấu (ví dụ như uống rượu hay dùng chất kích thích).

Kết quả là sau khi mãn hạn tù, họ có thể trở về cuộc sống bình thường không gặp khó khăn. Đó là thành công của việc ứng dụng thiền định.

Hơn nữa, đối với mỗi tính người khác nhau, đề mục hành thiền khác nhau được đề cập trong giáo lý nhà Phật. Điều đó chứng tỏ rằng đức Phật không chỉ đưa ra lý thuyết suông mà còn hướng dẫn cụ thể cách thực tập để đạt được bình an hạnh phúc thật sự ngay trong kiếp sống này. Đó là lí do vì sao giáo lý Phật đã được xem là hiện thực và hữu ích cho tất cả mọi người.

Mặc dù có nhiều nỗ lực, quá trình trị liệu tâm lý cho các phạm nhân không thể thành công mỹ mãn vì còn nhiều trở ngại và điều kiện không cho phép. Nhìn chung, những khó khăn đến từ 3 lĩnh vực chính: 1. Điều kiện cơ sở, 2. Nhân viên, và 3. Bản thân phạm nhân. Dù sao đi nữa, không phải vì những trở ngại mà từ bỏ mục tiêu. Với hi vọng giúp đỡ các phạm nhân, chúng ta cần cố gắng nhiều hơn nữa và kiên nhẫn hơn.

4. KẾT LUẬN

Sống theo con đường Trung Đạo và hiểu được Tứ Thánh Đế là cốt lõi thành tựu khi theo đúng chánh pháp mà đức Phật đã chỉ dạy cho tất cả chúng sanh nhằm thanh lọc thân tâm. Với người bình thường, theo Bát Chánh Đạo, giới là nền tảng cho định và tuệ phát sanh và phát triển. Nhưng trên thực tế, cả ba đều phải có mặt và vận hành cùng lúc và được cân bằng thì chúng ta mới có thể hành xử một cách đúng đắn trong mọi hoàn cảnh. Tức là định và tuệ cũng có thể giúp cho việc giữ giới tốt hơn. Trong trường hợp các phạm nhân, vì phạm giới và luật bởi thiếu định và tuệ, vì cái nhìn và suy nghĩ lệch lạc nên họ mới phải trả cái giá không nhỏ và khổ đau như thế. Cho nên để giúp họ, định và tuệ lại là cần thiết trước tiên, một khi họ nhận ra được bản chất của sự sống, giá trị của lối sống lành mạnh, tâm họ được thanh lọc, họ tự khắc sẽ biết cách nào để sống tốt và có trách nhiệm hơn với bản thân cũng như xã hội. Đó là cách ứng dụng lời dạy của đức Phật vào thực tiễn, không phải lúc nào chúng ta cũng thực hành theo đúng khuôn khổ, mà phải tùy đối tượng và tùy thời. Có như vậy mới đạt được hiệu quả cao.

Xét cho cùng, các phạm nhân cũng là nạn nhân của tham, sân, si và các pháp bất thiện khác. Một số họ không hoàn toàn xấu nhưng vì trong vài trường hợp, thiếu tinh thức và kiểm chế, gây nên những tội lỗi là điều khó tránh khỏi. Vì thế, họ đáng thương hơn là đáng trừng

trị, và những nạn nhân ấy cần được giúp đỡ nhiều hơn. Thông thường họ không biết cách cầu cứu.

Thật vậy, cho dù tội ác có được hoàn thành hay không thì sẽ có tổn hại nhất định hoặc về vật chất hay tinh thần. Không có một sự bù đắp nào hoàn toàn tương xứng với những thiệt hại đó trong mọi trường hợp. Cho nên không thể xác định được giá trị của sự trừng phạt. Hơn nữa, không ai có quyền áp đặt hình phạt lên người khác cho dù là nhân danh công lý. Chỉ có sự vận hành của luật nhân quả là chính xác nhất vì nó không chịu bất cứ sự can thiệp cá nhân nào. Cho nên việc hiểu và sống theo Luật Nhân Quả là điều quan trọng cho chúng sanh thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống này và mai sau.

Mặt khác, dù bất cứ cách trừng trị nào thì tốt hơn là nên cho các phạm nhân một cơ hội để sửa chữa và bù đắp lỗi lầm bằng hành động thiết thực thay vì tử hình hay xử chung thân. Đó cũng là một cách thể hiện tinh thần nhân đạo trong xã hội loài người.

Tâm lý trị liệu Phật giáo, đặc biệt là thiền định có thể thực hành trong thời gian ngắn cho những ai cần tạm thời hoặc thực hành cả đời nếu họ muốn đạt cảnh giới tâm linh cao hơn như đạt thần thông hay đoạn tận phiền não hoàn toàn. Sống có giới, định và tuệ là con đường tốt đẹp nhất cho tất cả chúng sanh tránh khỏi ác nghiệp nơi thân khẩu ý và sống chan hòa cùng mọi người. Một cá nhân là nền tảng của xã hội và đóng góp quan trọng cũng như tâm ảnh hưởng đến gia đình và xã hội. Nếu cá nhân tốt thì gia đình và xã hội sẽ trở nên tốt đẹp.

Hơn nữa, công tác phòng ngừa và giáo dục cũng cần được thực hiện một cách năng động hơn cho toàn cộng đồng và nên được đặt lên hàng đầu, đặc biệt là cách tiếp cận khoa học kỹ thuật của giới trẻ. Điều đó quan trọng hơn là giải quyết hậu quả của những việc đã làm. Theo đó, công việc này đòi hỏi sự hợp tác của toàn xã hội, không phải riêng một ngành chức năng nào vì đó là trách nhiệm và là lợi ích cho toàn thể cộng đồng.

Thêm vào đó, đạo Phật ngày nay được xem là một trong những tôn giáo đóng góp vào sự hòa bình và hạnh phúc của thế giới. Nên các đệ tử Phật như chư Tăng Ni nên tích cực hơn trong sự nghiệp hoằng pháp, hội nhập xã hội và giảng giải giáo lý cho chúng sanh chung.

CÔNG DỤNG CỦA THIỀN PHẬT GIÁO ĐỂ KHẮC PHỤC CHỨNG BỆNH VỀ THỂ CHẤT VÀ RỐI LOẠN TÂM THẦN DỰA TRÊN CÁC NGHIÊN CỨU KHOA HỌC THẦN KINH HIỆN ĐẠI

TS. Ven. Polgolle Kusaladhamma*

TÓM TẮT

Thực hành Thiền Phật giáo chủ yếu tập trung để rèn luyện tâm trí vượt qua đau khổ, đặc biệt là các lực tiêu cực trong cảm xúc tạo ra sự bất ổn về tinh thần, bất hạnh, sợ hãi và thất vọng, v.v.v. Những cảm xúc tiêu cực mang đến không chỉ sự bất ổn về tinh thần, mà còn gây bất lợi cho sức khỏe thể chất. Nhà thần kinh học hiện đại cũng khám phá về các cơ chế não liên quan đến sự chú ý và cảm xúc. Bằng những nghiên cứu liên ngành này có thể hiểu cơ chế của bộ não và tiện ích của thiền định thúc đẩy các quá trình của hệ thống nơ-ron thần kinh.

Cả Khoa học và Thiền Phật giáo đã hình thành từ các nguồn gốc lịch sử, trí tuệ và văn hóa khác nhau. Phật giáo và Khoa học đã phát triển những ý tưởng tương tự về các khái niệm như: tuyệt đối, linh hồn vĩnh cửu và các cơ sở cơ bản của thực tế. Các phương pháp thực hành Thiền đơn giản có thể tạo ra những thay đổi có thể quan sát

* Coordinator & Lecturer, Department of Buddhist Studies, Sri Lanka International Buddhist Academy, Sri Lanka. Người dịch: Thích Trung Thành và Ngô Trí Dũng

được trong não người. Các nhà thần kinh học hiện đại đã giải thích về tính dẻo của não trong các lĩnh vực kết nối synap và nguồn gốc của các tế bào thần kinh mới. Những quá trình của não hoàn thành theo các hoạt động thể chất và môi trường tự nguyện. Trong lĩnh vực này Thiên Phật giáo đã cho kết quả đáng tin cậy. Những thay đổi có thể quan sát được bằng mắt thường.

Các nhà khoa học đã sử dụng các công nghệ mới như: phản ứng sinh lý về nhịp tim, biên độ và tốc độ hô hấp, phản ứng dẫn điện của da (SCR) và hình ảnh não. Nhóm có thực hành thiền cho thấy mức độ tự điều chỉnh cao hơn. Vỏ não trước (ACC) và Cortex trước trán (PFC) của não bộ cho thấy cơ chế tự điều chỉnh sự chú ý và cảm xúc cao hơn so với nhóm thực hành thư giãn. Nghiên cứu đã mô tả những tác động tiêu cực của căng thẳng lên cơ thể. Sự căng thẳng giải phóng các hóc môn (hormone) gây căng thẳng như adrenalin và cortisol. Nó làm tăng nhịp tim và huyết áp, làm suy yếu khả năng miễn dịch và giảm khả năng sinh sản. Thư giãn có liên quan đến việc các hóa chất tốt như serotonin và hormone được tạo ra ở mức độ cao hơn giúp tăng trưởng việc sửa chữa các tế bào và mô, làm giảm nhịp tim, tăng cường khả năng miễn dịch và tăng cường cơ thể.

1. GIỚI THIỆU

Pháp hành Thiên Phật Giáo chủ yếu tập trung việc luyện tâm nhằm vượt qua những khổ đau, trở ngại, đặc biệt là các tác động tiêu cực của cảm xúc gây ra bất ổn về tinh thần, phiền muộn, sợ hãi và thất vọng v.v. - Những thứ mang lại nhiều vấn đề và đau khổ hơn. Xúc cảm tiêu cực không chỉ đưa đến sự bất ổn về tinh thần, mà còn gây hại cho sức khỏe thể chất. Các trạng thái tâm lý tích cực giúp nâng cao nội lực cùng ý chí quyết tâm, từ đó có lợi cho sức khỏe thể chất. Các nhà thần kinh học hiện đại cũng đã khám phá được các cơ chế não bộ liên quan đến sự tập trung và cảm xúc. Hệ thống thần kinh là cơ quan phức tạp nhất trong cơ thể. Trong đó, tế bào thần kinh là các tế bào chuyên biệt cho truyền nhận thông tin. Những tế bào thần kinh dùng tín hiệu điện sinh hóa để truyền thông tin cho nhau. Các tế bào này có khả năng giao tiếp với các loại tế bào khác.

Các tế bào thần kinh nhạy cảm với kích thích điện sinh hóa sẽ tiếp nhận, xử lý và truyền dẫn thông tin thông qua các tín hiệu điện và hóa học. Việc truyền tải đó diễn ra qua các khớp thần kinh. Chủ yếu hệ thống thần kinh bao gồm hai phần, hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.^[i]

Pháp hành Thiền truyền thống Phật giáo cũng có liên quan với một số khái niệm triết học và siêu hình. Do đó, nghiên cứu khoa học về Thiền Tập cần phải phân biệt được các khía cạnh thực nghiệm trong giáo lý nhà Phật với các khía cạnh khác của Thiền. Các nhà thần kinh học đã chứng minh rằng các pháp hành Thiền đơn giản có thể tạo ra những thay đổi đáng kể trong hệ thống thần kinh con người.

2. THIỀN PHẬT GIÁO VÀ CÁC NGHIÊN CỨU KHOA HỌC THẦN KINH

Thuật ngữ tiếng Pali “bhāvanā” đã được dịch sang tiếng Anh là Meditation (Thiền). “Bhāvanā” bắt nguồn từ “bhāva”, với những ý nghĩa như “cảm xúc”, “tình cảm” và “trạng thái của tâm”. Nghĩa đen của thuật ngữ tiếng Pali “Bhāvanā” chính là “tạo ra”, “nuôi dưỡng” và “phát triển”. Từ điển Pali-Anh của Hội Thánh Điển Pali đã giải thích ý nghĩa của thuật ngữ “Bhāvanā” như là tạo ra, trú trên một đối tượng nào đó, hướng suy nghĩ về, sự chuyên chú, sự phát triển bằng các phương tiện suy tư hoặc thiền định, sự vun trồng bởi trí tuệ và sự tu dưỡng. [ii] Thuật ngữ tiếng Anh “Meditation” (Thiền) bắt nguồn từ thuật ngữ Latin “meditari”, được xem là trạng thái ý thức mà khi đó cá nhân loại bỏ các kích thích của môi trường khỏi sự nhận thức. Do đó, tâm trí chỉ còn chuyên chú vào buông thư và giải phóng áp lực. Hàng loạt các kỹ thuật thiền đang được sử dụng nhằm giải tỏa những căng thẳng của tâm trí.

Từ điển y khoa của Mosby định nghĩa Thiền là hành động tập trung cao độ trên âm thanh, vật thể, hình ảnh, hơi thở, sự chuyển động hoặc sự chú tâm để ý thức về giây phút hiện tại, nhằm giảm căng thẳng, khuyến khích buông thư cùng với nâng cao sự phát triển của thân và tâm. Từ điển Y khoa chuyên ngành sức khỏe và

điều dưỡng định nghĩa Thiền là bất kỳ hoạt động tinh thần nào nhằm giữ sự chú tâm của người đó về hiện tại mà hàng nghìn năm qua đã được sử dụng nhằm cân bằng các trạng thái thể chất, cảm xúc và tinh thần, đôi khi được sử dụng như một phần của liệu pháp tổng thể cho các bệnh trạng khác nhau (ví dụ: giúp giảm đau, hạ huyết áp).

Thiền Phật giáo chia thành hai loại là Samatha (thiền định) và Vipassana (thiền tuệ). Từ điển Pali-Anh của Hội Thánh Điển Pali hàm ý nêu ra “Samatha” nghĩa là, sự trầm tĩnh, yên lặng của tâm, an nhiên, thanh thản và sự dừng lại của “Saṅkhāras” (các hành).^[iii] Thuật ngữ Pali “Vipassanā” được dịch sang tiếng Anh thành “tuệ giác”, “minh kiến” (sang suốt/thấy rõ). Tiền tố “vi” có nghĩa là sâu sắc và gốc từ của “pas” có nghĩa là thấy. Từ đó Vipassanā mang nghĩa “cái thấy sâu sắc”. Nó được mô tả là:

“Nhìn thẳng vào một đối tượng nào đó, một cách rõ rệt và chính xác, thấy rõ được từng yếu tố riêng biệt, và xuyên thấu qua tất cả để nhận diện được bản chất thực sự của nó.” ^[iv]

Từ đồng nghĩa với thuật ngữ “Vipassanā” là “Paccakkha” mang các ý nghĩa như là “trước mắt”, hay “nhận thức từ kinh nghiệm trực tiếp”. Nó loại bỏ những hiểu biết bắt nguồn từ việc lý luận hoặc lập luận. Trong truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, thuật ngữ Pali “Vipassanā” được sử dụng như là “ihagthong”. “Ithag” mang ý nghĩa “cao hơn”, “vượt trội” hay “cao quý hơn”, còn “thong” có nghĩa là “quán sát”, hoặc “xem xét”. Do đó, “ihagthong” mang ý nghĩa “cái thấy vượt trội”, “tâm nhìn vĩ đại”, “trí tuệ tốt bậc”, “cách nhìn tối thắng” và “thấy được bản chất tự nhiên là gì”. Nó đề cập đến cái nhìn sâu sắc về “tilakkhaṇa” hay ba dấu hiệu của sự hiện hữu chính là vô thường, khổ đau hoặc không như ý, và nhận thức về vô ngã. (aniccatā, dukkhatā, anattatā).

Bài kinh Sabbāsava và kinh Satipatthana tập trung cống hiến cách thực tập để thoát khỏi tất cả những bất hạnh, muộn phiền và không như ý. Theo Phật giáo, tất cả vấn đề của con người phần

lớn không phải là do thế giới bên ngoài. Phật giáo nhấn mạnh rằng tâm trí con người là đối tượng chính gắn liền với khổ đau và hạnh phúc. Trong bài kinh Sabbāsava thuộc Majjhima-Nikāya (Trung Bộ Kinh) Thế Tôn dạy rằng:

“Này các tỳ kheo, nay ta sẽ giảng cho các người phương pháp phòng hộ tâm khỏi tất cả những tham dục hay lậu hoặc.”

Sau đó Đức Phật tuyên bố về tầm quan trọng của như lý tác ý. “Yo niso manasikāra”. Khi một người sống với như lý tác ý thì sẽ không bị những phiền não mới đi vào tâm trí. Còn những phiền não tồn tại trong tâm có thể được nhận diện rõ qua như lý tác ý và từ đó dễ dàng nhổ bỏ. Các đề mục thiền Phật Giáo được đề xuất dựa trên cá tánh của người đó hay “carita”. Thuật ngữ “carita” có nguồn gốc từ “car + ta” mang các ý nghĩa như hành vi, cá tánh hoặc hương thơm của thiện tâm. Kinh điển Pali sử dụng một từ đồng nghĩa khác là “cariya” mang ý nghĩa hành vi, tập khí, sự quen thuộc và cá tánh. Theo Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), carita có nghĩa là bản tính (pakati) và khí chất riêng của một người (ussanna), v.v. Có sáu loại cá tánh:

Rāga carita - tính tham lam

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tánh tham lam là xảo trá (maya), đạo đức giả (sātheyya), ham muốn quá mức (mahicchata), ý muốn bất thiện (pāpicchata), bất mãn (asantutthi), cố chấp (saṅga) hám lợi (tintina), sống thô lỗ (asabhāgavutti), không cảm tình (arati), thờ ơ (tandi), bồn chồn (vijambhita), ăn quá no (bhattasammado), uể oải (satasolīnattam), mưu mẹo (kuhanā), nói lời hư ngụy (lapanā) và hám lợi (lābena lābam nijiginsanātā).

Những hành vi bất thiện: Gây hại cho người khác, giết hại động vật, trộm cắp, tà dâm, say xỉn, ham thích xem kịch - tuồng, du hành đường phố phi thời và giao hảo với bạn xấu.

Cách đối trị (Thiền tập): Nīlakasīṇa (kasīṇa xanh dương), mười đối tượng bất tịnh (asubha- kammaṭṭhāna): xác chết trương phồng,

tử thi tím ngắt, tử thi mừng mủ, tử thi nứt nẻ, tử thi bị thú ăn, tử thi phân lìa, tử thi rã rời, tử thi chảy máu, tử thi bị giòi trùng đục và bộ xương. Và Kayagatāsati (niệm thân).

Dosa Carita - Tính sân

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính sân là tức giận (ko-dha), hận thù (upanāha), vô ơn (makkha), tự cao (palāsa), ganh tị (issā), bòn xén (macchariya), vô lễ (dovacassata) và kết giao bạn xấu (pāpamittā).

Những hành vi bất thiện: Gây hại cho người khác, giết hại động vật, không tự chế ngự các căn, tự hành xác, ác tâm, bất tuân, kết giao bạn xấu và thường tranh đấu.

Cách đối trị (Thiền tập): Nīla Kasina (Kasina xanh dương), Pīta Kasina (Kasina vàng), Lohita Kasina (Kasina đỏ), Odāta Kasina (Kasina trắng), Bốn phạm trú (Brahma vihāra); thiền tâm từ (Mettā bhāvanā), thiền tâm bi (Karūṇā bhāvaṇā), thiền tâm hỷ (Muditā bhāvanā), và thiền tâm xả (Upekkhā bhāvanā).

Moha Carita - Tính si

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính si là hôn trầm (thīna), bồn chồn (uddaccha), hối hận (kukkucca), nghi ngờ (vicikicchā), giáo điều (adanaggāhi), khó từ bỏ (duppaṭinissag), không chánh niệm (muttahasacca) và thiếu tỉnh giác (asampajañña).

Những hành vi bất thiện: nói chuyện phù phiếm, nói lời hư ngụy, ba hoa, lừa dối, bối rối, ngưỡng mộ kẻ làm ác, lăng mạ bậc hiền trí, vui thích những thứ không nên vui thích, không vui thích những điều nên vui thích, không có chủ kiến và không muốn loại bỏ những cái thấy sai lầm.

Cách đối trị (Thiền tập): những pháp hành thiền đơn giản như Ānāpānasati Bhāvanā (chánh niệm trên hơi thở).

Saddhā carita - tính tín

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính thiên về niềm tin là bố thí hào phóng (muttacāga), mong muốn gặp được các bậc Thánh

(ariyānadassana kāmata), mong muốn được nghe diệu pháp (saddhamma sotukāmata), vui vẻ (pāmojjabahulatā), hồn nhiên (asaṭṭa hata), trung thực (amāyāvitā), và tin tưởng những gì gọi lên niềm tin (pasādanīyesuṭhānesu pasādo) là những hiện tượng tâm lý thường nổi lên với tính Tín.

Các biểu hiện: họ cư xử một cách nhân hậu. Họ thường phát triển những phẩm chất tốt của mình: Kiên nhẫn, nói chuyện khôn khéo, từ bi, nhân ái, thích chia sẻ tri thức, sạch sẽ, hiền lành, hào phóng, không phải là kẻ cơ hội, yêu quý cha, mẹ, anh chị em, vợ và chồng, thuần thành trong tôn giáo, khen ngợi những phẩm chất tốt đẹp của người khác, thích sự tiến bộ, rèn luyện sự trầm tĩnh, không gây đau khổ cho người khác, thích làm lắng dịu hoàn cảnh, thích đọc sách và có tầm nhìn rộng. Tuy vậy, nếu amūlikā saddhā (mê tín), họ có khả năng sẽ bị lừa gạt.

Thiền: Dasa Anussati (mười suy niệm): niệm Phật, niệm Giáo Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên, niệm chết, niệm thân, niệm hơi thở và niệm tịch tịnh.

Buddhi Carita - Tính tuệ: Các biểu hiện tâm lý liên quan đến tính tuệ: người dễ dạy (savacassatā), có nhiều bạn lành (kalyāna mittatā), ăn uống điều độ (bojane amattaññutā), ưa sự thức tỉnh, có ý thức nghiêm túc đối với những gì gọi lên ý thức nghiêm túc (saṃveganīyesu ṭhanesu saṃvego) và nỗ lực đúng hướng (saṃviggassaca yoniso padhānam).

Các hành vi: hiểu biết sâu sắc, bản chất thông minh, nâng cao năng lực trí tuệ, uyên bác, dễ hiểu, ứng xử nhân từ, kết giao bạn tốt, thường chánh niệm, có năng lực trí nhớ tốt và không đam mê trong vật thực. Những người đó chỉ phát triển những phẩm chất tốt của họ.

Thiền tập: maraṇānussati bhāvanā (mười bất tịnh), āhārepaṭikūla saññā (sự kinh tởm của vật thực), và catudhātu-vavatṭhāna (phân tích bốn đại chủng).

Vitakka Carita - Tính tư duy

Các biểu hiện tâm lý liên quan đến cá tính ưa tư duy: thích nói

(bhassabahulata), dễ hòa mình (ganaramatā), không ham thích làm việc phước thiện (rattindumayana) và khó hoàn tất được những công việc đã làm (divapajjalana).

Những hành vi bất thiện: Nói nhiều, thường thể hiện trước đám đông, không ham thích làm việc phước thiện, đầu óc hay mơ mộng, liên tục thay đổi ý kiến, hay tin người, mọi thứ không có bất kỳ trật tự nào và thích trú ngụ ở những nơi bất tịnh.

Cách đối trị: thiền quán niệm hơi thở, Kasina màu xanh dương.

IBMT đã tiến hành thí nghiệm với hai nhóm sinh viên khác nhau. Một nhóm sinh viên thực hành Thiền và nhóm còn lại thực hành buông thư. Năm ngày trước đó, tình trạng thành viên hai nhóm tương tự nhau về hành vi, nội tiết và khả năng miễn dịch. Sau năm ngày thực tập, hai nhóm đối chứng cho thấy sự cải thiện đáng kể về khả năng chú ý và tâm trạng tích cực. Cơ thể họ giảm tiết các hormone và cortisol và điều đó gắn liền với việc bớt căng thẳng cũng như tăng khả năng miễn dịch. Các nhà khoa học đã sử dụng các công nghệ mới như phản ứng sinh lý về nhịp tim, biên độ và tốc độ hô hấp, phản ứng dẫn điện của da (SCR) và hình ảnh não bộ để theo dõi hệ thống thần kinh tự chủ.

Nhóm thực tập Thiền cho thấy mức độ tự điều chỉnh cao hơn so với nhóm thực tập buông thư. Vùng vỏ não vành trước (ACC) và vỏ não trước trán (PFC) của não bộ cho thấy cơ chế tự điều chỉnh sự chú ý và cảm xúc. Trong quá trình rèn luyện, hoạt động của ACC và PFC tăng nhiều hơn ở nhóm Thiền so với nhóm buông thư.

Hơn nữa, các nhà khoa học chỉ ra rằng Thiền tập cũng liên quan tới những thay đổi vật lý như sự tiêu thụ oxy, nhịp tim, điện trở bề mặt da v.v. Đặc biệt là chức năng của hệ thống thần kinh tự chủ, bao gồm nhịp tim, sức đề kháng và độ dẫn điện của da, biên độ và tốc độ hô hấp cùng tần số EEG (điện não đồ). Nhóm hành Thiền cho thấy sự gia tăng hệ thống thần kinh tự chủ, đặc biệt là hệ thống thần kinh đối giao cảm so với nhóm còn lại. EEG của nhóm có hành Thiền cho thấy đường giữa sóng theta và đường giữa nhịp theta ở vùng

não trước trán mạnh hơn và nó tỷ lệ thuận với tần số cao của nhịp tim. Các chất hóa học chính bên trong não bộ ảnh hưởng đến hoạt động thần kinh. Bên dưới là các chất dẫn truyền thần kinh chính và ảnh hưởng của chúng với cơ thể:

- i. Glutamate - kích thích các tế bào thần kinh tiếp nhận.
- ii. GABA (Gama amino-butyric acid) - ức chế tế bào thần kinh tiếp nhận.
- iii. Các chất điều biến thần kinh chính (ảnh hưởng đến các chất dẫn truyền thần kinh).
- iv. Serotonin - điều hòa tâm trạng, giấc ngủ và tiêu hóa. Tăng khả năng chống suy nhược.
- v. Dopamine - liên quan đến sự tưởng thưởng và khả năng chú ý.
- vi. Norepinephrine - cảnh báo và đánh thức.
- vii. Acetylcholine - thúc đẩy sự tỉnh táo và việc học.
- viii. Opioids - giảm căng thẳng, xoa dịu, giảm đau và mang lại niềm vui.
- ix. Oxytocin – thúc đẩy các hành vi nuôi dưỡng, chăm sóc đối với trẻ em và nơi các cặp vợ chồng gắn bó. Liên quan tới sự thân mật hạnh phúc và tình yêu.
- x. Vasopressin - hỗ trợ sự nối kết ở các cặp đôi. Nó cũng có thể thúc đẩy sự hung hăng đối với các tình địch.
- xi. Cortisol - được giải phóng bởi tuyến thượng thận khi phản ứng lại căng thẳng.
- xii. Estrogen - ảnh hưởng đến ham muốn tình dục, tâm trạng và trí nhớ.

Não bộ con người chứa 100 tỷ tế bào thần kinh và 1000 khớp thần kinh trên mỗi tế bào thần kinh đó. Nếu một người mắc kẹt với những suy nghĩ nhất định thì người đó đang có vấn đề với hệ thống vành. Nếu gặp khó khăn trong việc tập trung sự chú ý của mình,

anh ta có vấn đề trong việc truyền lệnh của vỏ não trước trán. Nếu sự lo lắng gia tăng, nguyên nhân hẳn là nằm ở hệ thống hạch nền. Nếu khó kết nối với người khác, vấn đề nằm sâu ở hệ viền. Còn nếu không thể chế ngự được cơn giận, vấn đề là ở thùy thái dương. Theo ước tính, cơ thể con người có thể cảm nhận được khoảng 20 triệu bit thông tin mỗi giây. Trong khi đó tâm trí ta chỉ ý thức được khoảng 40 bit thông tin mỗi giây. Tình thương và hạnh phúc dành cho trẻ sơ sinh giúp ích rất nhiều cho việc phát triển não bộ của chúng trong những tuần đầu tiên.

John Denninger, một bác sĩ tâm thần tại Trường Y Harvard, đã cho thấy thực tập Thiền có tác động đến gen và hoạt động của não. Nghiên cứu mới nhất của ông cho thấy Thiền có thể bật và tắt một số gen liên quan đến căng thẳng và chức năng miễn dịch. Thiền giải phóng hoàn toàn trạng thái rối loạn thần kinh chức năng phát xuất từ sự tồn tại của một nỗi khổ niềm đau. Thiền rõ ràng là một phương thức để chữa trị các chứng rối loạn thần kinh chức năng và các trạng thái cảm xúc không lành mạnh đó.

Tâm trí là phi vật chất. Nó đồng xảy ra và tương quan với hoạt động thần kinh thuộc vật chất. Những gì trôi qua trong tâm đều góp phần tạo hình nên não bộ bạn. Nó tạo ra những thay đổi về thể chất như,

- i. Biến đổi các sóng não.
- ii. Sự tiêu thụ oxy và đường glucose.
- iii. Sự tăng giảm của các hóa chất thần kinh.
- iv. Tăng lưu lượng máu / chất dinh dưỡng đến các vùng hoạt động.
- v. Thay đổi những biểu sinh.
- vi. Tăng tính hưng phấn của các tế bào thần kinh hoạt động.
- vii. Củng cố các khớp thần kinh hiện có.
- viii. Xây dựng các khớp thần kinh mới, làm dày lớp vỏ.
- ix. “Cắt tia” thần kinh.
- x. Làm dày và tăng cường vùng vòng cung vỏ não trước và thùy

đảo. Những khu vực đó liên quan tới sự chú ý có kiểm soát, sự đồng cảm và lòng từ bi. Thiền có thể cải thiện các chức năng này.

- xi. Giảm sự mỏng dần của vỏ não do lão hóa.
- xii. Tăng cường hoạt động các vùng não trước phía bên trái, giúp tinh thần phấn chấn.
- xiii. Gia tăng năng lượng và tầm truyền của các sóng não gamma nhanh.
- xiv. Giảm cortisol có liên quan đến căng thẳng.
- xv. Thêm mạnh hệ thống miễn dịch.

Hoạt động của vùng não trước phản ánh trạng thái cảm xúc của một người. Đặc biệt là vùng trán phải đánh dấu tâm trạng tích cực thoáng qua. Những cảm xúc tiêu cực ở mọi người thì chóng phai hơn khi vùng trán trái hoạt động nhiều hơn. Thiền Tâm Từ cho thấy đã giúp mang lại thay đổi lớn đối với sự hoạt hóa của phần bên trái não trước.

Với sự hỗ trợ của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Richard Davidson, một nhà thần kinh học tại Đại học Wisconsin đã bắt đầu một thí nghiệm về tác dụng của Thiền đối với não bộ. Kết quả của ông giải thích rằng việc thực hành Thiền ngắn hay dài hạn tác động đến các cấp độ hoạt động khác nhau ở các vùng não liên quan đến các phẩm chất như sự tập trung, lo lắng, trầm cảm, sợ hãi và tức giận. Ông cho thấy cơ thể có khả năng tự chữa bệnh.

Nhiều bác sĩ hiện đang thêm Thiền tập vào đơn thuốc cho các bệnh huyết áp, đau thắt ngực, giúp bệnh nhân hen suyễn thở dễ hơn, giảm chứng mất ngủ và căng thẳng. Những thí nghiệm trong đó mô tả rằng sự buông thư sâu thay đổi cơ thể chúng ta ở cấp độ di truyền. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Y trường Harvard đã phát hiện: “các gen chống lại bệnh tật” đã hoạt động tích cực hơn ở những thiền sinh lâu năm so với những người khác. Họ tìm thấy các gen bảo vệ khỏi các bệnh như đau đốn, vô sinh, viêm khớp, cao huyết áp, tăng cường miễn dịch, các nồng độ hormone có lợi hơn và hạ huyết áp. Các nhà thôi miên tại Trung tâm Y học Tâm trí và Cơ

thể tại London báo cáo về thí nghiệm của họ và công bố:

“Sau hai tháng, cơ thể của họ bắt đầu thay đổi, các gen giúp chống viêm, tiêu diệt các tế bào bệnh và bảo vệ cơ thể khỏi ung thư đều bắt đầu hoạt động”.

Mười lăm phút hành Thiền có thể mang lại những lợi ích sức khỏe sau:

- i. Tăng khả năng miễn dịch - Các nhà nghiên cứu tại Đại học bang Ohio – Mỹ cho thấy Thiền giúp tăng khả năng miễn dịch cho những bệnh nhân ung thư đang hồi phục. Khi được thực tập hàng ngày, Thiền giúp giảm nguy cơ tái phát ung thư vú. Một tháng thực tập Thiền thúc đẩy các tế bào sát thủ tự nhiên và cho chúng khả năng chống lại các khối u và virus. Các nhà khoa học tại Đại học Wisconsin báo cáo rằng các thiền sinh cũng cho thấy sự gia tăng đáng kể khả năng miễn dịch của họ đối với bệnh cúm.
- ii. Tăng khả năng sinh sản - Một nghiên cứu tại Đại học Tây Úc cho thấy phụ nữ dễ thụ thai trong khoảng thời gian họ thư giãn hơn là căng thẳng. Một nghiên cứu tại Đại học Trakya - Thổ Nhĩ Kỳ, cũng cho thấy căng thẳng làm giảm số lượng và khả năng di chuyển của tinh trùng, thư giãn cũng giúp tăng khả năng sinh sản của nam giới.
- iii. Giảm huyết áp - Trường Y Harvard – Mỹ và Tạp chí Y khoa Anh Quốc báo cáo rằng Thiền giúp giảm huyết áp bằng cách làm cho cơ thể ít phản ứng với các hormone gây căng thẳng.
- iv. Chống viêm - Các nhà nghiên cứu tại Đại học Emory ở Mỹ nói rằng căng thẳng dẫn đến viêm nhiễm, là trạng thái liên quan đến bệnh tim, viêm khớp, hen suyễn và các bệnh về da như bệnh vẩy nến. Họ cho biết Thiền có thể giúp ngăn ngừa và điều trị các triệu chứng đó.
- v. Làm giảm hội chứng kích thích ruột - Các nhà nghiên cứu

tại Đại học Bang New York khuyến nghị Thiền hai lần một ngày chính là phương pháp điều trị hiệu quả đối với hội chứng kích thích ruột.

- vi. Giảm đau đớn, lo lắng và căng thẳng về thể chất - Một nghiên cứu được công bố trên Tâm lý trị liệu và Liệu Pháp Tâm Trí cùng Cơ Thể cho thấy những lợi ích kéo dài trong suốt thời gian ba năm ở một nhóm phụ nữ đã tham gia khóa học tám tuần về Thiền.
- vii. Giúp hạ đường huyết - Các nhà nghiên cứu tại trung tâm y tế Cedars-Sinai ở Los Angeles cho thấy bệnh nhân có thể hạ huyết áp, lượng đường trong máu và insulin của họ bằng cách thực hành Thiền.

Donald K. Swearer đã nói: Thiền cũng được khuyến khích ở Thái Lan như một phương pháp điều trị cho bệnh nhân AIDS. Bắt đầu từ năm 1989, một nhóm các nhà tâm lý học, nhân viên xã hội và y tá đã sử dụng các kỹ thuật Thiền như một phần của chương trình huấn luyện tại bệnh viện để giúp các nhân viên y tế mà đang hỗ trợ điều trị cho những bệnh nhân HIV và nghiện ma túy.

Thiền hữu ích hơn cho các vấn đề sức khỏe khác nhau như lo lắng, đau đớn, trầm cảm, căng thẳng, mất ngủ, v.v. (Các triệu chứng về thể chất hoặc cảm xúc mà có thể liên quan đến các bệnh mãn tính (như bệnh tim, HIV / AIDS và ung thư) và cách điều trị chúng). Các nghiên cứu của 210 viện bao gồm Harvard và Trường Y khoa UCLA, tại 33 quốc gia đã cho thấy các lợi ích của Thiền như sau:

- i. Giảm cao huyết áp và tỷ lệ tử vong - Tạp chí Tim mạch Hoa Kỳ.
- ii. Giảm cao huyết áp - Tạp chí về chứng tăng huyết áp của Hoa Kỳ.
- iii. Giảm xơ vữa động mạch - Tạp chí Tim mạch Hoa Kỳ.
- iv. Giảm sự dày lên của động mạch vành - Hiệp hội Tim mạch

Hoa Kỳ: Đột quy.

- v. Giảm huyết áp - Tạp chí quốc tế về khoa học thần kinh.
- vi. Làm chậm lão hóa - Tạp chí quốc tế về khoa học thần kinh.
- vii. Giảm tỷ lệ nhập viện - Tạp chí y tế quản lý của Mỹ.
- viii. Tăng tính sáng tạo - Tạp chí hành vi sáng tạo.
- ix. Giảm lo âu - Tạp chí tâm lý học lâm sàng.
- x. Giảm lạm dụng rượu - Tạp chí tâm thần học Hoa Kỳ.
- xi. Tăng năng suất - Tạp chí Học viện Quản lý.
- xii. Giảm huyết áp: So sánh với các quy trình khác - Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ: Chứng tăng huyết áp.

3. KẾT LUẬN

Trong hai năm đầu tiên của cuộc đời, mỗi nơ-ron đơn lẻ có 2500 khớp thần kinh và đến năm thứ ba thì phát triển thành 15000 khớp thần kinh trên mỗi nơ-ron. Tuy nhiên, một người lớn trung bình thì chỉ có khoảng một nửa số khớp thần kinh trên. Lý do là trong khi một số kết nối được củng cố thì số khác bị loại bỏ đi và một số khác thì không được dùng đến và chết đi. Quá trình này được biết đến với tên gọi “cắt tỉa” bớt xi-náp. Việc hành Thiền có tác động đến hệ thống thần kinh con người và các chức năng của cơ thể. Các nhà khoa học nghiên cứu việc sử dụng các phương pháp hữu hiệu, giúp phòng chống và không phải dùng thuốc để điều trị các bệnh về tâm thần. Thiền tập quan trọng trong việc điều hòa các cảm xúc, tâm trạng và căng thẳng. Chỉ thực hành thiền trong khoảng thời gian ngắn cũng giúp người ta trở nên lắng dịu, ít căng thẳng và thư giãn. 20 phút Thiền tập mang đến những thay đổi về thể chất như giảm huyết áp, giảm nhịp tim, hơi thở trở nên sâu lắng hơn, giảm nguy cơ đau tim và giúp điều trị các cơn đau mãn và cấp tính.

Bốn ngày Thiền Tập cho thấy sự giảm bớt những khó chịu và

căng thẳng của cơn đau. Thiên giúp gia tăng chức năng của bán cầu não trái, vùng vỏ não trước trán gần ổ mắt và vùng hồi hải mã, đó là những vùng liên quan đến tâm trạng tích cực cùng các chức năng miễn dịch. Khi lão hóa, vỏ não sẽ bị mỏng dần đi và nó có thể gây ra chứng mất trí. Các thí nghiệm khoa học cho thấy khoảng một giờ Thiền trong sáu năm đã giúp làm tăng độ dày vỏ não.

Mãi cho đến những năm 1960, các nhà thần kinh học vẫn tin rằng não bộ của con người chỉ phát triển trong khoảng thời gian sơ sinh và thời thơ ấu. Tính mềm dẻo của não bộ là khả năng thay đổi và thích nghi của não nhờ vào kinh nghiệm. Các nhà sinh học thần kinh hiện đại tin rằng bộ não vẫn tiếp tục tạo ra những đường dẫn thần kinh mới, tìm hiểu thông tin mới và tạo ra những ký ức mới dựa trên tính mềm dẻo của não bộ. Tính mềm dẻo được duy trì trong suốt thời gian sống nhưng thường nổi trội hơn ở một số độ tuổi cụ thể. Bên cạnh các tế bào thần kinh, tính mềm dẻo còn liên quan đến các tế bào khác của não bao gồm tế bào thần kinh đệm và mạch máu. Tính mềm dẻo là kết quả của sự học tập, trải nghiệm, và sự hình thành trí nhớ hoặc là do tổn thương ở não. Môi trường sống và di truyền cũng ảnh hưởng đến nó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Primary Sources

Aṅguttara-Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Dīgha –Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Khuddhakapāṭha. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Majjhima-Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Mahāvagga Pāli. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Saṃyutta- Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Suttanipāta. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Secondary Sources

DelMonte, M. M. (1985) Meditation and anxiety reduction: A literature review. Clinical Psychology Review. 5th vols.

Grener K. Cristoper. (2005) Mindfulness and Psychotherapy. A division of Guilford Publication,

Gunaratana, Henepola. (2011) Mindfulness in Plain English, Wisdom Publication.

Hanson, Rick. (2009) Buddha's Brain the Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom. USA: New Harbinger Publications, Inc.

Nugegoda, D.B. (2010) Overcome Psychological Stress. Department of Community Medicine, Faculty of Medicine and Allied Science.

Rick Hanson, (2011) Buddha's Brain, The wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom.

TÂM TRONG SỰ HÒA HỢP: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

Dr. Indu Girish Bhalwar*

Ngày nay, nền văn hóa toàn cầu vốn đang phát triển với tốc độ chóng mặt hiện có xu hướng tập trung vào chủ nghĩa vật chất. Đa số các cá nhân, với những tham vọng về thành tựu, tài chính, tiện nghi vật chất và sự hoàn hảo bề ngoài, bị buộc phải trả giá dưới hình thức chịu đựng sự căng thẳng quá mức về thể chất lẫn tinh thần. Mưu cầu phát đạt điên cuồng - trở trêu đã trở thành nguyên nhân gốc rễ dẫn đến cuộc sống ngày càng thiếu hạnh phúc, sự hài lòng, sức khỏe và sự hưng thịnh.

Lịch làm việc cuồng nhiệt, tính cạnh tranh cao, những cảm xúc tiêu cực, v.v. ăn dần ăn mòn hạnh phúc, trí tuệ, thể chất và tinh thần của họ. Kỹ thuật chung quanh ta cũng trở nên nhanh hơn, trở nên dễ gây nghiện hơn, thấm vào tất cả phương diện của cuộc sống và làm giảm bớt mối liên lạc giữa con người với con người, đồng thời cũng là mối đe dọa cho sức khỏe tinh thần.

Trẻ em và các thanh thiếu niên cũng không đứng ngoài những áp lực tâm thần. Mũi giùi của sự cạnh tranh, áp lực thành tích không ngừng xoáy vào các em. Trong khi đó, sự kết nối gia đình bị suy giảm, không gian tràn ngập máy móc cải tiến và phương tiện truyền thông xã hội, đẩy áp sự phân biệt hoặc ngược đãi..., tất cả dẫn đến sự lo lắng, những cảm xúc tiêu cực, tình trạng suy thoái, v.v. Nghiên

* Assistant Professor, School of Buddhist Studies & Civilization, Gautam Buddha University Greater Noida, Uttar Pradesh, India. Dịch giả: Thích Nữ Diệu Hiền

cứu cho thấy rằng phân nửa những trường hợp bệnh tâm thần bắt đầu từ 14 tuổi.⁽¹⁾ Hậu quả của bất trật tự thời thơ ấu có thể lớn dần lên và bị che giấu, dẫn đến nền tảng giáo dục ban đầu bị phá vỡ, sự nghiệp của các em cũng theo đó trở nên chông chênh. Những thành viên gia đình là những người ban tặng sự quan tâm, nâng đỡ về cảm xúc cho nhau, cũng như chịu phí tổn tài chính cho việc điều trị tâm thần. Gánh nặng về sức khỏe tâm thần mà các thành viên gia đình phải gánh chịu thật không dễ để đánh giá và xác định số lượng, nhưng không thể bị phớt lờ bởi vì nó có ảnh hưởng đáng kể lên chất lượng sống gia đình. Hơn 200 hình thức bệnh tâm thần đã được biết trong suốt những năm nghiên cứu về tâm lý.⁽²⁾ Những vấn đề sức khỏe tâm thần ảnh hưởng và đè nặng không chỉ các cá nhân hoặc người thân của họ mà còn toàn xã hội và kinh tế. Với 450 triệu người đau khổ vì sức khỏe tâm thần trên thế giới, đây chính là thách thức chính yếu đối với phát triển toàn cầu. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra, nguy cơ mắc các bệnh/hội chứng tâm thần cao hơn trong nhóm những người nghèo, người vô gia cư, người thất nghiệp, người thất học, nạn nhân của bạo động, người di trú và người tị nạn, dân bản xứ, trẻ em và thanh thiếu niên, phụ nữ bị ngược đãi và người già bị bỏ bê. Con số của những cá nhân không trật tự có thể tăng lên theo dân số, tuổi tác và những điều kiện nhân tạo khác như bạo động, tình trạng náo động công dân, v.v. Gánh nặng đang tăng lên tới một chi phí rất lớn, gây tổn hại kinh tế đáng kể. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã ước tính chi phí cho các vấn đề về sức khỏe tinh thần ở các quốc gia phát triển khoảng từ 3% đến 4% GNP, tương đương thiệt hại kinh tế lên tới vài tỷ đô la do chi phí phát sinh và sự giảm sút năng suất cả ở các nước phát triển cũng như đang phát triển.

Những điều xảy ra bên ngoài dẫn đến đau khổ đang ăn mòn năng lượng tinh thần của người trẻ, người già và trẻ em đều như nhau, không thể bỏ qua. Sức khỏe tinh thần rất quan trọng đối với

1. Dev, D.B. (2017). Eradication of Mental Illness through Buddhism, *International Journal of Humanities and Social Sciences*, [online] Volume 11, No 9. Available at: <https://waset.org/publications/10007801/eradication-of-mental-illness-through-buddhism>.

2. Ibid.

lợi ích toàn diện của các cá nhân và lần lượt, của xã hội và các quốc gia. Sức khỏe tinh thần, thể chất và tâm linh đều rất quan trọng và vô giá. Tuy nhiên đa số chúng ta vốn chỉ quan tâm đến sức khỏe thể chất mà không đặt nặng vấn đề sức khỏe tinh thần, tâm linh. Một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa sức khỏe tinh thần là “một trạng thái khỏe mạnh, cho phép các cá nhân nhận ra khả năng của họ, đối phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống, làm việc hiệu quả & sinh lợi nhuận và đóng góp cho cộng đồng của họ”.⁽³⁾

Điều cần làm bây giờ không chỉ là cung cấp dịch vụ điều trị y tế có sẵn với giá cả phải chăng mà còn phải xem xét đến các mô hình & phương pháp tiếp cận thay thế, có tác dụng cải thiện sức khỏe tinh thần trong giáo lý vượt thời gian của Đức Phật – điều vốn đang ngày càng trở nên phù hợp hơn trong thời kỳ đương đại. Mục tiêu của bài viết này là tìm hiểu các vấn đề sức khỏe tinh thần bằng cách nghiên cứu các nguyên tắc Phật giáo.

Phật giáo là con đường của trí tuệ uyên thâm và chủ nghĩa hiện thực, của sự hòa hợp và bình đẳng, phúc lợi và giác ngộ, là con đường được chỉ cho chúng ta cách đây hai ngàn năm trăm năm. Triết lý Phật giáo tập trung vào tâm để tác động, thay đổi tư duy con người - gốc rễ của mọi hành động - để trả lời cho những câu hỏi đúng và sai, để kiểm tra sự thay đổi các giá trị sống và đối phó với khủng hoảng đạo đức & phẩm hạnh của con người. Có một câu nói trong Phật giáo – “Bồ tát sợ nhân, trong khi chúng sanh sợ quả”.⁽⁴⁾

Để hiểu được khái niệm Phật giáo về sức khỏe và đặc biệt là sức khỏe tinh thần, cần có kiến thức về thế giới quan và các nguyên lý của Phật giáo.

1. THẾ GIỚI QUAN PHẬT GIÁO

Trong thế giới quan Phật giáo, tất cả sự tồn tại được giải thích dưới dạng các yếu tố hợp lại. Đó là một quy luật về việc trở nên liên kết với nhau, về điều kiện và sự liên quan, về nhân và quả, được gọi

3. World Health Organization, (2003). *Investing In Mental Health*.

4. Girish, I. (2014). Compatibility of Buddhist Principles and Ecology. In: *Buddhist Response to Environmental Protection*. Vietnam Buddhist University Series 22, p. 139-157.

là Luật Duyên Khởi. Mối quan hệ nhân quả này hoạt động trong toàn bộ các hiện tượng – vật lý, tâm lý và đạo đức.

Trong thế giới vật lý, vạn vật trong vũ trụ đều liên quan nhau như nguyên nhân và hệ quả mà không có sự bắt đầu hay kết thúc, và thế giới được cấu trúc hữu cơ và tất cả các phần của nó phụ thuộc lẫn nhau ở trong đó. Ngay cả trong xã hội loài người, mọi thành phần đều có liên quan đến nhau. Trong cùng một cách thức hoạt động ở lĩnh vực tâm sinh lý, trong đó tâm (Nāma) và thân (Rūpa) không phải là những cá thể riêng biệt mà là những phần phụ thuộc lẫn nhau của toàn bộ hệ thống con người.⁽⁵⁾ Cá nhân con người chỉ là một hợp thể phức tạp của năm uẩn (Pañcakkhandas) – Rūpa hoặc là sắc, Vedanā – thọ, Saññā – tưởng, Saṅkhāra – hành và Viññāna – thức. Không có cái ngã trường tồn, bất diệt hoặc nội tại hoặc bên trong chúng hoặc bên ngoài chúng. Sự tồn tại của một người phụ thuộc vào các quá trình của mối quan hệ nhân quả phụ thuộc lẫn nhau dưới quy luật tự nhiên: tam pháp ấn (tilakhana) hoặc luật duyên khởi (Paticca Samuppāda).⁽⁶⁾ Toàn bộ mạng lưới các sự kiện đan xen phức tạp này không có nguyên nhân đầu tiên dưới dạng một Thực tại Tối cao như là Đấng tạo hóa Vũ trụ. Thông thường, người ta tin rằng chuỗi nhân quả cần có một nguyên nhân trước tiên, nhưng đối với Phật giáo không có sự khởi đầu nguyên thủy. Sự thành công của các nguyên nhân và điều kiện đã được diễn ra mà không có sự khởi đầu nào có thể hiểu được, không có bất kỳ ranh giới hay giới hạn nào.

Một trong những ví dụ minh họa về sự phát sinh tùy thuộc là tam pháp ấn: anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anatta (không chứa bản ngã bên trong). Anicca – dấu ấn của sự vô thường được đặc trưng bởi sự ngắn ngủi nhất thời. Nó giải thích rằng bất cứ điều

5. Ratanakul, P. (2004). Buddhism, Health and Disease. Eubios Journal of Asian and International Bioethics. [pdf]. Available at:

<http://crs.mahidol.ac.th/news/article/Buddhism%20Health%20and%20Disease.pdf>

6. Poonil, W. and Sringeriyuang, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. available at:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep&type=pdf>

gì tồn tại đến lúc nào đó phải diệt tận. Điều này được minh chứng trong quá trình vũ trụ, trong quá trình lịch sử và trong quá trình sống của chúng ta. Đức Phật đã chỉ ra rằng không có các thực thể tĩnh mà chỉ có các quá trình động, hóa ra chỉ có chúng ta tĩnh và ổn định vì nhận thức của chúng ta không đủ sắc bén để cảm nhận những thay đổi. Chính bản thân mình thực ra là một quá trình hiện hữu. Giáo lý về sự vô thường triệt để này áp dụng cho tất cả sự hình thành mà không có ngoại lệ, đặc biệt đối với năm uẩn về dính mắc, đối với tính cách riêng của chúng ta. **Dukkha** – là cả hai đau đớn và khổ sở. Đó là chân lý phổ biến và đặc tính phổ quát của mọi tồn tại có điều kiện. Nỗi đau và đau khổ đến một mức độ lớn bắt nguồn từ vô thường. Chúng ta khao khát một thế giới nơi mà chúng ta nghĩ bất cứ điều gì chúng ta coi trọng và yêu thương sẽ tồn tại mãi mãi, nhưng khi chúng ta gặp những thay đổi không thể tránh khỏi, chúng ta phải trải qua đau khổ. Bản thân năm uẩn là vô thường, nhưng chúng ta xem chúng là thường hằng và cố gắng chế ngự chúng bằng ý chí của chúng ta. Nhưng khi chúng thoát khỏi sự nắm giữ của chúng ta, chúng ta gặp phải đau khổ và đau đớn.

Anatta – đặc điểm phổ biến của anatta giải thích rằng không có gì có thể được xác định như là Ngã tức là một bản ngã có thật hay thực thể, một đối tượng cốt lõi tồn tại lâu dài của tính cách tâm sinh lý như là ‘tôi’ hoặc ‘của tôi’, bởi là con người chúng ta là những sinh vật hỗn hợp được tạo thành từ nhiều quá trình vật lý & tâm lý và các bộ phận luôn trong quá trình thay đổi từng sát na.

Thế giới quan Phật giáo cũng bao gồm niềm tin vào Kamma. Đó là một trong những quy luật tự nhiên đề cập đến hoạt động của ý định hoặc ý chí. Đó là một mối tương quan giữa hành vi và những kết quả đi liền sau nó. Trong phạm vi giới luật, luật Duyên Khởi này vận hành như luật về Nghiệp (Kamma) nêu ra điều kiện của nó về mối quan hệ nhân quả này. Về bản chất, có thể được tóm tắt như sau: việc tốt mang lại quả tốt và hành động xấu mang quả xấu. Ý định là lực kích thích trong tất cả các nghiệp của con người, do đó nó là bản chất thực sự như được Đức Phật chủ trương “cetanā aham

Bhikkhave, kammaṃ vadāmi”. “Này các tỳ kheo! Ý niệm mà ta nói là nghiệp (*kamma*). Vì đã có ý niệm, chúng ta tạo nghiệp qua thân, khẩu và ý của chúng ta” (A.N. III, 415). Theo quan điểm Phật giáo về nghiệp, các hành động có chủ ý của chúng ta tạo ra hậu quả, cả hai kết quả tâm lý chủ ý ngay lập tức và kết quả của quả báo đạo đức. Tuy nhiên vận hành của nghiệp không máy móc. Nghiệp là một hành động có chủ ý do đó nó cho phép nhiều chỗ cho biến động và cải thiện. Nó không phải là chủ nghĩa quyết định. Vì Phật giáo không tin vào bất kỳ Quyền năng tối cao nào vượt qua được Tự nhiên hoặc gán ghép Karma cho bất kỳ sự may mắn hay số phận nào, cũng không có điều gì trở thành sự thật bằng cách cầu nguyện, mà là bằng các hoạt động có chủ ý. Vì vậy, chính chúng ta nên khởi niệm làm nghiệp thiện và lành. Như Đức Phật đã tuyên bố trong kinh Pháp Cú: Thanh tịnh và bất tịnh là những trách nhiệm cá nhân, không ai khác có thể khiến mình thanh tịnh (Dh.156).⁽⁷⁾

2. MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Một khi có một nhận thức bên trong về bản chất của cuộc sống được đặc trưng bởi khổ, vô thường và vô ngã cũng như bản chất của lòng tham của con người và sự vô ích của các phương tiện khiến họ hài lòng, họ đạt được trạng thái thanh thản, tỉnh thức và tự do thanh tịnh. Ở đó mọi đau khổ dừng tồn tại. Giai đoạn này đạt được bằng cách xóa bỏ hoàn toàn tất cả các yếu tố phiền não như Avijjā – vô minh về chân lý, hiểu mọi thứ là ngã và thường còn; Tanhā – muốn cái ngã tưởng tượng này đạt được các đối tượng hoặc trạng thái mong muốn khác nhau; và Upādāna – dính mắc và gắn bó với những đối tượng và ý tưởng sai lầm và tất cả những gì chúng ngụ ý. Bát Chánh Đạo hay Con đường Trung đạo là con đường duy nhất để đạt được mục tiêu này, nơi mọi đau khổ không còn tồn tại. Tám thành phần không phải là tám con đường khác nhau mà là những yếu tố liên

7 Paonil, W. and Sringeriyyuang, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. Available at:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep1&type=pdf>

quan tới một con đường. Con đường giúp một người phát triển sức mạnh đạo đức của mình (Śīla) thông qua sự kiểm chế các hành động tiêu cực và trau dồi những phẩm chất tích cực có lợi cho sự phát triển tinh thần và tâm linh. Thực hành văn hóa tinh thần (Bhāvanā) làm sâu thêm sự hiểu biết về tâm đối với tất cả kinh nghiệm của con người cũng như bản chất và đặc tính sự vật hiện tượng, cuộc sống và vũ trụ. Tóm lại, điều này dẫn đến trí tuệ (Paññā). Khi trí tuệ này phát triển thì tình yêu, lòng từ bi và niềm an vui cũng phát triển như vậy. Ta phát triển nhận thức lớn hơn về nội tâm, về tất cả hình thức của cuộc sống và hiểu rõ hơn về tư duy, cảm xúc, động lực của chính ta. Điều này sẽ dẫn đến việc đạt được giác ngộ, mục đích cứu cánh – ‘Niết-bàn’ (Nibbāna), ngay cuộc đời này.

3. TÌM HIỂU VỀ SỨC KHỎE TRONG PHẬT GIÁO

Những nguyên tắc quan trọng này hoạt động như một cơ sở cơ bản trong việc hình thành tư tưởng và hành động của chúng ta. Nhận thức này về thực tiễn sẽ giúp ích trong việc biết nhiều cách hiểu về sức khỏe. Kiến thức và hiểu biết về các nguyên tắc này sẽ không chỉ giúp xác định phương pháp điều tra những nguyên nhân gây bệnh mà còn giúp cung cấp giải pháp dựa trên những niềm tin cơ bản. Tóm lại, những nguyên tắc này có thể định hình một niềm tin sức khỏe cụ thể và một hệ thống y tế.

Sức khỏe phải được hiểu một cách toàn diện. Sức khỏe là chỉ định về sự hòa hợp trong cá nhân, trong các mối quan hệ của ta cũng như với môi trường của ta. Khái niệm về sức khỏe liên quan đến toàn bộ con người, tức là các khía cạnh thể chất & tinh thần, các mối quan hệ xã hội, gia đình và công việc, lẫn môi trường sống mà anh ấy/cô ấy liên quan. Phật giáo không đồng ý với ý kiến xem sức khỏe hay bệnh tật chỉ liên quan đến một bộ phận bị ảnh hưởng của cơ thể con người. Theo quan điểm tổng thể của Phật giáo, bệnh tật là kết quả của sự hòa hợp bị xáo trộn trong cuộc sống. Bằng cách biểu hiện các triệu chứng thể chất, nó thu hút sự chú ý của chúng ta. Phật giáo đề nghị không chỉ đơn thuần là điều trị triệu chứng mà còn kê đơn chữa bệnh dưới hình thức nỗ lực kết hợp giữa tâm và

thân để phục hồi sự hài hòa này nhằm khắc phục bệnh tật.

Ngoài quan điểm toàn diện này, Phật giáo xem nghiệp như là một yếu tố đóng góp quan trọng đối với sức khỏe & bệnh tật. Sức khỏe tốt là quả của nghiệp tốt trong quá khứ và nghiệp tốt trong hiện tại sẽ là hạt giống cho sức khỏe tốt trong tương lai. Điều này nhấn mạnh mối quan hệ trực tiếp giữa đạo đức và sức khỏe. Sức khỏe phụ thuộc vào cách chúng ta sống, suy nghĩ, hành động và cảm nhận. Sức khỏe không tốt do bởi việc sống không lành mạnh/bất thiện. Trong khi thực hành Śīla (giới), Samādhi (kỷ luật tinh thần) và Paññā (trí tuệ), chúng ta xem như có thêm một trợ lý để đạt được sức khỏe tốt.

4. TÂM VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG PHẬT GIÁO

Phật giáo xem tâm và thân là tồn tại cơ bản trong sự phụ thuộc lẫn nhau. Chức năng bình thường của thân là kết quả từ sự hòa hợp của tâm và thân. Sức khỏe thể chất được coi là quan trọng tương đương vì nó được xem là một phương tiện để giác ngộ trí tuệ, như được chứng kiến trong kinh nghiệm cá nhân của Đức Phật trong suốt thời gian Ngài đang phấn đấu để giác ngộ. Mặc dù Phật giáo xem tâm và thân tồn tại trong sự phụ thuộc lẫn nhau, chúng ta thấy hầu hết những lời dạy của Đức Phật đều hướng đến sự hiểu biết, phát triển và kiểm soát tâm, dẫn đến sự thanh tịnh hoàn toàn của phạm hạnh, sự an tâm hoàn hảo và trí tuệ hoàn hảo. Tâm thanh bình giúp phát triển thái độ, tinh thần lành mạnh, dẫn đến tình trạng sức khỏe tốt. Như đã nói trong Kinh Pháp Cú rằng chúng ta là kết quả của tư tưởng chúng ta:

“Chúng ta là những gì chúng ta suy nghĩ, tất cả những gì chúng ta đang nảy sinh với tư tưởng của chúng ta. Với tư tưởng của chúng ta, chúng ta tạo ra thế giới.” (Kinh Pháp Cú, Phẩm Song Yếu, câu 1 & 2).

Giống như tất cả các hiện tượng, tâm cũng là một thực thể có điều kiện. Sự tồn tại của nó phụ thuộc lẫn nhau vào các yếu tố khác nhau. Mặc dù những suy nghĩ dường như nảy sinh theo ý riêng mình mà không có định hướng kịp thời, các quá trình tinh thần và thể chất khác

chuẩn bị cho sự phát sinh của chúng. Theo nguyên lý thuộc về Nghiệp, những suy nghĩ lành mạnh tạo ra xu hướng cho những suy nghĩ lành mạnh hơn; những suy nghĩ bất thiện làm thêm thang cho những suy nghĩ bất thiện hơn. Theo nghĩa này, ít nhất chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta suy nghĩ. Trong khi chúng ta có thể không kiểm soát ý thức đối với mỗi một suy nghĩ, chúng ta có thể chọn những suy nghĩ để giải trí và phát triển và những điều cần xả bỏ và giải phóng. Trau dồi kỷ luật cho sự lựa chọn và bồi dưỡng những suy nghĩ làm tăng khả năng chăm sóc những suy nghĩ của chúng ta bằng trí tuệ. Kinh Vitakkasaṇṭhāna (Vitakkasaṇṭhāna Sutta) (M.N. 20) cung cấp năm kỹ thuật rất thực tế cho kỷ luật như thế. Bằng cách tuân theo chế độ được nêu trong bài kinh, chúng ta có thể tác động đến các kiểu suy nghĩ của chúng ta và dần dần trau dồi tâm trí có xu hướng lớn hơn để tạo ra những suy nghĩ phù hợp hơn với trí tuệ và giải thoát. Đức Phật đặc biệt nói về một đặc điểm để chăm sóc tâm, tức là sự loại bỏ những suy nghĩ bất thiện liên quan đến tham, sân và si.⁽⁸⁾ Với việc từ bỏ chúng, tâm của hành giả trở nên ổn định bên trong, tĩnh lặng, mang đến sự đơn độc và tập trung. Hành giả sau đó được gọi là ‘bậc thầy của các dòng tư tưởng’. Vị ấy sẽ nghĩ bất cứ điều gì mình muốn nghĩ, vị ấy đã cắt đứt sự tham muốn, gạt bỏ kiết sử và với sự thâm nhập hoàn toàn của sự tự phụ, vị ấy đã chấm dứt đau khổ. Như vậy, nói khéo léo rằng nguồn hạnh phúc và bất hạnh của chúng ta nằm ở chúng ta, trong năng lực của chúng ta. Tư tưởng của chúng ta hỗ trợ trong việc cải thiện hoặc làm suy yếu sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta, làm chúng ta cao quý hoặc làm cho chúng ta suy sụp. Có một giới luật Phật giáo cũng dạy chúng ta rằng rỉ sét từ sắt có thể ăn mòn hoặc phá hủy chính sắt. Tâm con người có cùng đặc điểm nếu như nó được rèn luyện để phát triển những cảm xúc tích cực về từ bi, nhân nhượng, khiêm tốn và bình đẳng, nó sẽ hạnh phúc và an lạc và cơ thể vật lý sẽ khỏe mạnh hơn. Nhưng nếu nó nuôi dưỡng những cảm giác tiêu cực về tham, sân hận, hoặc ác cảm, nó sẽ hủy hoại một con người như rỉ sét trên sắt.

Phật giáo, vì vậy, xem sức khỏe tinh thần là vô cùng quan trọng và

8. Muesse, M. (2001). Taking Responsibility for Our Thoughts: Reflections on the Vitakkasaṇṭhāna Sutta. *Insight Journal*. [online]. Available at: <https://www.buddhistinquiry.org/article/taking-responsibility-for-our-thoughts-reflections-on-the-vitakkasa%E1%B9%87%E1%B9%ADhana-sutta/>.

nhấn mạnh việc rèn luyện tâm trí không chỉ để đạt được trạng thái sức khỏe cao nhất mà còn đạt được mục đích tối hậu của cuộc sống.

Bởi vì, tất cả các hành động của chúng ta bắt nguồn từ tâm của chúng ta, các nguyên tắc và thực hành Phật giáo cố gắng kích thích tâm trí con người và những hành động, bằng cách chuyển hóa các hình thái tinh thần tiêu cực, phiền não, bất thiện của chúng ta sang các trạng thái tinh thần tích cực của từ, bi, hỷ và xả. Hiểu biết về Tứ Thánh đế không chỉ giúp chúng ta nhận ra căn nguyên về nỗi khổ của chúng ta, đó là vô minh, trách nhiệm đối với tất cả các trạng thái tinh thần không lành mạnh mà còn cho chúng ta một cách để dần dần vượt qua những tư tưởng tiêu cực và đánh thức tâm ta bằng cách có một thế giới quan đúng đắn.

Phật giáo bắt nguồn từ việc tìm kiếm câu trả lời cho Dukkha, tức là đau khổ, xuất phát từ những vấn đề tồn tại của cuộc sống như là bệnh tật, tuổi già, chết, v.v. Cuộc tìm kiếm này đã đưa Tất-Đạt-Đa (Siddhartha) đến một hành trình tâm linh mà đỉnh cao là sự giác ngộ của Ngài. Những hiểu biết mà Đức Phật đã đạt được từ sự giác ngộ của Ngài làm nền tảng cho phương pháp tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe tinh thần.

Mối quan tâm ban đầu với những đau khổ của Đức Phật liên quan đến đời sống con người cho dù thể chất hay tinh thần đã trở thành tâm điểm trong giáo lý của Ngài và giáo lý cốt lõi của Ngài được biết là Tứ Thánh Đế.⁽⁹⁾ Bốn chân lý thánh thiện là nền tảng cơ bản của giáo lý tâm linh của Phật, chỉ ra con đường chấm dứt mọi đau khổ bằng cách chuyển hóa triệt để những suy nghĩ của chúng ta, giải thoát chúng khỏi phiền não, làm cho chúng khỏe mạnh và thanh tịnh.

Thánh đế đầu tiên là Dukkha, thường được dịch sang tiếng Anh là 'Khổ'. Khổ là một hiện tượng phổ biến mà tất cả mọi người đều kinh qua, có nhiều nguồn khác nhau như là căng thẳng, trầm cảm,

9 Brazier, C., (2006). A Buddhist Perspective on Mental Health. In: *Nurturing Heart and Spirit: A National Multi-Faith Symposium*. [online]. Available at: <https://buddhistpsychology.typepad.com/my-blog/a-buddhist-perspective-on-mental-health.html>

xung đột giữa cá nhân với nhau, hận thù, giận dữ, tham lam, các vấn đề ứng xử, v.v. nhưng theo Phật giáo, khổ chủ yếu được phân thành tám loại: sanh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly khổ, sở cầu bất đắc khổ, oán tăng hội khổ và ngũ uẩn khổ.

Đức Phật thêm ‘bất cứ điều gì được cảm nhận đều liên quan đến Khổ (Dukkha) (yam kiñci vedayitam dukkhasmi (S.N. IV, 216)). Theo tư tưởng Phật giáo, tất cả những trạng thái phụ thuộc của cuộc sống đều là Khổ. Nó cũng kết luận sự không thoải mái, sự bất lực của chúng ta là không hài lòng với cuộc sống và không ngừng tham lam. Vì vậy, có thể suy luận rằng vấn đề không nằm ở cái khổ mà ở phản hồi của chúng ta đối với nó. Trong đoạn về sức khỏe tinh thần, đó là hoạt động khác thường thuộc tinh thần biểu thị bằng nhiều loại bệnh tâm thần khác nhau do nhận thức sai về bản chất thật của mọi sự vật. Bệnh tâm thần tự nó không được xem là ‘nỗi khổ sở tinh thần’, mà là một triệu chứng về những phiền não cơ bản của tham, sân và si. Những yếu tố phiền não này chứa đặc tính làm vấy bẩn tâm dẫn đến hành vi bất thiện, lần lượt làm tăng thêm đau khổ cho chính mình và tha nhân.

Đức Phật nhận ra sự liên kết của các trạng thái tâm có hại (những tư tưởng bất thiện) với tất cả những đặc tính đau đớn về vòng đời khi Ngài tuyên bố – Sinh là khổ, chết là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, xa người mà mình thương yêu và giao tiếp với người mà mình ghét là khổ, không thể đạt được những gì mình mong muốn là khổ và dính mắc vào ngũ uẩn là khổ. Dukkha không chỉ là khổ, nhưng ở mức độ sâu sắc hơn, tính dễ bị tấn công đối với nỗi khổ và niềm đau của con người đã làm phát sinh hiểu lầm về hiện thực.

Thánh đế thứ hai nói về nguyên nhân của khổ, Dukkha Samudaya. Sự tồn tại là khổ cho các cá nhân bởi vì thuộc tính tinh thần căn bản của trṣṇā (tham ái) nằm ở đáy của tất cả mọi tham muốn. Nó không bao giờ thỏa mãn và một cá nhân luôn thấy không hài lòng với chính mình bởi vì điều này. Đó là nguyên nhân của sự tái sinh trong Phật giáo và gồm ba loại – Kāma trṣṇā – tham dục, Bhava trṣṇā – tham hiện hữu được tiếp tục và Vibhava trṣṇā – tham không hiện hữu. Nhưng

chỉ thị của điều này nằm ở sự vô minh (Avidyā) của chúng ta, đó là sự vắng mặt của hiểu biết về bản chất thật của vạn pháp. Đó là đồng nghĩa của Moha và căn nguyên của mọi tội lỗi. Nó che mù con mắt tinh thần của ta và ngăn chặn ta khỏi thấy bản chất thật của sự vật – anicca (vô thường), anatta (vô ngã) và dukkha (khổ). Không biết hiện thực của các pháp, chúng ta phản ứng đối với tham và tham ái (craving) hơn nữa đưa đến sân hận. Vì vậy, lobha (tham hoặc tham luyến), dosa (sân) và moha (si) là ba rễ cái có trách nhiệm đối với việc làm nhơ uế tâm con người. Lời trích dẫn nổi tiếng của Đức Phật từ Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) làm sáng tỏ hơn:-

Này chư Tỳ-kheo! Có hai loại bệnh, hai loại đó là gì? Thân bệnh và tâm bệnh. Dường như có những người hưởng sự giải thoát từ thân bệnh thậm chí trong một năm hoặc hai... ngay cả trong một trăm năm hay hơn nữa. Nhưng, này chư Tỳ-kheo, hiếm khi trên đời này có những người hưởng sự giải thoát từ tâm bệnh thậm chí chỉ trong một sát-na, ngoại trừ đối với những ai thoát khỏi những phiền não thuộc về tinh thần. (A.N. II, 143). (A.N. V, 157)

Theo phân tích của Ngài trong câu nói này, những hành động của chúng ta bị ảnh hưởng bởi tam độc của tham, sân và si, tất cả chúng ta chịu khổ từ tâm bệnh cho dù chúng ta ý thức về nó hay không.

Đức Phật đã so sánh ba cội rễ này với cây chuối và quả của nó. Ngài nói rằng chúng xuất hiện trong tâm ta và hủy diệt đời ta, giống như cây chuối bị hủy hoại bởi quả của chúng (S.N. I, 3)

Do vậy, nếu chính chúng ta có thể thoát khỏi vô minh và tham ái - vốn có trách nhiệm đối với việc làm nhơ uế tâm ta - chúng ta sẽ hạnh phúc và an lạc về tinh thần.

Thánh đế thứ ba, Dukkha Nirodha - diệt khổ - nói về sự loại trừ vô minh và tham ái. Trạng thái này được gọi là 'Niết-bàn' (Nirvāṇa) bởi tâm thoát khỏi mọi kiết sử và phiền não về vô minh và tham ái. Một người trước tiên giải thoát một qua sự hiểu biết xuất phát từ chánh kiến và chánh tư duy (prajñā vimukti). Theo điều này, tất cả mọi phiền não đều bị tiêu trừ và tâm hoàn toàn giải thoát – giai

đoạn gọi là ‘giải thoát tâm’ (ceto vimukti). Trong trạng thái này, tâm hoạt động với sự giải thoát hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi tham (lobha), sân (dosa) hoặc si (moha). Trí tuệ chân chánh được biểu lộ thông qua sự nhận biết về bản chất thật của vạn pháp. Tâm đạt đến trạng thái an lạc và tĩnh lặng hoàn hảo – Niết bàn (Nirvāṇa), mục đích cứu cánh.

Thánh đế thứ ba được trợ giúp bởi hy vọng rằng con người có thể chuyển hóa chính mình bằng cách tác động thay đổi vào cách nghĩ của họ và phát triển tâm lành mạnh, từ đó kinh nghiệm sống hàng ngày của họ sẽ được thiết lập bởi trí tuệ và từ bi.

Thánh đế thứ tư, Dukkha Nirodhagāmini Paṭipadā, là con đường thành lập bởi Đức Phật với khía cạnh thực tiễn về giáo lý ở hình thức cụ thể. Khi ta đạt được mục đích được đưa ra ở Thánh đế thứ ba, sau đó Thánh đế thứ tư nêu lên nhiều pháp thực hành để tuân theo. Nó giải thích thông qua Bát Chánh Đạo về phát triển chánh kiến đối với sự hiểu biết đúng đắn về nguyên tắc Phật giáo, đồng thời tuân theo những quan điểm, thực hành đúng đắn để thành tựu trạng thái tinh thần hoàn hảo – thoát khỏi tất cả hình thức làm ô uế. Được cấu thành bởi tám thành phần, các pháp thực hành của nó được chia thành ba loại về giới tự kỷ luật được biết là Tisikkhā. Loại thứ nhất của pháp thực hành ba ngành này là Śīla (giới) bao gồm Chánh Ngữ (Right Speech), Chánh Hạnh (Right Action) và Chánh Mạng (Right Livelihood). Tự kỷ luật tinh thần gồm có Chánh Tinh tấn (Right Effort), Chánh Niệm (Right Mindfulness) và Chánh Định (Right concentration). Trí tuệ được hình thành từ Chánh Kiến (Right Understanding) và Chánh Tư duy (Right Thought). Những pháp này không được thực hành liên tiếp nhau, đúng hơn là chúng hỗ trợ và ảnh hưởng lẫn nhau và ta thực hành chúng nhiều hơn hoặc ít hơn cùng một lúc.

Śīla (giới) đáp ứng như là nền tảng cho sự trau dồi những trạng thái tinh thần lành mạnh. Sự thực hành khởi đầu bằng cách phát triển những đức tính phạm hạnh như trong Kinh Sallekha (Sallekha

Sutta) của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya)⁽¹⁰⁾ bao gồm sự thực hành ngũ giới, Bát Chánh Đạo và các giới hạnh khác nội tại trong hình thức của những yếu tố tâm linh thiện lành (Kusala Cetasika). Trau dồi những giới hạnh tích cực này giúp thanh lọc tâm khỏi tất cả tư tưởng xấu ác và tâm bất thiện. Sự trau dồi về giới có lợi cho tâm rất nhiều về mặt tâm lý. Tâm được phong phú bởi những cảm xúc tích cực như bố thí, lòng từ bi và cảm giác thân thiện.

Trạng thái bên trong lành mạnh của tâm được biểu hiện ở những hành vi tích cực khác nhau như sự nhẹ nhàng trong lời nói, không hung dữ, quan tâm đến những người khác, v.v.

Chánh Định (Right Concentration), yếu tố sau cùng trong con đường có nghĩa là thiết lập sự chú tâm kiên định vào một điểm (Cittassa ekaggatā) hoặc tập trung tâm trí vào một đối tượng tinh thần đơn lẻ, ổn định và không quần trí. Sự tập trung của tâm được thực hiện với sự nỗ lực bền bỉ. Sự tập trung này của tâm đi trước sự chứng đắc tứ sắc thiền (the four rūpa jhānas), là kết quả của một quá trình phát triển liên tục bắt đầu với giới hạnh (Śīla), diễn biến đối với việc kềm chế các căn (indriyasamvara) và sự giác tỉnh tinh thần và trí tuệ (satisampajañña). Sự phát triển này có thể làm cho thiền giả ảnh hưởng sự thanh tịnh nội tâm của vị ấy về ngũ chương (nirvanas)⁽¹¹⁾. Sự tập trung này (citta ekaggatā) của tâm được chia thành hai hệ thống tương quan nhau đó là – Samatha (Chỉ) và Vipassana (Quán).

Thiền Chỉ (Samatha meditation) nhằm đạt đến những trạng thái tâm thức được mô tả bởi cấp độ tiến triển lớn hơn về sự thanh bình và tĩnh lặng. Nó có hai phương diện: a) đạt được cấp độ cao nhất về chuyên tâm và b) tĩnh lặng không ngừng của tất cả các quá trình tinh thần. Bằng cách tập trung vào một đối tượng đơn lẻ, tâm rút khỏi tất cả những kích thích bên ngoài và bên trong, cuối cùng đạt được các trạng thái tâm thức thanh tịnh và không nhiễu loạn.

10. M.N. VIII, Mūlapariyāyavagga.

11. Lien, H, Bhikkhuni. (2010). Right Concentration and Mental Wellbeing. *Global Recovery: The Buddhist Perspective, UNDV Conference Volume*. In: The 7th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak Celebrations, 2010. Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, p. 610-617.

Thiền Quán (Vipassana or insight meditation) cũng bắt đầu với những bài thực tập chuyên chú sử dụng các đối tượng thích hợp mà ta tập trung vào. Các đối tượng của sự quán chiếu này được phân thành bốn phần: Niệm thân (Kāyānupassanā), niệm thọ (vedanānupassanā), niệm tâm (cittānupassanā) và niệm pháp (dhammānupassana) tức là những đối tượng về giới đức và trí tuệ khác nhau. Tiến trình là, một khi cấp độ nào đó về tập trung được thành tựu, ta tiếp tục quán sát với sự chú tâm tỉ mỉ đều đặn vào các chi tiết lớn của tất cả quá trình cảm giác và tinh thần. Thông qua sự quán chiếu này, ta trở nên một người quán sát khách quan về hoạt động của riêng ta. Mục đích là đạt được sự tỉnh thức về ý niệm tổng thể và ngay lập tức. Điều này cuối cùng dẫn đến ý thức hoàn toàn và rõ ràng về sự vô thường của vạn pháp.⁽¹²⁾ (M.N. I, S.N. V)

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) giới thiệu rằng cả hai pháp môn thiền nên được trải nghiệm để thành tựu trí tuệ, để hiểu về vô thường của mọi sự vật hiện tượng.

Tâm đạt đến trạng thái xả ly nơi mà nó giải thoát khỏi những triền phược và tham muốn, để thấy rõ ràng vạn pháp đều có bản chất chung về vô thường (anicca), vô ngã (anatta) và khổ (dukkha). Trong mối liên hệ với thọ (vedanā), trạng thái này tương đương với bất khổ bất lạc (adukkhamasukkha) tức là cảm giác không vui cũng không khổ.

Trong Phật giáo, trí tuệ là chìa khóa đối với sự nhận biết về mục tiêu của tôn giáo. Chánh Kiến (Right Understanding) và Chánh Tư duy (Right Thought) bao gồm trí tuệ. Chánh Kiến (Right Understanding) có thể được hiểu là ‘thấy các pháp như thể chúng thật sự là’ – hiểu biết chân lý đích thực về các pháp hơn là chỉ đơn giản là nhìn thấy chúng. Theo các thuật ngữ thực tiễn nó có nghĩa là sự sáng suốt hoặc sự hiểu biết thấu đáo.

Trí tuệ là từ phản nghĩa của vô minh. Khi có bình minh của trí tuệ thì không có vô minh. Vô minh là ý tưởng về tính cách thường

12. Silva, P. (1990). Buddhist Psychology: A Review of Theory and Practice. *Current Psychology*. [online] Vol. 9 No. 3, p. 236-254. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULL-TEXT/JR-ADM/silva.htm>

hằng, độc lập hoặc là cái ngã. Ý tưởng về cái ngã thường hằng xây dựng lên khái niệm về ‘tôi’. Chính ý niệm này về cái ngã gây phát sinh những cảm xúc có hại khác nhau về chấp thủ, tham, ác tâm, sân hận, ác cảm, ganh ty, giận hờn, v.v. và gây ra khổ đau. Đó là vô minh về sự việc rằng cái cũng được gọi ‘tôi’ chỉ là một ảo tưởng của những yếu tố chưa từng thay đổi, độc lập, nằm ở đáy của tất cả rối loạn cảm xúc.

Qua Chánh Kiến, chúng ta nhận biết bản chất thật của riêng chúng ta cũng như bản chất thật của thế giới mà mọi thứ được tạo ra và có điều kiện, bất cứ điều gì được tạo ra là vô thường về đặc tính và sự vô thường đó có một đặc điểm của vô ngã và khổ. Nhận biết được điều này, tâm trở nên giải thoát khỏi dính mắc đối với bản ngã, thoát khỏi những ham muốn và động cơ ích kỷ.

Chánh Kiến (Right Understanding) đạt tới hoàn hảo chỉ khi nó được ghép đôi với Chánh Tư duy (Right Thought). Vô minh, tham ái và ác cảm được cho là những nguyên nhân của khổ. Trong khi Chánh Kiến tẩy trừ vô minh, Chánh Tư duy tẩy trừ chấp thủ và ác cảm. Do đó, Chánh Kiến và Chánh Tư duy cùng tẩy trừ những nguyên nhân của khổ. Để tẩy trừ chấp thủ hoặc tham ái chúng ta phải trau dồi sự thoát ly và để tẩy trừ ác cảm chúng ta phải trau dồi lòng từ bi. Với Chánh Kiến và Chánh Tư duy, tâm phát triển không chấp ngã, những kích thích vận hành nổi khổ, khoái lạc và tất cả những hình thái tinh thần, thuộc tâm linh, cảm xúc, trí tuệ, v.v. Tâm ở trạng thái này yên bình và giải thoát với sự tỉnh thức, thanh tịnh, tĩnh lặng.

Như vậy, theo Phật giáo, đối với tâm, để có quan niệm đúng đắn về chính chúng ta và thế giới, cần hiểu biết về thực thể của các pháp như thể chúng thật sự là: Anicca (Vô thường), Dukkha (Khổ) và Anatta (Vô ngã) – ba đặc điểm liên kết của cuộc sống trong thế giới hiện tượng này. Sự thừa nhận của những quan điểm sai trái khiến cho chúng ta hiểu nhất thời là thường hằng, đau khổ là hạnh phúc và cái gì không phải là ta như là ta (chất nào đó thường còn vĩnh hằng trong thân thể chúng ta). Niềm tin rằng ‘tôi’ là cái ta riêng biệt phát khởi chấp thủ, toại nguyện những tham muốn vô cùng, tham ái và dính mắc là căn nguyên của mọi đau khổ như được nói

chi tiết trong Thánh đế thứ hai. Sự tỉnh thức về những thực tiễn này khi chúng ta thật sự tồn tại (vô thường, vô ngã và khổ), giảm bớt ham muốn, chấp thủ và tâm không còn chạy theo những bốc đồng, cũng không dính mắc vào những đối tượng có tham vọng. Với sự vắng mặt của bất cứ tư tưởng nào có khuynh hướng làm nhơ uế tâm (lobha-tham, dosa-sân và moha-si), tâm trở thành an lạc, dẫn đến sức khỏe tinh thần tốt. Ngoài việc thay đổi những tư tưởng và nhận thức của chúng ta và chấp nhận một quan điểm đúng đắn, sức khỏe tinh thần của chúng ta cũng tùy thuộc vào năng lực của chính mình để chế ngự và tiêu trừ những cảm xúc tiêu cực, các khuynh hướng chiếm hữu, sự hung hăng... Sự tiết chế như thế có thể được thành tựu bởi sự thực hành giới và thiện. Tất cả các giới Phật giáo và các pháp hành thiện nhằm để điều ngự các căn, những bốc đồng, loại trừ những tư tưởng bất thiện, theo cách ấy làm cho tâm an lạc, vui vẻ và khỏe khoắn. Khi tâm được thanh tịnh thì những hành động cũng được thanh tịnh như vậy. Những hành động xuất phát từ tâm lành mạnh này cũng tốt đẹp và thiện lành.

Trong thời gian gần đây, những nghiên cứu hiển bày sự ảnh hưởng quyết định về các trạng thái tâm của con người, những cảm xúc, quan điểm và tín ngưỡng của họ, về cách họ trở bệnh như thế nào và làm cách nào họ sống khỏe. Những nỗi khổ đối với tâm như xa lìa người yêu thương, chết, thất bại nghề nghiệp, lo lắng tài chánh, bạo động, bệnh hoạn, sự tha hóa, những nỗi ám ảnh, v.v. trực tiếp ảnh hưởng hệ thống miễn khỏi. Phật giáo tập trung năng lượng nội tại vào việc rèn luyện tâm trí để hiểu biết về những trạng thái hạnh phúc như được luận bàn trong bài viết trên đây, để nhận biết và xoa dịu các nguồn cảm xúc tiêu cực và trau dồi những trạng thái tình cảm như tâm từ (metta), hỷ (mudita), bi (karuna) và xả (upekkha), nhằm mang lại sự hòa hợp trong chính chúng ta và trong sự tương tác của chúng ta với thế giới chung quanh ta.

VIẾT TẮT

A.N. – Anguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

M.N. – Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S.N. – Samyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Sách

A Buddhist Approach to Healthy Living. Vietnam Buddhist University Series 23. Vietnam: Vietnam Buddhist University Publications.

Akira, H. (1993). *A History of Indian Buddhism: From Sakyamuni to Early Mahayana*. Ed. Delhi: Motilal Banarsidass.

Global Recovery Through Mental Well Being. *Global Recovery: The Buddhist Perspective*, UNDV Conference Volume. In: The 7th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak Celebrations, 2010. Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, p 517-719.

King, S. B. (2009). *Socially Engaged Buddhism*. Honolulu: University of Hawai'i Press.

Santina, P.D. (1997). *The Tree of Enlightenment: An Introduction to the Major Traditions of Buddhism*. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

Bài báo

Bhikkhu Bodhi. (2010). Purification of Mind. *Access to Insight (BCBS Edition)*, [online]. Available at: https://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_04.html

Brazier, C., (2006). A Buddhist Perspective on Mental Health. In: *Nurturing Heart and Spirit: A National Multi-Faith Symposium*. [online]. Available at: <https://buddhistpsychology.typepad.com/my-blog/a-buddhist-perspective-on-mental-health.html>

Cheng, F. (2011). An Exploratory Study of a Counselling Framework: Four Noble Truths and Their Multi-Interactive Cause-and-Effect. *Chung-Hwa Buddhist Studies*. [pdf] Vol 12, p. 151-196. ISSN: 1026-969X. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ012/bj012390367.pdf>

Ketchell, A., Pyles, L. and Canda, E. World Religious Views of Health and Healing, [online]. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/5aea/6df86b9d92b52f816703e759666d88f11e55.pdf>

Paonil, W. and Sringernyung, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. Available at: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep1&type=pdf>

Ratanakul, P. (2004). Buddhism, Health and Disease. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics*. [pdf]. Available at: <http://crs.mahidol.ac.th/news/article/Buddhism%20Health%20and%20Disease.pdf>

Shonin, E., Gordon, W.V. and Griffiths, M. D. (2014). The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Towards Effective Integration. *Psychology of Religion and Spirituality*. [online] Vol 6, No.2, p. 123-127. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Dr_Edo_Shonin/publication/259575296_Shonin_E_Van_Gordon_W_Griffiths_M_D_2014_The_emerging_role_of_Buddhism_in_clinical_psychology_Towards_effective_integration_Psychology_of_Religion_and_Spirituality_6_123-137/links/54d263f90cf25017917df04f/Shonin-E-Van-Gordon-W-Griffiths-M-D-2014-The-emerging-role-of-Buddhism-in-clinical-psychology-Towards-effective-integration-Psychology-of-Religion-and-Spirituality-6-123-137.pdf

Silva, P. (1990). Buddhist Psychology: A Review of Theory and Practice. *Current Psychology*. [online] Vol. 9 No. 3, p. 236-254. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/silva.htm>.

PHẬT GIÁO VÀ THỦ THUẬT TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Dr. Jyoti Gaur *

TÓM TẮT

Tâm lý học không được coi là một môn khoa học trước năm 1800. Người ta cho rằng Wilhelm Wundt và William James là cha đẻ của ngành tâm lý học (Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015) khi họ mở các phòng thí nghiệm tâm lý đầu tiên cho các thí nghiệm công phu của họ để hiểu cách thức hoạt động của bộ não con người dẫn đến nhiều suy nghĩ và hành động

Nhưng người đầu tiên thực nghiệm các trạng thái của tâm là Sid-dhartha Gautama, ngài đã quán chiếu, thực chứng và thấy rõ được các nguyên nhân dẫn đến sự đau khổ gồm: sinh, lão, bệnh, tử. Đức Thế Tôn đã quán sát các trạng thái của tâm trước Wilhelm Wundt và William James hơn 2500 năm.

Hành trình sáu năm khổ hạnh của Ngài tự quan sát và phân tích để tìm hiểu các cấp độ khác nhau của chức năng và hiểu biết tâm lý. Ngài không có cơ hội để kiểm tra lý thuyết của mình và chứng minh một cách khoa học hành vi của con người và công bố các Kinh nghiệm thực chứng của Ngài, nhưng Ngài đã truyền trao những lời dạy trí tuệ của Như Lai, vốn đang được khám phá và được chứng minh một cách tỉ mỉ trên toàn thế giới. Điều đó cho thấy Đức Phật đã có hiểu biết lớn về bộ não và hành vi của con người.

* Associate Professor, Samrat Ashok Subharti School of Buddhist Studies, Meerut, India.
Người dịch: Thanh Ngọc

Điều này có thể được chứng minh bằng một tập phim trong cuộc đời William James, người sở hữu một sức mạnh trí tuệ tuyệt vời. Một lần, ông nhường chỗ ngồi riêng của mình cho một tu sĩ Phật giáo, người đã đến để nghe bài giảng của ông. “Hãy ngồi ghế của tôi. Bạn là một nhà tâm lý học, chúng ta sẽ học trong 21 năm bắt đầu từ bây giờ.” ông nói với vị tu sĩ.

Kiến thức vô song của Đức Phật về tâm lý và bộ não của con người sẽ là điểm sáng trong bài viết này. Các giáo lý và phương pháp thực tập của Phật giáo theo quy định của Đức Phật sẽ được so sánh với các phương pháp tâm lý học hiện đại mới nhất để chứng minh rằng, Đức Phật sẽ luôn là nhà tâm lý học nổi tiếng nhất. Các lý thuyết của hầu hết các nhà tâm lý học nổi tiếng, như William James, Ivan Pavlov, Freud và nhiều người khác, sẽ được so sánh với các lý thuyết của Đức Phật.

Bài viết cũng sẽ chứng minh kiến thức và sự tương đồng của Phật giáo về các thủ thuật và liệu pháp tâm lý mới nhất hiện nay như Trị liệu hành vi nhận thức (CBT), Mạng chế độ mặc định (DMN) và các liệu pháp khác, áp dụng cho tất cả các nhóm tuổi, đó là tuổi thơ, tuổi trưởng thành và tuổi già, trong tất cả các giai đoạn và tình huống của cuộc sống.

Mục tiêu trị liệu chính của cả tâm lý học hiện đại và tâm lý học Phật giáo là một, đó là Samācariya (sống hài hòa), hướng tới trạng thái Niết bàn (chấm dứt hoàn toàn sự khổ đau). Samacariya được yêu cầu ở mọi nơi, có thể là gia đình, xã hội hoặc nơi làm việc. Các phương pháp trị liệu tâm lý chính thức được coi là đã bắt đầu sau năm 1800. Người ta cho rằng Wilhelm Wundt và William James là cha đẻ của ngành tâm lý học (Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015) khi họ mở các phòng thí nghiệm tâm lý đầu tiên cho các thí nghiệm công phu của họ để hiểu cách thức hoạt động của bộ não con người dẫn đến nhiều suy nghĩ và hành động.

Nhưng người đặt nền móng cơ bản của sự phát triển các lý

thuyết tâm lý cũng thuộc về Siddhartha Gautama, người đã tiếp xúc với các sự thật của cuộc sống, đó là tuổi già, bệnh tật và cái chết, bắt đầu nghiên cứu các chức năng bên trong của tâm trí của chính mình 2500 năm trước. Mặc dù Đức phật đã thực hiện các truy vấn với nhiều người có học và các nhà lãnh đạo tôn giáo trong thời đại của mình, nhưng không ai có thể đáp ứng Ngài. Thông qua việc thực hành khổ hạnh và thiền định, sau khi làm cho tâm trí mình thoát khỏi mọi xáo trộn trong cuộc sống, để lại những tiện nghi của cuộc sống, Đức phật đi trên con đường gỗ ghế, để biết thêm về con đường của những đau khổ. Sau rất nhiều cố gắng và khó khăn, Ngài đã giác ngộ và trở thành lãnh đạo nền tảng của Phật giáo và triết học Phật giáo, để đưa ra thông điệp về hòa bình và hạnh phúc thông qua các sự thực chứng của mình.

Hành trình đầy gian khổ và khó khăn của Đức Phật là tự quan sát và phân tích để nghiên cứu các cấp độ khác nhau của chức năng tâm lý và hành vi của con người nhằm cho chúng ta thấy con đường đúng đắn. Ngài không có cơ hội để kiểm tra lý thuyết của mình và chứng minh một cách khoa học hành vi của con người và tuyên truyền các thí nghiệm của Ngài, nhưng Ngài đã truyền trao những lời dạy trí tuệ của Như Lai, vốn đang được khám phá và được chứng minh một cách tỉ mỉ trên toàn thế giới., điều đó cho thấy rằng Ngài có một sự hiểu biết tuyệt vời về bộ não và hành vi của con người, chứng tỏ Ngài là một nhà tâm lý học vĩ đại. Thực tế cũng được chấp nhận bởi các nhà tâm lý học lớn trên thế giới. Điều này có thể được chứng minh bằng một tập phim trong cuộc đời William James, người là chuyên gia về tâm lý học và là chủ sở hữu của một sức mạnh trí tuệ tuyệt vời. Một lần, ông đề nghị chỗ ngồi riêng của mình cho một tu sĩ Phật giáo, người đã đến nghe bài giảng của ông:” Hãy cầm ghế của tôi. Bạn là một nhà tâm lý học, chúng ta sẽ học trong 21 năm bắt đầu từ bây giờ.”, ông nói với vị tu sĩ, (Tapas Kumar Aich, 2013). Do đó, Đức Phật sẽ luôn là nhà tâm lý học lừng lẫy hàng đầu, hôm nay và mãi mãi.

Kiến thức vô song của Đức Phật về tâm lý và não bộ, lý thuyết

và thực hành Phật giáo, được Đức Phật quy định có thể được so sánh với các kỹ thuật tâm lý học hiện đại mới nhất, bằng cách nào đó, mở rộng Triết lý Phật giáo và hiện đang được áp dụng cho tư vấn về gia đình và mối quan hệ. Trong Tam Tạng Kinh Điển Phật Giáo chứa đựng lời dạy Đức Phật Gautama, cốt lõi những lời dạy của Ngài, thì Abhidhamma Pitaka- Túc Luận Tạng, bao gồm tất cả các tư tưởng triết học, tâm lý và đạo đức của Đức Phật, nếu được tuân theo, điều đó có thể dẫn đến sự giải thoát, là từ đồng nghĩa của tâm lý học hiện đại. Do đó, nếu những nguyên tắc triết học này của Đức Phật thực sự được chúng ta tuân theo trong gia đình và xã hội, chắc chắn sẽ dẫn đến Samacariya (cuộc sống hài hòa).

Nhà Ấn Độ học Rhys Davids người Anh, người đã dịch Abhidhamma Pitaka từ văn bản tiếng Pali và tiếng Phạn năm 1900 và quảng bá thông tin qua các cuốn sách của ông, Cẩm nang về đạo đức tâm lý học Phật giáo ở Tây Hôi và Tâm lý học Phật giáo: Mùi (Rhys Davids, CA, 1924). Kiến thức Phật giáo về tâm lý và sự tương đồng với các kỹ thuật và liệu pháp tâm lý mới nhất hiện nay, áp dụng cho tất cả các nhóm tuổi, nghĩa là thời thơ ấu, tuổi trưởng thành và tuổi già, qua tất cả các giai đoạn và tình huống của cuộc sống như sau:

Chánh niệm Phật giáo và liệu pháp Gestalt : Trong trị liệu Gestalt, các kỹ thuật tập trung chủ yếu vào thực tế hiện tượng và kinh nghiệm tức thời của bây giờ và ở đây trong tất cả các lĩnh vực như thể chất, cảm xúc và tinh thần. Nó nói rằng trị liệu nên làm việc với toàn bộ con người, để phát triển sự khôn ngoan của sự hiểu biết đúng đắn. Nếu bằng cách để lại một niềm vui nhỏ, người ta sẽ thấy một niềm vui lớn, hãy để một người khôn ngoan rời khỏi niềm vui nhỏ bé đó và tìm đến điều tuyệt vời (Dhammapada 290 / Müller & Maguire, 2002.).

Phật giáo, đặc biệt, là phổ biến cho việc sử dụng phương pháp này ngay từ thời Đức Phật, đã trở thành thông thường và là phương tiện của liệu pháp Gestalt. Chánh niệm trong Đạo Phật luôn luôn nhấn mạnh vào thời điểm hiện tại và nâng cao nhận thức. Nó cho thấy nhận thức không chỉ về toàn bộ bản thân, mà

còn mở rộng chánh niệm bên ngoài tâm trí và cơ thể. Tình hình xung đột là thời điểm tốt nhất để áp dụng điều này. Trong gia đình và xã hội, xung đột là phổ biến. Để áp dụng điều này cho cuộc sống hài hòa, người ta cần hiểu rõ trạng thái của các mối quan hệ hoặc xung đột, và sẵn sàng tin tưởng vào thời điểm hiện tại (đó là nhất thời và sẽ qua đi sớm) và thể hiện trí tuệ và lòng trắc ẩn đối với người khác. Phật giáo đối xử với sự hài hòa thông qua chánh niệm là chia sẻ, tin tưởng và tâm linh.

Theo khái niệm Phật giáo, hồi tưởng về quá khứ hoặc vọng tưởng về tương lai, mà không chú ý đúng mức đến hiện tại, có thể gây hại cho cuộc sống hài hòa. Chánh niệm giúp chúng sinh trở nên bình tĩnh hơn. Khi chúng ta trở nên bình tĩnh hơn, chúng ta bắt đầu xem trải nghiệm cuộc sống với các lăng kính rộng hơn. Hệ thống thần kinh không linh hoạt và kích động trở nên sẵn sàng lắng nghe, tiếp thu những ý tưởng và ý kiến mới và chuẩn bị trở nên từ bi. Chúng tôi cảm thấy có trách nhiệm cho hành vi và hành động của chúng tôi. Các đệ tử của Gautama luôn tỉnh táo và tâm trí họ ngày đêm luôn vui thích trong lòng trắc ẩn (Dhammapada 300 / Müller & Maguire, 2002.)

Trong một gia đình, tất cả nên bắt đầu từ cha mẹ. Họ phải bắt đầu thực hành chánh niệm trước. Khi bị kích thích, họ cần tập thở dài, hãy nhớ rằng việc bắt đầu giảm căng thẳng là điều tốt, nếu thiền định ngồi lâu như cha mẹ là không thể. Những đứa trẻ tự động theo họ. Bằng cách này, một lời nói chứa chánh niệm có thể được ảnh hưởng cho cả gia đình và môi trường xung quanh, tạo ra lòng từ bi, quan tâm, lòng tốt và kết nối mọi người lại với nhau.

Nỗ lực đúng đắn của Phật giáo và Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lý: Lý thuyết này được phát triển bởi Tiến sĩ Albert Ellis, gợi ý loại bỏ những suy nghĩ phi lý khỏi tâm trí. Những cảm xúc tiêu cực cần được thay thế bằng những xây dựng cảm xúc và hành vi tích cực. Bản thân Ellis đã đề cập rằng lý thuyết về Tâm lý học Cảm xúc Hợp lý ban đầu đã được các nhà tư tưởng Phật giáo nêu ra hàng ngàn năm trước (Ellis, A., 1991).

Đức Phật đã từng đề cập rằng tâm là một con ngựa hoang. Nếu bạn không điều khiển nó, nó sẽ khó kiểm soát được. Để thoát khỏi những cảm xúc vô dụng, chúng ta cần tìm ra những nhận thức nào tạo ra vấn đề và căng thẳng. Điều này có thể được thực hiện bằng cách kiểm tra kỹ lưỡng tính hợp lý của tâm trí, suy nghĩ và cảm xúc. Đây là nỗ lực đúng đắn.

Để xây dựng một mối quan hệ hài hòa trong gia đình và xã hội, chúng ta thực sự cần nghiên cứu những trạng thái hữu ích hoặc có hại của tâm trí hiện diện trong một tình huống. Các trạng thái có hại cần phải được bỏ qua và loại bỏ. Những trạng thái có lợi cần phải được chấp nhận và nuôi dưỡng.

Sự tức giận, lo lắng và trầm cảm tạo ra thông qua những việc níu kéo các mối quan hệ, chỉ có thể tránh được thông qua phân tích hợp lý. Nỗ lực nên được thực hiện để tránh những cảm xúc tiêu cực trước và sau đó xóa chúng khỏi tâm trí. Một khi tâm trí minh mẫn, những cảm xúc tích cực có thể dễ dàng đi vào tâm trí và để tâm trí đạt được sự yên tĩnh. Nỗ lực đúng đắn nên được thực hiện để hiểu người khác. Ở đây khái niệm Anatta (vô ngã) là vô cùng quan trọng. Trong một mối quan hệ, lòng tự trọng đôi khi trở thành trở ngại trong việc duy trì sự hài hòa. Các vấn đề bắt đầu khi chúng ta không thể đi trong những đôi giày khác. Một khi chúng ta có khả năng làm điều này, chúng ta dành thời gian cho bản thân và những người khác để phân tích tình hình và điều này làm cho mọi thứ tự động trở nên nhẹ nhàng hơn và trong tầm kiểm soát.

Suy nghĩ đúng đắn và Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT): Trị liệu hành vi nhận thức hoạt động dựa trên cảm xúc và suy nghĩ làm việc trên các hành vi rối loạn chức năng, không đúng đắn và các quá trình nhận thức thông qua một số quy trình có hệ thống rõ ràng, hướng đến mục tiêu. Nó loại bỏ những suy nghĩ phi lý. Theo CBT kỳ vọng không thực tế (ảo) là nguyên nhân của sự đau khổ của chúng sinh vì vậy chúng ta nên học cách sống thực tế và hợp lý.

Phật giáo nói về Tanha (ham muốn), nói về sự vô thường, nhân quả, điều kiện, đau khổ và niềm tin thực tế, rất giống với CBT.

Đức Phật nói rằng những cơn đau thương bên ngoài không phải là nguyên nhân của những đau khổ của chúng ta, nhưng chất lượng của tâm trí chúng ta là một. Bởi vì tâm hình thành nhận thức và phản ứng.

Sự giận dữ và ý chí xấu xa là trở ngại chính trong sự phát triển tâm linh của một cá nhân. Chẳng hạn, để giảm bớt sự tức giận, theo các nhà tư tưởng Phật giáo, ý nghĩ về sự tức giận phải được giảm bớt, phải được thay thế bằng những suy nghĩ yêu thương (Ellis, A., 1997). Bát Chánh Đạo tập trung vào suy nghĩ đúng đắn. Tương tự trị liệu hành vi nhận thức cũng tập trung vào trực quan và tự nói chuyện tích cực để giảm bớt các giả định, nỗi sợ hãi, ám ảnh và niềm tin (Jayatunge, R.M., 2012).

Hành vi là sản phẩm của những suy nghĩ. Không có một hành vi tích cực, chúng ta không thể tồn tại trong xã hội. Một suy nghĩ tiêu cực làm nảy sinh một suy nghĩ tiêu cực khác và chúng ta bắt đầu tránh quan sát bất cứ điều gì tích cực về một người trong cuộc xung đột. Điều này dẫn đến hành vi tiêu cực. Do đó, tốt hơn là nên kiểm tra nguồn gốc của những suy nghĩ. Thay vì đánh giá người khác, tốt hơn là bạn nên đánh giá bản thân mình trước.

Thiền và Hệ thần kinh: là một mạng lưới não quy mô lớn gồm các vùng não tương tác được biết là có hoạt động tương quan cao với nhau và khác biệt với các mạng lưới khác trong não. Ban đầu, người ta cho rằng hệ thần kinh hoạt động phổ biến nhất khi một người không tập trung vào thế giới bên ngoài và bộ não đang ở trạng thái nghỉ ngơi, chẳng hạn như trong khi mơ mộng và suy nghĩ lung tung. Tuy nhiên, hiện nay người ta biết rằng nó có thể đóng góp cho các yếu tố kinh nghiệm có liên quan đến hiệu suất tác vụ bên ngoài (Sormaz, et al., 2018). Nó cũng hoạt động khi cá nhân đang nghĩ về người khác, nghĩ về bản thân, nhớ về quá khứ và lập kế hoạch cho tương lai (Lieberman, Matthew, 2016).

Thiền cải thiện các kỹ năng tập chung của các học viên và mang lại sự yên tĩnh và hạnh phúc trong cuộc sống. Một tu sĩ với tâm hồn thanh thản đã chọn sống trong một phòng giam trần trụi biết một niềm vui phi thường trong việc đạt được một nhận thức rõ ràng

và rõ ràng hơn về luật pháp thực sự. (Dhammapada 373 / Müller & Maguire, 2002). Các nhà sư Phật giáo và các thiền gia giàu kinh nghiệm đã phát triển khả năng giữ cho cả hệ thần kinh hoạt động trong lúc thiền định và điều này đã được thể hiện trong các nghiên cứu nơi bộ não của các nhà sư Phật giáo đã được quét trong khi thiền (Matt Danzico, 2011).

Thiền Vipassana tăng cường sự rõ ràng về nhận thức và giảm hoạt động tự động. Thiền Mettha hoặc Thiền từ yêu thương tăng cường cảm giác của lòng tốt và lòng từ bi. Thiền từ bi kích hoạt các khu vực của não có liên quan đến sự đồng cảm và xử lý cảm xúc và tăng cường tương tự. Thiền Anapanasati Đức Phật đã từng thực hành và chỉ dẫn trong Maha-Satipatthana Sutta để dẫn đến chánh niệm, điều đó làm giảm những suy nghĩ lặp đi lặp lại. Khái niệm về Vipassana, Thiền Mettha hoặc Thiền tâm từ và Thiền Anapanasati của Đức Phật, có thể luôn luôn được sử dụng như một phương pháp điều trị, trong đó cần phải nội tâm hóa bản thân, suy nghĩ, cảm xúc.

Thiền là một phương pháp hoạt động não bộ đúng đắn. Khi thiền trở thành một phần của những hoạt động gia đình hàng ngày, nó hòa hợp hóa quá trình suy nghĩ của tất cả các thành viên theo một hướng an lạc và tích cực. Tập thiền cùng nhau mang lại cho gia đình gần gũi hơn. Nó làm cho họ trải nghiệm khoảng thời gian bình tĩnh và thấu hiểu lẫn nhau và mang đến lợi ích rất lớn của hoạt động này trong gia đình là cho một cuộc sống hài hòa.

Đồng cảm và phân tâm học của Phật giáo: Phân tâm học là một khái niệm phổ biến của Sigmund Freud và Carl Jung. Nó hoạt động trên các khu phức hợp và ký ức bị chôn vùi và để khám phá chúng cho mục đích trị liệu và đưa chúng đến cấp độ ý thức. Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm lý (DSM) mô tả các bệnh tâm thần.

Phật giáo tin vào sự hiểu biết đúng đắn. Nó cũng hoạt động trên vô thức và xử lý vấn đề thông qua các phương pháp và thực hành trực tiếp để phát hiện ra vô thức và điều này rất giống với phân tâm học (Neale, 2012). Những câu chuyện về Jatakas, có những mô tả sống động về tất cả các bệnh tâm thần và bệnh tật trong đó. Không chỉ điều này, không giống như quan điểm xã hội

ngày nay, nó cũng nhấn mạnh vào việc có lòng trắc ẩn đối với một người bị rối loạn tâm thần. Câu 37 của Dhammapada giải thích động lực của tâm trí con người nói rằng, “Tâm trí có khả năng di chuyển những khoảng cách rộng lớn, lên hoặc xuống, bắc hoặc nam, đông hoặc tây hay theo bất kỳ hướng nào. Nó có thể du hành về quá khứ hoặc tương lai”.

Phật giáo nhấn mạnh vào từng khoảnh khắc nhận thức về các trạng thái của tâm, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, rất hữu ích trong việc giảm bớt nỗi đau và đau khổ do chấp trước. Vì điều này không chỉ khiến chúng ta nhận thức được tâm lý của chính mình, mà những người khác cũng có điều kiện. Do đó, tất cả các cơ chế bảo vệ như từ chối, phản xạ, quán chiếu và nhiều cơ chế khác có thể được xử lý dễ dàng thông qua việc sửa đổi trong tư duy. Điều này chắc chắn sẽ giúp loại bỏ các vấn đề từ gốc.

Khi có xung đột, có hai cực. Không dễ để nhìn thấy tuyết ở cực đối diện, trừ khi chúng ta tự mình đến đó. Một kết nối phải được phát triển, để tiếp cận, nhìn và cảm nhận tuyết trên cực khác. Vì vậy, cách thích hợp nhất để giải quyết các vấn đề về mối quan hệ bất hòa là phát triển mối liên hệ và tình yêu, theo đề xuất của Phật giáo. Hai cực luôn tách rời nhau, nhưng chúng tôn trọng sự tồn tại của nhau. Trong những tình huống mâu thuẫn cũng vậy, điều đầu tiên chúng ta cần làm là tôn trọng sự tồn tại và nỗ lực của người khác. Thứ hai là xây dựng một cây cầu để kết nối mọi người.

Sự suy xét độc lập và tâm lý trị liệu: Tâm lý trị liệu là lĩnh vực tập trung vào tiềm năng của con người chứ không phải bệnh lý của con người. Nó tin vào việc tiếp cận vô thức và tiềm thức của tâm trí để điều trị.

Tâm lý trị liệu của Phật giáo có phần đi trước nó. Nó quan sát những đau khổ trong cuộc sống như một cơ hội để tăng trưởng, thay đổi và phát triển tiềm năng của con người. Những thứ mà không giết chết bạn, khiến bạn mạnh mẽ hơn. Phật giáo không chỉ là tâm lý con người, tâm lý học nhận thức, phân tâm học và tâm lý hiện sinh, mà như được đề cập bởi nhà phương Đông Alan Watts,

nó là sự kết hợp của tất cả, rất giống với tâm lý trị liệu ngày nay, nó luôn được chấp nhận trong quá khứ và cũng sẽ luôn được chấp nhận trong tương lai.

Nhưng có một sự khác biệt. Phật giáo đề nghị không chấp trước, để làm trống các hiện tượng tâm lý. Nhưng tâm lý trị liệu đề nghị hiểu các hiện tượng tâm lý để hiểu nó ảnh hưởng đến mối quan hệ và sự hòa hợp của chúng ta như thế nào. Ở đây, cả hai phương pháp điều trị đều bổ sung cho nhau. Cả hai đều nhấn mạnh vào việc giảm bớt đau khổ.

Cho đến khi và trừ khi chúng ta làm trống những suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin cũ của chúng ta, không thể phát triển những suy nghĩ tích cực mới. Vì vậy, để mang lại sự hài hòa, bất hòa phải được loại bỏ. Nếu một người có thể điều trị một vấn đề bằng cả hai thủ thuật này, cá nhân đó có thể làm nên điều kỳ diệu.

Sự tập trung và hành vi: Lĩnh vực này đặc biệt gắn liền với Ivan Pavlov và những chú chó của ông và B.F. Skinner, hoạt động dựa trên các nguyên tắc hành vi có thể được điều khiển để tạo ra những tác động tích cực trong cuộc sống của con người.

Cách tiếp cận tập trung của những lời kêu gọi các hành động chân chánh, lời nói chân chánh và nghề nghiệp chân chánh trong Phật giáo rất giống với lý thuyết hành vi.

Để có một cuộc sống hài hòa, tập trung vào một việc, từng lúc, quán chiếu suy nghĩ và cảm xúc về các sự kiện thoáng qua, theo cách nào đó, để tương tác với mọi thứ xảy ra xung quanh và không chỉ tập trung vào câu trả lời của riêng mình cho các vấn đề (Ramos, Enríquez, & Recondo, 2012). Trong một cuộc xung đột, người ta cần tập trung vào việc làm cho những ý định không trong sạch biến mất. Tiếp theo cần phải đưa tâm trí đến một trạng thái hạnh phúc. Tập trung nhiều hơn sẽ làm cho hạnh phúc mờ dần. Và cuối cùng, tâm trí trở nên yên bình và có thể hành động có lợi. Việc thực hành tập trung làm cho một cá nhân hành động tích cực vì lợi ích của bản thân, gia đình và xã hội.

Liệu pháp Phật giáo giúp sửa đổi và tập trung vào giải pháp: như tên gọi của nó, nó khuyến khích người đó tiếp cận một câu chuyện cá nhân, sửa đổi lý tưởng cá nhân và đặt ra các mục tiêu và triển vọng. Do đó, suy nghĩ đúng đắn và hiểu đúng là ứng dụng duy nhất có thể can thiệp trị liệu thành công.

Vì tâm lý học hiện đại chỉ chú trọng vào việc giảm triệu chứng, phương pháp của Phật giáo có thể làm giảm bớt sự bất hòa và xung đột từ gốc rễ, sự kết hợp của cả hai làm tăng hiệu quả điều trị.

Trong một cuộc tranh luận về sự lựa chọn, nếu một cặp vợ chồng cố gắng áp dụng Liệu pháp tập trung vào giải pháp, mỗi người sẽ cố gắng so sánh sự lựa chọn của một người khác với một người khác, về lợi ích và sự mất mát. Trong khi nếu họ theo cách tiếp cận của Phật giáo về điều này, trước tiên họ sẽ cố gắng nói lỏng sự gắn bó của chính họ với lựa chọn của chính họ. Điều này sẽ khiến họ hiểu được tầm quan trọng và tôn trọng sự lựa chọn đối tác của họ.

Sự đồng cảm của Phật giáo và Liệu pháp Rogerian - Liệu pháp Roger, là một liệu pháp tập trung vào con người, theo Đức Phật, sự lắng nghe thấu đáo, suy tư và xác nhận những suy nghĩ và cảm xúc giúp bệnh nhân mang lại những thay đổi tích cực. Sự xem xét vô điều kiện và tính chân thực của nhà trị liệu có thể giúp người bệnh phát triển và tiến hóa. Do đó liệu pháp tập trung vào con người đã trở thành thành phần cơ bản của tâm lý trị liệu hiện đại.

Sự khác biệt duy nhất là nơi để đặt trọng tâm. Chúng ta nhận được rất nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống của chúng ta, phần lớn trong số đó là xấu. Tất nhiên, cần phải giảm bớt nỗi đau do điều này, nhưng thực tế là cố gắng giảm đau không để nó qua đi. Do đó, chúng ta nên cởi mở với đau khổ, cảm nhận nó, trải nghiệm nó, nhưng không bị nhấn chìm bởi nó. Tất cả những kinh nghiệm, dù tốt hay xấu, cho chúng ta những trải nghiệm thực tế. Tất cả các nghịch cảnh đều được trải nghiệm, nhờ đó mỗi cá nhân có thể chọn giải pháp thay thế tốt nhất phù hợp với bản thân.

Ở đây, lắng nghe tích cực và đồng cảm là hành động quan trọng

nhất trong việc xây dựng sự hài hòa trong suy nghĩ và hành vi. Ở tất cả các giai đoạn của cuộc sống, giao tiếp đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe tinh thần cũng như thể chất cho dù là thời thơ ấu hay ở tuổi xế chiều. Nhiều vấn đề được giải quyết chỉ bằng cách lắng nghe tích cực. Đức Phật, một nhà tâm lý học vĩ đại đã nhận ra điều này.

Trị liệu và Hành vi biện chứng (DBT): Trị liệu hành vi biện chứng được phát triển bởi Marsha Linehan, hướng dẫn về sự điều tiết cảm xúc và khả năng chịu đựng đối với những người bị rối loạn nhân cách ranh giới. Nền tảng của trị liệu là chánh niệm trong hai phạm trù rộng lớn, đó là: cái gì và như thế nào. Những gì có thể được định nghĩa là quan sát, mô tả và tham gia. Làm thế nào có thể được mô tả như bây giờ là không phán xét, trải nghiệm chánh niệm và sự an lạc.

DBT kết hợp các kỹ thuật hành vi nhận thức tiêu chuẩn để điều chỉnh cảm xúc và kiểm tra thực tế với các khái niệm về sự chịu đựng, chấp nhận và nhận thức chánh niệm phần lớn xuất phát từ thực hành thiền định của Phật giáo. Liệu pháp này đã là một phần của Thiền tông và do đó, nó có nguồn gốc từ Phật giáo.

Các phương pháp thực tập chánh niệm cốt lõi (tập trung, từ bi, tò mò, bình tĩnh nội tâm, cân bằng và nhận thức) dẫn đến sự thanh thân. Các phương pháp này không chỉ nên được phổ biến cho từng gia đình hoặc các thành viên xã hội mà còn dành cho mỗi cá nhân. Nhiều vấn đề trong sinh hoạt gia đình là do không phát hiện được một thành viên bị vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn nhân cách ranh giới. Đây là điều khó khăn nhất để quản lý điều trị. Theo quan điểm của Phật giáo về sự quán chiếu bản thân, sự chấp nhận thực tại và lòng từ bi, điều đó sẽ thúc đẩy một cá nhân tiếp tục điều trị và phát triển các kỹ năng xây dựng các mối quan hệ xã hội. Nếu lòng từ bi được dạy trong mỗi thành viên trong gia đình ngay từ khi trẻ còn nhỏ, việc mở rộng lòng trắc ẩn đối với người khác sẽ trở nên dễ dàng.

Tương tự như vậy, có mười một điểm tương đồng cơ bản giúp

chúng ta có thể dễ dàng nhận ra tâm lý học hiện đại và Phật giáo cùng một nền tảng. Hai lĩnh vực có thể nói là hai mặt của cùng một đồng tiền, rất cần thiết để phù hợp với đời sống gia đình và xã hội để phát triển một cuộc sống hài hòa (Samācariya).

Chúng ta cần nhanh chóng công nhận và ứng dụng các phương pháp thực tập của Phật giáo giúp giải quyết những nỗi khổ ở tâm một cách khoa học được kiểm nghiệm thực chứng và dựa trên những bằng chứng cụ thể. Điều này sẽ đòi hỏi rất nhiều nghiên cứu và chia sẻ kiến thức của các nhà tâm lý học và các chuyên gia, để mang lại một cuộc sống hài hòa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Ellis, A. (1991). Reason and Emotion in Psychotherapy. NY: Carol Publishing.

Ellis, A., Secaucus, N.J. (1997). Anger. How to live with and without it. Carol Publishing.

Jayatunge, R.M. (2012). Gautama Buddha: The Unique Psychotherapist. Available from: <http://www.lankaweb.com/news/items/2010/04/21/gautama-buddha-the-unique-psychotherapist/2010>.

Lieberman, Matthew (2016). Social. Broadway Books. p. 19. ISBN 978-0-307-88910-2.

Rhys Davids, C.A. (1924). Buddhist Psychology: An Inquiry into the Analysis and Theory of Mind in Pali Literature. 2nd ed. London: Luzac and Co; pp. 16–36.

Rhys Davids, C.A. (2003). Buddhist Manual of Psychological Ethics, Whitefish, M.T., Kessinger Publishing.

Richard, H. Robinson, Willard, L.Johnson (2004). The Buddhist Religion A Historical Introduction, 5th Edition, pp. 23- 30, Wadsworth Publishing Company.

Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015, Handbook of Intelligence, pp.124, ISBN- 978-1- 4939- 1561- 3.

Sormaz, Mladen; Murphy, Charlotte; Wang, Hao-Ting; Hymers, Mark; Karapanagiotidis, Theodoros; Poerio, Giulia; Margulies, Daniel S.; Jefferies, Elizabeth; Smallwood, Jonathan (2018). “Default mode network can support the level of detail in experience during active task states”. Proceedings of the National Academy of Sciences. 115 (37): 9318–9323.

Tapas Kumar Aich (2013). Buddha philosophy and western psychology Article. Indian Journal of Psychiatry, 55(6):165-170 DOI: 10.4103/0019-5545.105517.

SỬ DỤNG VIỆC THỰC HÀNH TỨ NIỆM XỨ ĐỂ GIÚP CẢI THIỆN TINH THẦN MINH MÃN CHO CỘNG ĐỒNG LGBTQ

Zhong Haoqin*

1. TÓM TẮT

Ngày nay, dân số của thiểu số giới tính, những người được nhận dạng như là đồng tính nữ, đồng tính nam, người song tính luyến ái, người chuyển giới, hay người có giới tính khác biệt (viết tắt LGBTQ), tiếp tục gia tăng. Đã có báo cáo trong năm 2005, là 8 triệu, hay 3,5% dân số Hoa Kỳ cho là LGBTQ (Fritzges 2008). Tương tự, ở Trung Quốc, con số người đồng tính luyến ái nam trong 2002 đã được đánh giá khoảng 20 triệu, còn con số người đồng tính luyến ái nữ khoảng 10 triệu (BAO 2002).

Ngày nay cộng đồng LGBTQ đã được chấp nhận bởi xã hội hơn trước đây. Tuy nhiên, điều đó không tất yếu khiến cộng đồng LGBTQ chấp nhận nét riêng biệt chính bản thân họ, thay vào đó, họ vẫn cảm nhận sự xấu hổ và tội lỗi liên quan đến việc người ta vẫn còn ghê sợ đồng tính luyến ái, và điều đó sẽ ảnh hưởng một cách có hại đến sức khỏe tinh thần và toàn bộ sức khỏe của họ. Vấn nạn tự tử của cộng đồng LGBTQ vẫn tiếp tục. Vì thế, nó vẫn là một thách thức cho xã hội hiện tại quan tâm đến nhu cầu tình cảm và tâm lý của cộng đồng LGBTQ. Các nghiên cứu trong điều trị tâm lý cho việc cải thiện sức khỏe của cộng đồng LGBTQ đang giúp họ hoàn

toàn chấp nhận khuynh hướng giới tính thiểu số của họ mà hiện giờ đang chiếm ưu thế. Sự thực hành xuất phát từ Phật giáo đã giúp ích phần nào cho sức khỏe của cộng đồng LGBTQ, ví dụ, Thiền Chánh Niệm và Thiền Tâm Từ (Fritzges 2008), mặc dù vẫn còn là những nghiên cứu và hướng dẫn khá ít ỏi.

Bài viết này sẽ giới thiệu thiền truyền thống của Phật giáo, thiền Từ Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna bhāvanā, đặc biệt, là Chánh niệm nơi thân (Kāyānupassanā), như là một sự hỗ trợ tiềm năng, thực hành xoa dịu cho cộng đồng LGBTQ. Kāyānupassanā sẽ không những đáp ứng như là sự điều trị tâm lý, mà còn là một sự thực hành tín ngưỡng có tác động tuyệt đối đến sức khỏe tinh thần của cá nhân LGBTQ. Một sự phân tích chi tiết trong Kāyānupassanā sẽ được trình bày ở đây. Những tiến trình trong việc thiền như thế nào để cải thiện việc nhận thức về lòng tự tôn trong cộng đồng LGBTQ, và làm giảm nhẹ những cảm giác tiêu cực như là xấu hổ và tội lỗi của họ cũng sẽ được đề cập đến.

2. CÁI GÌ LÀ LGBTQ VÀ THIỀN TỪ NIỆM XỨ?

2.1. Định nghĩa về LGBTQ

Những định nghĩa về LGBTQ được liệt kê dưới đây:

+ Đồng tính nữ: “Một người phụ nữ với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến những người phụ nữ”.

+ Đồng tính nam: “Một người đàn ông với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến những người đàn ông”.

+ Song tính luyến ái: “một người với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến cả đàn ông và đàn bà”.

+ Người chuyển giới: “một người cảm giác nhận dạng cá nhân và giới tính không tương hợp với giới tính sinh ra của họ”.

+ Người có giới tính khác biệt: “Một thuật ngữ chung thường dùng để chỉ cho toàn bộ cộng đồng LGBTQ”. (Biéckhe, Perez, and DeBord 2007)

2.2. Thiền Tứ niệm xứ và Niệm Thân

2.2.1. Thiền Tứ niệm xứ (Satipaṭṭhāna bhāvanā)

Từ “Satipaṭṭhāna”, một thuật ngữ Pali Phật giáo, được xuất phát từ việc kết nối hai từ: ‘sati+upaṭṭhāna’, mang ý nghĩa chú tâm vào Chánh Niệm hay là tỉnh giác. Ngoài ra, ý nghĩa của sati có thể liệt kê như là “trí nhớ, sự nhận thấy, ý thức, tâm chăm chú, tâm tỉnh thức, tỉnh giác chánh niệm, v.v...” (Davids 1993). Và từ “upaṭṭhāna” liên quan tới sự chú ý, chờ đợi, trông nom, phục vụ, cẩn thận, chăm sóc, v.v... (Davids 1993). Do đó Satipaṭṭhāna theo nghĩa đen có thể hiểu và dịch như là chú ý vào Chánh Niệm.

Bhāvanā thường được dịch là “thiền”. Tuy nhiên, thuật ngữ “bhāvanā” mang một ngụ ý rộng hơn và một cách toàn diện hơn “thiền”. Thuật ngữ bhāvanā được xuất phát từ gốc √bhū, trong đó hình thức động từ là bhāvati và bhāveti. Trong khi bhāvati có nghĩa là “trở thành”, bhāveti có nghĩa là tu tập hay là phát triển bên trong, như Chú giải đã giải thích: “bhāveti akusala dhamme āsevati vadḍheti etāyati bhāvanā” (tu tập các thiện pháp, liên kết các thiện pháp, và gia tăng các thiện pháp hay là phát triển các thiện pháp, đó là ý nghĩa của bhāvanā). Hơn nữa, nó cũng được định nghĩa như là sanh khởi, tu tập và phát triển các việc làm thiện: “bhāvetīti janeti uppādeti, vadḍheti ayaṃ tāva idha bhāvanāya attho”.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã nhấn mạnh “Satipaṭṭhāna bhāvanā” như là con đường độc nhất cho sự giải thoát.

2.2.2. Niệm thân (Kāyānupassanā bhāvanā)

Kāyānupassanā nhắc tới quán thân bao gồm sáu đoạn (pabba), cụ thể là:

- i. Sự nhận thức hơi thở (Ānāpānāsati),
- ii. Sự nhận thức tư thế cơ thể (Iriyāpatha sati),
- iii. Sự hiểu biết rõ ràng về các hoạt động cơ thể (Saṃpajañña),
- iv. Phân tích cơ thể trong các phần giải phẫu (Paṭikkūlamanasikāra),

- v. Phân tích cơ thể trong tứ đại (Dhātumanasikāra)
- vi. Quán chín giai đoạn mục nát của một xác chết (Navasīvatika).

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, chỉ người có thể ở với sự nhận thức hoàn toàn cơ thể của vị ấy, mới có thể tỉnh giác, cẩn trọng và có thể xử lý tham và ưu một cách chánh niệm “*ye kāyānupassī viharati ātāpi sam-pajāno satimā vineyya loke abhijjā domanassaṃ*”.

3. TẠI SAO ÁP DỤNG TU TẬP TỨ NIỆM XỨ ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA LGBTQ

3.1. Sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ

Mặc dù, nhìn chung ngày nay xã hội tỏ vẻ khoan dung hơn đối với cộng đồng LGBTQ, so với trước đây, vẫn còn một vài thách thức đối với một sự nhận dạng khuynh hướng giới tính thiểu số. Những thách thức bao gồm lòng tự tôn, quan hệ cá nhân, thành kiến và phán xét từ xã hội (Kuyper and Fokkema 2011). Khi cộng đồng LGBTQ không thể thích hợp với các chuẩn mực xã hội nào đó, họ sẽ bị xem là bậy bạ, bệnh hoạn, không lành mạnh, và thậm chí là khuyết tật (Bieschke, Perez and DeBord 2007).

Vì vậy, người ta có thể hiểu rằng cộng đồng LGBTQ đối diện với ngày càng nhiều căng thẳng và cô lập xã hội hơn là trong những người bình thường về giới tính, và bởi vậy họ gặp rủi ro cao từ những ảnh hưởng có hại của những điều kiện sức khỏe tinh thần không được điều trị (Michael King et al, 2008), mà rõ ràng nhất, là sự trầm cảm, tình trạng lạm dụng các chất gây nghiện, tự tổn thương, tự tử, và những hậu quả tiêu cực khác. Vì vậy, sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ, lời kêu gọi cần nhiều sự chú ý và chăm sóc bởi xã hội hơn cho cộng đồng phổ biến người đồng tính luyến ái.

3.2. LGBTQ và tín ngưỡng tôn giáo

Trong văn hóa hiện đại, với những giá trị xã hội đổi hướng từ sống sót sang tự biểu hiện, và cùng với sự phát triển của hệ thống kinh tế và chính trị, thái độ tín ngưỡng tôn giáo có một sự ảnh hưởng to lớn đến quan điểm công chúng (Adamczyk and Pitt

2009). Tín ngưỡng tôn giáo đóng vai trò lớn hơn trong đời sống hằng ngày của dân chúng, và tính chất tâm linh thường được giải thích với nghĩa tương tự.

Niềm tin tôn giáo và sự tư vấn có một mục tiêu chung là cung cấp các cách tiếp cận để giải quyết tất cả loại căng thẳng. Nghiên cứu đã đưa ra rằng tôn giáo có thể là một cơ chế có thể đối trị các bệnh tâm lý và ngay cả các bệnh vật lý cho tất cả những người khỏe mạnh (Kocet và Curry 2013). Dẫn thân vào tôn giáo có thể làm giảm các triệu chứng phiền muộn (Gattis, Woodford, and Han 2014) và nâng cao lòng tự tôn, lạc quan, và mạnh mẽ (Johnson 2013); vì vậy ảnh hưởng tới sức khỏe, sức khỏe tinh thần, và tình trạng hạnh phúc chủ quan một cách tích cực (White 2007, Lease, Horne, and Noffsinger-Frazier 2005).

Tuy nhiên, khi nói đến cộng đồng LGBTQ, tình huống khá phức tạp. Một mặt, có sự khao khát tinh thần mãnh liệt trong cộng đồng LGBTQ (Ratigan 2001), và họ được biết là thường xuyên tìm kiếm các cơ hội và sự xác thực cá nhân liên quan đến tinh thần và tôn giáo, để đạt được ý nghĩa trong nhận dạng giới tính của họ (Johnson 2013). Mặt khác, Gattis chú thích rằng, đối với LGBTQ, tôn giáo có thể là che chở hoặc là nguy cơ, dựa vào thái độ của giáo phái hướng về người đồng tính luyến ái (Gattis et al, 2014). Quá trình của sự phát triển nhận dạng LGBTQ yêu cầu sự quán xét nội tâm và tự phân tích (Lease, Horne, and Noffsinger-Frazier 2005). Nếu một tôn giáo chấp nhận đồng tính, tôn giáo đó có thể là một cơ chế phòng thủ chống lại sự chán nản gây ra bởi thành kiến và sự phân biệt đối xử; tuy nhiên, nếu tôn giáo bày tỏ thái độ không thân thiện với cộng đồng LGBTQ, nó sẽ là nhân tố mạnh nhất tác động đến sức khỏe tinh thần của họ, khiến họ cảm thấy bị loại và không được chấp nhận.

Thật vậy, một vài tôn giáo yêu cầu sự tuân theo chặt chẽ các luật lệ và hướng dẫn liên quan đến nhận dạng giới tính, những người âm mưu không tuân theo những quy định đó sẽ bị trừng

phật và thậm chí tẩy chay. Tệ hại hơn, hầu hết các tôn giáo biểu hiện ít khoan dung đối với cộng đồng LGBTQ, như đạo Cơ Đốc, đạo Hồi, đạo Do Thái. Trong những bối cảnh tôn giáo như thế, những cá nhân LGBTQ sẽ trải nghiệm một cách thường xuyên việc phán xét, xấu hổ, và bị chối bỏ (Super and Jacobson 2011). Ngày nay, cùng với những giá trị xã hội chuyển đổi từ sống sót đến tự biểu hiện, và với sự phát triển của hệ thống kinh tế và chính trị, quan điểm tôn giáo có một ảnh hưởng to lớn đến dư luận chung (Adamczyk and Pitt 2009). Tôn giáo đóng vai trò then chốt nhiều hơn trong đời sống hằng ngày và đời sống tinh thần của dân chúng. Tuy nhiên, khuynh hướng giới tính là quan trọng như nhau. Khi hai đám này xô đẩy nhau, căng thẳng lớn được tạo ra, được đi kèm với việc tự căm thù, tự phán xét, tự gây hại và tự phủ nhận (Yang 2010); và nó sẽ có hại đến sức khỏe tâm lý của họ. Tìm kiếm một cộng đồng tinh thần để thuộc về, cũng như tìm kiếm một nơi ẩn náu và an toàn trong môi trường tôn giáo là không dễ cho những người thuộc cộng đồng LGBTQ.

May mắn thay, không như vài tôn giáo, thỉnh thoảng khiêu khích người đồng tính luyến ái, Phật giáo thì rộng lượng không phán xét về các vấn đề giới tính, và vì thế, Phật giáo được hiểu là một nơi trú ngụ không gánh nặng để và giải thoát cho những người đó, để có những trải nghiệm tôn giáo to lớn (O'Neal 1998). Không ngạc nhiên, khi cộng đồng LGBTQ nằm trong số những thành viên tận tụy và nhiệt thành nhất đối với cộng đồng tín đồ Phật giáo ở những quốc gia phương Tây (O'Neal 1998). Trải nghiệm tôn giáo trong Phật giáo đối với người cộng đồng LGBTQ, bao gồm tu tập tinh thần, và lời cam kết tinh thần, sẽ cải thiện toàn diện sức khỏe tinh thần của họ; trước hết trầm tĩnh lại tâm và thân của họ, và sau đó làm thỏa mãn nhu cầu tôn giáo của họ là đi tìm một cảm giác xác thực bản thân (Lindholm and Astin 2006), và trải nghiệm điều gì lớn hơn giới hạn của chính họ.

Chương kế sẽ thảo luận sự cởi mở của Phật giáo đối với những vấn đề giới tính một cách tường tận.

3.3. Tính chất đồng tính luyện ái trong Phật giáo

Các nhà thần học Queer tranh cãi rằng giới tính và sự khát khao là không bền vững, và “giới tính không phải là biểu hiện của bản chất bên trong mà là sự biểu diễn ra bên ngoài” (Stuart 1999). Tinh thần của lý thuyết Queer là “không có bản chất thực của giới tính và giống” (Stuart 1999). Đúng như hệ thần học Queer trong đạo Cơ Đốc, Phật học cũng có thể kì lạ. Queer, áp dụng ở đây liên quan tới tôn giáo, thường được dùng như một thuật ngữ bao trùm, một hành động có xu hướng vi phạm, và quan trọng nhất là “xóa đi tất cả ranh giới” (Cheng 2012).

‘Queering’ trong Phật giáo phần lớn là do thuyết nam nữ bình quyền. Rita Gross, một trong các tín đồ Phật giáo theo thuyết nam nữ bình quyền, tin rằng “nhận dạng đàn ông và phụ nữ như là giống đực hay là giống cái trong bản chất của họ đơn thuần là một sự bịa đặt tinh thần” từ tâm trí không tài giỏi, vì “không có một điều gì gọi là giống cái vốn có hay là giống đực vốn có”, theo lời dạy của Đức Phật (Gross 1993). Các học giả Queer đưa ra những điều xa hơn một chút. Roger Corless tin rằng ý thức queer thay thế suy nghĩ nhị nguyên với ý thức không nhị nguyên, và sau tất cả, Phật tánh là queer, không có nhị nguyên (Corless 2007). Không có giới tính trong giá trị trí tuệ, lòng trắc ẩn, và sự rộng lượng.

Một bằng chứng thuyết phục cho sự thân thiện của Phật giáo hướng về LGBTQ sinh ra từ chính ý tưởng cốt lõi của Bồ-tát, liên quan đến chuyển giới và đồng tính luyện ái (Conner, Sparks, and Sparks 1996). Trong Phật giáo, Hoben (方便法門 – Phương tiện pháp môn) cho phép Bồ-tát biểu lộ trong bất cứ hình thức nào, bao gồm cả người yêu đồng giới, và điều đó sẽ nuôi dưỡng sự giác ngộ... Sự chấp nhận LGTBQ như thế chưa thấy trong các tôn giáo khác bao giờ.

Mặc dù, bản chất của Phật giáo có thể hiểu như là lạ lùng, lời dạy tín đồ Phật giáo về hành vi không đúng đắn về tình dục được hiểu có chút không thiện cảm hướng về cộng đồng LGTBQ trong

trường hợp nào đó, ví dụ trong một vài bài kinh Đại thừa Trung Hoa. Tuy nhiên, những kinh Phật nổi tiếng luôn luôn làm giảm nhẹ xã hội truyền thống và những tiêu chuẩn văn hóa trong xã hội. Sự ác cảm với LGBTBQ được trình bày trong những kinh Đại thừa Trung Hoa có thể được giải thích bởi ảnh hưởng của văn hóa Trung Hoa. Thật vậy, Đức Phật không bao giờ công bố bất kỳ giải thích cụ thể nào có thể định nghĩa “hành vi sai trái tình dục” trong các kinh Pali. Đức Phật chỉ nhấn mạnh rằng, “hơn tất cả, đừng làm tổn hại người khác hay chính mình” (BAO 2012). Vì vậy, theo lập luận này, chúng ta có thể suy ra rằng hành vi sai trái giới tính được định nghĩa bởi Đức Phật là cư xử giới tính tổn hại đến người khác hay là chính mình (BAO 2012). Từ đó mối quan hệ LGBTBQ không bao giờ tổn hại cả hai phía, nó không nên được phân loại như là “hành vi sai trái tình dục”.

Trong tất cả, LGBTBQ không vi phạm lời dạy cốt lõi của Phật giáo; và các trường phái hay là môn phái khác nhau của Phật giáo nói chung bày tỏ nhiều sự chấp nhận hướng về cá nhân LGBTBQ. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh nhiều vào truyền thống tu sĩ, mà trong đó tình dục, bao gồm cả tình dục đồng giới và tình dục dị giới, đều bị cấm. Trong Luật tạng (Vinaya) liệt các hành vi bị cấm, tình dục giữa Tỷ-kheo và phụ nữ, người lưỡng tính, người loạn dâm giả trang khác giới, đàn ông, xác chết, động vật và vật vô tri vô giác được mô tả trong những thuật ngữ tương đương (Jackson 1995), không một ai được mô tả như là đáng bị khiển trách nhiều hơn về đạo đức. Tuy nhiên, luật lệ này chỉ dành cho giới tu sĩ, và tình dục đồng giới trong giới cư sĩ không được đề cập.

Thiền Đại thừa Phật giáo phê phán cả hai tham đắm khoái lạc và khổ hạnh đều là sự xâm phạm “Trung Đạo”. Tuy nhiên, tình yêu giữa LGBTBQ được coi trọng như là “một tình yêu hỗ tương và mối quan hệ thông cảm” (Knox and Groves 2006). Rất nhiều bằng chứng có thể tìm thấy trong thiền tông, đặc biệt truyền thống thiền Nhật Bản, nơi mà quan hệ như thế được thông cảm và khuyến khích. Và mối quan hệ như thế không vấn đề gì xuất hiện trong phần lớn các môn phái Phật giáo Nhật Bản, giữa những cái dễ nhận

thấy là Thiên Thai Tông (Tendai), Pháp Hoa Tông (Hokke-shu), Mật Tông (Shingon), (Conner, Sparks, and Sparks 1996).

Liên quan tới Phật giáo Tây Tạng, ngày nay, vị trí Dalai Lama có thể đại diện cho những quan điểm chính thống của Phật giáo Tây Tạng hướng về LGTBQ. Dalai Lama đã phê phán bạo lực công cộng chống lại cộng đồng LGTBQ và Ngài nói: “Nếu hai người không lập lời thề trinh tiết, và họ không làm hại ai cả, tại sao điều đó không được chấp nhận?” (Knox and Groves 2006). Bài giảng của Dalai Lama phản ánh cốt lõi của Phật Pháp đã được thảo luận ở trên. Nếu mối quan hệ là tình yêu hỗ tương, khuyến khích, và không gây hại cho những người khác, mối quan hệ nên được yêu thương. Chẳng hề gì khi mối quan hệ đó là khuynh hướng đồng tính hay là dị tính.

Tóm lại, trong Phật giáo, có khuyến khích vượt qua tất cả hình thái hoạt động tình dục và ham muốn trần tục để đạt tới mục tiêu sau cùng là Niết bàn. Trong ngữ cảnh của quan điểm tiết chế của Phật giáo, mặc dù hành vi đồng tính không bao giờ được ủng hộ, nó không bao giờ bị tách ra để kết tội mạnh mẽ. Vì Phật tánh không phải là đồng tính hay dị tính, sự chấp nhận con người có nhận dạng giới tính khác biệt trong cộng đồng Phật tử là điều cần chú ý.

3.4. Những lợi ích của thiền tứ niệm xứ và niệm thân

Nguyên lý của Phật giáo, nhấn mạnh việc phá vỡ các suy nghĩ suy đoán hỗn loạn và hướng tâm thức lên giây phút hiện tại, đưa ra cách gia tăng các nhân tố tinh thần tích cực, bao gồm “sự chấp nhận, sự tha thứ, sự buông xả, v.v...” (Leppma and Young 2016). Sự hiệu quả của vài cách thực hành Phật giáo được coi trọng hàng ngàn năm qua, và vẫn được ủng hộ cho đến ngày nay bởi các Phật tử, những người nỗ lực để có một cuộc sống cân bằng, và mục tiêu sau cùng là sự giác ngộ của họ.

Trong các pháp môn của Phật giáo, thiền Phật giáo được nghiên cứu bởi nhiều học giả cho việc nghiên cứu tính ứng dụng và tính hữu ích rộng rãi của nó. Hiện nay, thực hành Chánh Niệm, một nhánh thiền có tính thể tục xuất phát từ thiền Phật giáo truyền

thống, nhấn mạnh sự tập trung vào giây phút hiện tại, xác nhận tính hiệu quả của chúng nhằm cải thiện sự đau khổ và nâng cao các cảm giác tích cực trong sự khác biệt của đại chúng (Rapgay and Bystriksy 2010). Jessica L.Fritsges đã giải thích rõ bằng cách nào thiền có tác dụng làm giảm tác dụng phụ của căng thẳng do sử dụng mô hình căng thẳng của Lazarus and Folkman (Fritsges 2008).

Thêm nữa, nghiên cứu của Jessica L.Fritsges (Fritsges 2008), cũng đề nghị rằng tu tập thiền Phật giáo cũng có lợi ích cho cộng đồng LGBTQ. Trong nghiên cứu này, các bài tập ngắn Chánh Niệm và Tâm Từ được sử dụng, và sự thay đổi ngắn hạn xuất hiện trong trạng thái tinh thần của người tu tập.

Tuy nhiên, các bài tập được sử dụng trong nghiên cứu của Fritsges chỉ là xem một vài phim trực tuyến mười phút về tâm từ và tình yêu thay vì thiền chính thống của Phật giáo. Như đã thảo luận ở trên, Phật giáo thỏa mãn những nhu cầu tôn giáo của cộng đồng LGBTQ. Khi cách thực tập có tính tâm lý xuất phát từ Phật giáo là hữu ích cho sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ, dĩ nhiên người ta sẽ tiến xa hơn, bằng cách sử dụng thiền Phật giáo chính thống để cải thiện sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ. Cùng với những khái niệm tôn giáo cho phép cộng đồng, thiền Phật giáo đã được mong đợi là sẽ ảnh hưởng nhiều hơn những thực tập tâm lý xuất phát từ Phật giáo đã giới thiệu trước đây.

Vì thế, phương pháp thiền tập chi tiết, Tứ niệm xứ và niệm thân, được giới thiệu trong bài viết này, hướng đến giúp đỡ cải thiện sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ trong dài hạn. Những lợi ích của thiền Tứ niệm xứ và niệm thân sẽ được giới thiệu tiếp theo.

- i. Satipaṭṭhāna, một con đường tốc hành cho sự giải thoát rốt ráo (ekāyaṇaṃ ayaṃ bhikkhave maggo), có năm mục đích hay là lợi ích của việc tu tập Chánh Niệm trong Satipaṭṭhāna Sutta (kinh Tứ Niệm Xứ) (Trenckner 1979):
- ii. Sattānaṃ visuddhiyā: cho sự thanh tịnh, nghĩa là làm trong sạch những bất tịnh của lòng tham cấu uế v.v... và làm trong sạch những cấu nhiễm vi tế của tham muốn v.v...

- iii. Sokapariddavāṇaṃ samatikkamāya: để chiến thắng phiền não
- iv. Dukkhadomanassāṇaṃ atthagamāya: để vượt qua khổ đau và phiền muộn bằng việc khắc phục nỗi khổ và khó chịu trong thân và tâm.
- v. Nāyassa adhigamāya: để đưa đến con đường thật sự, có liên quan tới việc hiểu Bát Thánh đạo với Chánh Trí.
- vi. Nibbānassa sacchikiriyāya: để chứng ngộ Niết bàn.

Khá rõ ràng rằng Satipaṭṭhāna sẽ giúp trừ diệt cảm giác không tốt của xấu hổ, tội lỗi, và đau khổ, tạo ra bởi căng thẳng, như chính năm mục tiêu bao gồm vượt qua nỗi khổ tinh thần và vượt qua ưu phiền.

Giữa các loại niệm xứ khác nhau, niệm thân đặc biệt được giới thiệu cho cộng đồng LGBTQ, vì nó nhằm nhận ra thân thể không gì khác hơn một sản phẩm có điều kiện (Analayo 2000). Nếu thân thể chỉ là một sản phẩm có điều kiện, sự thèm muốn hướng về người đồng giới tính cũng chỉ là một sản phẩm có điều kiện. Nếu cá nhân LGBTQ quan niệm thân thể và ham muốn chỉ như là thân thể và ham muốn được tạo nên bởi tổng số các điều kiện, họ sẽ không khởi lên hay đồng hóa với nỗi ghê sợ đồng tính luyến ái, dẫn đến trạng thái tinh thần không tốt.

Những lợi ích của niệm thân cũng được nêu chi tiết trong kinh. Kāyānupassanā Sutta (Kinh Thân Hành Niệm) và Jhānavagga (Phẩm Thiền) trong Aṅguttara Niyaka (Tăng Chi Bộ) (Richard 1976), cho biết pháp hành này giúp đạt tới bốn tầng thiền và sau đó là ba Vô Sắc Giới, những tầng thánh siêu thế và cuối cùng đặc Tam Minh bao gồm trí cao nhất ‘āsavakkhaya’ (Lậu tận minh), dẫn đến giải thoát rốt ráo. Hơn nữa, kinh đề cập đến mười lợi ích “quán thân” tiếp theo:

- i. Vị ấy chế ngự hạnh phúc và bất hạnh.
- ii. Vị ấy chế ngự sợ hãi và trạo hối.
- iii. Vị ấy kham nhẫn ... lời lẽ lăng mạ, đau lòng; vị ấy có thể chịu đựng các cảm thọ về thân, ... đau khổ, thất vọng, hay là chết...

- iv. Vị ấy đạt tới bốn tầng thiên.
- v. Vị ấy có thần thông.
- vi. Vị ấy có Thiên nhĩ thông
- vii. Vị ấy có Tha tâm thông
- viii. Vị ấy có Túc mạng thông
- ix. Vị ấy có Thiên nhãn thông
- x. Vị ấy có Lưu tận thông (M III) (Chalmers 1977).

Những lợi ích từ thứ 4 đến thứ 10 của niệm thân là đặc thần thông, dường như khá khó cho những người bình thường chứng đắc. Tuy nhiên, lợi ích thứ nhất đến thứ ba là quan trọng để tu tập sức khỏe tinh thần cho mọi người, đặc biệt LGBTQ.

Chánh Niệm trên thân được đề cập như là nguồn hạnh phúc: “*amataṃ te bhikkhave paribhuñjante ye kāyagatāsatiṃ paribhuñjantīti*”, (A I) (Richard 1976). Nếu họ có thể chiến thắng khổ đau, sợ hãi, sự khiếp sợ, lời lẽ lăng mạ v.v... nguyên nhân bởi những ảnh hưởng lũy tích căng thẳng bên trong và lâu dài trong sự phán xét của xã hội, họ sẽ có khả năng sống yên bình với lòng từ trong tâm và trí tuệ trong suy nghĩ, bất kỳ khó khăn như thế nào từ những điều kiện bên ngoài thế giới. Sức khỏe tinh thần của họ chắc chắn sẽ ở điều kiện tốt nhất.

4. TU TẬP NIỆM THÂN NHƯ THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA LGBTQ:

4.1. Chánh Niệm Hơi thở (Ānāpānāsati)

Theo (Kinh Tứ Niệm Xứ) Satipaṭṭhāna Sutta, có bốn bước để tu tập Ānāpānāsati bhāvanā. Trong lúc đó, Ānāpānāsati Sutta (Kinh Chánh Niệm Hơi thở) thêm mười hai bước khác. Vì vậy, có tất cả mười sáu bước.

Bốn bước trong (Kinh Tứ Niệm Xứ) Satipaṭṭhāna Sutta được liệt kê sau đây:

- i. “*Dīghaṃ vā assasanto: dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto: dīghaṃ passasāmīti pajānāti*”. Thở vào một

hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

- ii. “*Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti, rassam vā passasanto: rassam passasāmīti pajānāti*”. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.
- iii. “*Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*”. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra có ý thức về toàn thân ta.
- iv. “*Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*”. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra làm cho toàn thân an tịnh. (M I) (Trencker 1979).

Điều này nói rằng khi một người đạt được bốn bước, hơi thở và thân thể vị ấy đều an tịnh, thật khó để thấy hơi thở trên mũi của vị ấy. Nếu cộng đồng LGTBQ có thể làm cho cơ thể họ an bình và an tịnh, không cảm xúc xấu nào có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần của họ.

Mười hai giai đoạn của thiền hơi thở được đề cập trong *Ānāpānāsati sutta* (Kinh Chánh Niệm Hơi thở) được kê như sau:

- i. *Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra cảm thấy mừng vui.
- ii. *Sukhapāṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Sukhapāṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra cảm thấy an lạc.
- iii. *Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung ý hành.
- iv. *Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung an tịnh ý hành.
- v. *Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Cittapaṭisaṃvedī*

- passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung tâm ý.
- vi. Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung nuôi dưỡng tâm ý.
 - vii. Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung an tịnh tâm ý.
 - viii. Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung giải phóng tâm ý.
 - ix. Aniccānupassi assasissāmīti sikkhati; Aniccānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung vào Vô thường.
 - x. Virāgānupassi assasissāmīti sikkhati; Virāgānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung vào sự không có dục vọng.
 - xi. Nirodhānupassi assasissāmīti sikkhati; Nirodhānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung sự diệt tận.
 - xii. Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung sự buông bỏ. (M III) (Chalmers 1977).

Ý nghĩa của thiền hơi thở là vị ấy có thể tu tập ba phần còn lại của thiền Chánh Niệm (vedanānupassanā - quán thọ, Cittānupassanā - quán tâm, dhammānupassanā - quán pháp) cùng với nó. Ví dụ như, bốn giai đoạn đầu tiên, liên quan đến nhận thức về thân (kāyānupassanā). Từ giai đoạn năm đến tám, là nhận thức về cảm thọ (vedanānupassanā). Từ giai đoạn chín đến mười hai, là nhận sự nhận thức về tâm (Cittānupassanā). Từ giai đoạn mười ba đến mười sáu, là nhận thức về pháp (dhammānupassanā) (Anālayo 2000). Khi một người thực tập nhận thức thân, thọ và pháp, vị ấy sẽ không bị quấy rầy bởi phán xét từ xã hội, và vì vậy cân bằng toàn bộ cơ thể và có sức khỏe tinh thần tốt.

4.2 Chánh Niệm Tứ Oai nghi

Satipaṭṭhāna Sutta đề cập một người nên nhận thức bốn oai nghi và nên biết rõ ràng sự thay đổi những oai nghi. Bốn oai nghi là:

- i. Gacchanto vā: gacchāmīti pajānāti: trong khi đi, vị ấy biết vị ấy đang đi.
- ii. Ṭhito vā: ṭhito mhīti pajānāti: trong khi đứng, vị ấy biết vị ấy đang đứng.
- iii. Nisinno vā: nisinno 'mhīti pajānāti: trong khi ngồi, vị ấy biết vị ấy đang ngồi.
- iv. Sayāno vā: sayāno 'hīti pajānāti: trong khi nằm, vị ấy biết vị ấy đang nằm. (M I) (Trenckner 1977).

Tứ oai nghi được đề cập ở trên ngụ ý đang làm điều gì đó. Vì thế, điều này gợi ý cho việc nhận thức được mỗi hoạt động. Ý thức được hoạt động của mình và tập trung nhiều cho giây phút hiện tại, cộng đồng LGTBQ sẽ dành ít thời gian trong ý hành về sự khác biệt của họ từ những người dị tính và vì thế chắc chắn là người hạnh phúc.

4.3 Chánh Niệm và nhận biết rõ ràng (Satisampajañña)

Khi một người trở nên hoàn toàn nhận thức Tứ oai nghi, vị ấy có thể chuyển đến bước kế tiếp, Satisampajañña, ý thức chánh niệm và rõ ràng mọi hoạt động của thân. Bước này bao trùm tất cả các hoạt động thân thể, sự di chuyển, và sự chuyển động như trong kinh ghi rằng:

- i. Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy đi về phía trước và đi về phía sau.
- ii. Ālokite vilokite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy nhìn về phía trước và nhìn về phía sau.
- iii. Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy gấp và duỗi các chi của vị ấy.
- iv. Saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy khoác y và mang bát.
- v. Asite pite khāyite sāyite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy ăn và uống.
- vi. Uccāraassāvakamme sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy

đang làm gì trong khi vị ấy bài tiết.

- vii. Gate *ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhibhāve sampajānakāri hoti*: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy đi, ngồi, ngủ, thức, nói chuyện và im lặng. (M I) (Trencker 1979).

Bước này là về nhận thức toàn thời gian mọi hoạt động và chuyển động. Vì thế, bằng việc thực tập như vậy, cộng đồng LGTBQ có thể chiến thắng những suy nghĩ bất thiện như là xấu hổ, tội lỗi, thấp kém, và sự ghê sợ đồng tính luyến ái.

4.4 Quán sát giải phẫu cấu tạo cơ thể (*Paṭikkūlamānasikāra*)

Quán sát cơ thể tự nhiên thật sự từ đỉnh đầu tới ngón chân được bao bọc bởi da, như là một tập hợp các bất tịnh là thiên “*Paṭikkūla mānasikāra*”. Trong kinh, 32 phần giải phẫu được mô tả, với 20 phần đầu tiên liên quan đến Địa đại (*paṭhavi dhātu*), và 12 phần còn lại liên quan đến Thủy đại (*āpo dhātu*). Kinh trình bày cách quán 32 nhân tố bên trong cơ thể bao gồm: tóc, lông, móng, răng, ... (M I) (Trencker 1979).

Như một nhà phẫu thuật có thể thấy bên trong cơ thể trong khi giải phẫu, một thiền giả quán 32 thể trước này sẽ thấy mỗi phần của cơ thể qua nhận thức tâm trí. Khi vị ấy thấy qua nhận thức tâm trí, vị ấy sẽ nhận ra rằng cơ thể không tạo từ đơn vị đơn độc, nhưng từ các nguyên tố cấu tạo. Và vị ấy thấy sự bất tịnh của chính cơ thể vị ấy qua tâm trí mình, vị ấy sẽ không xem bất cứ cơ thể nào là xinh đẹp, hấp dẫn, hiện tượng kích thích, và vì thế, giải thoát sự hấp dẫn cực độ của cơ thể. Tuy nhiên, sự quán sát này có ý nghĩa khác đối với cộng đồng LGTBQ. Vì cơ thể của mọi người được tạo thành từ 32 nguyên tố cấu tạo, không có sự khác biệt giữa LGTBQ và người dị tính thông thường. Nếu tất cả cơ thể là bất tịnh, tại sao cộng đồng nên cảm thấy hạ cấp về khuynh hướng tình dục của họ?

4.5 Quán Tứ đại (*Dhātumānasikāra*)

Sự thấy bốn nguyên tố lớn trong cơ thể của vị ấy được gọi là “*Dhātumānasikāra*” - quán tứ đại.

Kinh giải thích “*Dhātumānasikāra*” như sau: “*imam eva kāyaṃ*

yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātusu paccavekkhati: atthi imasmim kāye paṭhavidhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti”. (M I)(Trenckner 1979). Vị ấy trông thấy cơ thể bao gồm bởi bốn nguyên tố, cụ thể là địa đại, hỏa đại, thủy đại, và phong đại, dù cho cơ thể được tồn tại hay là vút bỏ.

Tương tự như Paṭikkūlamānasikāra - bất tịnh quán, khi một người thuần thực trong Dhātumanasikāra – quán tứ đại, vị ấy thấy cơ thể bằng cách phân tích và vì vậy sẽ có khả năng thoát khỏi Vô minh và dính mắc nơi thân. Và với cộng đồng LGBTQ, giống như Paṭikkūlamānasikāra - bất tịnh quán, Dhātumanasikāra – quán tứ đại, có ý nghĩa khác. Trước tiên, họ sẽ phải nhận thức rằng tất cả cơ thể được tạo thành từ Tứ đại không có ngoại lệ. Đến mức độ này, tất cả con người được sinh ra bình đẳng. Thứ hai, cùng với sự sắp xếp khác nhau của tứ đại, các cơ thể khác nhau có các đặc tính khác nhau, bao gồm cả khuynh hướng giới tính. Đồng tính luyện ái có thể sinh ra bởi vì sắp xếp nào đó của tứ đại, vì vậy, đồng tính luyện ái chỉ là một hiện tượng có điều kiện, không nên chịu sự phán xét đạo đức.

4.6 Tử thi trong tình trạng mục rữa và thiên định về cái chết (Navasīvathika)

Tu tập thiên này là quán tử thi và quán sự chết (Navasīvathika) như:

“Puna ca param bhikkhave Bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vaa dvihamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ vinīlakam vipubbakajātaṃ: Puna ca param bhikkhave Bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ supāṇehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pānakakātehi khajjamānaṃ...”(M I)(Trenckner 1979)

Tóm lại, tại đây kinh yêu cầu luyện tập việc hình dung tình trạng mục rữa từ từ của tử thi. Và người thực hành nên so sánh cơ thể chính họ với tử thi, và nghĩ theo cách này: cơ thể này có cùng bản chất với tử thi và nó cũng sẽ mục nát như tử thi kia. Không có ngoại lệ.

Phương pháp này thường dùng để khởi lên sự nhầm chán đối với cơ thể của chính mình (Analayo 2000). Tuy nhiên, đối với cộng đồng LGBTQ, việc hình dung trạng thái mục rữa từ từ của cơ thể sẽ không những gây ra sự nhầm chán cơ thể của chính họ, mà còn cho tất cả cơ thể, bao gồm cả những người dị tính bình thường. Vì tất cả cơ thể là do điều kiện và tất phải chết và mục rữa, bình đẳng như vậy sẽ đặt tâm trí của cộng đồng LGBTQ trong tầm nhìn rộng, và ngăn ngừa họ khỏi phân biệt khuynh hướng giới tính của họ.

5. KẾT LUẬN

Mặc dù xã hội nói chung tỏ ra khoan dung với nhận dạng khuynh hướng giới tính thiểu số, một vài văn hóa và môi trường tôn giáo cứng rắn vẫn đặt cộng đồng LGBTQ dưới sự căng thẳng của thiểu số. Vì vậy, cộng đồng LGBTQ có nguy cơ cao đối với những ảnh hưởng có hại của điều kiện sức khỏe tinh thần chưa được điều trị. Nhu cầu sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ vẫn còn khẩn cấp.

Cùng với tôn giáo đang giúp con người đối đầu với căng thẳng, một tôn giáo có ác cảm với LGBTQ, sẽ gây nên sự ghê sợ đồng tính luyến ái, xấu hổ và tội lỗi trong họ. Vì vậy, là một tôn giáo thân thiện với LGBTQ, đạo Phật giúp đỡ rất nhiều cho cộng đồng LGBTQ, những người khao khát cho sự trải nghiệm tôn giáo và nhiều trạng thái tinh thần tích cực. Vì thế, rất có lý khi giới thiệu phương pháp thực hành thiền đạo Phật chính thống đến cộng đồng LGBTQ để nâng cao lòng tự trọng và giảm thiểu các cảm giác tiêu cực của họ. Trong bài viết này, Satipatthāna bhāvanā, đặc biệt là, Kāyānupassanā được giới thiệu chi tiết như là một cách thực hành điều trị, hỗ trợ tiềm năng cho cộng đồng LGBTQ. Cùng với lòng tin trong đạo Phật mang lại cảm giác trở thành một phần của tăng thân, với việc thực tập pháp tu dưỡng yên tĩnh nội tại và trí tuệ, sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ sẽ được cải thiện nhiều hơn nữa.

NGHIÊN CỨU VĂN BẢN PHẬT GIÁO VỀ VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ TINH THẦN

Prof. Yodhakandiye Ariyawansa Thera*

TÓM TẮT

Khảo sát này thảo luận cách tiếp cận kinh điển Phật giáo với vấn đề sức khỏe tinh thần, có thể được coi là phương pháp thực tế và khoa học của Phật giáo. Phương pháp so sánh bằng cách sử dụng các nguồn dữ liệu chính và phụ. Mục tiêu chính của Phật giáo là hỗ trợ cá nhân mô phỏng các yếu tố tinh thần, thể chất, xã hội và môi trường có ảnh hưởng rất lớn đến phát triển nhân cách. Trong các yếu tố này, sức khỏe tinh thần là yếu tố quan trọng. Kinh điển Phật giáo đã vạch ra con đường đúng đắn để hình thành nề nếp tu dưỡng nội tâm.

Trong quan điểm này, Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo) - con đường hoàn tất sự thanh lọc tâm là một văn bản theo ngữ cảnh làm sáng tỏ quá trình phát triển tinh thần. Mục tiêu của văn bản là giảng giải con đường ngăn ngừa các rối ren bên trong và bên ngoài, mà các cá nhân bình thường phải đối mặt. Khi một người sáng suốt vững vàng trong giới hạnh, thì sẽ hoàn thiện được quá trình tu tâm và chứng đạt tuệ giác, một người nhiệt tâm và thông tuệ như vậy đã thành công trong việc gỡ những mớ rối này. Theo cách này văn bản hoàn toàn dựa trên giá trị tâm lý. Mặt khác, có nhiều loại ảnh hưởng khác nhau cho các rối loạn hành vi và rối loạn tâm thần như là: ảnh

* Lecturer, Dept. of Buddhist Philosophy, Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Sri Lanka. Người dịch: Nguyễn Thị Thu Hạnh

hưởng tâm lý, ảnh hưởng thể chất và ảnh hưởng nghiệp. Phân tích đặc trưng của văn bản và các phương pháp thiền khác nhau được thảo luận liên quan đến giá trị sinh học, tâm lý, đạo đức, tâm linh và văn hóa. Dinh dưỡng thích hợp và hành trì nghi lễ cũng được quan tâm trong quá trình điều trị dự phòng sức khỏe tinh thần. Về mặt này, rất đúng để nói rằng phương pháp tiếp cận các văn bản Phật giáo có giá trị tâm lý và đạo đức điều đó lý giải việc tuân thủ đạo đức dẫn đến thanh lọc cơ thể, sự rèn luyện tập trung dẫn đến thanh tịnh tâm và phát triển trí tuệ đưa đến sự chứng ngộ.

1. GIỚI THIỆU

Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu về cách thức hoạt động thế giới tâm của con người và cách nó ảnh hưởng đến hành vi, hoặc ảnh hưởng đến tính cách riêng của một người (Cambridge). Trong trường hợp này, Phật giáo được coi là một giáo lý vĩ đại hoặc triết học vĩ đại thảo luận về vấn đề Tâm cũng như cơ chế của nó. Nói cách khác, Phật giáo được gọi là một môn khoa học về Tâm. Trong lĩnh vực này, Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo), nơi chúng ta tìm thấy cách tiếp cận thực tế và khoa học trong văn cảnh Phật giáo có thể được công nhận là một hướng dẫn của Tâm lý học Phật giáo. Vì vậy, nỗ lực của tôi trong bài viết này là để làm rõ về cách tiếp cận tâm lý của Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga), có thể được công nhận như phương pháp ứng dụng nhận thức trong Phật giáo để triển khai vấn đề thanh lọc tinh thần của cá nhân.

2. TỪ NGUYÊN CỦA THUẬT NGỮ TÂM LÝ HỌC

Theo từ điển Tâm lý học, chúng ta có thể hiểu hành vi và các vấn đề tâm thần. Theo từ điển Cambridge, từ '*Tâm lý học*' là sự kết hợp của hai thuật ngữ (psycho + logy). Nó có nguồn gốc tiếng Anh từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là một nghiên cứu chi tiết về linh hồn (*psyche* (= hơi thở, tinh thần, tâm hồn) + *logia* (= nghiên cứu hoặc tìm kiếm) (Từ nguyên học).

Từ Latinh '*Tâm lý học*' được sử dụng lần đầu tiên bởi nhà nhân

văn học và nhà nghiên cứu tiếng Latinh người Croatia - Marko Marulić - trong cuốn sách của ông, *Psichiologia de ratione animae humanae* vào cuối thế kỷ 15 hoặc đầu thế kỷ 16 (Kinh điển trong Lịch sử của Tâm lý học). Tài liệu tham khảo sớm nhất được biết đến từ ‘*Tâm lý học*’ trong tiếng Anh là của Steven Blankaart năm 1694, trong Từ điển vật lý có đề cập đến “Giải phẫu, điều trị cơ thể, và Tâm lý học, điều trị tâm hồn” (Từ điển Tâm lý học). Nói chung, Tâm lý học có nghĩa là nghiên cứu khoa học về tâm hồn hoặc tâm trí. Môn học này vẫn đang phát triển. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ nói rằng, có nhiều bộ phận trong Tâm lý học phương Tây, một số trong chúng như sau:

- i. Thuyết cấu trúc: Các yếu tố của đời sống tinh thần
- ii. Thuyết chức năng: Công dụng của tâm trí
- iii. Thuyết hành vi: Ngoại trừ tâm trí từ tâm lý học
- iv. Tâm lý học Gestalt: Nhận thức của toàn bộ
- v. Phân tâm học: Tâm trí vô thức

Theo từ điển Oxford, thuật ngữ Tâm lý học có ba nghĩa, đó là:

- i. Nghiên cứu khoa học về tâm trí và cách nó ảnh hưởng đến hành vi
- ii. Loại tâm trí mà người nào có nó sẽ khiến họ suy nghĩ hoặc hành xử theo một cách riêng
- iii. Tâm trí ảnh hưởng đến hành vi trong một lĩnh vực cụ thể của cuộc sống như thế nào (Oxford, 2010, 1225)

***Visuddhimagga* (Con đường thanh lọc)**

Từ ‘*Visuddhimagga*’ là sự kết hợp của hai thuật ngữ Pāli: *visuddhi* (độ tinh khiết) + *magga* (đường dẫn)). Con đường dẫn đến sự thanh lọc hoàn toàn là ý nghĩa của thuật ngữ *Visuddhimagga*. Đó là một công trình vĩ đại của Hòa thượng Buddhaghosa trong thời Anuradhapura của Sri Lanka. Mục tiêu của *Visuddhimagga* là chiếu sáng con đường phòng ngừa các mớ rối ren bên trong và bên ngoài, (SN, PTS, i, 13) mà

người Phật tử phải đối mặt. Khi một người sáng suốt vững vàng trong đức hạnh, anh ta hoàn thiện được tâm và đạt được trí tuệ của mình, một người nhiệt tâm và khôn ngoan như vậy, đã thành công trong việc gỡ những mớ rối này (S, PTS, I, 13). Vì vậy, văn bản này hoàn toàn dựa trên giá trị Tâm lý. Theo đó, phương pháp tiếp cận văn bản của Phật giáo cho sức khỏe tinh thần có thể được thảo luận với sự tham khảo từ Visuddhimagga. Nói cách khác, tác phẩm này của Buddhaghosa Thera có thể được giới thiệu như lời mở đầu của tác phẩm văn học Phật giáo kinh điển.

3. TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Phật giáo thảo luận nhiều về nội dung của Tâm. Nó đã được đề cập đến trong văn cảnh Phật giáo rằng có những gốc rễ chính của tâm trí như tham dục, hận thù và si mê. Chúng sinh đau khổ trong hành trình luân hồi do ảnh hưởng của dòng dục từ gốc rễ. Khi các cá nhân tiêu diệt hoàn toàn những gốc rễ này, đó là sự thanh tịnh hoàn toàn, chúng được gọi là Niết Bàn. Trong bối cảnh này, bộ luận Visuddhimagga của Buddhaaghosa Thera rất quan trọng để xác định phương pháp tiếp cận tâm lý học của Phật giáo. Tác giả của văn bản là nhà nghiên cứu chuyên sâu và tinh thông Phật giáo. Do đó, chúng ta có thể tin rằng bản thân văn bản không gây bất lợi cho mục tiêu giảng dạy Phật giáo.

Trong chương thứ ba và chương hai mươi hai của Visuddhimagga thảo luận về các tính năng cơ bản của Tâm lý học Phật giáo. Theo đó, có nhiều loại ảnh hưởng khác nhau dành cho các hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần như: Ảnh hưởng tâm lý, ảnh hưởng vật lý và ảnh hưởng nghiệp. Chúng được giới thiệu ngắn gọn như sau:

Ảnh hưởng tâm lý: Có ba phiền não chính là nguyên nhân gốc rễ cho các hành vi có vấn đề khác nhau và rối loạn tâm thần, đó là:

- i. Dục vọng (rāga)
- ii. Sân hận (dosa) và
- iii. Si mê (moha) (Visuddhimagga, 798-806)

Ảnh hưởng vật lý: Con người được hình thành từ đất (*paṭhavi*), nước (*āpo*), gió (*vāyo*), lửa (*tejo*) và xương khớp (*vāta*), mật (*pitta*), dịch nhầy (*semha*)***(*Visuddhimagga*, 798-806). Chúng rất quan trọng với cơ thể của người. Vì vậy, sự mất cân bằng của các yếu tố này là nguyên nhân dẫn đến hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần.

Ảnh hưởng nghiệp: Nó thuộc về kiếp trước mà liên quan đến kiếp này như yếu tố chính yếu có thể ảnh hưởng đến thể chất và năng lực tinh thần hiện tại.

4. PHÂN TÍCH TÍNH CÁCH

Phân tích tính cách trong văn bản *Visuddhimagga* rất quan trọng để cô lập các hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần. Các trạng thái khác nhau của các cá nhân như trạng thái sinh học, tâm lý, đạo đức, tinh thần và văn hóa rất được quan tâm, trong đó.

- i. Tính tham (*rāga-carita*)
- ii. Tính sân (*dosa-carita*)
- iii. Tính si (*moha-carita*)
- iv. Tính tín (*saddhā-carita*)
- v. Tính giác (*buddhi-carita*)
- vi. Tính tâm/suy luận (*vitakka-carita*) (*Visuddhimagga*, 102-104)

Làm thế nào để biết được tính khí tham muốn của người đó, v.v.? Điều này được làm rõ trong *Visuddhimagga*, do đó: Mỗi sáu tính cách đó có thể phân biệt từ những người khác nhau, theo năm điểm. Trạng thái dục vọng, thù hận, si mê, trung thành, thông minh và suy luận có thể được hiểu là chiều theo ý muốn của các loại thái độ khác của họ, hành động, kiểu ăn uống, cách nhìn và các trạng thái tinh thần khác nhau của họ. *Iriyāpathato kicca - bhojanā dassanādito dhammappavatti ceva - cariyāyo vibhāvaye*. (Con đường thanh lọc, 106).

Tính cách trung thành và thông minh được coi là lành mạnh, nhưng bốn tính cách khác (ham muốn, thù hận, si mê, suy luận) sở hữu những hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần. Ví dụ: Thói quen

sống ảo giác (*māyā*), gian lận thuế (*sātheya*), tự hào trong mọi hành động (*māna*), vui sướng trong hành động tội lỗi (*pāricchatā*), tham muốn không giới hạn (*mahicchata*), không thỏa mãn (*asantuṭṭhitā*), điều ô uế ăn sâu trong mọi hành động (*siṅga*), do dự trong bốn phận (*cāpalya*), không dằn vặt trong bất kỳ hành động tội lỗi nào (*anottappa*), không hổ thẹn trong bất kỳ hành động tội lỗi nào (*ahirika*), tâm trạng mê đắm trong mọi hoạt động (*mado*) và tâm trí không có ý thức (*pamāta*) là những hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần của tính cách ham muốn (Tâm lý học Phật giáo, 77).

5. Y HỌC DỰ PHÒNG

Điều trị sinh học, chế độ ăn uống phù hợp, điều trị tâm lý, điều trị hành vi được quy định theo Visuddhimagga là phương pháp điều trị thích hợp. Các trạng thái sinh học, xã hội học, đạo đức, văn hóa và tâm lý của các cá nhân nên được quan tâm trong quá trình.

Các phương pháp thiền thích hợp cho từng loại cá nhân khác nhau được giải thích rõ trong Visuddhimagga. Những thiền định đó được hướng dẫn cụ thể từng cá nhân để nhận biết (*paññā*). Dinh dưỡng thích hợp và hành trì nghi lễ cũng được quan tâm trong quá trình điều trị dự phòng sức khỏe tâm thần. Trong bộ luận của Buddhaghosa Thera có thể nhìn thấy bốn mươi loại đối tượng thiền định. Chúng chủ yếu phân thành ba nhóm như sau;

- i. Đối tượng thiên nhiên/*sơ tướng*
- ii. Đối tượng sinh học/*thô tướng*
- iii. Đối tượng tinh thần/*quang tướng*

Mục tiêu của các đối tượng thiền định này là để vượt qua sự than vãn về tinh thần của các cá nhân. Chúng được gọi là chương ngại. Chương ngại ảnh hưởng đến hành vi của con người và tạo ra những vấn đề rắc rối trong cuộc sống.

- i. Tham dục (*Kāmacchanda*)
- ii. Oán hận (*Byādāda*)
- iii. Lười biếng và buồn ngủ (*Thīṇa-middha*)

- iv. Phóng tâm và lo lắng (*Uddacca-kukkucca*)
- v. Hoài nghi (*VicIkicchā*) (*Piyadassi:1978:82*)

Các đối tượng tự nhiên, sinh học và tinh thần được giúp đỡ để các cá nhân phát triển tu dưỡng tinh thần. Chúng là như sau:

Tên Thiền	Số Lượng
Kasiṇa	10
Asubha	10
Ānussati	10
Brahmavihāra	04
Catuāruppā	04
Āhārepaṭikūlasaññā	01
Catudhātuvavatthāna	01
Tổng	40

- Dasas-kasiṇa
- Biển xứ đất; *Pathavīkasiṇaṃ*
- Biển xứ nước; *Āpokasiṇaṃ*
- Biển xứ chữa cháy; *Tejokasiṇaṃ*
- Biển xứ không khí hoặc gió; *Vāyokasiṇaṃ*
- Biển xứ màu xanh; *Nīlaksiṇaṃ*
- Biển xứ màu vàng; *Pītaksiṇaṃ*
- Biển xứ màu đỏ; *Lohitaksiṇaṃ*
- Biển xứ màu trắng; *Odātaksiṇaṃ*
- Biển xứ hư không; *Ākāsaksiṇaṃ*
- Biển xứ thức; *Ālokaksiṇaṇceti*
- Dasa-asubha

Tử thi bất tịnh sinh lên; *Uddhumātakam*

Tử thi bất tịnh có màu tím thâm (có lẫn màu loang lổ); *Vinīlakam*

Tử thi bất tịnh mừng mủ (có nước vàng, mủ chảy ra từ chỗ thịt sinh nứt nẻ); *Vipubbakam*

Tử thi bất tịnh bị chặt ra; *Vicchiddakam*

Tử thi bất tịnh bị gặm, cắn xé ăn bỏ rải rác; *Vikkhāyitakam*

Tử thi bất tịnh các phần cơ thể bị vất bỏ rải rác mọi hướng; *Vikkhittakam*

Tử thi bất tịnh bị chặt bằng dao ra thành nhiều mảnh bỏ rải rác khắp mọi nơi; *Hatavikkhittakam*

Tử thi bất tịnh có máu chảy ra từ các phần của tử thi; *Lohitakam*

Tử thi bất tịnh có giò bò ra từ tử thi; *Puḷavakam*

Tử thi bất tịnh chỉ còn xương mà thôi; *Aṭṭhikañceti*

Dasa-ānussati

Suy niệm những phẩm hạnh của Đức Phật; *Buddhānussati*

Suy niệm 6 ân đức Pháp; *Dhammānussati*

Suy niệm 9 ân đức Tăng; *Saṃghānussati*

Suy niệm giới trong sạch; *Sīlānussati*

Suy niệm tâm rộng lượng bố thí; *Cāgānussati*

Suy niệm chư thiên; *Devatānussati*

Chánh niệm sự chết ; *Maraṇānussati*

Chánh niệm về 32 thể trước trong thân; *Kāyagatāsati*

Chánh niệm hơi thở *Ānāpānassati*

Suy niệm về những đặc tính của Niết Bàn; *Upasamānussati*

Brahmavihāra

Tâm từ; *Mettā*

Tâm bi; *Karuṇā*

Tâm hỷ/đồng cảm; *Muditā*
Tâm xả; *Upekkhā*
Catuāruppā
Thiền hư không vô biên xứ; *Ākāśañācāyatana*
Thiền thức vô biên xứ; *Viññāṇācāyatana*
Thiền vô sở hữu xứ; *Ākiñcaññāyatana*
Thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ; *Nevasaññānāsaññāyatana*
Āhārepaṭikūlasaññā
Quán vật thực bất tịnh; *Hārepaṭikūlasaññā ekā saññā nāma*
Catudhātuvavatthāna
Phân tích tứ đại; *Catudhātuvavatthānaṃ ekaṃ vavatthānaṃ nāma*
Những yếu tố thiền định này có thể được phân tích theo khí chất của các tính cách khác nhau.

Tính	Thiền
Dục vọng	- Mười loại tình trạng hôi hám (<i>dasā asubhās</i>) (trương phình, tái nhợt; bị thối rữa; bị cắt ra; bị gặm nhấm; bị phân tán; bị phanh thây nằm rải rác; bị chảy máu; bị giòi bọ; là bộ xương) - Chánh niệm lấp đầy thân thể - (<i>kāyagatāsati</i>)
Thù hận	- Bốn sự tuân giữ thiêng liêng (<i>cattāro brahma-vihārā</i>) (lòng nhân ái, từ bi, vui vẻ, và bình đẳng) - Bốn loại <i>Kasiṇā</i> (<i>cattāro kasiṇā</i>) (<i>kasiṇas</i> xanh, vàng, đỏ và trắng)
Si mê	Chánh niệm về hơi thở (<i>ānāpānasati</i>)
Trung thành	Sáu loại hồi tưởng (<i>ānussati</i>) (Hồi tưởng về Phật, Pháp, Tăng, đức hạnh, khoan dung, các vị thần)

Thông minh	Hồi tưởng về cái chết (maraṇānussati) Xác định tứ đại (catudhātu vavatthāna) Am hiểu về sự kinh tởm trong dinh dưỡng (āhārasaṃñā)
Suy đoán	Chánh niệm trong hơi thở (ānāpānasati)

6. KẾT LUẬN

Cuối cùng, rất thích hợp để nói các văn bản Phật giáo có giá trị tâm lý và đạo đức, điều đó lý giải việc tuân thủ đạo đức dẫn đến thanh lọc cơ thể, sự rèn luyện tập trung dẫn đến sự trong sạch của tâm trí và sự phát triển của trí tuệ dẫn đến trí tuệ hoàn hảo, là cẩm nang của Tâm lý học Phật giáo. Khi các cá nhân hoàn hảo về mặt tinh thần, họ có thể tham gia nhiều hơn vào sự phát triển bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguồn thứ nhất

Tipiṭaka Series: BJTS (S), (2549 B.E.), Buddhist Cultural Center, Sri Lanka, CSTS, (1995), Vipassana Research Institute, PTS, London.

Nguồn thứ hai

Dictionaries

Cambridge Advance Learners' Dictionary, (2008), Cambridge University Press

Achan cha Thera, 2009, Meditation, Buddhist Publication Society, Kandy

Andrew M. Colman (ed), (2009), A Dictionary of Psychology. Oxford University Press

Buddhadatta Maha Thera P., (2000), Tipiṭaka Suciya (S), The Corporative Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

Buddhadatta Maha Thera P., (1989), English Pali Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers LTD, Delhi

David T.R., William S., (1966), PTS Dictionary, Luzac and Company LTD, London

Della Thompson (Ed), (1996), The Oxford Dictionary, Oxford University Press

Jurnbull Joanna (ed), 2010, Oxford Dictionary, Oxford University Press

Ostler George, Waite Maurice (ed), (1998), The Little Oxford Dictionary, Oxford University Press

Online Etymology Dictionary, (2001)

Malalasekera G.P., (1937), Dictionary of Pāli Proper Names, PTS, London

Nyanatilaka, (1970), *Buddhist Dictionary; A Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, The Corporative Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

Turnbull Joanna, (2010), *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, 8th edition, Oxford University Press, New York

Piyadassi Thera V., (2008), *The English Pali Dictionary*, Second edition, Colombo

Somananda Mahānayake Thera T., Narada Thera K., (1949), *The English Pāli Dictionary*, Godage International Publisher Pvt. Ltd., Sri Lanka

U Ko Lay, (2000), *Guide to Tipiṭaka*, Salangor Buddhist Vipassanā Meditation Society, Malaysia

English Books

Dhammarathana Thera U., (2011), *Guide Through the Visuddhimagga*, Kandy

Henry C., Dharmananda Thera K. (ed), (1989), *Visuddhimagga*, Delhi

Narada, (2000), *A Manual of Buddhism*, Buddhist Cultural Center, Dehiwala

Ñānamoli Bhikkhu, (1956), *The Path to Purification*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

Piyadasssi, 1978, Buddhist Meditation; the way to inner calm and clarity, Sri Lanka

Warren Henry C., Dharmananda Kosambi, (1989), *Visuddhimagga of Buddhagosācariya*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi

Wijeratne B., *Ideals and Teachings of Gautama Siddhartha*, Sanathpeesons, Piliyandala, Sri Lanka

Wijesinhe S.A.J., (2000), *Laṃkāvatāra Sūtra, Yogācāra Viññānavādī Mahayana Philosophy*

Sinhalese Book

Dharmakīrti Thera Nivandama, 2009, Abhidharma Vibhāgaya, Buddhist Cultural Centre, Dehiwala, Sri Lanka

Chandawimala Maha Thera R., (2010), Abhidharma Margaya, Sri Chandawimala Dharma Pusthaka Samskarana Mandalaya, Pokunuvita

Dharmawansa M., (1957), Visuddhimārgaya, Matara

Senanayaka S., (2014), Visuddhimagga Vicāraya, Sadeepa, Battaramulla

Journals

Ariyawansa Thera Y. (ed), (2015), Mimasaisara: Academic Journal, Volume i, Department of Buddhist Philosophy, Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Godage, Colombo

Ariyawansa Thera Y., Paduma Thera A. (ed), (2015), Dharma Pratibha, Sri Vijayarama Maha Viharaya, Ratmalana

Buddhist Psychotherapy, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2012, Thailand

Bulatsinhala Chanratilaka (ed), 2542 AC, *Nivanmaga*; Bhauddha Bhāvanā, Buddhist Association of Government Press.

Encyclopedia

Eliade Mircea, (1987), The Encyclopedia of religion (Series), Macmillan Publishing Company, New York, Collier Macmillan Publisher, London.

Malalasekera G.P., (1961), Encyclopedia of Buddhism (Series), The Government of Ceylon.

Singh Nagendra KR., (1996), International Encyclopedia of Buddhism: A Continuing Series, Anmol Publication Pvt. Ltd., New Delhi.

TỔNG QUAN VỀ THIỀN TẠI ẤN ĐỘ, TRUNG QUỐC VÀ VIỆT NAM (KINH ĐIỂN PALI – HUỆ NĂNG - TRẦN NHÂN TÔNG)

Thượng tọa, Tiến sĩ Thích Tâm Đức*

TÓM TẮT

Thiền (“*Jhana*” trong tiếng Pali, “*Dhyana*” trong tiếng Phạn, “*Ch’an*” trong tiếng Trung Quốc, “*Zen*” trong tiếng Nhật Bản, “*Meditation*” trong tiếng Anh, và “*Thiền*” trong tiếng Việt. Tất cả đều có nghĩa là “thiền”) là một phương pháp trong *Tam học*⁽¹⁾, *Bát chánh đạo*⁽²⁾ và *Lục độ Ba-la-mật-đa*⁽³⁾, đó là cơ bản một trong cả *Phật giáo Nguyên thủy* và *Phật Giáo Đại thừa*. Trong

* Viện Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam, Việt Nam

1. The Tam Học, namely, (i) Kỷ luật (Giới): học những giới luật để bảo vệ khỏi những hậu quả xấu của lỗi lầm từ tâm trí, lời nói hay cơ thể; (ii) Thiền (Định): Học về Thiền định (*Dhyana*); và (iii) Trí tuệ (Tuệ): Học những nguyên tắc của các triết lý và giải quyết những hoài nghi.

2. Bát chánh đạo là: (i) Chánh kiến về Tứ diệu đế (Bốn sự thật cao quý), và tự do thoát khỏi những ảo tưởng chung (ii) Chánh tư duy; (iii) Chánh ngữ, tránh những lời nói sai lầm và vô nghĩa; (iv) Chánh nghiệp để sống trong thuần khiết; (v) Chánh mạng, tránh năm nghề nghiệp bất thiện, vô đạo đức; (vi) Chánh tinh tấn nghiệp không ngừng tu tập trên bước đường đạt tới Niết-bàn; (vii) Chánh niệm là sống và làm theo điều thiện, tốt, tránh những điều sai trái; và (viii) Chánh định, tu dưỡng thiền định.

3. “Lục độ Ba-la-mật” là: (1) Bố thí ba-la-mật-đa: Sự toàn hảo trong việc hiến tặng, cung ứng vật cho người khác; (2) Giới ba-la-mật-đa: Sự toàn hảo trong việc nghiêm túc chấp trì giới, giới luật, sát nghĩa trong Phật giáo là 5 giới cho cư sĩ và các cấm giới cho tăng và ni, người xuất gia; (3) Nhẫn ba-la-mật-đa: Sự kiên nhẫn, chịu đựng, chấp nhận toàn hảo; (4) Tinh tiến ba-la-mật-đa: Tinh tiến, cố gắng, tinh tấn, kiên trì; (5) Thiền ba-la-mật-đa: Toàn hảo trong lĩnh vực thiền, thiền định. (6) Huệ ba-la-mật: Trí tuệ toàn hảo. Chính cái cuối cùng là cái dẫn dắt những người tu luyện vượt qua luân hồi (bể đại dương của tái sinh) để đến bờ Niết-bàn

Phật giáo, *Thiền* đóng một vai trò quan trọng giúp các thiền giả đạt được giác ngộ và giải thoát.

Trong lịch sử, Phật giáo từ Ấn Độ cổ đại lan sang các nước phương Đông, ví dụ: Trung Quốc, Mông Cổ, Hàn Quốc, Nhật Bản, Việt Nam. Và, thiền, một thành phần của Phật giáo, dần dần trở thành một yếu tố thiết yếu trong tự tu tập, xã hội và quốc gia.

Ở đây, trong bài báo này, tác giả chỉ tập trung vào tổng quan về thiền ở Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam, ví dụ như thiền trong *Kinh điển Pali*, *Huệ Năng* ở Trung Quốc và *Trần Nhân Tông* ở Việt Nam.

1. THIỀN TRONG PHẬT GIÁO SƠ KHAI (PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY/KINH ĐIỂN PALI)

Trong kinh điển Pali, chánh niệm (*sati*), là một phần của thiền (*jhana*), đã được Đức Phật nhấn mạnh. Trong Đại Tứ niệm xứ (*Mahā-satipaṭṭhāna suttanata*), Đức Phật đã nói như vậy:

“Có một cách duy nhất, này các tỳ-kheo, để thanh lọc chúng sinh, để vượt qua những phiền não và khổ đau, để đi xuống những khổ đau và lằn than, để đạt được con đường đúng đắn, để nhận ra Niết-bàn, phải nói rằng, chỉ là phải áp dụng Tứ niệm xứ (Bốn thực hành của chánh niệm).”⁽⁴⁾ Và vào cuối mỗi bài giảng, Đức Phật thường khuyên các đệ tử của mình thực hành thiền như thế này:

“Này, Xá-lợi-phất, đây là gốc rễ của cây, đây là những nơi hoang vắng. Xá-lợi-phất, thiền là không được lười biếng; không hối hận về sau. Đây là hướng dẫn của ta cho các vị.”⁽⁵⁾ Qua bài giảng Đại Niệm, Niệm Hơi thở và Ba mươi hai Thể trọc trong thân người ta có thể thấy rằng thiền được kết hợp bởi hai yếu tố, đó là tập trung và chiêm niệm. Tập trung có nghĩa là tập trung tâm trí vào một đối tượng, đó là chánh niệm về hơi thở:

“Này các tỳ kheo, về việc thực hành thiền này, một nhà sư đi rừng

4. PTS, Dig. N., II, LD, 1982, p. 290 [*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visudhhiyā soka-pariddavānaṃ samatikkamāya dukkha-domanassānaṃ-atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchi-kiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhāna*]

5PTS, Maj. N., I, LD, 1979, p. 46 [*Etāni Cunda rukkhamūlāni, etāni suññāgārāni. Jhāyatha Cunda, mā pamādaṭṭha, ma pacchā vippaṭisārino ahuvattha, ayaṃ vo amhākaṃ anusāsānā ti.*]

hoặc đi đến gốc cây hoặc đi đến một nơi vắng vẻ, ngồi khoanh chân, giữ lưng thẳng, khơi dậy chánh niệm trước mặt anh ta. Chánh niệm trong thở vào, chánh niệm trong thở ra”.⁽⁶⁾

Sau khi thực hành tốt được chánh niệm trong hơi thở hít vào, thở ra, một thiền giả sẽ chiêm nghiệm sự vô thường của cơ thể, cảm giác, tâm trí và tâm trí trong cơ thể của mình và những người khác. Thực hành được như vậy sẽ dẫn đến thành quả tuyệt vời, lợi thế, thậm chí sức mạnh tâm linh:

“Do đó, bất cứ ai, hỡi các tỳ kheo, nên phát triển tứ niệm xứ này trong bảy năm (hoặc bảy ngày), một trong hai thành quả sẽ đến với các ngài: hoặc là đạt được kiến thức sâu sắc ở đây và bây giờ⁽⁷⁾, hoặc nếu có bất kỳ điều gì còn chưa đạt được thì sẽ là trạng thái bất thối chuyển”.⁽⁸⁾

“Này các Tỳ kheo, mười lợi ích này sẽ đạt được từ việc theo đuổi chánh niệm về cơ thể, phát triển nó, tạo ra nhiều thứ, biến nó thành phương tiện, biến nó thành nền tảng, thực hành nó và lĩnh hội nó. Đó là Mười cái gì? Đó là một người vượt qua sự không thích và thích, và không thích (và thích) không chinh phục được anh ta; anh ta không ngừng chinh phục bất kỳ sự không thích (và thích) nào đã phát sinh. Anh ta là một người vượt qua nỗi sợ hãi và kinh hoàng, và những nỗi sợ hãi và kinh hoàng không vượt qua được anh ta; anh ta liên tục chinh phục bất cứ những cái không thích (và thích) mà chúng phát sinh. Anh ta là người chinh phục mọi nỗi sợ hãi và kinh hoàng, và những sợ hãi và kinh hoàng không thể chế ngự được anh ta, và anh ta liên tục chinh phục những nỗi sợ hãi và kinh hoàng đã phát sinh. Anh ta là một người chịu được cái lạnh giá, cái nóng bức, cơn đói, cơn khát, chạm vào con ruồi trâu, muỗi, gió và nắng mặt trời, những thứ rình mò đáng sợ, những cách nói khó nghe, không thân thiện; anh ta có đặc điểm chịu đựng những cảm xúc của thể xác mà phát sinh của

6..Ibid.,III,LD,1977, trang 82[Idha, bhikkave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhā -mūlagato va suññāgarato va nisīdanti pallaṅkām ābhujitvā ujum kāyāṃ paṇidhāya Vī vey, sato và assa sati, sato passasati]

7. chỉ về các vị A La Hán.

8. PTS, Maj N., I, LD, 1979, trang 62-63.

đau đớn, ghê sợ, sắc nhọn, giết chóc, bất đồng, đau khổ, chết chóc. Anh ta là một người có ý chí, không gặp phiền não, không gặp khó khăn, đạt được bốn cách thiền định là tâm trí thuần khiết nhất, tuân thủ một cách dễ dàng ngay ở đây và bây giờ. Anh ta trải nghiệm các hình thức khác nhau của sức mạnh tâm linh: *Anh ta đã từng là một người đa dạng; đã được đa dạng trong chính một người anh ta; hữu hình hay vô hình, anh ta không bị cản trở bởi một bức tường, một thành lũy, một ngọn núi như thể xuyên qua không khí; anh ta lao xuống đất và bắn lên lại như thể trong nước; anh đi trên mặt nước mà không tách ra như thể đi trên mặt đất; ngồi kiết già anh ta du hành trong không trung như một con chim đang bay, với bàn tay của mình, anh ta xoa và vuốt ve mặt trăng và mặt trời này mặc dù chúng có sức mạnh và sự hùng vĩ như vậy; và thậm chí đến tận thế giới Phạm Thiên anh ta có quyền lực đối với con người của mình*".⁽⁹⁾

2. HUỆ NĂNG Ở TRUNG QUỐC

Khác với người Ấn Độ, người Trung Quốc thường được coi là một quốc gia thực tế, thế tục không được đưa ra những suy đoán về các vấn đề tôn giáo như bản chất của vũ trụ, thế giới bên kia, v.v. Khi người Trung Quốc lần đầu tiên được mặt đối mặt tiếp xúc với Phật giáo Ấn Độ với những hình ảnh phong phú và tinh tế, những khái niệm và phương thức tư duy, họ đã say mê ngay từ lúc ban đầu và cuối cùng bị choáng ngợp và chinh phục. Tuy nhiên, sau một vài thế kỷ, bản chất thực tế của người Trung Quốc đã bắt đầu khẳng định chính nó (Đạo Phật), họ bắt đầu tìm kiếm những đặc điểm nhất định nào đó trong Phật giáo mà họ có thể hiểu và thực hành và sớm nhận ra thiên hay "*cha'n*" trong tiếng Trung Quốc là cái bản chất tinh túy của Phật giáo. Kết quả là, các trường tu luyện thiền thành lập rất nhiều và phát triển, đặc biệt là dưới sự hướng dẫn của Huệ-Năng, một người không biết chữ nhưng lại nổi tiếng nhất về thiền, *Tổ Thiền* của triều đại nhà Đường.

9. PTS, Maj N., III, LD, 1977, trang 97-98.

Theo Kenneth Ch'en,⁽¹⁰⁾ vào cuối thế kỷ thứ 7, các điều kiện trí tuệ ở Trung Quốc đã sẵn sàng cho sự phát triển của Thiền Phật giáo. Trong hơn một trăm ba mươi năm, từ năm 625 đến năm 755 sau Công nguyên, triều đại Đường đã tận hưởng sự thanh tịnh, an bình và thịnh vượng mà không có bất kỳ cuộc nổi loạn nội bộ nào hay cuộc xâm lược nào từ ngoại bang tiến hành các sự kiện có trật tự. Trong thời đại này, tất cả các giai đoạn của văn hóa, tôn giáo, nghệ thuật và văn học Trung Quốc đều có một thời gian dài trường thành và phát triển tự do. Sự phát triển này đạt đến mức cao nhất vào thế kỷ thứ 8, dưới triều đại Đường Minh Hoàng, bắt đầu từ năm 713 và đỉnh điểm của thịnh vượng là năm 755, khi nền hòa bình của đế chế bị phá hủy một cách tàn bạo bởi cuộc nổi loạn của *An Lộc Sơn*.

Khuynh hướng thịnh hành của thời kỳ này là quyền tự do ngôn luận và chủ nghĩa tự nhiên trong thơ ca, nghệ thuật, v.v ... Phong trào thiền trong thời kỳ này là một lĩnh vực của toàn bộ khuynh hướng giải phóng đặc trưng cho thời đại. Đây là một trong những tôn giáo tại sao nó trở nên phổ biến ở Trung Quốc. Trường phái này học không quản lý bài vở như các thiền phái *Thiền Thai Tông*, *Hua-yen* và *Wei-shih*, và do đó đã thu hút nhiều hơn đối với xu hướng thực tế trong tư tưởng Trung Quốc. Nó không đối nghịch với tư tưởng Nho giáo, và nó mang một mối quan hệ mật thiết với Lão giáo (Đạo giáo) trong sự phân nhánh triết học của nó.

Theo hồ sơ, *Huệ Năng*, được coi như là Tổ Thiền thứ 6 (Lục Tổ Huệ Năng) từ *Bồ Đề Đạt Ma*⁽¹¹⁾, được tấn phong ở tuổi 24, đã cạo tóc (tức là xuất gia) ở tuổi 39 và qua đời ở tuổi 76 (năm 713 sau Công nguyên). *Huệ Năng* đã giác ngộ từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa*⁽¹²⁾ (hay *Vajracchedika Prajñāpāramitā* trong tiếng Phạn)

10. Kenneth Ch'en, Phật giáo tại Trung Quốc, Princeton, 1964.

11. Bodhidharma (C.470-534) là con trai thứ ba của vua Kañcīpura, miền nam Ấn Độ. Tuân theo chỉ thị của Prajñānāra, vị thầy của ông, Bodhidharma bắt đầu đến phương Đông và đến Trung Quốc vào năm 520 sau Công nguyên và được coi là người sáng lập Phật giáo chán ở đó

12. Hung- ren là Master của Hui-neng. Một ngày nọ, Hung-ren đưa ra kinh điển Kim cương cho Hui-neng cho đến dòng Một người nên sử dụng tâm trí của mình theo cách nó sẽ không bị dính mắc, Hui-neng đột nhiên giác ngộ hoàn toàn, và nhận ra rằng mọi thứ trong vũ

là một cuốn sách nhỏ của một công trình vĩ đại tên là *Mahāprajñāpāramitā* (Sự hoàn hảo của trí tuệ siêu việt).

Mahāprajñāpāramitā, “tánh không của ai đó là đúc kết từ lý thuyết Duyên khởi của Phật giáo sơ khai và sự kết hợp giữa tánh không của các giáo phái Phật giáo khác”⁽¹³⁾ là một trong nhiều cuốn sách trong kinh điển vĩ đại của Phật giáo Đại thừa (hay còn gọi là Bắc truyền) và được coi là mẹ của tất cả các cuốn sách *Giáo lý Đại thừa*

Những điều dạy của Tổ Huệ Năng là: Những gì được dạy trong Kinh của Tổ Huệ Năng có thể được tóm tắt thành ba điểm chính, có tên sau: (i) Thiền định, (ii) Bản thể của tâm trí và (iii) Quốc độ của Phật trong thế giới này.

i. Thiền định:

Dhyāna hay còn gọi là Thiền định, theo Tổ Huệ Năng, là để nhận thức từ bên trong sự điềm tĩnh của bản thể tâm trí.⁽¹⁴⁾

Thiền định không phải là tìm kiếm tâm trí thanh tịnh cũng không phải là ép buộc tâm trí khỏi mọi suy nghĩ:

Một số thiền sư hướng dẫn các đệ tử của họ giữ thiền định trong tâm trí của họ cho sự yên tĩnh, để mà nó sẽ chấm dứt các hoạt động. Do đó, các môn đệ từ bỏ mọi nỗ lực của tâm trí. Những người thiếu hiểu biết trở nên điên loạn vì đã quá tin vào những chỉ dẫn như vậy. Đó là một sai lầm trầm trọng khi kìm nén tâm trí của chúng ta khỏi mọi suy nghĩ, thậm chí là nếu chúng ta thành công trong việc thoát khỏi mọi suy nghĩ thì sẽ chết ngay sau đó, chúng ta vẫn sẽ được tái sinh ở cõi khác”⁽¹⁵⁾

Và, thiền không phải là ngồi yên lặng và giữ cho đầu óc trống rỗng:

trụ là bản chất của tâm trí.

13 Kimura Taiken, Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận (Một khảo sát về tư tưởng Phật giáo Đại thừa), dịch giả: Thích Quảng Độ, Sài Gòn, 1969, tr.63.

14. Nanjio, Kinh của Huệ Năng, dịch giả AF và Wong. M. Lam, Boston, 1969, tr. 48

15. Ibid., trang 44-45.

“Còn có một lớp người ngu ngốc ngồi yên lặng và cố gắng giữ cho đầu óc trống tuếch. Họ không nghĩ đến bất cứ điều gì và còn tự cho chính mình là “tuyệt vời”⁽¹⁶⁾

Một lần nữa, Tổ Huệ Năng khuyên người ta không nên tự gắn mình với bất cứ điều gì bởi vì chúng không có thật, không có gì ngoài khái niệm về thực tế của các chủ thể: “Chúng ta nên thực hành tinh tấn và không nên gắn bó với bất cứ điều gì.”⁽¹⁷⁾ Không có gì là thật, và do vậy mà chúng ta nên giải phóng chính mình khỏi khái niệm về thực tế của các thực thể.”

ii. Bản thể của tâm trí:

Nói về bản thể của tâm trí, Tổ Huệ Năng coi đó là như một trạng thái trống rỗng tuyệt đối, điều này khác với ý tưởng về sự trống tuếch, và nó vượt ra khỏi hai đầu thái cực hoặc nhị nguyên:

“Bản thể của tâm trí, là một trạng thái *không tuyệt đối* (tức là cái không tương của không-trống). Những khán giả có học thức, khi bạn nghe tôi nói về tánh không thì dừng, dù chỉ một lần, vướng vào ý tưởng về sự trống rỗng, (Bởi vì điều này liên quan đến việc dị giáo của học thuyết về sự hủy diệt) ...

Khi chúng ta thấy cái tốt hay xấu của người khác, chúng ta không phải là bị dính líu bởi nó, cũng không bị thối chuyển bởi nó, cũng không bị gắn bó với nó, cũng không dính líu vào nó, để mà thái độ của tâm trí chúng ta được thanh tịnh như không gian. Làm được như vậy, chúng ta nói rằng tâm trí của chúng ta là tuyệt vời, do đó chúng ta gọi nó là *Maha* (To lớn, Vĩ đại).⁽¹⁸⁾

iii. Quốc độ của Phật ở thế gian này

Tất cả chỉ là giác ngộ và hạnh phúc, nhưng nó ở đâu? Đối với những người thiếu hiểu biết thì, thế giới này đầy đau khổ và thế giới kia là Tịnh độ, Tây phương tràn đầy hạnh phúc. Nhưng khi đã giác

16. Ibid., trang 26

17. Ibid., trang 43.

18. Ibid., trang 26.

ngộ, đâu đâu cũng là hạnh phúc. Đức Phật nói: “Bất kể họ vô tình ở vào nơi đâu, họ cũng luôn vui vẻ và thoải mái.”⁽¹⁹⁾

Và, *Tổ Huệ Năng* nhấn mạnh rằng quốc độ của Phật phải là ở ngay trong cái thế gian này, và sự giác ngộ phải được tìm thấy ngay trong thế gian thế tục này, ở đây và bây giờ”

“Quốc độ của Phật là ở ngay thế gian này, trong đó giác ngộ sẽ được tìm kiếm. Tìm kiếm sự giác ngộ bằng cách tách khỏi thế giới này cũng vô lý như tìm kiếm một chiếc sừng của thỏ.”⁽²⁰⁾

3. TRẦN NHÂN TÔNG Ở VIỆT NAM

Trần Nhân Tông (1258-1308 sau Công nguyên): Ông là con trai trưởng của *Trần Thánh Tông*. Ông là một vị vua, người yêu nước và anh hùng. Ông cũng nổi tiếng vì sự hào phóng và nhân văn. Ông đề xuất một chính sách đoàn kết; ủng hộ *việc nói lòng lao động của mọi người*, thúc đẩy và tuyển mộ những người tài năng cho bộ máy nhà nước thông qua các kỳ thi tuyển chọn và mở rộng dân chủ.

Trong triều đại của Ngài, có hai hội nghị nổi tiếng, một là *Bính Thân*, vào năm 1282 giữa các vị vua và quan thần, và một hội nghị khác là *Diên Hồng* vào năm 1284 giữa các vị vua và các bô lão trên cả nước. Kết quả là, năm trăm nghìn binh sĩ Mông Cổ bị đánh bại vào năm 1285 và 1288. Ngài cũng là một nhà thơ và người sáng lập của trường *Trúc Lâm Thiền*, trường *Thiền* đầu tiên của người Việt, mà hợp nhất các trường *Thiền* nước ngoài khác đương thời, đáp ứng được nhu cầu các tôn giáo của người dân và góp phần xây dựng một *Đại-Việt* ⁽²¹⁾ có ảnh hưởng, văn minh và độc lập, chống lại các tác động ngoại bang. Đó là triều đại của vua *Trần Nhân Tông* Việt Nam đạt đến đỉnh cao về mọi mặt. Năm 1293, Ngài nhường lại ngai vàng cho con trai của mình và bắt đầu dẫn thân vào các hoạt động Phật giáo. Năm 1298, Ngài được tấn phong và sau đó đi khắp đất nước và đến *Champa*.

19. Ibid., trang 38.

20. Ibid., trang 34.

21. Tên quốc gia cũ của Việt Nam

Người ta nên sử dụng tâm trí của mình theo cách mà nó sẽ không có bất kỳ chấp trước nào.

“Chúng tôi đã từng đọc Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa. Một lần, khi đọc đến dòng Người ta nên sử dụng tâm trí của mình theo cách mà nó sẽ không có bất kỳ chấp trước nào, và ngay lúc tôi ngừng đọc để suy nghĩ, đột nhiên đạt được sự giác ngộ.”⁽²²⁾

Trần Nhân Tông thành lập trường Trúc-Lâm Thiền. Tuy nhiên, theo quan điểm thực tế, trường đã được thành lập với sự đóng góp của những vị Thiền Sư khác, Trần Thái Tông và Tuệ Trung Thượng sĩ. Trần Thái Tông là vị vua đầu tiên sáng lập Vương triều Trần.

Giống như Lục Tổ Huệ Năng ở Trung Quốc, Trần Thái Tông đạt được giác ngộ từ dòng trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa:

Tuệ Trung Thượng sĩ được người đương thời coi là Bồ tát Duy-ma-la-cật (*Vimalakirti*)⁽²³⁾ tại Việt Nam, và là Thầy của Trần Nhân Tông. Ngày nay, các văn bản còn lại của Trần-Thái-Tông, Tuệ Trung Thượng sĩ, Trần Nhân Tông, Pháp Loa, Huyền Quang bao gồm thời Khóa Hư Lục của Trần Thái Tông, Ngũ Lục của Tuệ Trung Thượng sĩ, và những đối thoại của ba tác giả sau này.

Ở đây, chúng tôi chỉ nghiên cứu tư tưởng của của ba Thiền sư trụ cột của trường phái Trúc Lâm Thiền, đó là Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng sĩ, và Trần Nhân Tông. Họ là những thiền sư chân chính, không bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng của các trường phái khác như Mật tông, Phật giáo Tịnh độ. Trong văn bản của Khóa Hư Lục, Khóa có nghĩa là nỗ lực tu luyện, Hư có nghĩa là không gán bó với các khái niệm, hình thức giáo điều và Lục có nghĩa là giáo lý. Vì vậy, Khóa Hư có nghĩa là tu luyện mà không bám bấu, hoặc không có luận bàn. Trần Thái Tông nói:

“Nếu chưa đạt được tâm ý của Đức Phật hoặc tư tưởng của tổ

22 Trần Thái Tông, Khóa Hư Lục, dịch bởi Thích Thanh Kiêm, NXB Tp. Hồ Chí Minh, 1992, trang 56

23 Duy-ma-la-cật còn gọi là Vô Cấu Xưng - một cư sĩ Bồ tát thượng thừa nổi tiếng trong Phật giáo Đại thừa.

thiền, thì trước hết nên tuân thủ các điều răn và đọc *kinh*. Cho đến khi nhận thức được Đức Phật và Tổ thiền là tánh không thì những điều răn và *kinh* là không còn cần thiết phải được quan sát và đọc nữa. Trạng thái hư vô cũng là trạng thái thực, trong thân thể tục của là *Pháp thân*.”⁽²⁴⁾

Trường phái *Trúc Lâm Thiền* có nhiều phương pháp tu luyện bản thân, cụ thể là sám hối, niệm hồng danh của một vị Phật, tuân thủ các điều răn, ngồi thiền, học kinh.

- Về sám hối, *Trần Thái Tông* nói:

“...Do sức mạnh siêu nhiên của Đức Phật và lòng sùng kính của chúng sinh, mọi ác nghiệp kết tập từ hàng trăm ngàn kiếp có thể được tiêu trừ chỉ trong một ngày hoặc thậm chí là một khoảnh khắc”.⁽²⁵⁾

- Về niệm hồng danh Phật, *Trần Thái Tông* nói:

“Niệm hồng danh của một vị Phật được tạo ra bởi tâm trí. Tâm trí mà dẫn dắt những điều tốt đẹp là tâm tốt. Tâm trí mà đưa tới những điều xấu là suy nghĩ xấu. Suy nghĩ xấu tạo ra hậu quả trong nghiệp chướng xấu ... Khi niệm hồng danh của một vị Phật, người tu niệm ngồi giữ lưng thẳng, không làm những hành động sai là để thoát khỏi thân nghiệp (nghiệp của cơ thể). Ta giữ miệng niệm những lời nói đúng, không thốt ra những từ ngữ sai, đó là chấm dứt khẩu nghiệp (nghiệp do lời ăn tiếng nói). Và tâm trí của mình tạo ra chánh tư duy không phải là tâm sai lầm, đó là chấm dứt tâm nghiệp (nghiệp từ tư tưởng)”.⁽²⁶⁾

Thiên đường và Thế gian, lừa dối *Pháp* và coi thường luật pháp trừng trị”⁽²⁷⁾ hay “Những người ham mê rượu sẽ mất đi sự đúng đắn và phẩm chất tốt của họ, những người uống rượu sẽ nói những điều xằng bậy mà từ đó cuộc đời của họ sẽ chấm dứt

24.... Ủy Ban Khoa Học Xã Hội Việt Nam - Viện Văn Học, Thơ Văn Lý Trần, II, Hà Nội, 1989, trang 55

25. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang 61

26. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam – Viện Văn Học, Op. Công dân, tr. 83

27. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang 36

và đất nước của họ cũng bị mất”⁽²⁸⁾

- Về việc tuân thủ các điều răn, *Trần Thái Tông* nói:

“Đức Phật của quá khứ, hiện tại và tương lai không thể đạt được giác ngộ nếu không tuân thủ các điều răn, thờ phượng Đức Phật là giới luật, trước hết, *phải tuân thủ các điều răn*”.⁽²⁹⁾

Trần Thái Tông cũng sử dụng các điều răn để răn đe mọi người không làm những việc sai trái trong các lĩnh vực tôn giáo và chính trị, ví dụ như: “*Những kẻ cướp bóc là những người thấp hèn... chống lại*”.

Tuy nhiên, người có trí tuệ có thể uốn chuyển linh hoạt khi tuân thủ các điều răn. Một ngày nọ, *Trần Nhân Tông* hỏi *Tuệ Trung Thượng sĩ* về công đức của việc tuân thủ các điều răn. *Tuệ Trung Thượng sĩ* nói:

“*Tuân theo các điều răn và kiên định,*

Hãy chỉ tìm kiếm tội lỗi thay vì phước hạnh.

Để biết làm thế nào không phải là tội lỗi và cũng không phải là để đạt phước hạnh,

Đừng tuân theo các điều răn và kiên định.

Giống như một người trèo lên cây,

Đang trong an toàn, đột nhiên lại tìm kiếm hiểm nguy.

Không leo trèo lên cây nữa,

Thì làm sao có thể bị tổn thương từ việc này’.

Sau đó, *Tuệ Trung Thượng sĩ* bảo với *Trần Nhân Tông* hãy giữ bí mật, đừng nói với những ai không xứng đáng được nói”.⁽³⁰⁾

Liên quan đến *Kinh*, thường thì mỗi thiền phái Phật thiết lập quan điểm riêng của mình về một *Kinh* hoặc *Luận tạng*, ví dụ

28. Ibid., trang 42

29. Ibid., trang 80-81

30. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam – Viện Văn học, Op. Cit., trang 546

như thiền phái *Hua-yen* dựa trên Kinh Hoa Nghiêm (*Avatamsaka*), thiền phái *Thiền Tai Tông* (*T'ien-T'ai*) dựa trên Kinh Kim Cang Thừa (*Saddharmapundarika*), thiền phái *Kosa* dựa trên Kinh A-Tỳ-Đạt-Ma-Câu-Xá (*Abhidharma-kosa-Sastra*), thiền phái *Thành Thật Tông* (*Satyasiddhi*) dựa trên *Thành Thật Luận* (*Satyasiddhi-Sastra*), thiền phái *Niết Bàn* dựa trên Kinh Đại Niết Bàn (*Mahaparinirvana*)

... Nhưng thiền phái *Trúc Lâm Thiền* nghiên cứu hầu hết các kinh tạng của Tam Tạng Kinh điển của Trung Quốc. Sự kết hợp giữa thiền và nghiên cứu kinh điển là một đặc điểm tiêu biểu của thiền phái *Trúc Lâm Thiền* khi so sánh với Thiền của *Tổ Huệ Năng* ở Trung Quốc, chủ trương nhận thức bản chất của Phật hay Bản thể của tâm, không chú ý nhiều đến lời nói và kinh điển. Sự kết hợp giữa thiền và nghiên cứu kinh điển được minh họa trong một bài thơ của *Trần Nhân Tông*:

Sống yên bình với tâm bất thối chuyển giữa cảnh yên tĩnh,
 Một cơn gió mát thổi vào bóng cây thông.
 Dưới gốc cây là một tấm đệm thiền và kinh,
 Hai từ cuộc sống-thanh tịnh có giá trị hơn vạn nén⁽³¹⁾ vàng.
 Bốn câu kệ cuối trong bài nghĩa là:
 “Cảnh lặng, sống yên, lòng tự tại.
 Gió mát thổi đến dưới bóng cây thông
 Giường thiền ở dưới gốc cây, kinh một quyển,
 Hai chữ thanh nhàn quý hơn vạn nén vàng”.

Dịch thơ:

Sống yên giữa cảnh lặng lòng không,
 Gió mát hiu hiu lọt bóng thông.
 Dưới gốc, giường thiền, kinh một quyển,
 Thanh nhàn hai chữ, đáng muôn đồng”

(Trích dẫn: Huệ Chi phiên âm từ chữ Nôm. Nguồn: Thơ văn Lý Trần (Tập II), NXB Khoa học Xã hội, 1988)

31. Đơn vị đo lường (về vàng) của Việt Nam. Một vạn nén tương đương 3.778 kg

Nhưng, có thêm một phương pháp, theo thiền phái *Trúc Lâm Thiền*, mang tính quyết định và quan trọng nhất. Đó là Thiền.

Khi nói về các Tam học, *Trần Thái Tông* đã trích dẫn một đoạn từ *Vimoksa-sastra* “Giới - Định - Tuệ là con đường cứu rỗi”. Nhưng Ngài nhấn mạnh vào việc ngồi thiền và nói:

“Mặc dù người ta tuân thủ tất cả các điều răn một cách triệt để nhưng nếu không ngồi thiền, sức mạnh của sự tập trung hầu như không được tạo ra. Sức mạnh của sự tập trung không tồn tại có nghĩa là những suy nghĩ sai lầm đã không bị loại bỏ. Tuy nhiên, đi, đứng, nằm, ngồi cũng là thiền, không chỉ ngồi... Trí tuệ được tạo ra từ sức mạnh của sự tập trung. Nếu tâm tập trung, tấm gương của trí tuệ xuất hiện.

Nếu tâm trí bị chi phối, tấm gương của trí tuệ cũng sẽ biến mất. Ta nên biết rằng trí tuệ xuất hiện từ sự tập trung, và ngược lại. Sự tập trung và trí tuệ phụ thuộc lẫn nhau, một trong chúng không thể tồn tại mà không có cái kia.⁽³²⁾

Tuy nhiên, điều quan trọng là khi ngồi thiền, một người hành thiền phải tỉnh thức và tỉnh táo, không được quên thực tại. *Trần Thái Tông* nói:

“Khi ngồi thiền, người ta không ngừng suy nghĩ sai lầm, tâm trí của con khi sẽ xuất hiện và tâm trí của con ngựa sẽ đi xa và nhanh gấp đôi. Kết quả là, hoặc là từ những rắc rối về tinh thần, người ta biết được kiếp trước hoặc là từ trạng thái không thể lưu giữ được, mà người ta quên đi bản chất của một người (Phật tánh). Dựa vào ghế hoặc tường, nhắm mắt và che con người (đồng tử), ngủ ngon và trạo cử, cuối đầu xuống, hơi cong xương sống từ phía sau, mặc dù gọi là ngồi thiền nhưng nó không khác gì ngồi ở núi tối đen hay trong hang của quỷ.”⁽³³⁾

Như đã đề cập ở trên, có một mối quan hệ chặt chẽ giữa thiền và trí tuệ. Thành quả của thiền là trí tuệ hay chánh kiến, nhận ra bản chất trống rỗng của vạn vật, giải phóng mọi tham ái, chấp ngã, phân

32. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang. 49-51

33. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam - Viện Văn Học, Op. Cit, trang 87

biệt nhị nguyên và chấm dứt mọi đau khổ và ràng buộc. *Trần Thái Tông* nói:

“Người theo đạo chỉ cần nhìn thấy bản chất Phật tánh.”⁽³⁴⁾

Tuệ Trung Thượng sĩ nói:

“Sinh và tử đã là cái không từ bản chất của nó.”⁽³⁵⁾

Mong ước biết được diện mạo của nguyên bản là gì

Hà! Hà! Vào buổi trưa, chiếc đồng hồ thứ ba của đêm đình công.⁽³⁶⁾

Tất cả mọi thứ trong thế giới hiện tượng là tên giả, không có thật, được tạo ra bởi suy nghĩ sai lầm. *Tuệ Trung Thượng Sĩ* nói:

“Không có ý nghĩ ô uế là Pháp thân thanh tịnh

Nó không sạch cũng không bẩn từ xưa đến nay

Sạch và bẩn là những cái tên hoàn toàn sai”.⁽³⁷⁾

Tâm trí không có sự phân biệt nhị nguyên không khác với quan điểm của Long Thọ Bồ-tát. Trong bài kệ đề đời của Tam luận tông (Sastra Madhyamika), Bồ-tát Long Thọ (Nāgārjuna)⁽³⁸⁾ đã nói về tám phủ định như sau:

‘Đức Phật là hoàn hảo,

Là Đấng mà tôi sùng kính trong nhất trong các vị thầy

Ngài đã tuyên bố

Nguyên lý tương đối (phổ quát).

Đó là an lạc (Niết-bàn)

Sự thanh tịnh của muôn loài.

Không có gì biến mất,

Cũng không có gì xuất hiện,

Không có gì có kết thúc.

34. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang. 49

35. Tuệ Trung Thượng sĩ, Ngũ Lục, dịch giả Trúc Thiện, Sài Gòn, 1969, tr. 99

36. Ibid., trang 157

37. Ibid., trang 27

38. Bồ-tát Long Thọ, ông là một triết gia Phật giáo Ấn Độ, được coi là vị Phật thứ hai

Cũng không có gì là vĩnh cửu,
 Không có gì là giống hệt nhau (với chính nó).
 Cũng không có điều gì khác biệt.
Không có gì di chuyển,
Không phải ở đây cũng không phải ở kia’.⁽³⁹⁾

Khi nhận ra mọi sự đều sai sự thật, tâm trí ảo tưởng của một người trở nên yên tĩnh bất thối chuyển, cắt đứt mọi điều kiện, ràng buộc, không tìm kiếm hoặc bám bấu vào chúng nữa ngay cả khi đã đạt được cái gọi là thiền định. *Trần Nhân Tông* nói:

“Sống trong thế gian, hãy hạnh phúc với con đường phù hợp với những hoàn cảnh.

Ăn khi đói, ngủ khi mệt.

Những điều có giá trị có sẵn ở nhà, đừng tìm chúng ở bất cứ nơi nào khác.

Đối mặt với mọi việc mà không cần lo nghĩ thì không cần phải hỏi về thiền nữa.”⁽⁴⁰⁾

Khi những vọng tưởng, những tham ái bị đoạn tệt, Phật và con người sẽ giống hệt nhau:

“Phật đang ở nhà,

Không cần phải tìm kiếm Ngài ở bất cứ nơi nào khác.

Do quên mất Nguyên khởi, ta đi tìm Đức Phật,

Đã hiểu được điều đó, Đức Phật chính là ta’.⁽⁴¹⁾

Chính cái ý tưởng *Đức Phật là chính ta* khẳng định hơn nữa ý thức độc lập trong cả chính trị và tôn giáo của các vị vua và chủ đề của triều đại nhà *Trần*.

4. TỔNG QUAN VỀ BA LOẠI THIỀN

Sau khi phân tích ba loại thiền nêu trên – Thiền (*Jhana*) của Phật giáo sơ khai ở Ấn Độ cổ đại, Thiền (ch’an) của *Tổ Huệ Năng* ở Trung Quốc và Thiền của *Trúc Lâm Thiền* được sáng lập bởi *Trần Nhân Tông*, người ta có thể thấy rằng trong số đó có những điểm tương

39. Junjiro Takakusu, Những điều cốt yếu của triết học Phật giáo, Delhi, 1975, trang 106-107

40. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam - Viện Văn Học, Op. Cit, trang 150

41. Ibid, trang 506

đồng và những điểm khác nhau như sau:

- i. Tất cả ba thiền phái không tìm kiếm, phụ thuộc hoặc bám bấu vào bất cứ điều gì trên thế gian; và tất cả trong số họ đều dẫn thiền giả đến sự giải thoát (của A La Hán) trong Phật giáo sơ khai (Phật tánh) hoặc trong hai thiền phái kia.
- ii. Về phương pháp, Phật giáo sơ khai chiêm nghiệm cái duyên khởi và đoạn tuyệt của mọi thứ từ bên trong và bên ngoài. Trong khi đó, hai thiền phái còn lại chiêm nghiệm Phật tánh hay sự diễm tĩnh của Bản thể của tâm từ bên trong.
- iii. Thiền của Tổ Huệ Năng không chú ý đến việc ngồi thiền, nhưng hai thiền phái kia không loại trừ thiền trong những cử chỉ của cơ thể như ngồi, đứng, nằm, đi bộ.
- iv. Thiền của Phật giáo Nguyên thủy được chính Đức Phật dạy. Trong khi đó, Thiền của Tổ Huệ Năng có được các nguyên tắc hướng dẫn từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa*, và thiền phái Trúc Lâm là từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa* và Bồ-tát Long Thọ.
- v. Thiền phái *Trúc Lâm* kết hợp thiền và học kinh. Trong khi đó hai thiền phái kia không thích nghiên cứu các kinh điển.
- vi. Thiền của Phật giáo Nguyên thủy có khuynh hướng siêu nhiên. Trong khi đó, thiền của Tổ Huệ Năng là thực tế cá nhân trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng, thiền phái của *Trúc-Lâm* là thực tế hơn trong đời sống xã hội-chính trị.
- vii. Thiền phái *Trúc Lâm Thiền* và thiền định của Phật giáo Nguyên thủy ủng hộ sự giác ngộ dần dần, nhưng đối với thiền phái của Tổ Huệ Năng lại là sự giác ngộ bất ngờ.

Phật giáo bao gồm thiền xuất hiện ở Ấn Độ 2500 năm trước và đã lan rộng khắp thế giới, và tùy thuộc vào hoàn cảnh của lãnh thổ hoặc quốc gia nơi nó có các ứng dụng thích hợp để giúp mọi người đạt được mục đích của cuộc sống mà Đức Phật khuyến khích, đó là: “*Hạnh phúc cho thân và con người.*”

SO SÁNH PHƯƠNG PHÁP HƯỚNG LUYỆN GIỮA PHẬT GIÁO VỚI TÂM LÝ HỌC PHƯƠNG TÂY TRONG XÂY DỰNG XÃ HỘI BỀN VỮNG

Ven. Raniswala Sunanda*

TÓM TẮT

Mục tiêu của bài nghiên cứu này là đưa ra được phân tích so sánh cách hướng luyện trong Phật giáo và Tâm lý học phương Tây nhằm đưa ra những hướng dẫn để kiến tạo một xã hội bền vững. Hướng luyện có nghĩa là giúp đỡ cho một người bằng cách tìm kiếm phương hướng giải quyết cho những vấn đề của họ sau đó giúp họ nhận thức được chính bản thân họ. Hướng luyện là một hình thức phát triển mà trong đó *người hướng luyện* hỗ trợ người học hoặc đối tác đạt được một mục đích cá nhân hoặc chuyên môn nhất định bằng cách đưa ra phương thức rèn luyện và hướng dẫn. Người học đôi lúc được gọi là người học luyện.

Đức Phật đã có khả năng sử dụng tri thức hướng luyện theo một hướng trực quan và sâu sắc hơn. Những lời nói đầy tình thương và chân lý của Người đã thành một phần rất quan trọng để giúp đỡ chúng sinh hoàn thành được những ước nguyện của cuộc đời mình. Và Người cũng đã mở ra cho con người chúng ta một chốn bình

* B.A (Hons), M. A(Thailand) M.A(Sri Lanka) M.A(Malaysia), Royal Pandith, Certified Professional Coach (ICF-ACTP), Lecturer, Buddhist & Pali University Institute, Kuala Lumpur, Malaysia, Người dịch: Cao Hà Linh

an hưởng tới cuộc sống tốt đẹp hơn. Hướng luyện trong Phật giáo không chỉ tồn tại khi Đức Phật còn tại thế mà kho tàng giáo pháp của Người để lại đã soi đường chỉ lối cho toàn nhân loại hướng tới một xã hội bền vững. Phương thức tự hướng luyện trong Phật giáo rất hiệu quả cho toàn nhân loại.

Theo tâm lý học phương Tây, lắng nghe bản thân, thấu cảm và lắng nghe trực quan là những con đường dẫn tới thế giới của những người mà bản thân họ phải đối mặt, với nhiều trắc trở trên con đường hướng tới mong ước của cuộc đời mình qua bốn cơ quan :tai, mắt, tim và não. Người hướng luyện có thể điều khiển thế giới nội tâm của người học luyện.

Giữa Phật giáo và Tâm lý học phương Tây có rất nhiều điểm giống và khác nhau trong hướng luyện. Những điểm giống và khác nhau đó sẽ được phân tích kỹ hơn trong bài nghiên cứu này nhằm chỉ ra những đường lối hướng luyện chính thống và tốt nhất cho sự kiến tạo một xã hội bền vững trong thế giới của chúng ta hiện nay.

1. GIỚI THIỆU

Mục tiêu của bản phân tích này là để thiết lập một nghiên cứu so sánh phương pháp hướng luyện đi đến kiến tạo một xã hội bền vững trong Tâm lý học phương Tây và Tâm lý học Phật giáo. Tâm lý học nếu đi đôi với hoạt động hướng luyện có thể cho phép người hướng luyện phân tích, mổ xẻ trạng thái tâm lý của người học luyện, đồng thời dẫn dắt người hướng luyện thấu hiểu về chân lý của mỗi con người. Theo Tâm lý học phương Tây, lắng nghe bản thân, lắng nghe thấu cảm và lắng nghe trực quan là những con đường hỗ trợ xâm nhập vào thế giới quan của một người mà bản thân họ đã phải gặp rất nhiều khó khăn trên con đường hiện thực hoá những mục tiêu mà họ đặt ra cho cuộc đời của mình. Phương thức này cũng được biết đến dưới tên là Học viện hướng luyện doanh nghiệp (CCA, 2015 p.18) qua bốn cơ quan: Tai (qua kỹ năng nghe, ví dụ: âm lượng, giọng nói), Mắt (qua quan sát tổng thể ngôn ngữ cơ thể), Trái Tim và Bộ não (không chỉ hiểu được những vấn đề đang diễn ra ở thực tại mà còn

hiểu được cái gốc của những nguyên nhân tạo ra rắc rối mà ta gặp phải, ví dụ : cái nhìn lạnh lùng thể hiện sự thiếu thốn cảm xúc). Theo đó người hướng luyện có thể thử các cách thức để điều chỉnh thế giới nội tâm của người học luyện (CCA, 2015 p.7).

Tâm lý học Phật Giáo dạy người học cách sử dụng nhiều phương pháp để đạt được sự điềm tĩnh, tĩnh lặng và trong sáng sâu thẳm qua luyện tập tu thiền với sự tập trung cao độ và nhận thức sâu lắng (*sati*) – điều mà cho phép xâm nhập trực tiếp tới ý nghĩa bên trong và những điểm sáng của tri thức trong việc hướng luyện người khác. Những lời dạy đầy tình nhân ái (*mettā*) và lòng trắc ẩn (*karunā*) của Đức Phật có thể áp dụng được rất hiệu quả trong giảng dạy tâm lý học hiện đại. Đức Phật đã rất tâm huyết trong việc giúp đỡ những người đến thỉnh cầu Người đạt được mục tiêu của họ, Người đã cùng lúc cho họ chốn an yên của một cuộc sống tốt đẹp hơn. Hướng luyện trong Phật Giáo không chỉ tồn tại và dừng lại ở thời điểm mà Đức Phật tại thế, mà kho tàng Kinh sách (*Suttās*) của Người giảng và kho tàng Giáo Pháp mà Người để lại vẫn tiếp tục tồn tại để soi đường chỉ lối cho nhân loại hướng về một xã hội bền vững. Như vậy giảng dạy cả trong Phật Giáo và tâm lý học phương Tây, đều góp phần rất lớn vào việc hướng tới một thế giới tốt đẹp hơn bằng cách: “vun đắp nên những cá nhân hoàn hảo”. Do đó bài viết này sẽ dành sự quan tâm đặc biệt, làm rõ hơn phương thức hướng luyện tâm lý được sử dụng trong Đạo Phật từ hơn 2500 năm về trước. Những phát hiện mới trong bài viết này sẽ mang đến những cải thiện đáng kể trong phương pháp hướng luyện ở xã hội hiện đại.

2. XÃ HỘI BỀN VỮNG LÀ GÌ?

Ngày nay, xã hội bền vững là một trong những đề tài quan trọng được nhắc tới rất nhiều trong lĩnh vực kinh tế-xã hội trên toàn thế giới. Thuật ngữ xã hội bền vững được định nghĩa qua Wikipedia bao gồm những đặc tính sau đây:

- i. Một xã hội mà có sự hiểu biết rộng về sinh thái học thì sẽ có khả năng hiểu biết về hệ sinh thái đã ban sự sống cho trái

đất. Xã hội đó được dẫn dắt bằng sự hiểu biết về nguyên tắc tổ chức của thế giới thiên nhiên (vd: hệ sinh thái) và những nguyên tắc kiến tạo xã hội loài người một cách bền vững.

- ii. Một xã hội mà căn nguyên của nó nằm ở chủ nghĩa vì môi trường, không bạo lực, công bằng xã hội, và những gì cơ bản nhất là một mục tiêu của chính trị xanh, ở đó được định nghĩa là tư tưởng chính trị bắt nguồn từ chủ nghĩa vì môi trường, không bạo lực, công bằng xã hội và nền dân chủ cơ bản nhất.
- iii. Mọi xã hội luôn nỗ lực hướng tới sự bền vững, cái được coi là quá trình chuyển biến không ngừng trong một môi trường bình ổn, và ở đó vấn đề khai thác tài nguyên, hướng đầu tư, định hướng phát triển công nghệ và thay đổi về mặt cơ cấu tổ chức đều diễn ra trong sự đồng đều, thúc đẩy những tiềm năng để thoả mãn nhu cầu và nguyện vọng của loài người hiện tại và tương lai (Wikipedia).

3. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BÀI VIẾT NÀY

Phát hiện những thông tin hiệu quả của việc hướng luyện trong các lĩnh vực Tâm lý học phương Tây và Tâm lý học Phật giáo. Việc tạo ra một xã hội bền vững là rất quan trọng khi xem xét rằng hướng luyện là một bước thiết yếu trong học tập. Do đó, bài viết này nêu bật những lợi ích của việc hướng luyện hiệu quả. Có thể được khai thác và tích hợp vào Tâm lý học phương Tây và Phật Giáo trong việc tạo ra một xã hội bền vững. Từ đó mang lại lợi ích cho toàn thể mọi người. Vì thiếu hiểu biết về vai trò của huấn luyện trong cả Tâm lý học phương Tây và Tâm lý học Phật giáo trong việc tạo ra một xã hội bền vững. Kết quả nghiên cứu này sẽ hỗ trợ nhiều cho các học giả hiện đại trong các nghiên cứu tiếp theo.

4. Ý NGHĨA CỦA HƯỚNG LUYỆN LÀ GÌ?

Theo Wikipedia thuật lại thì hướng luyện là một dạng phát triển mà trong đó người được gọi là Người Hướng luyện hỗ trợ người học hoặc khách hàng để đạt được một thành quả cá nhân hay thành quả chuyên môn nhất định qua việc đào tạo và hướng dẫn. Người học

có thể đôi lúc sẽ được gọi là Người Học luyện. Đôi lúc, hướng luyện cũng có thể được hiểu dưới dạng mọi mối quan hệ không chính thức giữa hai người mà trong đó một người sẽ có nhiều kinh nghiệm và kiến thức chuyên môn hơn người kia, và họ có thể đưa ra những lời khuyên, chỉ dẫn cho người kia học hỏi. Nhưng hướng luyện khác với cố vấn ở chỗ là hướng luyện tập trung vào những nhiệm vụ, mục tiêu nhất định chứ không thiên về những mục tiêu chung chung hay sự phát triển toàn diện. Nói chung Hướng luyện được định nghĩa là “Một mối hợp tác sâu sắc về mặt học tập (tu tập), hỗ trợ cho mọi người đạt được những mục tiêu của mình một cách viên mãn nhất, qua việc nâng cao ý thức bản thân để có được can đảm, cam đoan và tiềm năng” (CCA, 2015p.7).

Dựa vào những định nghĩa của thuật ngữ hướng luyện thì hướng luyện không thể nào được giải thích một cách ngắn gọn. Lĩnh vực nghiên cứu này hỗ trợ rất lớn để mọi người đạt được mục tiêu của mình một cách viên mãn nhất qua việc nâng cao ý thức bản thân để có được can đảm, cam đoan và tiềm năng. Nói như vậy thì kể cả đối với những người cay nghiệt nhất, nếu được hướng luyện thành công thì những kết quả tốt đẹp đến với họ là vô vàn. Như vậy cũng khá rõ ràng là hệ thống hướng luyện không hề phụ thuộc vào nền tảng lý thuyết nhưng nó lại bắt nguồn từ tổng thể năng lượng trong tâm trí (kiến thức và kinh nghiệm) của người đang mong muốn đạt được mục tiêu lớn hơn trong cuộc đời của họ. Điều này hoàn toàn không phải là vấn đề của tâm trí bên ngoài mà nó là một trò chơi của những diễn biến bên trong.

Hướng luyện là một sự huấn luyện mà đã được biết đến từ hơn 200 năm trước nhằm thúc đẩy hiệu suất vượt bậc của những vận động viên thể thao, cho họ chạm tới được những khả năng tiềm ẩn của mình để họ có thể vượt qua thử thách đạt được kết quả cao hơn trong tập luyện trước sự cạnh tranh khốc liệt và những thử thách cam go. Ở những năm 90, hướng luyện đã được tách ra và áp dụng phổ biến cho cả những lĩnh vực ngoài hoạt động thể thao, cũng từ đó được dùng để hỗ trợ cho tất cả mọi người trong mọi hoàn cảnh cuộc sống kể cả đối với Học viện Hướng luyện Doanh nghiệp (CCA, 2015 p.6).

Người hướng luyện cần phải có năng lực truyền cảm để hiểu và kiểm soát được những cảm xúc, suy nghĩ, ý tưởng, động cơ, trực giác và định kiến nằm sâu thẳm bên trong chính bản thân mình. Những năng lực khác cần thiết để hướng luyện là khả năng xây dựng lòng tin với khách hàng, khả năng huấn luyện, kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu, nghệ thuật đặt ra những câu hỏi mang tính ảnh hưởng cao, kỹ năng dẫn dắt cuộc hội thoại và kiểm soát sung đột, kỹ năng tư duy phán đoán, học từ hành động, hướng tới mục đích, quản lý diễn biến và tinh cậy (Low, J. Y. F. and Arthayukit 2007. P. 17).

Người hướng luyện luôn tìm mọi cách để đề cao những tiếng nói tích cực bên trong của người học luyện qua cách khẳng định, nhìn nhận cảm xúc, bảo đảm và thử thách hệ thống niềm tin, nhận thức và suy luận của họ. Người hướng luyện sẽ tiếp tục đi sâu hơn nếu người học luyện có thể xoả bỏ những hành vi không nghiêm túc hoặc những cảm nhận tiêu cực và luyện tập, tu tập. Hướng luyện được biết đến như là một công cụ có sức ảnh hưởng lớn trong việc thúc đẩy con người đến gần hơn với mục tiêu của mình. Trong thực tế, các sáng tạo khác dường như không đạt được hiệu quả cao trong việc cải thiện quá trình tái kiến tạo hệ tâm lý.

Mặc dù người hướng luyện có thể giúp đỡ người học luyện bằng rất nhiều cách nhưng không bao giờ được phép thử giúp đỡ bằng cách điều khiển, chuộc lợi hoặc thuyết phục người học hướng tới một tầng tâm trí khác. Các nhà tâm lý học hiện đại đã dành hết tâm huyết của mình cho việc nuôi dưỡng năng lượng tiềm tàng, bên trong của một người mà chính họ đang cần được giúp đỡ, cần những lời khuyên đúng đắn để tránh khỏi việc vượt quá giá trị đạo đức nghề nghiệp của họ.

5. HƯỚNG LUYỆN TÂM LÝ TRONG ĐẠO PHẬT

Đức Phật không chỉ là người thầy giảng đạo duy nhất mà Ngài còn là một Nhà Tâm lý Học, Nhà Trị liệu Tâm lý, Nhà Cổ vấn và Người Hướng luyện vĩ đại nhất. Người đã giảng giải cho rất nhiều người có hoàn cảnh khác nhau – từ người thường dân cho đến những người không bình thường. Những bài giảng của Ngài cho sự

viên mãn của toàn nhân loại rất nhiều sự chỉ dẫn sâu sắc. Những bài giảng đó có thể được chia thành hai loại:

- i. Triết lý về Lối/Cách Sống (*Jīvanadassana*)
- ii. Sự Giải phóng ra khỏi mọi Điều Khổ cực (*Vimuttidassana*) (Sunanda. R.1995, p.76)

Bốn phận cao cả của Đức Phật là giúp đỡ mọi người xoá bỏ được những phiền muộn, rào cản, trở ngại, khó khăn hoặc tất cả những cảm xúc tiêu cực mà họ cảm được. Phật Giáo bắt đầu phát triển trên thế giới từ thế kỷ thứ 6 Trước Công nguyên. Ở thời điểm đó những thuật ngữ trong tiếng Anh như hướng luyện hay tư vấn v.v... không tồn tại. Thuật ngữ tương đồng với hướng luyện và tư vấn trong tiếng Nam Phạm là '*upadisati*, (Davids Rhys 1921, p. 161) *anusāsati*, (Davids Rhys 1921, p.52) *mantanāti*, (Davids Rhys 1921, p. 581) *ovadati*.' (Davids Rhys 1921, p. 580). Nhưng thuật ngữ này cho nghĩa gần giống là 'đưa ra những chỉ dẫn, hướng luyện hoặc tư vấn.' Mặc dù có rất nhiều các giải thích nghĩa của thuật ngữ 'hướng luyện', tuy nhiên mục tiêu của hướng luyện trong cả thế tục và Đạo Phật đều là hướng tới giúp đỡ con người vượt qua được những muộn phiền trong cuộc sống. Cơ chế tự hướng luyện trong Đạo Phật chắc chắn luôn đi đôi với sự giảng dạy của Đức Phật. Thuật ngữ 'Khách hàng' của Tâm lý học hiện đại bằng nghĩa với thuật ngữ *Yogāvacara* ở tiếng Nam Phạm, có nghĩa là người thực hành bài tập tâm linh. (Davids Rhys 1921, p. 621). Các nhà tâm lý học hiện đại đã tìm cách chuyển hoá những kỹ thuật phổ biến thời cổ đại theo lời lẽ và thuật ngữ của riêng họ. Tuy nhiên phương pháp mà Đức Phật đã sử dụng thì vẫn luôn thích hợp khi đối mặt với những thách thức và phiền muộn mà xã hội hiện đại làm con người ta rối trí trong cuộc sống hỗn loạn này.

Cái đích cuối cùng của giáo pháp Đạo Phật là để được tự do, tách biệt khỏi phạm vi tồn tại hoặc là để gạt bỏ đi những sự khổ đau. Con người cần phải trải qua quá trình tu hành tuân theo cách tư duy, cách hiểu và các vận dụng đúng đắn. Đó chính là sự quan sát về đạo đức của tất cả Phật tử theo Đạo Phật. Phong thái Đạo Phật trong tâm lý học phụ thuộc vào toàn bộ hành vi của lí trí. Khi lí trí đi lệch hướng

thì cuộc sống riêng của cá nhân đó sẽ bắt đầu tệ dần đi. Tâm lý học Phật giáo dạy con người ta làm sao để hiểu trước được những diễn biến tiếp tới trong tâm của mình qua năng lực tự phân tích bản thân.

Thêm vào đó, giáo pháp trong Đạo Phật còn thể hiện được vì sao mà Đức Phật vẫn có thể tiếp tục hệ thống hướng luyện của Người trong quá suốt 45 năm hành trình tâm linh của mình. Một số Phật tử đến với Ngài trong những giờ phút khó khăn nhất của cuộc đời họ. Một số mong muốn tìm kiếm được ai đó có thể giúp họ hoàn toàn được giải thoát khỏi tất cả những đau khổ và mất mát.

Cách hướng luyện của Đức Phật là để hướng con người ta đi thẳng đến với *Kisāgotamiī*, (Gnānobhāsa M. 2008 p.236) *Angulimāla*, (Gnānobhāsa M. 2008 p. 359) *Patācārā*, (Gnānobhāsa M. 2008 p.233) *Culla Pantaka Thero* (Gnānobhāsa M. 2008 p.48) thể hiện ra những lợi lạc mà con người nhận được từ những kiến thức hướng luyện với thiên hướng trực quan và sâu sắc hơn tất cả của Đức Phật. Đức Phật luôn sử dụng những ngôn từ tốt đẹp nhưng lại không hề thuyết cá nhân nào đó hiện thực hoá mục tiêu của bản thân, mà Ngài luôn soi sáng con đường tới một nơi an lành hoặc một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Hướng luyện Phật Giáo không chỉ tồn tại khi Đức Phật tại thế mà còn tiếp tục sống đến ngày nay với sự nhấn mạnh tới Phật, Pháp, Tăng mà ở đó Tăng và những người theo đạo luôn hỗ trợ lẫn nhau để duy trì sự tồn tại của học luyện giáo pháp Nhà Phật. Kho tàng giáo pháp mà Ngài để lại (*vinaya*) có thể dẫn lối cho toàn nhân loại mãi mãi.

6. TẠI SAO HƯỚNG LUYỆN TRONG TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO LẠI QUAN TRỌNG TRONG VIỆC KIẾN TẠO XÃ HỘI BỀN VỮNG?

Đường lối hướng luyện của Đạo Phật phụ thuộc vào bốn cách giảng dạy căn bản (Sunanda. Rev.2017, p6).

- i. Nhìn lại và biết được những điểm yếu của chính mình (qua chánh niệm và tự kiểm điểm bản thân)
- ii. Hiểu được những nguyên nhân chính của vấn đề (phân tích

nguyên nhân và hệ quả, “nhân quả”)

- iii. Nhận thức được rằng luôn có cách giải quyết cho các vấn đề hoặc kỹ năng giải quyết vấn đề theo cách của Nhà Phật (Bốn Hiện thực Cao quý – hiểu sâu về bốn điều sau (i) *Dukkha* – sự thật của nỗi khổ đau = Vấn đề; (ii) *Samudaya* – nguồn gốc của sự khổ đau = cái gốc mà tạo ra vấn đề; (iii) *Nirodha* – Chấm dứt sự khổ đau = bằng cách hiểu nguyên nhân của vấn đề, chúng ta có thể gỡ rối và đạt được những mục tiêu mà chúng ta đã đặt ra; (iv) *Magga* – con đường dẫn tới cái kết của sự khổ đau = bằng cách hiểu được nguyên nhân cấu thành của vấn đề, chúng ta có thể tìm ra những sự thay thế khác và các hướng giải quyết cho vấn đề gặp phải).
- iv. Rèn luyện từng bước để tới được đích cuối cùng (thành chính quả) – tầm quan trọng của tự luyện trong Tâm chính là nơi mà cách tu luyện này hướng con người ta thâm nhập vào thân xác và hiểu được tại sao nhịp thở của chúng ta thay đổi nhịp nhàng với sự thay đổi của cảm xúc. Cách rèn luyện này sẽ cho chúng ta nhận thức tốt hơn về bản thân và hiểu được vì sao suy nghĩ của chúng ta, sự sôi nổi, tiếp cận với thế giới bên ngoài và những thay đổi lại tác động tới sự chuyển biến trong cảm xúc của chúng ta.

Kỹ năng hướng luyện tuyệt vời của Đức Phật trong quá trình kiến tạo xã hội bền vững là minh chứng cho Kinh điển *Pāli*, nơi mà Đức Phật đã có những bài giảng Pháp và hướng luyện truyền cảm hứng để đưa người phàm, các tu sỹ và chư thiên vào những con đường hướng tới cuộc sống hoà hợp với những giá trị đạo đức tốt, đức tính tốt bằng cách tránh khỏi cái ác, hỗ trợ gia đình mình, và nuôi dưỡng những đặc tính tốt đẹp như là sự khiêm tốn và lòng biết ơn. Tất cả những giá trị cao thượng đó được Đức Phật răn dạy qua kỹ năng hướng luyện tuyệt vời của Ngài là một phần cần thiết và không thể thiếu trong quá trình kiến tạo xã hội mà ở đó có sự trật tự, hoà bình, kinh tế tự chủ được hỗ trợ bởi những giá trị đạo đức tốt và các tội ác bị diệt trừ.

Trong vấn đề này, phương thức hướng luyện và giảng dạy của Đức Phật có thể được thấy rõ qua Kinh *Mangala Sutta* trong *Khuddaka nikāya* với những ý chính của lời răn dạy của Đức Phật được tóm tắt trong phần mà Đức Phật đã giảng và hướng luyện cho chúng sinh về cách sống để tạo ra được nhiều phước lành lớn:

“Không phải hướng tới sự ngu dốt, mà hướng tới trí tuệ; và trân trọng những người đáng được kính trọng, ở đúng vị trí để thực hiện những hành động đáng ca ngợi trong quá khứ và để đặt bản thân mình vào con đường đúng đắn, học hỏi nhiều hơn, điều luyện hơn trong kỹ nghệ thủ công, nhuần nhuyễn hơn trong kỹ luật, nói ra những điều tốt đẹp hơn, giúp đỡ cha mẹ, yêu thương vợ con, và có một nghề nghiệp yên ổn, hoan hỉ khi cho đi, ngay thẳng trong ứng xử, giúp đỡ được người thân, không bị chê trách khi hành động, biết ghét cái ác và tránh xa khỏi nó, kiểm chế bản thân trước những si mê, kiên định với phẩm hạnh, có lòng kính trọng, khiêm tốn, biết bằng lòng và biết ơn; nghe giảng Pháp trong những dịp quan trọng, bình tâm và tuân theo,

Kiểm chế bản thân, gắn kết với Tăng Ni và có những cuộc thảo luận về tôn giáo trong những dịp trọng đại, Kiểm chế bản thân, sống thiện và thuần túy, nhận thức được Chân lý và hiểu rõ về cõi Niết Bàn, tinh thần không bị xáo trộn bởi những ảo ảnh của tiền của, từ giải thoát khỏi sự tủi buồn, từ làm sạch những phiền não, từ giải phóng khỏi nỗi sợ, người một lòng tuân theo sẽ không thể bị đánh gục và sẽ tự tạo ra được hạnh phúc. Tất cả đây là những phúc hạnh lớn nhất.” (*Khuddaka nikaya*, 2006 p.8).

Khả năng hướng luyện tuyệt vời của Đức Phật còn được thể hiện nhiều hơn trong Kinh sách, nơi mà Đức Phật đã khuyên giải, hướng luyện những người thuộc tầng lớp cai trị và nhà vua về những phẩm hạnh mà những người cai trị và nhà vua cần có để có thể cai quản một cách đúng và thành công nhất. Điều này được thể hiện rất rõ ràng trong *Dasavidha-rājadhamma* ở Kinh *Cakkavatti sihanāda* (*Dighanikāya* 3, p. 96) nơi mà Đức Phật liệt kê ra mười giá trị và phẩm hạnh mà một vị vua hoặc một người đứng đầu đứng đắn nên có như sau:

- i. **Dāna** (bố thí) – sẵn sàng hy sinh thú vui của chính mình để đổi lại được sự thịnh vượng của nhiều người khác, ví như cho đi tài sản của mình và những thứ khác thuộc về mình để hỗ trợ và giúp đỡ người khác, kể cả việc cho kiến thức và phục vụ lợi ích của nhân dân
- ii. **Sīla** (phẩm hạnh đạo đức) – tu luyện đạo đức cả trong hành động lẫn suy nghĩ, và là tấm gương tốt cho người khác
- iii. **Pariccāga** (vị tha) – tốt bụng và tránh ích kỷ, tập cách vị tha.
- iv. **Ājjava** (thật thà) – thật thà và trung thành với bản thân và với cả những người khác, thực hiện phận sự của mình với lòng trung thành và sự trung thành với mọi người.
- v. **Maddava** (hiền hoà) – có một tính tình hiền hoà, tránh tự kiêu và không bao giờ được hạ thấp nhân phẩm của người khác.
- vi. **Tapa** (tự kiểm soát bản thân) – bỏ đi những tham vọng và không thờ ơ khi thực hiện phận sự của mình. Khổ hạnh, dấn vật.
- vii. **Akkodha** (không sân) – giải thoát khỏi sự thù ghét và giữ bình tĩnh giữa những hỗn loạn cuộc đời.
- viii. **Avihimsā** (không bạo lực) – tập cách không bạo lực và không thù hận.
- ix. **Khanti** (nhẫn nại) – học cách kiên nhẫn và bỏ hết tất cả để phục vụ lợi ích cộng đồng.
- x. **Avirodhana** (ngay thẳng) – tôn trọng ý kiến của người khác, tránh đưa ra định kiến và thúc đẩy hoà bình và trật tự công cộng.

Khả năng hướng luyện tuyệt vời, không thể không được ghi nhận của Đức Phật. Không chỉ hạn chế cho các vị vua và cuộc sống ngay thẳng; chúng còn được mở rộng ra cả lĩnh vực môi trường. Điều này được thấy rõ trong Kinh *Vanaropa*. **Đàm luận về Công lao Đạt được từ việc Trồng cây gây rừng**, chỉ ra rằng Đức Phật đã hướng luyện cho chúng sinh về một người tạo được nhiều công quả bằng cách quan tâm và lo lắng cho môi trường qua việc trồng những

cây lan, những khu vườn và cây xanh miệt mài ngày đêm. Đức Phật đã hướng luyện cho chúng sinh như sau:

“Những người mà trồng hoa lan và trồng nên những khu vườn, những người trồng cây, những người lập nên những nơi dừng chân với nước uống cho người qua đường, những người đào giếng và xây dựng hồ chứa, những người dựng nên nơi cư trú cho cộng đồng, là những người mà công quả của họ sẽ lớn lên từng ngày từng tháng. Họ là những người sinh ra từ Pháp, họ là những người được phú cho những phẩm hạnh và ràng buộc với các chúng sinh.” (Sumyutta Nikaya 2006, p.60).

Những đóng góp không kể hết của Đức Phật trong công cuộc kiến tạo xã hội bền vững được thể hiện rõ hơn qua những đàm luận của Đức Phật, về nuôi dưỡng và lan toả lòng yêu thương, sự tử tế trong Kinh sách được tìm thấy ở nhiều phần trong Kinh điển *Pali*. Nuôi dưỡng lòng yêu thương, sự tử tế thực sự là phần không thể thiếu và cần thiết trong việc kiến tạo một xã hội bền vững nơi mà mọi người xúc động trước những sự quan tâm chân thành cho phúc lợi và hạnh phúc, không chỉ cho gia đình và bạn bè của chúng ta mà cho toàn thể chúng sinh trên thế giới và vũ trụ này. Đức Phật đã nhấn mạnh vào mười một lợi ích lớn mà một người có thể nhận được nếu thường xuyên nuôi dưỡng lòng yêu thương và sự tử tế:

“Nếu, O Bhikkhus, sự giải thoát cho tâm trí qua lòng yêu thương và sự tử tế được tu luyện, phát triển, được thực hiện nhiều, làm động lực và nền tảng của một người, được thiết lập một cách vững chắc, hợp nhất và thực hiện triệt để, thì mười một lợi ích sẽ có thể được mong đợi.”

(i). Người đó có thể ngủ trong sự thoải mái; (ii). Người đó có thể ngủ dậy trong sự thoải mái; (iii). Người đó sẽ không phải gặp ác mộng; (iv). Người đó sẽ được kính trọng bởi người khác; (v). Người đó sẽ được yêu quý bởi các loài chúng sinh khác; (vi). Người đó sẽ được các Vị thần bảo vệ; (vii). Người đó sẽ không thể bị làm hại bởi lửa, độc dược và vũ khí; (viii). Người đó có thể tập trung một cách dễ dàng; (ix). Người đó sẽ có diện mạo điềm tĩnh và thanh tao; (x) Người đó sẽ được ra đi trong thanh thản; (xi). Nếu không làm đạt tới những gì cao quý hơn, thì sau

khi viên tịch người đó sẽ được đầu thai làm người thuộc thế giới Bà-la-môn.” (The Great Protection book, 2015. P7).

Những bài giảng tuyệt vời của Đức Phật còn tiếp tục bao hàm những điều nên làm trong cách hành xử xã hội và liên đới tới nhau theo từng những vai trò chức năng mà một người nắm giữ trong xã hội, qua việc thoả mãn chức năng và nhiệm vụ mà một nhóm xã hội này đặt lên nhóm xã hội khác. Những lời răn dạy tuyệt vời này của Đức Phật về vấn đề này được thể hiện qua Kinh sách nơi mà kể lại rằng vào một buổi sáng sớm khi Đức Phật gặp một người thuộc tầng lớp tri thức tên là *Sigāla* đang vâng theo lời cha mình thực hiện nghi lễ lạy sáu Phương nhưng không hề hiểu được ý nghĩa của nghi lễ đó. Đức Phật thấy vậy liền giảng giải cho người Cư sĩ trẻ ấy về sự quan trọng của nghi lễ lạy sáu Phương. (*Dighanikāya* 3, 2013, p. 28).

“Cha của tôi, một vị Vua, khi tạ thế, đã dặn tôi là: cả sáu quý, con yêu, con đều cần phải cầu nguyện. Và tôi, một vị Vua, trân trọng, tôn kính, cung kính, và tôn trọng lời răn của cha mình, dậy sớm vào buổi sáng, và rời khỏi Rājagaha, với y phục ướm và tóc ướm, chấp lạy hai tay để cầu nguyện, cả sáu quý đó.”

“Nhưng không phải vậy, thí chủ trẻ, sáu quý ấy phải được tôn kính tuân theo những nghi lễ quy củ và trang nghiêm.”

“Vậy Vua, phải làm cách nào thì sáu quý mới được được tôn kính tuân theo những nghi lễ quy củ và trang nghiêm? Vậy Vua, nếu Người Đã Viên tịch có thể chỉ tôi cách thức làm thế nào có thể tôn kính tuân theo những nghi lễ quy củ và trang nghiêm.”

Sau đó, Đức Phật giải nghĩa rằng bằng cách bày tỏ lòng thành kính tới:

Phương Đông: Những đứa con và cha mẹ chồng hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mình.

Phương Nam: Những người học trò và những người thầy chồng hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mình.

Phương Tây: Những người vợ và người chồng hoàn thành nhiệm vụ

và trách nhiệm của mình.

Phương Bắc: Những người bạn và người chồng hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mình.

Phương Nadir (phía dưới chân mình): Những người hầu và người chủ hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mình.

Phương Zenith (phía trên đầu mình): Những người chủ gia đình và người tu khổ hạnh chủ hoàn thành nhiệm vụ và trách nhiệm của mình.

7. CÁCH HƯỚNG LUYỆN THEO TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO ĐÃ LÀM GÌ ĐỂ KIẾN TẠO NÊN XÃ HỘI BỀN VỮNG?

Đức Phật đã có cái nhìn rất thực tiễn và nhân văn. Ngài đã không triết lý về “bản chất của sự thật”. Ngài cho chúng ta những hướng dẫn rất giản đơn và cơ bản về cách làm thế nào để chúng ta có thể và kiểm soát được những thử thách và khó khăn trong chính cuộc sống của chúng ta. Đức Phật bắt đầu bằng những tình trạng rất cơ bản của con người – ‘con người thường đau khổ’. Một điểm rất quan trọng ở cách hướng luyện của Đức Phật là luôn luôn khuyến khích sự tìm tòi (*ehipassiko*) (The Great protection book, 2015 p3) và không bao giờ Ngài áp đặt suy nghĩ và phẩm chất của mình. Ngài khuyến khích người học luyện đặt ra những câu hỏi về bài giảng của Ngài và thực tế trải nghiệm những bài học đó trong cuộc thường ngày của mỗi con người thay vì việc ép buộc họ tin vào những gì Ngài nói. Điều này giúp cho những người học luyện thực sự trải nghiệm cuộc sống và học từ những bài học cuộc sống của họ.

Sự khổ đau có thể tồn tại ở rất nhiều dạng như lo lắng, căng thẳng, stress, đau buồn, sợ hãi, bất mãn. Ngài đã nhấn mạnh rằng để giảm thiểu sự khổ đau là hoàn toàn khả thi nếu chúng ta sống chung nổi đau khổ của mình dưới một trạng thái để tự giải phóng bản thân khỏi nó.

Đức Phật miêu tả năm năng lực mà chúng ta cần để thực hiện điều đó, sự tự tin (đức tin), nỗ lực, chánh niệm, sự tập trung và khả năng nhận biết (trí tuệ). Năm phẩm chất này xuất hiện dưới nhiều

góc độ khác nhau ở mọi hoạt động trong đời sống. Nó hiệu quả cho việc phát triển tất cả mọi kỹ năng, dù đó là việc chơi một loại nhạc cụ, huấn luyện trong thể thao, hay tu luyện tâm thiền. Đức Phật nhận ra được những khả năng mà con người ta ai cũng có này và chỉ dẫn chúng ta cách sử dụng nó để phát triển sự tinh tế của tu thiền. (Sunanda R.1989 p 89)

Thực tiễn khác là trước hết Đức Phật thường biết đến bản chất thực và khí chất của một người trước khi hướng dẫn họ tìm ra cách giải quyết hay hướng luyện họ để đạt được những mục tiêu mà họ đặt ra.

Khi Đức Phật bàn luận với mọi người về vấn đề mà họ gặp phải, việc Ngài sử dụng những phương pháp giảng dạy riêng của mình là điều dễ hiểu. Trong Đạo Phật có 4 phương pháp giảng dạy. (Piyaratana M, p.13) Những phương pháp ấy được biết đến là *Vyākaraṇa*. Và trong bốn phương pháp này, thì ba phương pháp đầu có giá trị tích cực.

- i. Câu trả lời thường xuyên – “*ekaṃsa vyākaraṇa*”
- ii. Câu trả lời phân tích – “*vibhajja vyākaraṇa*”
- iii. Câu trả lời bằng cách đặt ra câu hỏi trái ngược – “*patipuccā vyākaraṇa*”
- iv. Không có câu trả lời – “*Thapanīya vyākaraṇa*”.

Cách thứ tư này thể hiện Đức Phật đã không đưa ra một câu trả lời nào. Với những trường hợp đó Ngài để ngỏ và không gỡ rối cho các câu hỏi. Và việc này thực hiện với lòng tin rằng dù có đưa ra cách giải quyết thì nó cũng không giúp thoả mãn bất kì mục tiêu thực tế nào. Dựa vào đó, giáo pháp của Đức Phật trở nên đặc biệt và những ưu điểm chính của nó bao trùm một chuỗi hệ thống giá trị thực tiễn.

Ngoài ra còn có một kỹ thuật Hướng luyện khác được sử dụng trong Phật giáo để bàn luận và giải thích sự vật hiện tượng. Có bốn loại người. Người nhanh nhẹn trong việc nắm bắt, người học hỏi qua ý nghĩa sâu xa của những lời cắt nghĩa, người có thể bị dẫn dắt, và người mà đối với

họ những câu chữ của từng bài giảng pháp không thôi đã là những điều cao quý nhất. Trong *Abhidhamma Piṭaka*, những người này được định nghĩa như sau:

- i. Người nhanh nhẹn trong việc nắm bắt là như thế nào (*ugghaṭitaññū*). Đó là người mà họ có khả năng hiểu thấu được những lời giải thích của những bài giảng thì họ được gọi là nhanh nhẹn trong việc nắm bắt.
- ii. Thế nào là người học hỏi qua ý nghĩa sâu xa của những lời cắt nghĩa (*vipañcitaññū*)
- iii. Đó là người mà có khả năng hiểu thấu những lời giải thích khi ý nghĩa của những điều khái quát được dạy sau đó được phân tích với chiều sâu thì họ được gọi là “những người học qua ý nghĩa sâu xa của những lời cắt nghĩa”.
- iv. Thế nào là người có thể bị dẫn dắt (*neyya*)? Đó là người mà khả năng hiểu thấu những lời giải thích đến từ từ từng bước qua ý nghĩa của việc đọc tụng, việc đặt ra câu hỏi, quan tâm chú ý đúng mực, và qua phục dịch, nuôi dưỡng and đợi chờ *kalyānamittas* thì họ được coi là “người có thể bị dẫn dắt”.
- v. Thế nào là người mà đối với họ những câu chữ của từng bài giảng pháp không thôi đã là những điều cao quý nhất (*padaparama*).
- vi. Người mà sự hiểu biết rõ ràng những lời phân tích sẽ không tới ở kiếp này, mà người đó sẽ được nghe, nói, ghi nhớ hoặc thuộc lòng phần lớn [của những Bài giảng], thì sẽ được gọi là “người mà đối với họ những câu chữ của từng bài giảng pháp không thôi đã là những điều cao quý nhất?”

Một trong những bài giảng giải quan trọng nhất trong Đạo Phật là về bốn con đường cao quý và điều kiện cho nguyên nhân và hệ quả. (Khởi nguyên) vấn đề nào mà xuất hiện trong bài giảng của Đức Phật trước thì nên được tìm kiếm nguyên nhân gốc của vấn đề đó và rồi sau đó cần phải được triệt tận gốc. Tìm kiếm nguyên nhân

của vấn và điều trị nó là điều mà rất được Đức Phật đề cao.

Từ những bình luận trên, có thể thấy rõ rằng Đức Phật có một khả năng hướng luyện tuyệt vời mà trong đó Ngài có thể chỉ ra được những nguyên nhân và tình trạng của sự đau khổ mà một con người phải trải qua và qua toàn thức của người đó, Ngài có thể hiểu được tính khí và xu hướng của một người, điều mà giúp Đức Phật có thể làm riêng những bài giảng và hướng luyện cho người học luyện đạt được hiệu quả cao nhất. Điều này có thể thúc đẩy cơ hội thành công của phương pháp hướng luyện áp dụng và sự hiệu quả trong kiến tạo của một xã hội bền vững.

8. TÂM LÝ HỌC PHƯƠNG TÂY TRONG VIỆC XÂY DỰNG XÃ HỘI BỀN VỮNG

Hoạt động truyền thông quan trọng nhất đối với tất cả mọi người đang sống là nhận thức. Nó là món quà quý giá nhất và là giải pháp tối ưu cho con người có thể nói ra hết mọi suy nghĩ của mình. Tâm lý học Hiện đại cũng vậy, nó đặc biệt chú tâm tới việc cho người học luyện có cơ hội khám phá và tìm hiểu về quá trình đóng kín của tâm trí vô thức của họ. Mục tiêu hoặc mục đích của cuộc sống có thể được thoả mãn khi tâm trí có được sự trong sáng vẹn toàn nhất, không né tránh, không áp bức và được cân bằng. Người hướng luyện thực hiện nghĩa vụ của mình đối với người học luyện khi người học luyện đạt được tới một vị trí phát triển tốt của nhân cách. Thêm vào đó, hướng luyện được coi là có sức ảnh hưởng lớn hơn so với các cách can thiệp khác trong việc thúc đẩy mọi người đạt được mục tiêu của mình, bởi vì nó không chỉ cải thiện những mặt thuộc về bản chất (cảm xúc, niềm tin vào bản thân, chuỗi giá trị, khí sắc và cảm giác) của con người, mà nó còn cải thiện những mặt thuộc về tác động bên ngoài (kỹ năng, học thức, kinh nghiệm và logic).

Ngày càng nhiều người theo Hướng luyện vì đó là cách tốt nhất để phát triển bản thân họ để tiếp tục giữ được phong độ cao thay vì theo tư vấn hay trị liệu, những phương thức mà họ vẫn phải đối mặt với kỳ thị từ xã hội. Theo khảo sát thì 98% những người khách hàng của các khoá hướng luyện hài lòng với món tiền mà họ bỏ ra đầu tư

cho người hướng luyện. (Low, J. Y. F. and Arthayukit 2007. P 23). Hiệu quả cao nhất đã được chứng minh là khả năng tự nhận thức, tiếp đó là khả năng đặt ra mục tiêu và thấu hiểu nhu cầu và tham vọng của bản thân, cân bằng giữ công việc và cuộc sống, tự tin vào bản thân, cải thiện trong chất lượng cuộc sống, và sự phát triển của kỹ năng giao tiếp, có mối quan hệ tốt hơn với sếp, đồng nghiệp và nhân viên, có mối quan hệ mật thiết hơn với gia đình, tăng cường năng lượng, và vui vẻ hơn. Tất cả những điều này minh chứng cho câu hỏi tại sao những người thành đạt như Bill Gates, Warren Buffet, Donald Trump và những người nổi tiếng thế giới khác đang hợp tác với những người hướng luyện để đạt được nhiều hơn trong cuộc sống đời tư và chuyên môn của họ. (CCA, 2015 p.7).

Dựa vào những điều trên, mặc dù đã khá rõ rằng hướng luyện ở cả Phật Giáo và tâm lý học phương Tây đều cần thiết cho quá trình kiến tạo xã hội bền vững. Chúng ta có thể thấy rằng trái ngược lại với hướng luyện tâm lý học Phật Giáo với việc nhấn mạnh vào áp dụng trí tuệ để hiểu được nguyên nhân và tình trạng của những đau đớn mà ta gặp phải và hiểu được những công cụ và phương thức để đối mặt với những trạng thái tiêu cực mà có thể đẩy mạnh phát triển tâm linh hướng tới xã hội hạnh phúc cả về mặt tinh thần và cả về mặt kinh tế, tâm lý học Phương Tây chủ yếu nhấn mạnh vào nhận thức cá nhân của những mặt thuộc về bản chất của một người với mục đích cuối cùng là để đẩy mạnh khả năng đạt được những mục tiêu đặt ra của một cá nhân.

9. HƯỚNG LUYỆN TÂM LÝ HỌC PHƯƠNG TÂY ĐƯỢC THỰC HIỆN THE NÀO ĐỂ KIẾN TẠO NÊN MỘT XÃ HỘI BỀN VỮNG?

Hướng luyện thành công khi mà người hướng luyện có thể truyền cảm hứng cho những tiếng nói tích cực bên trong của người học luyện vang lớn hơn những cái tiêu cực để có thể giúp họ gỡ bỏ được những niềm tin mà tự tạo giới hạn cho bản thân của mình. Mục tiêu chính của 3 bước trong hình mẫu hướng luyện sau đây là để giúp cho người học luyện có thể tăng cường được nhận thức, có được sự tận tâm và hành động.

Hướng luyện thường được tuân thủ theo các bước quan trọng sau:

- i. 3 bước hướng luyện theo kiểu mẫu (Nhìn, Nói và Làm) được dẫn dắt bằng 10 cột mốc hướng luyện,
- ii. 5 công cụ hướng luyện
- iii. 11 năng lực hướng luyện (CCA, 2015 P. 12).

Bước “Nhìn” được hướng dẫn tiếp nối bởi bốn cột mốc (kết nối, giao kèo, làm rõ và thử thách), bước “Nói” được dẫn dắt bởi hai cột mốc (cùng kiến tạo và tận tâm), bên cạnh đó “Hành động” bao gồm bốn cột mốc (thay đổi, tiếp tục, kiểm tra và đóng). Bước nhìn – Kết nối có nghĩa là “khả năng kiến tạo và giữ vững môi trường an toàn cho sự gắn bó mạnh mẽ qua qan điểm “cho đi và nhận lại”, sự tôn trọng lẫn nhau, sự công nhận và niềm tin cho Người học luyện. (CCA, Part 11, 2015 p.27).

Giao kèo là để tạo ra, đàm phán và đồng thuận với bối cảnh của Hướng luyện – Người học luyện, bao gồm chương trình và hiệu quả mong muốn và thông số đo lường hướng luyện, vai trò và kinh nghiệm, quy định luật lệ và tính bảo mật. Điều này là để nâng cao giá trị và thực hiện nó. (CCA, Part 11, 2015 p30).

Làm rõ là để mở ra, để hiểu và để phân biệt vấn đề, thực tiễn mục đích và những niềm tin mang tính hạn chế bản thân của mỗi người, để tạo nên những khung tâm lý để phòng việc người học luyện sẽ sử dụng nó như một cái cớ hoặc lý do để tránh đối mặt với mình. Người càng hiểu rõ những điều hoang đường và niềm tin hạn chế, thì người đó càng có thể có nhiều khả năng tự ban quyền cho bản thân và thực thi quyền lực. Giống như là Khẩu hiệu của Nike “Cứ hành động đi.” (CCA, Part 11, 2015 p32).

“Thử thách” là thuộc về cách tìm kiếm và trao quyền mà nó sẽ thuyết phục người học luyện phá vỡ vùng an toàn của người đó hướng tới những chuyển biến tích cực được tạo ra trong những hiểu biết về thế giới của người đó, điều mà sẽ đưa họ tới gần hơn tới những mục tiêu của mình. Nó có thể giúp họ có một sự hiểu biết

rộng hơn là thử thách không có nghĩa đơn thuần là những vấn đề, khủng hoảng hoặc trở ngại mà quan trọng hơn, chúng ta có thể sử dụng nó như một cơ hội làm tròn bảy của họ, “Xoay chuyển những vấp ngã của họ để thành tròn bảy.” Thêm vào đó, ý nghĩa của khủng hoảng trong tiếng Trung bao gồm hai chữ có nghĩa là “Nguy hiểm” và “Cơ hội”. Theo đó, hướng luyện có thể giúp đỡ người học luyện thay đổi cách nhìn mọi thứ của họ từ chỗ hạn hẹp tới một quan điểm rộng hơn vd: Có thể nhìn thấy cây cối và cùng lúc có thể nhìn thấy và trân trọng cả rừng cây.” (CCA, Part 11, 2015 p.35).

Trong thực tế, bước “Nói” được dẫn dắt bởi hai cột mốc (cùng kiến tạo và tận tâm). Cùng kiến tạo là vấn đề mà trong đó mọi người hợp tác với người học luyện để thiết lập lên được những mục tiêu của chính mình và quan trọng hơn cả là kế hoạch liên quan tới tự ý thức bản thân, tự khởi nguồn cảm hứng và động lực. Một điểm quan trọng để lưu tâm tới là để đảm bảo cho những người học luyện có thể chuyên tâm theo đuổi và không gặp nhiều khó khăn với kế hoạch của mình. (CCA, Part 11, 2015 p.43).

Toàn tâm toàn ý là để người học luyện có thể làm chủ những mục tiêu mà mình đề ra và có trách nhiệm cho những hành động tách ra khỏi vùng an toàn để đạt được những mục tiêu mà người học luyện mong muốn. Người học luyện cũng cần phải tập trung tư tưởng vào những bước đi cần thiết. Đây là bước mà người học luyện kết luận lại những gì họ cần và củng cố sự quyết tâm để hành động với nhiệt huyết và tham vọng. (CCA, Part 11, 2015 p.33).

Bước “Hành động” bao gồm bốn cột mốc (thay đổi, tiếp tục, kiểm tra và đóng). Thay đổi là để giúp đỡ mặt thuộc về bản chất của sự an toàn của người học luyện cho những kế hoạch có thể đạt được trong tương lai. Nó như là thực thi một kế hoạch cho một cuộc chơi. Qua những công cụ và kỹ thuật của Tiếp tục như xô và bóng, người hướng luyện giúp đỡ người học luyện giữ vững sức mạnh bên trong của mình, sự tự tin và giữ vững sức chịu đựng và năng lượng cho tới khi đạt được mục tiêu đề ra. Mỗi quan hệ giữ người hướng luyện và người học luyện nên được truyền đạt với nhau cởi mở và chân thật về những thử thách, rào cản và những vấn đề của họ. Theo những

công cụ và kỹ thuật của Kiểm tra thì người hướng luyện đôi khi có thể có được những phản hồi từ người học luyện về tiến triển trong kế hoạch đạt được mục tiêu của họ. Những công cụ và kỹ thuật của Đổng giúp tìm ra và nhìn lại xem liệu giá trị hướng luyện qua kế hoạch và lịch trình đã được truyền đạt một cách thành công. (CCA, Part 11, 2015 p.37).

Có 5 công cụ hướng luyện trong hình mẫu hướng luyện 3 bước. Những công cụ đó là lắng nghe sâu sắc, đặt ra câu hỏi mang tính truyền cảm cao, và nâng cao nhận thức, học từ hành động và phản hồi ngược lại.

Lắng nghe sâu sắc là kỹ năng giao tiếp quan trọng nhất của loài người. Nó yêu cầu chánh niệm và thực hành thường xuyên. Thứ hai, qua việc lắng nghe sâu sắc, người hướng luyện thường xuyên có mặt trong quá trình nghe, quan sát, cảm nhận và thấu hiểu và cùng lúc thấu hiểu được những điều người học luyện nói ra và không nói ra bằng cách tập trung vào 4 cơ quan của người học luyện. Như đã nói ở trên, chánh niệm là yêu cầu quan trọng nhất để đạt được mục đích trong cuộc đời của mình. Chánh niệm có nghĩa là sự cân bằng toàn diện giữa những cảm nhận của tinh thần và hành động. Tâm lý học Hiện đại yêu cầu bốn cơ quan của cơ thể (tai, mắt, trái tim và cái đầu) cần phải được nhìn nhận qua cách mà họ sử dụng nó. Nói cách khác, nó có thể được giải thích bằng suy nghĩ của người quan sát, qua quá trình giám sát cao cấp hơn của trạng thái tinh thần của một người. Người hướng luyện hỗ trợ người học luyện để đạt được câu trả lời để giúp đỡ họ đạt những mục tiêu của mình và đạt được sự rõ ràng hơn để vượt qua những vấn đề mà họ gặp phải qua cách đặt ra những câu hỏi mang tính hành hưởng cao, bằng cách nắm giữ cuộc hội thoại trong khuôn khổ và sử dụng cách tiếp cận qua cách thông qua và chốt lọc để đạt được câu trả lời. (CCA, Part1, 2015p.18).

Giá trị của sự lắng nghe của người hướng luyện được quyết định bởi 3 cấp độ lắng nghe; (CCA, Part 1, 2015 p.45).

- i. Cấp độ 1 – Tự lắng nghe (Điều này sẽ xảy ra khi lắng nghe

chỉ hạn chế ở việc giải mã nghĩa của từ ngữ theo những gì mà người nhận được thông điệp nghĩ, nhưng không nhất thiết phải bắt buộc là những ý nghĩa mà người nói thực sự truyền đạt. Nó xuất hiện khi tai được sử dụng nhiều hơn các cơ quan khác).

- ii. Cấp độ 2 – Lắng nghe thấu cảm (Điều này xảy ra khi lắng nghe được đẩy sâu hơn để tìm ra được những gì mà người nói thực sự suy nghĩ (không phải là những gì người nhận được thông điệp hiểu) trong những điều mà người đó nói ra và không nói ra và âm điệu hoặc ngôn ngữ cơ thể của người đó. Điều này diễn ra khi đôi mắt được sử dụng cùng với tai nghe).
- iii. Cấp độ 3 – Lắng nghe Trực quan (Nó diễn ra khi người nghe lắng nghe với tầm quan trọng nhất mà đòi hỏi sự tò mò và sự quan tâm vào những gì mà người nói diễn đạt ra và không diễn đạt ra. Để đạt được vậy, người nghe đặt người nói vào ‘trọng tâm của vũ trụ’ để có thể cảm nhận được toàn diện người đó điều mà được thể hiện qua việc sử dụng 4 cơ quan tai, mắt, trái tim và cái đầu).

Đặt câu hỏi mang tính ảnh hưởng cao cũng là một công cụ quan trọng khác của quá trình Hướng luyện. Những câu hỏi mang tầm ảnh hưởng cao là những điểm sáng chiếu rọi vào những vị trí chính xác (tập trung) của tâm trí con người nhằm đạt được những câu trả lời giúp cho con người ta đạt được những mục tiêu của họ, có được sự rõ ràng hơn và để vượt qua những vấn đề mà họ gặp phải. (CCA, Part1 p.18)

Nhìn chung, có hai loại câu hỏi (CCA, Part 1 2015 p.22).

- i. Câu hỏi điều tra (kích thích suy nghĩ của con người thay vì bốn mồm cho văn hoá)
- ii. Câu hỏi thăm dò (Thăm dò người học luyện để làm cho họ hiểu được vấn đề một cách sâu xa hơn và có một cách hiểu rõ ràng hơn).

Người hướng luyện nuôi lớn nhận thức của người học luyện để thúc đẩy họ thực hiện những hành động mà họ là người khởi xướng nhằm cho họ hoàn thiện bản thân mình hơn. Điều này quan trọng bởi lẽ nó có thể kết nối những nhu cầu của một con người và luôn giúp hoàn thiện bản thân của người đó.

Thêm vào đó, dẫn dắt người học luyện dần vào chế độ hành động để rồi việc học tập có thể diễn ra nơi mà họ có thể có được sự tự tin, khả năng chịu trách nhiệm, và làm sắc bén hơn những khả năng của họ. Khi một người có được sự tự tin vào chính bản thân mình, thì người đó sẽ có một bức tranh rõ ràng hơn về chính xác những gì họ cần làm. Sau đó, việc theo dõi và đo lường sự tiến bộ của người đó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cuối cùng, người hướng luyện sẽ đưa ra phản hồi cho người hướng học luyện chính xác về những khía cạnh cần được cải thiện sau khi quan sát hiệu suất của người học luyện ví dụ như lời lẽ của họ, ngôn ngữ cơ thể, hành vi và hệ quả.

Từ những thảo luận trên về các phương pháp luận khác được tâm lý học Phương Tây sử dụng khi giúp đỡ con người để họ có thể tự nhận thức và hướng nội hơn. Điều này sẽ dẫn tới sự kiến tạo của một xã hội được dẫn dắt bởi động lực, sự kiên cường và có thể chống chọi được trước những khó khăn bằng cách tìm kiếm ra điểm mạnh và điểm yếu của người đó và nghĩ ra được ý tưởng về kế hoạch hành động nhằm chỉ ra và giải quyết những vấn đề mà người đó phải đối mặt, đó là những phần không thể thiếu trong việc kiến tạo những xã hội bền vững.

10. HỆ THỐNG CẤP BẬC NHU CẦU CỦA MASLOW

Maslow (1943, 1954) nói rằng con người luôn có động lực để đạt được những nhu cầu nhất định và một số nhu cầu sẽ được ưu tiên hơn. Nhu cầu cơ bản nhất của chúng ta là cho sự sinh tồn, và nó sẽ là điều đầu tiên tạo động lực cho hành vi của chúng ta. Một khi nhu cầu ở cấp độ này được thoả mãn thì nhu cầu ở cấp độ tiếp tới các sẽ thay nhau để tạo động lực cho chúng ta.

Nhu cầu sinh lý – nó là những nhu cầu sinh học cần thiết cho sự

sinh tồn, ví dụ như không khí, nước uống, chỗ ở, quần áo, sưởi ấm, tình dục, giấc ngủ.

Nếu những nhu cầu đó không được thoả mãn thì cơ thể con người không thể hoạt động một cách hiệu quả nhất được. Maslow cho rằng nhu cầu sinh lý là quan trọng nhất và tất cả những nhu cầu khác chỉ xếp hàng thứ cho đến khi những nhu cầu này được thoả mãn

Nhu cầu được an toàn – sự bảo vệ khỏi các yếu tố, an ninh, trật tự, pháp luật, ổn định, tự do khỏi sự sợ hãi.

Nhu cầu được yêu thương và được là một phần của xã hội – sau nhu cầu sinh lý và nhu cầu được an toàn, thì tầng thứ ba của nhu cầu của con người là thuộc về phần xã hội và nó bao gồm cảm giác được là một phần của xã hội nào đó. Nhu cầu cho những mối quan hệ giữa người với người tạo động lực cho hành vi.

Ví dụ bao gồm tình bạn, sự thân mật, lòng tin, và sự chấp nhận, cho đi và nhận lại lòng thương và tình yêu. Liên kết, là một bộ phận của một nhóm người nhất định (gia đình, bạn bè, công việc).

Nhu cầu cho sự trân trọng – cái mà Maslow được phân ra làm hai loại: (i) sự trân trọng đối bản thân (phẩm cách, thành tích bản thân, quyền làm chủ, sự độc lập) và (ii) ham muốn danh vọng và tự tôn trong từ mọi người (ví dụ: địa vị, uy thế).

Maslow chỉ ra rằng nhu cầu cho sự tôn trọng và danh vọng rất quan trọng đối với trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên và nó đứng trước lòng tự trọng và phẩm cách.

Nhu cầu tự thiện thực hoá – nhận ra được khả năng của bản thân, tự hoàn thiện bản thân, mưu cầu phát triển bản thân và kinh nghiệm cao nhất. Khao khát “trở thành bất cứ những ai mà một người có khả năng trở thành” (Maslow, 1987, p. 64).

Trong cách hướng luyện của tâm lý học phương tây, điều quan trọng nhất là người hướng luyện phải nắm bắt được người học luyện đang ở giai đoạn hoặc trạng thái nào để có thể xây dựng riêng phương pháp hướng luyện cho người học luyện ấy sao cho kết quả cuối cùng

được hiệu quả nhất. Một khi đã tìm ra được những mặt thiết hụt trong việc thoả mãn nhu cầu của người học luyện, thì người hướng luyện sẽ có thể xây dựng phương hướng luyện một cách hiệu quả hơn nhằm thoả mãn những nhu cầu của người học luyện, thí dụ như tất cả những cấp bậc nhu cầu khác nhau được liệt kê ra trong hệ thống cấp bậc nhu cầu của Maslow đều sẽ được thoả mãn. Với những điều này thì sự hiệu quả của hướng luyện sẽ được nâng cao với khả năng kiến tạo một xã hội bền vững cũng sẽ được cải thiện đáng kể.

11. KẾT LUẬN

Tóm lại, hướng luyện là một vấn đề hiện đại được mang đến bởi những nhà nghiên cứu có liên kết với tâm lý học hiện đại để có thể nhận ra được trạng thái tinh thần của một người qua cách tiếp cận cá nhân và hướng dẫn người đó tìm kiếm những thứ tốt đẹp hơn tiềm tàng bên trong họ và hỗ trợ họ từng bước để học có thể đạt được mục tiêu cuối cùng. Đạo Phật cho mọi người một hệ thống các hướng dẫn cho việc xây dựng và nuôi dưỡng tinh thần của mọi người trong xã hội sao cho mạnh mẽ và kiên cường hơn. Nó chính xác là một vấn đề mà tập trung vào trạng thái tinh thần và hành vi của người mà bản thân họ đang là người tìm kiếm cơ hội phát triển.

Để so sánh thì có thể nói rằng thực hành hướng luyện hiện đại có thể dựa vào và hưởng lợi rất nhiều từ các phương thức giảng dạy trong Phật Giáo. Như đã nói ở trên phương cách hướng luyện được áp dụng đối với từng cá nhân sẽ thay đổi theo thời gian cả trong tu hành ở Đạo Phật và tâm lý học Phương Tây. Tuy nhiên, chúng ta phải chấp nhận rằng thực hành hướng luyện hiện đại đã cho ra đời một hệ thống các phương cách và tình trạng thực tế mà không hề được thu thập và biên tập theo cách mà thường được thấy trong cách giảng dạy của Đạo Phật. Do cung có thể điều chỉnh và đưa ra được những thực tế thích hợp với thế giới hiện đại nên tu luyện trong Hướng luyện Hiện đại cung cấp những cách hướng dẫn tu luyện phong phú. Tuy nhiên ở bài này tôi gợi ý cho những nghiên cứu tiếp tới tiếp tục nghiên cứu so sánh giữa

các phương hướng luyện hiện đại và hướng luyện trong những bài giảng của Đạo Phật.

Thêm vào đó, mặc dù đã khá rõ ràng là hướng luyện cả trong Đạo Phật và tâm lý học Phương Tây là cần thiết trong quá trình kiến tạo xã hội bền vững, chúng ta có thể thấy rằng khác với hướng luyện tâm lý học Phật Giáo, nơi mà nhấn mạnh vào việc áp dụng trí tuệ và hiện thực hoá tâm linh một cách sâu sắc trong quá trình hiểu biết được nguyên nhân và tình trạng của sự khổ đau mà ta gặp phải và thấu hiểu được những công cụ và cách thức được sử dụng trong khi đối mặt với những tình trạng tiêu cực đó – điều mà thúc đẩy sự phát triển tâm linh hướng tới xã hội hạnh phúc cả về tinh thần và kinh tế; tâm lý học Phương Tây lại mặt khác nhấn mạnh chủ yếu vào sự tự nhận thức về những mặt thuộc về bản chất của cá nhân với cái kết cuối cùng là để thúc đẩy khả năng đạt được những mục đích của cá nhân đó với một sự thiếu sót rõ ràng trong sự nhấn mạnh tới sự vận dụng trí tuệ trong quá trình vượt qua những điều tiêu cực mà được cho là không thể thiếu trong công cuộc cải thiện hiệu suất của một người trong quá trình hướng luyện và trên con đường kiến tạo những xã hội bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Buddhist Maha Vihara (2015) The Great Book of Protection. 2nd ed. Kuala Lumpur. Uniprints. Marketing Sdn.Bhd

Corporate Coach Academy, Leaning notes, MAC 605, Part 1 and 11 (2015), Help University, Malaysia.

Cakkavattisihanāda sutta 2006. Digha nikāya. Pātika vagga. Sri Lanka. Repub. Buddhajayanti publication.

Chandawimala R. (2012). Abhidharma Mārgaya. 15th ed. Horana. Ajith press.

Gnānabhāsa. M. (2008), Dhammapadattha kathā, 2nd ed. Colombo. Gunasena press.

<https://en.wikipedia.org>.

Low, J. Y. F. and Arthayukit, W. (2007). Coach Passport: a world of possibilities: a coach learning journey. Malaysia: People's Dynamic resources.

Metta sutta (2006). Khuddaka nikāya. (2006) 1 bhāga. Sri Lanka. Repub. Buddhajayanti publication.

Mangala Sutta (2006) Khuddaka nikāya. 1 bhāga. Sri Lanka. Repub. Buddhajayanti publication.

Maslow A. (1943), A theory of Human Motivation. Christopher D Green. York University, Toronto, Ontario.

Piyaratana, M. (2017) Teaching Method of Buddha. Essay.

Rhys Davids, T.W., & William Stede, (2004), The Pali-English Dictionary, New Delhi: Asia Educational Service.

Sunanda. Rev. (2017). The practicing Coaching, essay.

Sunanda R. (1990). Vimukthi , annual magazine , Panadura , Kirti press.

Sigāla sutta (2006) Digha nikāya. Pātika vagga. Sri Lanka. Repub. Buddhajayanti publication.

Vanaropa sutta (2006) Samyutta nikāya. Sagāta vagga. Sri Lanka. Repub. Buddhajayanti publication.

SUY NIỆM VỀ CUỘC ĐỜI THÔNG QUA CÁI CHẾT VÀ QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ CÁI CHẾT

Thalpe Ge Indika Piyadarshani Somaratne*

TÓM TẮT

Thế giới ngày nay thừa nhận thực tế là việc tìm hiểu về cái chết cũng có giá trị ngang bằng như việc tìm hiểu về cuộc sống. Khai thị cho người chết là một thí dụ điển hình minh chứng cho thế giới hiện đại đã dành nhiều quan tâm tìm hiểu về cái chết và an ủi người sắp chết. Mục tiêu của việc nghiên cứu này là chỉ ra như thế nào để chăm sóc một người sắp chết bằng liệu pháp tâm lý đúng quy cách như là bằng giáo lý nhà Phật. Kinh điển Văn học Pàli Theravada được sử dụng như là văn bản gốc và phương pháp mô tả được chọn như là phương pháp nghiên cứu.

Phật giáo chú trọng đến cái chết một cách sâu sắc. Theo Phật giáo, Đức Phật ra đời để tìm ra giải pháp cho ba vấn đề sinh, già và chết. Nói một cách khác, giải thoát trong Phật giáo liên quan đến việc vượt lên ba sự kiện này. Đó là lý do vì sao Niết-bàn được nhìn nhận như là sự bất tử. Phật giáo phân loại cái chết rất rộng rãi. Và giá trị đạo đức của mỗi người khi trợ duyên cho kẻ sắp lâm chung không chỉ là một thực tập thuần tôn giáo mà còn là một trách nhiệm của một con người.

* Visiting Lecturer, Sabaragamuwa University of Sri Lanka, Sri Lanka
Người dịch: Liễu Pháp và Diệu Như

Người khai thị giữ một vai trò quan trọng với những lời khuyên bảo trong thời khắc lâm chung. Theo kinh điển Pāli, những gì một người cần là những lời hướng dẫn quan trọng trong lúc chết dùng để hỗ trợ nhiều hơn về mặt tinh thần cho người ấy. Trong *Petako-padesha* giảng giải bản thân cái chết có thể được xem là một sự đầu tư cho nhận thức về thực tại, đó chính là Pháp. Hơn nữa, người trợ niệm có nhiệm vụ làm lắng dịu trạng thái tinh thần ở người sắp lìa đời. Những thảo luận đáng tin cậy về đời sống con người sau khi chết được giới thiệu bởi *Nakulapitu Sutta* giải thích cách giúp an định tinh thần của người chết.

Giáo pháp tiêu biểu của Phật liên quan đến cách như thế nào một người có thể vượt qua khổ đau của cái chết. Giáo lý còn dẫn dắt vượt thoát từ cái chết khổ đau cùng cực đạt đến cái chết trong nhẹ nhàng thanh thản. Vì thế, có thể kết luận là Phật giáo bao hàm một sự hỗ trợ lớn lao về mặt tâm linh, một biện giải sâu sắc về cái chết.

1. PHÂN GIỚI THIỆU NHỮNG HƯỚNG DẪN VỀ CÁI CHẾT

Theo khoa học hiện đại, chết có nghĩa là sự chấm dứt vĩnh viễn của tất cả các hoạt động sống; sự kết thúc của sinh mạng (Tự điển Merriam Webster Dictionary (1993)). Trong xã hội hiện đại, vấn đề của sống và chết là một sự kiện mang tính quyết định của con người và tất cả chúng ta phải đối diện với nó. Thực ra, nó là một vấn đề tâm linh hơn là một vấn đề vật chất. Ngay cả khi chúng ta đang sống trong một xã hội vô cùng tiến bộ, cái chết vẫn không thể tránh khỏi. Do đó rất cần thiết để học cách chấp nhận cái chết và sẵn sàng đón cái chết trong tương lai. Đặc biệt là với những bệnh nhân nan y như bệnh nhân ung thư, AIDS và những bệnh khác, những khuyên bảo về cái chết đóng một vai trò rất quan trọng để xoa dịu họ. Những bệnh nhân này cảm nhận như thế nào trong giai đoạn cuối của cuộc đời? Những bệnh nhân vô phương cứu chữa phải đối phó với cái chết như thế nào? Như tôi đã đề cập chết là chắc chắn mà trong cuộc đời con người phải đối diện. Vì thế lời khuyên nhủ trong lúc

lâm chung cung cấp sự hỗ trợ tinh thần rất cần thiết cho người chết. Hơn nữa, với những phát triển của thế giới ngày nay, những lời khai thị phải được thực hiện đầy đủ hoặc là phải làm một cái gì khác khi mà mọi sự tiến bộ của thế giới này là vô nghĩa. Giáo dục là sự tự quán chiếu cần phải được dạy cho mọi người để họ sẽ không tham đắm với đời sống của mình và không chối bỏ cái chết.

2. THẾ NÀO LÀ NGƯỜI KHAI THỊ VỀ CÁI CHẾT?

Người khai thị về cái chết là một người thông thạo về cả hai mặt tâm linh và tâm lý hầu giúp cho người khác chấp nhận cái chết (Phật giáo và lời khai thị (2004), p 33). Điều này thông qua các phương diện từ lời dạy của Phật, giáo lý này phải luôn là một phần trong cuộc sống và sự tu dưỡng của chúng ta. Về mặt này, sự chăm sóc cho những bệnh nhân thì không giới hạn, đó chính là một giáo dục về cuộc sống. Tuy nhiên tiến trình khai thị này phải được nhấn mạnh hơn nữa với những bệnh nhân sẵn sàng phải đối diện với cái chết. Rất quan trọng để thấy ra sự khổ đau của cuộc đời, của già, bệnh và chết, những người đang chờ chết và để có thể cảm thông với họ, kỹ thuật và tập luyện cho những tư vấn về cái chết thì giống như sự chăm sóc và thuốc thì rất cần thiết. Đương nhiên, năng lực và lòng từ bi thì rất quan trọng nhưng những kỹ năng thì cần phải được thực hiện để có thể hỗ trợ hiệu quả cho người đang rất cần.

3. ĐỊNH NGHĨA CỦA PHẬT GIÁO VỀ CÁI CHẾT

Chết là một sự kiện quan trọng trong đời người, bởi vì khi chết đi, người ta sẽ bị dẫn đến trước Thượng Đế bị phán xét tùy theo những hành vi mà họ đã làm (Dictionary of Pali Proper Names, Malalasekara, p680). Quan niệm của Phật giáo về cái chết có hai loại: cái chết tạm thời và cái chết thật sự. Con người gồm bởi ngũ uẩn, tiếp diễn xuyên suốt lộ trình tái sinh, là dòng sinh diệt biến đổi không ngừng trong từng sát na (Karunadasa, (1998) The Dhamma Theory, p 4). Cái chết xuất hiện trong khoảng thời gian không thể nghĩ rằng ngăn ngui trong chớp mắt, đó được gọi là thời điểm chết, sự đột ngột của dòng sinh diệt vượt lên trên sự cảm nhận của giác

quan. Mặt khác, chấm dứt khả năng sống được gọi là cái chết thật sự. Sự dừng của danh và sắc trong phạm vi của cảm nhận giác quan xuất hiện trong tiến trình này. Nó được công nhận là chết. Thuật ngữ chết này được dung theo quy ước chết được nhìn nhận khi đời sống chấm dứt. Đây là ranh giới của sự kết thúc đời sống này và bắt đầu kiếp sống mới. Bởi vì cái chết không đánh dấu cho sự dừng dứt của ngũ uẩn. Lý do sự ám ảnh của cái chết được giải thích trong đạo Phật như sau:

3.1. Sự đối nghịch của nỗi khổ đau thuộc về thân

Là nạn nhân của bệnh hoạn thì phổ biến ở đời người, sự khổ đau cũng dao động tùy theo sự khác nhau của những căn bệnh, không có cơ sở để liên kết bệnh với cái chết, vì cuộc đời thì không thể thoát khỏi bệnh hoạn. Là con người chúng ta phải trải nghiệm những khổ đau về thể chất lẫn tinh thần trong cuộc đời phụ thuộc vào nhiều lý do khác nhau. Nhiều người sợ hãi thực trạng này, đó là vào lúc chết, người ta phải trải qua cái đau đớn khủng khiếp nhất trong cuộc đời của mình. Nhưng những nhà nghiên cứu trong lãnh vực này phân tích trải nghiệm đã qua của một người chết bằng cách dùng tiến trình thôi miên. Những khảo sát trên chứng tỏ sự kiện rằng vào thời điểm chết hay khi mà ý thức sau cùng khởi lên như tiến trình đối kháng một cách tự nhiên, người chết trở nên mất ý thức nên không còn phải chịu đựng những cơn đau đớn dữ dội nữa.

Trong thôi miên, những nhà nguyên cứu đã chứng minh rằng, khi ra khỏi tử cung của người mẹ, người ta phải chịu đựng những cơn đau dữ dội. Nhưng vào thời khắc lâm chung thì không lý giải bằng cách như thế, nghĩa là chết là một sự an ủi của tự nhiên với những gì xuất hiện trong khi người chết thì không còn ý thức. Thuật ngữ dùng trong những đoạn kinh là Suttappabbuddhoviaya sự tỉnh thức từ giấc ngủ có thể được dùng trong ý nghĩa này.

3.2. Hoài nghi về đời sống sau khi chết

Trong lời khuyên bảo cho người chết, người khai thị nên cảm thông về nỗi sợ tự nhiên phát sinh ở người chết về đời sống sau cái

chết, dù được hứa hẹn rằng, họ sẽ được tái sinh lên cõi trời sau khi chết, những nghi ngờ có thể phát sinh liệu thực sự có xảy ra được hay không. Cũng như nói rằng không có sự sống sau cái chết thì khi đó vẫn còn hiện hữu sự nghi ngờ. Có thể cho rằng, với mục đích giúp cho người ta xa rời những thực tập tôn giáo thô thiển được trình bày rất đa dạng đã làm phát sinh sự sợ hãi trong tâm trí con người. Đây là con đường lòng vòng giúp đào tạo và huấn luyện những người sơ cơ.

Nhưng trong các khám phá của Phật giáo trong lãnh vực này thì rất sâu sắc và mới mẻ. Phật giáo là một là động lực thôi thúc con người tuệ tri về chân lý trong thế giới hữu vi, được tán thán là có giá trị hướng dẫn đạo đức hơn là những những điều răn (hiểm nguy của phương pháp trừng phạt). Hành trình luân hồi của con người nên hiểu là lộ trình tiến hóa chứ không là một lối thụt lùi, thoái bộ. Những trải nghiệm thời thơ ấu dù tốt hay xấu chắc chắn sẽ hỗ trợ cho thời kỳ trưởng thành định hướng cách đánh giá về trình độ đạo đức trong xã hội. Và cũng chính là bài học cho sự phát triển tâm linh ở kiếp sống tiếp nối. Điều này có nghĩa là tri thức mà ta hiện rèn luyện chắc chắn sẽ có lợi lạc trong kiếp tương lai. Ở hiện tại chúng ta đang sở hữu những tri thức mà chúng ta đã trau dồi trong suốt vòng luân hồi miên viễn. Một thí dụ minh họa là một đứa trẻ sẽ trở thành một người lớn chứ không thể một người trưởng thành sẽ trở nên một đứa trẻ.

Theo tính chất phổ quát về giáo lý đã được nêu ở trên khi bạn nên nỗ lực để đạt được thành tựu trong đời sống hiện tại thì sẽ có một sự phát triển chắc chắn sau khi chết trong lộ trình tâm linh của bạn chứ không phải là sự sụt lùi. Đây là một sự thật nhưng cũng có vài ngoại lệ. Sự xuôi chảy của dòng sông là tự nhiên nhưng do kết quả của xây dựng các con đập chúng ta có thể tạm thời làm dừng dòng chảy. Tương tự như thế con người có thể vượt thoát hết những hình phạt trong đời sống của họ như là sự tù tội hay khổ đau về thể xác ...vv. Gần đây khuynh hướng của các tôn giáo đã phát triển mạnh quan điểm cho rằng người ta có thể bị đọa vào địa ngục bởi các bất thiện nghiệp rất nhỏ, điều đó đã gây một nỗi lo sợ lớn lao

trong tâm trí của con người. Phật giải đáp quan điểm này là tùy vào căn cơ mỗi người, họ sẽ bị thối đạo do những bất thiện nghiệp quá khứ vào lúc lâm chung. Tăng Chi Bộ kinh đã phân tích chi tiết quan điểm này. Kinh văn giải thích ngắn gọn là một người có thể bị đạo cho dù là ác nghiệp nhỏ mà họ đã phạm phải, họ sẽ không bao giờ có thể chứng đắc Niết bàn.

Hơn nữa, kinh còn đề cập là khi một vị thành tựu tuệ giác vị ấy sẽ không còn bị đạo địa ngục vì một hành động sai quấy nhỏ đã phạm phải. Đức Phật dùng so sánh về hạt muối trong giải thích này. “Này các tỳ kheo giả sử có một người bỏ một hạt muối vào sông Hằng. Các thầy nghĩ sao? Nước sông Hằng có trở nên mặn do bởi hạt muối nấy và không thể uống được không?”. “Bạch Phật, không ạ. Vì sao thế? Vì với lượng nước lớn của sông Hằng, nó không thể trở nên mặn không thể uống được với một hạt muối (kinh hạt muối). Cùng một cách như thế với người đã thành tựu tuệ giác không thể bị đạo lạc bởi một lỗi lầm nhỏ mà vị ấy đã sai phạm trong cuộc đời. Kinh chứng minh một thực tế rằng một người khi quán niệm về cái chết, người ấy không còn bị dao động về mong cầu một đời sống tiếp nối (Saracchandra, E.R.(1993) trang 82).

Những trải nghiệm về cận tử cùng lúc đó cũng hiển lộ một số đời sống tương lai của người đó. Dhammika Upasake là một đệ tử của Đức Phật. Ông thường cùng với những họ hàng thực tập giáo pháp. Có lần ông bị bệnh và khi biết mình sắp chết, ông bạch Phật xin một số Tỳ kheo đến đọc kinh bên giường bệnh của mình. Những vị tỳ kheo được gọi đến theo như thỉnh cầu và họ bắt đầu đọc kinh Tứ Niệm Xứ. Khi các tỳ kheo đọc đến khoảng nửa bài kinh thì ông bỗng hét lên- Ngưng! Ngưng! Nghe như thế các thầy tỳ kheo rất ngạc nhiên. Họ nghĩ rằng Upasaka đã yêu cầu họ ngưng tụng, họ dừng lại và trở về bên Phật.

Phật hỏi các thầy tỳ kheo sao họ trở về sớm thế. Các thầy trả lời rằng Upasaka đã bảo họ dừng đọc, và vì thế họ trở về sớm. Phật bảo rằng các thầy chắc chắn đã hiểu nhầm những gì Upasaka đã nói. Nguyên nhân thực sự, Phật giải thích, thì không phải thế. Ông Up-

asaka đã yệu cầu các Vị trời, những người đã đến để đón ông về cõi thiên bằng xe của họ, ông bảo ngưng là để ngăn những nỗ lực của họ đón ông đi cùng. Chứ ông không phải bảo những thầy tỳ kheo dừng tụng kinh. Câu chuyện này đã nói lên sự xuất hiện của các vị trời hay những linh hồn xấu ác vào thời điểm cận tử của một người, tùy thuộc vào những nghiệp hay những hành động của họ trong cuộc đời. Theo quan điểm Phật giáo ‘Những người bị đọa địa ngục sẽ có thị kiến một khối lửa to, những ai bị sanh vào loài ngựa quỷ sẽ thấy tối đen và mờ ảo chung quanh, những người sanh vào hàng súc sanh và những loài vật khác sẽ thấy cảnh súc vật, rừng rú, những ai sanh vào cõi người sẽ thấy những thân bằng quyến thuộc đã chết, những người sanh vào cõi trời sẽ có thị kiến những thành quách, cung điện cõi thiên. Có năm loại thị kiến thường xuất hiện trước người chết như thế.

4. SỐNG MỘT CUỘC ĐỜI PHẠM NHIỀU TỘI ÁC

Khi chúng ta đến khai thị cho một người đã chết, có thể biết thường trong lúc sinh tiền họ đã gây nhiều ác nghiệp và hối lỗi. Chúng ta nên cảm thông và tìm hiểu những sự sai phạm này sau đó giúp làm tăng trưởng hoặc trau dồi tâm họ với những tư tưởng thiện lành để có thể hỗ trợ họ tránh phải tái sinh trong khổ cảnh hoặc một cõi không phù hợp để sống. Có những tội ác đã phạm phải do hoàn cảnh xã hội và vai trò của vị ấy. Như Amgulimala, vì theo lời dạy của thầy, đã giết hàng ngàn người, những điều sai phạm hay tội ác này không thể từ bỏ lý do vai trò mà họ đang gánh vác. Một thí dụ, khi một chính quyền hay một vị vua nên phải xử trị nghiêm khắc những hành vi sai trái của người dân. Nếu họ không quan tâm những sai trái này, nó sẽ phương hại đến toàn xã hội. Nếu họ cho rằng hình phạt là phương tiện để tấn công tội phạm thì xã hội sẽ suy thoái. Dù thế nào đi nữa, một người đã tạo rất nhiều tội lỗi vẫn có thể đạt được một cái chết an bình nếu có được sự khai mở trí tuệ với những phẩm chất tốt đẹp vào lúc họ sắp lìa đời.

5. LÌA XA NHỮNG NGƯỜI YÊU THƯƠNG VÀ NGHĨ VỀ SỰ ĐƠN ĐỘC CỦA MÌNH

Bị chia lìa những người yêu quý là một nỗi khổ đau. Khi một người cảm thấy là họ sắp chết, vì thế, khi nghĩ đến sự xa cách với vợ hoặc chồng, con cái và những người thân yêu khác, nỗi lo sợ phát sinh. Không cần thiết để buồn khổ với những suy nghĩ như thế đối với một người am tường Phật pháp. Một người phải có trách nhiệm quan tâm về đời sống hiện tại. Họ hàng quyến thuộc chỉ là hiện hữu vật lý. Nhưng khi linh hồn rời đi thì thể xác không còn là sở hữu của họ nữa.

Cùng với cái chết, một người luôn chấp chặt rằng ngũ uẩn là ‘tôi’, với nhận thức này được phát sinh, đấy chính là nguyên do dẫn đến sự tìm kiếm kết hợp với một cơ thể khác. Có thể, sắc uẩn sẽ hình thành trong hiện tại. Nếu không, nó có thể là một vật vi tế mà mắt thường không thể nhìn thấy. Cho dù nó được sinh khởi như thế nào, con người thì không hề đơn độc. Vì vậy, không có lý do gì để phải lo lắng bị lẻ loi. Bởi vì, những thân bằng quyến thuộc mới sẽ được thành lập. Nếu một người khai thị có thể xây dựng được nhận thức như thế ở người chết, có thể, người chết sẽ duy trì được một nội tâm thanh thản.

6. NỖI LO SỢ XA RỜI NHỮNG SỞ HỮU QUÝ GIÁ

Đây là một tâm lý thông thường, một người tuyên bố một điều gì đó thì nó luôn xuất phát từ một tham cầu. Tham cầu này tăng trưởng khi họ sử dụng và tích lũy nó. Ở đây, điều quan trọng là để họ nhận thức được quy luật của chân lý. “Khi bạn không là của bạn, thì nói chi đến con, đến của cải vv.. sẽ là của bạn”, Đức Phật đã giảng giải như thế. Phật đã dạy rằng trong vòng luân hồi, con người sinh ra và chết đi, trải nghiệm hạnh phúc bằng nhiều cách khác nhau. Kinh dạy rằng” Khi bạn thấy một người họ sống rất hạnh phúc, bạn nên biết rằng bạn đã từng có một hạnh phúc như thế trong nhiều kiếp trước. (Tăng Chi Bộ kinh)

Vì cho rằng những cái không thuộc sở hữu là ‘của ta’, người ta sợ phải từ giã cõi đời. Chúng ta nên xem lại phần lớn giáo lý của Phật dạy liên quan đến ‘vô ngã’ để nhận thức rằng chúng sanh không

mang theo được gì khi chết. Một người khi ngộ ra điều này thì không có sợ lo khi chết nữa. Vì nếu ta không có sở hữu chi thì có lý do gì phải sợ mất. The Tanhasankhaya (Kinh Hoàn toàn diệt tắt ái dục) dạy rằng thật không đúng lẽ khi cho rằng những vật hiện hữu trên thế gian là ‘của tôi’. Chết nên được hiểu là trạng thái ‘dừng nghỉ’ và ‘làm mới’. Phật giáo tin rằng cơ thể là nơi trú ngụ của tâm thức, khi tâm thức rời đi giống như con rắn lột bỏ lớp vỏ già cỗi. Vì thế không có gì sai trái khi từ bỏ một vật vô dụng đối với chúng ta. Nếu người nào đạt được nhận thức này, sẽ giảm nỗi buồn đau khi cái chết đang dần tiến đến.

7. ĐAU BUỒN DO THẤY KẸ KHÁC TỰ TIỆN PHÁ TÁN TÀI SẢN MÀ MÌNH ĐÃ LAO NHỌC TẠO NÊN

Điều nêu trên cũng là một trong những lý do khiến người ta sợ chết. Mọi vật trên trần gian này tất cả là của ta, như cho rằng trái trên cây là của tất cả các loài chim. Con người cá nhân hóa tất cả những gì đến trong tay họ. Họ nghĩ đó là hợp lý lẽ, khi cái chết đến, họ lại cho là phải từ bỏ tất cả. Thật là không công bằng cho điều đó.

8. SUY NGHĨ ‘ RẰNG NHỮNG GÌ SẼ XẢY RA CHO NGƯỜI THÂN KHI HỌ CHẾT’

Tư tưởng này cũng là lý do gây nhiễu loạn cho người chết. Tuy nhiên, người ta có thể tránh được những khổ đau này khi thấy ra lẽ thật. Thí dụ, chúng ta có thể thấy nhiều người đạt được địa vị cao trong xã hội mà không có bất kỳ sự giúp đỡ hoặc hỗ trợ nào từ cha mẹ.

Có những bậc cha mẹ đã dành tất cả loại nỗ lực để giáo dục con cái của mình. Dù vậy, chúng ta cũng thấy có số người đã phá tán toàn bộ gia sản của cha mẹ và lâm vào tình cảnh khốn cùng. Theo những điều nêu trên, dễ để nhận ra rằng nên là chính người ấy mang lại sự thành công cho mình hơn là nhờ vào trợ giúp từ cha mẹ. Khi cha mẹ nỗ lực vun đắp, cung cấp cho con mình những gì tốt nhất, nó sẽ trở nên vô dụng khi thiếu vắng những nguồn lực trợ giúp như thế. Jivaka, một cái tên nổi tiếng trong những bài kinh đặc biệt trong Tạng kinh. Ông là một người đứng đầu trong ngành y học và

nổi tiếng ở nhiều quốc gia. Tiểu sử của ông được tìm thấy trong Cīvarakkhandhaka trong Vinaya Piṭaka. Mẹ là một kỹ nữ và ông bị bỏ rơi từ lúc còn bé thơ. Ông được một vài người nuôi dưỡng và sau đó đã trở thành một danh y ở Ấn Độ.

Chúng ta đã trình bày ở trên những thảo luận về trạng thái thông thường của tâm bị ám ảnh và sợ hãi của người đã chết. Nếu chúng ta có thể sống với sự cảm thông về thực trạng cái chết, người chết sẽ có một cái chết thanh thản và giảm tối đa những tác động xấu của việc tái sanh. Trong văn học Phật giáo, chúng ta có thể tìm thấy một số thí dụ có thể giúp cân bằng định tĩnh trước cửa tử. Kinh Nakulapitū là một minh chứng cho điều đó. Thật khó khăn để chia lìa người chồng yêu quý. Cả hai Nakulamātā và Nakulapitū đều đang thực tập giáo pháp và đã đạt được một sự phát triển cao về tâm linh. Khi người chồng sắp chết, người vợ đã khuyên bảo chồng những khai thị hữu ích cho một người phải làm thế nào trước cửa tử. Trong kinh văn, người vợ đã cố gắng để giúp chồng phát triển trạng thái tinh thần thay vì khóc lóc và thốt ra những lời bi ai. “Nếu ông chết đi thì tôi sẽ chăm sóc cho hàng quyến thuộc”. Người vợ đã nói với chồng như thế. Ngạc nhiên thay sau khi nghe những lời của vợ, Nakulapitū đã bất ngờ choàng dậy từ cái chết và sống tiếp một thời gian ngắn nữa với tình trạng sức khỏe tốt. Từ những sự kiện trên, rõ ràng lời khai thị rất có hiệu lực.

Phật giáo là cội nguồn lót đường cho sự nhận thức về cái chết một cách rất trí tuệ. Giáo pháp dạy rằng, chúng ta không sinh ra trong cuộc đời bằng năng lực và ý chí của chính mình. Và cái chết thì cùng cách như sự sinh ra. Hơn nữa, quán chiếu về cái chết (quán niệm-tiếng Pali) (in pali anussati) (Trevor, A dictionary of Buddhism Từ điển Phật học, (1981) trang. 20) là khuyên bảo quý giá dành cho các đệ tử không những phải xả ly những vật chất cõi đời mà còn luyện tâm bắt đầu thực tập sự hải lòng. Được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo luận, quán niệm về cái chết thật là tuyệt vời và hữu ích, ảnh hưởng của những lợi lạc kể như sau ‘Một đệ tử khi dành trọn thân tâm cho việc

quán niệm cái chết thì luôn thận trọng, không còn tham đắm bất kỳ sắc hữu nào, đoạn tận mọi khát khao một đời sống tiếp sau, phê phán những hành vi xấu ác, vượt thoát sự thèm khát như yêu quý những vật tiện dụng của đời sống, nhận thức của vị ấy về vô thường trở nên vững chãi, vị ấy nhận ra bản chất khổ đau và vô ngã của pháp, vào thời điểm lâm chung vị ấy không hề có lo sợ, an trú chánh niệm và hoàn toàn tự chủ. Cuối cùng, nếu trong hiện kiếp vị ấy không chứng đắc Niết-bàn, dựa trên sự không bám chấp vào thân vị ấy sẽ có một vận số hạnh phúc. Như thế có thể thấy rằng chánh niệm lúc chết không những tịnh hóa và tinh luyện tâm thức mà còn có tác động cắt đứt những nỗi lo và khiếp sợ trước cái chết, và giúp cho vị ấy trong thời điểm quan trọng khi thở hơi thở sau cùng, đối diện với cái chết một cách dũng cảm và bình thản. Vị ấy không bao giờ bị kích động khi nghĩ về cái chết mà luôn chuẩn bị chào đón nó. Là một người như thế thật sự có thể thốt lên ‘ chào thần chết, lưỡi hái của ông đâu rồi?’

Với những điều được thảo luận ở trên, có thể kết luận rằng Phật giáo đã chú tâm đến cái chết một cách sâu sắc. Theo giáo lý, Phật đã nêu lên để tìm ra giải pháp cho ba vấn đề đó là già, bệnh và chết. Nói một cách khác, giải thoát trong Phật giáo thì liên quan đến sự vượt lên trên tình huống này (Piyadassi, *The Buddha's Ancient Path*. (1970) p 70-71). Vì thế Niết bàn được xem như là sự bất tử (Vô ngã, (1982) p42,43). Giáo lý phân chia cái chết một cách rộng rãi. Nhiệm vụ căn bản của Phật giáo là nhận thức như thế nào để có thể chấp nhận và vượt lên được già, bệnh và chết. Nhiệm vụ này không nhằm vào mưu cầu phép mầu. Nó hoàn toàn đoạn tận vô minh là nguyên nhân của khổ đau, từ đó giúp chúng ta nhận thức về chân lý. Và đó là đạo đức cho mỗi con người, tham gia giúp người lúc lâm chung không chỉ là thực tập thuần tôn giáo mà còn là một trách nhiệm của người con Phật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Karunadasa, Y. (1960) *The Dhamma Theory*, The Wheel Publications, BPS Kandy.

Griffith, P, (1986) *On Being Mindless, Buddhist Meditation and the mind body problem*, Open Court Publication, USA

Malalasekara” Dictionary of Pali Proper Names

Merriam Webster Dictionary (1993) 10th edition, USA .

Saracchandra, E.R.(1994) *Bhuddhist Psychology of Perception, Second Edition*. Buddhist Cultural Centre,

Steven Collins, *Selfless Persons, Imaginary and Thought in Thearavada Buddhism*, 1982

Trevor Ling, (1981) *A Dictionry of Buddhism*, K.P.Bagachi & Company , Culcutta- New Dilhi

Piyadassi, (1995) *The Buddha’s Ancient Path.. Reprinted and donated by the Corparate Body of the Buddha Educational Foundation*, Taiwan.

Gunaratne, V.F. *Buddhist Reflection of death*, The Wheel Publications, Kandy.

Hiriyanna, M. (1994) *Out lines of Indian Philosophy*, India, Motilal Banarsidas Publications, Deilhi.

DHĀTUMANASIKĀRA: MỘT SỰ PHÂN TÍCH VỀ TÂM ẢNH HƯỞNG VÀO NHỮNG THIỀN GIẢ PHẬT GIÁO CỦA MIẾN ĐIỆN

Pannyavara*

1. GIỚI THIỆU

Dhātumanasikāra là một sự thực hành về chánh niệm đã được đề cập trong phần niệm thân (*Kāyānupassanā*) của Kinh Niệm Xứ (*Mahāsatiipaṭṭhānasutta*) và sự thực tập của rừng thiền *Bodhipakkhiya* ở Miến Điện. Với sự quán tưởng được duy trì liên tục của *dhātumanasikāra*, những thiền giả cố gắng truyền bá sự thực hành *dhātumanasikāra* và tổ chức những chương trình tu thiền sau khi có được những trải nghiệm thiền.

Trong văn học Pāli, đã có một cô công chúa, người đã thay đổi quan điểm tích cực trong cuộc sống, nhờ những mối quan hệ tương trợ và cách mà cô ấy đã nhìn nhận và cố gắng đạt được bằng sự quán tưởng duy trì liên tục đến tứ đại. Cô ấy là *Janapadakalyāṇī* (hoa khôi) và cũng được biết đến như là *Rūpanandā* bởi vì cô ấy rất xinh đẹp. Cô ta đã nhìn thấy nhiều người trong gia đình mình thay đổi cách sống, từ bỏ cuộc sống hoàng cung để trở thành vị tỳ khưu. Sau khi nhìn thấy sự từ bỏ của mẹ mình là Gotamī, và anh trai mình là Tất Đạt Đa, và chồng mình là hoàng tử Nan-Đà và đứa cháu trai của mình là La Hầu La, cô đã chọn lối sống của một vị tỳ kheo ni, bởi

* Instructor. Người dịch: Liễu Pháp và Nguyên Nghĩa

vì cô cảm thấy rất đơn độc. Kết quả là, cô đã đối mặt với nhiều khó khăn mới tạo ra được sự thay đổi tích cực lâu dài.

Có thể nói rằng, cô ấy đã đấu tranh để hòa nhập vào một môi trường mới và giáo pháp mới như vô thường, khổ và vô ngã của thân xác này. Vì thế, lúc đầu cô đã né tránh và chạy trốn khỏi đức Phật. Sau cùng khi nghe được những lời ca tụng đức Phật, cô quyết định gặp đức Phật, và đi đến tịnh xá để lắng nghe giáo lý của ngài cùng với những người khác. Đức Phật đã khuyên cô ấy thực tập thiền quán tứ đại. Bằng việc thiền quán tứ đại được duy trì liên tục, chứng ngộ tính không mà cô tạo nên sự thay đổi cuộc sống tích cực lâu dài. Cô đã đắc quả Tu Đà Hườn (Sotāpatti) sau khi liễu tri và trải nghiệm thực tính của ngũ uẩn.

Bằng cách này, người cháu trai của cô là La Hầu La cũng đã học được những bài học từ thiền quán tứ đại của đức Phật. La Hầu La đã rất hài lòng và hoan hỷ những giáo lý và lời dạy của Thế Tôn. Những giáo lý về thiền quán tứ đại dành cho La Hầu La, đứa con trai của đức Phật được tìm thấy trong kinh Mahārāhulovāda (Đại kinh giáo giới La Hầu La). Theo chú giải, độ tuổi của La Hầu La là 18 tuổi khi ngài học những bài thuyết giảng này của đức Phật. Kết quả là những bài thuyết giảng này đóng vai trò thiết yếu cho những sự thay đổi tích cực lâu dài cho những thiền giả thực hành thiền quán tứ đại cũng như sự ảnh hưởng của nó vào sự hòa thuận của gia đình.

Vì thế, thiền quán tứ đại là một pháp tu để liễu tri về bản chất của thân tứ đại và sự hiện hữu của chúng ta một cách hợp lý. Và nó trở thành một giáo lý có liên quan đến đời sống của chúng ta.

Thiền quán tứ đại

Đức Phật dạy trong phần niệm thân *Kāyānupassanā* của kinh Tứ Niệm Xứ *Mahāśiṭṭhāna*. Có 6 phần trong *Kāyānupassanā* được gọi là *Ānāpāna* (niệm hơi thở), *Iriyāpatha* (niệm tứ oai nghi), *Samapañña* (niệm tất cả sự), *Paṭikulamanasikāra* (quán bất tịnh), *Dhātumanasikāra* (quán tứ đại), và *Navasivathika* (quán tứ thi). *Dhātumanasikāra* là một trong những phần này và nó chỉ bao gồm một vài dòng bởi vì nó là một lời dạy súc tích.

“Cũng như vậy, này các tỳ kheo, một người bán thịt bò khéo tay hay là người tập sự của ông ấy, sau khi giết một con bò và chặt nó ra thành nhiều phần, đã ngồi ở ngã ba đường; này các tỳ kheo cũng giống như thế, tuy nhiên vị tỳ kheo sẽ quán chiếu vào thân thể này và nó sẽ bị thối rữa, hoại diệt vì bản chất nó được hợp thành từ các yếu tố như đất, nước, gió, lửa.”

Trong việc thiền quán về 4 yếu tố này, thật sự rất quan trọng để liễu tri ý nghĩa của tứ đại là gì. Ý nghĩa của dhātu trong phạm vi này là thực tánh bên trong (*sabhāvattha*). Tuy nhiên, ngày nay người ta thường hiểu *Pathavī dhātu* là đất, *Āpo dhātu* là nước, *Tejo dhātu* là lửa và *Vāyo dhātu* là gió. Kết quả là, thiền giả đã tập trung vào các đề mục như đất, nước, gió và lửa. Đặc tính của đất, nước, gió, lửa đã bị sao lãng một cách ngạc nhiên cho đến thời gian gần đây.

Sự mô tả đặc điểm của dhātu

“*Dhātuttho nāma sabhāvattho*” (dhātu có nghĩa là tự tánh) đã trở thành đề mục để thực hành những sự quán tưởng khác nhau. Theo ngài *Depa Yin Sayādaw*, tác giả của bộ *Paramatthacakkhu*, đất, nước, gió, lửa không thể định nghĩa như là dhātu bởi vì chúng được tạo nên bởi hình dáng, màu sắc và các thành phần được gọi là các nguyên tố (*Sa-sambhāva*). Chúng không được sử dụng như là một đề mục thiền trong thiền quán dhātu mặc dù chúng được gọi là đất, nước, gió và lửa. Hơn nữa, để đạt được trí tuệ của thiền *Vipassanā*, *Ledi Sayādaw*, *Dhammavīdi Sayādaw*, *Mahasi Sayādaw*, *Mingun Sayādaw*, *Phar aut Thawya Sayādaw*, *Thapeit Ai Thawya Sayādaw*, *Sītagū Sayādaw*, *Boddhipakkhiya Sayādaw*, và những *Sayādaw* nổi tiếng khác đều hướng dẫn cách thực tập đặc tính của các yếu tố này. Tương tự như vậy, bộ *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhimagga*) cũng đề cập đến quán tưởng đặc tính của dhātu. Cũng vậy, Bộ Phân Tích (*Vibhaṅga*) cũng chỉ ra rằng đặc tính của dhātu hay thực tính bên trong của chúng có thể chỉ được định nghĩa như là Dhātu. Kết quả là, ý nghĩa của dhātu là thực tính bên trong và đặc tính của yếu tố (*sabhāva*).

Theo truyền thống, các nhà nghiên cứu thường đề cập 20 loại đất (*Pathavī*), 12 loại nước (*Āpo*), 4 loại lửa (*Tejo*) và 6 loại gió (*Vāyo*). Tuy nhiên, một loại tập trung và quán tưởng như vậy có lẽ không giải thích đầy đủ các yếu tố thực của chúng là gì. Bởi vì chúng chỉ là tên gọi cho nên rất khó để thấy được thực tại rốt ráo (pháp

chơn đế). Vì thế, thay vì quán tưởng vào sự vững chắc, những thiền giả phải quán tưởng vào những đặc tính của dhātu.

Trong khi những sự nghiên cứu ở trên cung cấp giáo pháp đáng giá đối với thiền quán dhātu, thiền giả cần liễu tri những đặc tính của dhātu trước khi quán tưởng nó. Thực tính bên trong của đất có đặc tính cấu tạo thô. Nước có đặc tính của thể lỏng và thể rắn. Bản chất của sự nóng và năng lượng nóng là đặc tính của lửa. Chức năng của sự chuyển động và lực hữu hình là bản chất của gió.

Các đề mục:

- i. Để nghiên cứu thực tính bên trong của các yếu tố cho thiền quán tứ đại.
- ii. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào sự thay đổi tích cực mang tính bền vững cho những thiền giả ở Miến Điện.
- iii. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào sự kết nối của xã hội.
- iv. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào quyền lực của phụ nữ. (nữ quyền)
- v. Để tìm ra mô hình thiền quán tứ đại.

Vấn đề nghiên cứu/giả thuyết:

Ý nghĩa của dhātu trong phạm vi này là thực tính bên trong (sabhāvattha). Tuy nhiên, đặc điểm của tứ đại: đất, nước, lửa và gió đã bị sao nhãng đáng ngạc nhiên cho đến thời gian gần đây. Vì thế, lý do tại sao thiền giả nên quán chiếu thực tính bên trong của thiền tứ đại đã trở thành một đề tài nghiên cứu.

Bằng sự quán chiếu được duy trì liên tục của tứ đại:

- i. Sẽ không còn quan trọng về sức bền, tính kiên định, tiếp thêm năng lượng, ban phúc lành.
- ii. Sẽ không còn cảm nhận về sự tự tin, liên quan đến sự thực tập.
- iii. Sẽ không còn quan trọng về mối quan hệ được hỗ trợ.
- iv. Sẽ không còn quan trọng về sự thay đổi tích cực có khả năng được duy trì liên tục.

Phương pháp và tài liệu

Những người tham dự

Những người tham dự là phụ nữ đến từ vùng thành thị *Meitthila* và *Wamdwın* dành cho những người đã tham dự các chương trình tu thiền Tứ đại và đã đưa ra những câu trả lời liên quan tới việc nghiên cứu những hiệu quả của thiền quán Tứ đại vào sự thay đổi tích cực lâu dài. Họ đã tình nguyện thực tập thiền quán tứ đại và họ là những người tổ chức các chương trình tu tập trong địa phương của họ.

Phương pháp thiền quán

Dhātu đã được đề cập trong Tứ đại của kinh Niệm Xứ là *pathavi dhātu*, yếu tố của sự rắn chắc (địa đại); *āpodhātu*, yếu tố của sự kết hợp (thủy đại); *tejodhātu*, yếu tố của nhiệt (hỏa đại); *vāyodhātu*, yếu tố của sự chuyển động (phong đại). Tuy nhiên, quán chiếu về yếu tố của sự chuyển động (phong đại) được sử dụng trong phạm vi này. Khi một thiền giả quán chiếu về yếu tố của sự chuyển động, vị ấy phải đặt tâm quán chiếu vào chóp mũi. Nó nằm ở giữa hai con mắt và chân mày. Sau khi để tâm quán chiếu tại chóp mũi, thiền giả phải quan sát luồng khí xúc chạm và sự chuyển động của hơi thở ra. Khi thở ra, có một luồng lực có thể cảm nhận được thiền giả phải thiền và quán chiếu nó. Đây gọi là quán chiếu phong đại hay yếu tố của sự chuyển động.

Ý thức về sự cân bằng của các đặc điểm của yếu tố chuyển động (một hơi thở ra vào) với tâm thiền định gọi là *Kammaṭṭhāna* (nghiệp xứ). Quả thật đặc tính của tứ đại là *Kammaṭṭhāna*, nói theo sở giải *Mahāṭīkā*. Sự thanh tịnh của tâm thiền cũng gọi là *kammaṭṭhāna*. Tại mỗi thời điểm, thiền giả thiền quán *dhātu* (*Dhātumanasikāra*).

Phương pháp

Khảo sát này đưa ra những kế hoạch cho việc sắp xếp dữ liệu đã được dự tính cho yếu tố chuyển động. Những người tham dự trong khảo sát này trả lời tất cả những câu hỏi làm thế nào để họ thực hành quán chiếu thiền tứ đại.

Những người tham dự trong khảo sát trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ cảm nhận tầm quan trọng của nó liên quan tới

căng thẳng (stress) sau khi thực hành quán chiếu vào hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua khả năng phục hồi nhanh sức mạnh và sự kiên định sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua sự cảm nhận tự tin cho chính họ, cảm nhận liên quan tới sự thực tập, cảm nhận e ngại, lo sợ khi làm những việc sai trái, cảm nhận về mối quan hệ được hỗ trợ, cảm nhận bình an và tĩnh lặng, sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua sự khẳng định với những người khác để quán chiếu hay không, có khát khao tổ chức các chương trình thiền quán hay không cũng như nữ quyền sau khi thực hành tính chất của hơi thở ra vào đều đặn.

2. KẾT QUẢ

Khảo sát cho thấy rằng sự quán chiếu đem lại thanh tịnh tâm, ban phước, sự tự tin, làm cho tâm mạnh mẽ, sự yên tĩnh, cảm nhận bình an và sức bền đạt đến đỉnh. Có thể kết luận rằng mối quan hệ được hỗ trợ, sự bảo vệ, sự ảnh hưởng vào công việc và nữ quyền là những thay đổi tích cực được duy trì.

Dựa vào các kết quả trên, tóm lại Dhātumanasikāra là thực hành thiền quán cho sự thay đổi tích cực được duy trì mặc dù những câu trả lời là đa dạng. Nó đưa đến sự bình an, ổn định và làm phong phú cho cuộc sống.

3. BÀN LUẬN

Quả thật thiền quán Tứ đại là một trạng thái quân bình của các tính chất của tứ đại đối với tâm thiền. Thực tính thô ráp bên trong của thân tứ đại, thực tánh trói buộc và kết dính của thân tứ đại, thực tánh nóng và nhiệt lượng của thân tứ đại, thực tánh chuyển động của thân tứ đại, chỉ là những dhātu được nhận biết. Kết quả là, một trạng thái quân bình của các tính chất của tứ đại chỉ được xem là

tính chất của thiền quán tứ đại (Dhātumanasikāra). Sau đó, thiền giả sẽ biết rõ tính không và sự bất lợi của chế định (tục đế). Chế định chính là sự cản trở của chân lý rốt ráo. Nó cung cấp nhận thức về chúng sanh (chúng sanh tưởng) và tà kiến. Để có chánh kiến, cần phải khắc phục chúng sanh tưởng và chế định (tục đế). Thiền quán tứ đại là giáo pháp tốt nhất và đã được thực hành để khắc phục tưởng uẩn và tà kiến. Dhātu được tin là không có dấu hiệu, hình thể, hình dáng và sự xuất hiện khi mà tâm thiền đi vào trong đặc tính của dhātu (sabhāva).

Khi ở các trạng thái thiền quán, thiền giả có thể trải nghiệm được tính vô ngã, vô tướng và tính không, bởi vì tâm thiền và các tâm sở của nó tập trung lên chính bản chất của các yếu tố dhātu quan trọng và an trú trong sự tập trung đến các dhātu, nên được gọi là “vô tướng” (animitta). Vì thế, chú giải của Sīlakkhandā (Trường Bộ Kinh) chỉ ra rằng dhātu có bản tính trống rỗng (dhātūnam suññatalakkhaṇam). Kết quả là, tự tánh của dhātu (sabhāva) trong thiền dhātu cũng được gọi là Suññata (tánh không).

4. KẾT LUẬN

Dựa vào các kết quả ở trên, có thể kết luận rằng để gia tăng khả năng ứng xử của thiền giả hiện tại, họ có thể thực hiện bằng cách traу đổi thêm kiến thức lý thuyết về thiền tứ đại và thái độ tìm tòi tài liệu hay ấn phẩm về thiền Tứ đại. Càng có nhiều kiến thức lý thuyết về thiền quán tứ đại và thái độ đúng đắn đối với lý thuyết ấy thì khả năng của thiền giả tạo nên sự thay đổi tích cực được duy trì cao hơn và nhận được nhiều sự phong phú hơn của cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Anālayo. (2014) *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to realization*. Cambridge: Windhorse.

Anuruddha Mahāthera. (1990) *Abhidhammatthasaṅgaha*. Yangon: Religious Affairs.

Nārada Mahāthera. (1980) *A Manual of Abhidhamma*. 4th ed. Kandy: BPS.

Pe Maung Tin, trans. *The Expounder*. 1st ed. (2016) Aṭṭhasālinī. Delhi: Motilal, 2016.

Bodhi, Bhikkhu, ed. (1999) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. London: BPS.

Vibhaṅga. U Thiṭṭhila, trans. (1969) *The Book of Analysis*. London: PTS.

Ledi, Sayādaw. (2004) *The Manuals of Buddhism*. Yangon: Mother Ayeyarwaddy.

Buddhācāra, (2002) *The Goal of Buddhist*, Mingun: Bodhipekhiya Meditation Center.

Pa Auk, Sayādaw, (1996) *Light of Wisdom*, (Tr.) Pa Auk Tawya Sinn Kyan Kyaung, Mawlamyaing: Pa Auk.

Monica Thankrar, (2017) *How to create Mindful Leadership*, Forbes.

George, Bill, (2015) *The Power of Mindful Leadership*, Huffpost.

Phụ lục: Bảng câu hỏi khảo sát

Xin vui lòng hãy khoanh tròn (Ö) vào ô lựa chọn mà bạn muốn chọn.

Quán chiếu của việc thể hiện thiền tứ đại

- a. Hằng ngày
- b. Không phải mỗi ngày

Thiền quán tứ đại có thể chế ngự được những căng thẳng hay không?

- a. Có
- b. Không
- c. Có thể giảm được ít căng thẳng

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm nhận có tính chịu đựng dai.
- b. Tôi không cảm nhận có tính chịu đựng dai.
- c. Tôi cảm nhận được tính kiên trì

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm nhận mạnh mẽ
- b. Tôi cảm nhận rõ ràng
- c. Tôi cảm nhận được ban phước

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm thấy tự tin với chính mình
- b. Tôi cảm thấy ăn khớp với sự thực tập của tôi
- c. Tôi cảm thấy e thẹn khi làm những việc sai trái
- d. Tôi cảm thấy sợ hãi khi làm những việc sai trái
- e. Tôi cảm thấy có mối quan hệ hỗ trợ
- f. Tôi cảm thấy bình an và tĩnh lặng

6. Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi đã năn nỉ những người khác quán chiếu
- b. Tôi chưa năn nỉ

7. Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi có khát khao tổ chức chương trình thiền quán cho những người khác
- b. Tôi chưa có khát khao tổ chức chương trình thiền quán cho những người khác
- c. Tôi trở thành một người tổ chức cho thiền dhātu.

8. Bạn có cảm thấy rằng sự thay đổi tích cực duy trì có thể hỗ trợ để phát triển xã hội?

a. Có

b. Không

* Tất cả những câu trả lời sẽ được bảo mật. Cảm ơn sự hợp tác và tham dự của bạn.

MỐI QUAN HỆ GIỮA CHÁNH NIỆM VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA TĂNG NI SINH VIÊN HỌC VIỆN PHẬT GIÁO VIỆT NAM

PGS.TS. Phan Thị Mai Hương
SC.ThS. Thích Nữ Minh Hoa*

TÓM TẮT

Chánh niệm là thuật ngữ vốn có nguồn gốc từ Phật giáo, được Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh định nghĩa đơn giản là duy trì sự tỉnh thức trong đời sống thực tại. Nhiều nghiên cứu được thực hiện ở nước ngoài đã cho thấy chánh niệm có mối quan hệ rõ rệt với cảm nhận hạnh phúc của con người. Tuy nhiên, ở Việt Nam chưa có nhiều những nghiên cứu tương tự. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm kiếm những bằng chứng khoa học về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Mẫu nghiên cứu gồm 164 người là Tăng ni đang học chương trình cử nhân tại học viện Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh. Bài viết chỉ ra những bằng chứng thực tiễn về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Công cụ nghiên cứu là bảng hỏi gồm thang Trải nghiệm chánh niệm, thang Hạnh phúc, và một số thông tin cá nhân. Sử dụng phép phân tích nhân tố, tương quan và hồi quy, nghiên cứu đã chỉ ra 3 thành phần của chánh niệm. Kết quả cho thấy chánh niệm có thể trực tiếp có tác động tích cực đến cảm nhận hạnh phúc hoặc gián tiếp làm Tăng ni sinh viên an lạc, hạnh phúc hơn thông qua làm giảm cảm

* NCS. Ngành Tâm Lý Học, Viện Hàn lâm Khoa Học Xã Hội, Việt Nam

xúc âm tính, trong đó tác động trực tiếp là trội hơn. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa trong việc định hướng thực hành chánh niệm, giúp con người đạt được hạnh phúc.

1. MỞ ĐẦU

Chánh niệm vốn có nguồn gốc từ Phật giáo và gắn liền với thiền. Cùng với sự phát triển của Phật giáo trong xã hội cũng như tính thiết thực mà nền tảng giáo lý Phật giáo mang lại cho con người thì thực hành chánh niệm trở nên phổ biến với nhiều đối tượng khác nhau chứ không chỉ trong giới tu hành. Chánh niệm là sự tỉnh thức, làm chủ hành động, lời nói, là khả năng nhận diện về sự có mặt của một đối tượng, không phê phán, không xét xử, không tham đắm hay chán ghét đối tượng, cũng không xem thường hoặc quan trọng hóa nó. Trải nghiệm chánh niệm là tập trung tâm ý vào một đối tượng, biết rõ những gì đang xảy ra trong nội tâm, ở xung quanh, đang hiện diện trong hiện tại, ở đây và ngay bây giờ. Phật giáo coi thực hành chánh niệm là phương pháp rèn luyện tâm giúp con người tỉnh thức, giác ngộ, và từ đó thoát khỏi khổ đau.

Hạnh phúc là trạng thái tâm lý, cảm xúc tích cực của con người khi một nhu cầu nào đó được thỏa mãn hoặc có cảm giác an toàn, hài lòng với cuộc sống hiện tại, sự vui vẻ, thoải mái. Cảm nhận hạnh phúc phản ánh nhu cầu cá nhân, trạng thái tâm lý cá nhân nên nó mang tính chủ quan rõ nét. Đặc trưng của người sống hạnh phúc là mang nhiều cảm xúc dương tính, làm chủ và cân bằng cảm xúc, sống an lạc, thanh thoi, không mang nặng những cảm xúc âm tính như lo âu, phiền muộn, đau khổ....

Có thể thấy, chánh niệm và hạnh phúc là hai phạm trù khác nhau, một bên là sự rèn luyện tâm, sự tập trung tâm trí vào một đối tượng, sự tỉnh thức; một bên là trạng thái tâm lý, cảm xúc của con người. Tuy vậy, nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy chánh niệm có mối liên quan đến cảm nhận hạnh phúc ở con người (Coo và cs., 2017; Bellin, 2015; Brown và cs, 2003). Các nghiên cứu còn chứng

minh, trải nghiệm chánh niệm làm gia tăng cảm nhận hạnh phúc ở cả nhóm thiền và không thiền (Hollis-Walker L., Colosimob K. 2011), ở tất cả các phương pháp thực hành chánh niệm (Englund-Helmeke, Shawn R., 2014). Giải thích cơ chế thần kinh của mối quan hệ này, nghiên cứu thực nghiệm của Sieghl, D.J. (2007) đã chỉ ra rằng, người thực tập thiền chánh niệm cảm thấy hạnh phúc hơn bởi thiền tạo ra sự kết hợp hoạt động của nhiều thành phần trong bộ não và cơ thể, làm phát sinh 9 loại chức năng khiến cho con người cảm thấy đời sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn. Thực tập chánh niệm làm phát sinh sự kết hợp thần kinh vùng trung não trước trán làm bộ não gia tăng hoạt động và do đó tạo sự quân bình tốt đẹp toàn diện.

Tại Việt Nam, thực hành chánh niệm được coi là phương pháp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc cho con người (Phụng Sơn, 2011). Tác giả còn đưa ra những bằng chứng khoa học rằng chánh niệm đem lại những cảm xúc tích cực, năng động sáng tạo, thư thái và hạnh phúc cho người tập thiền (Phụng Sơn, 2014). Thích Nhật Từ (2018) đã nhấn mạnh đến vai trò của thiền chánh niệm như một phương pháp tịnh hóa, nuôi dưỡng thân tâm. Người thực hành thiền chánh niệm sẽ được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong hiện tại, đẩy lùi tà kiến vô minh, khơi dậy niềm hạnh phúc, tự do miên viễn. Phân biệt hạnh phúc đến từ tâm và đến từ vật chất, thiền sư Thích Nhất Hạnh (2015) đã chỉ ra rằng thực tập thiền chánh niệm mới mang lại hạnh phúc đích thực, bởi có sự an lạc trong nội tâm của người, chứ không nhanh chóng biến mất như hạnh phúc đến từ vật chất. Tương tự như vậy, Thiền sư Thích Thanh Từ (2002) đã khẳng định hạnh phúc có được không đến từ bên ngoài do sáu căn tiếp xúc với sáu trần (mắt thấy, sắc đẹp, tai nghe, âm thanh...) mà do sự an tịnh trong tâm nhờ tu tập thiền định, quán chiếu, làm chủ tâm mình, tùy hỷ và buông xả mọi thứ, đỉnh cao là làm chủ được sanh tử, tự tại với việc sống chết, đến đi.

Như thế, nếu như ở nước ngoài, mối quan hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc được khám phá trên cơ sở rất nhiều các bằng chứng

từ nghiên cứu thực nghiệm khoa học thì ở Việt Nam, những nghiên cứu như vậy còn hiếm hoi. Chánh niệm có thể có tác động đến hạnh phúc với cơ chế nào còn chưa được làm rõ. Nghiên cứu mối quan hệ này trên mẫu tăng ni tuổi thanh niên, đặc biệt là Tăng ni sinh viên nhằm tìm kiếm bằng chứng khoa học, góp phần xác nhận vai trò của thực hành chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc của giới tăng ni nói riêng, con người nói chung, để từ đó hướng đến những hoạt động thực hành chánh niệm tích cực dành cho thanh niên.

2. PHƯƠNG PHÁP

2.1. Mẫu nghiên cứu

Học viện Phật giáo Việt Nam là cơ sở giáo dục Đại học của Giáo hội Phật giáo Việt Nam gồm 3 cơ sở: Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội, tại Huế và tại Tp.HCM. Trong đó, Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh là Học viện có quy mô và số lượng sinh viên tham gia học đông nhất, là nơi tu học Phật học nội trú lớn nhất nước, đồng thời là môi trường ứng dụng, hành trì các pháp môn trong đạo Phật nhằm giúp hàng ngàn Tăng Ni sinh viên sau khi học và tu tập ở đây có thể sống đời đạo đức và trải nghiệm tâm linh hài hòa giữa các truyền thống Phật giáo.

Xét ở bậc cử nhân, Học viện có hai hệ đào tạo: đào tạo chính quy và đào tạo từ xa. Đào tạo từ xa dành cho mọi lứa tuổi, mọi thành phần của xã hội có nhu cầu học tập (riêng đối với Tăng Ni theo học chương trình này thì tuổi đời phải trên 35). Đối với đào tạo chính quy, để trở thành sinh viên của Học viện, Tăng Ni phải trúng tuyển qua kỳ thi tuyển sinh và những điều kiện cần thiết (quy chế tuyển sinh). Sau khi trúng tuyển, sinh viên được vào học nội trú tại Học viện, bù lại phải tuân thủ theo nội quy nghiêm ngặt của Học viện. Nơi đây, Tăng ni sinh không những được trang bị kiến thức mà còn thực tập, rèn luyện những kỹ năng cần thiết và rèn luyện, tu tập phát triển tâm linh, thành tựu giới - định - tuệ.

Bảng 1: Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Các đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	55	33,6
	Nữ	106	64,6
	Khuyết	3	1,8
Tông phái	Thiền tông	23	14.0
	Tịnh Độ tông	112	68.3
	Mật tông	4	2.4
	Khác	19	11.6
	Khuyết thiếu	6	3,7
Thời gian tu tập	1-3 năm	2	1.2
	4-6 năm	41	25.0
	7-10 năm	61	37.2
	Trên 10 năm	57	34.8
	Khuyết thiếu	3	1.8
Tuổi	Trung bình	27,3	Cao nhất 49
	Độ lệch chuẩn	4,3	Thấp nhất 19
Tổng số		164	100

Hiện tại, số lượng Tăng Ni đang học bậc của nhân tại Học viện với tổng số gần 1500 sinh viên. Mẫu nghiên cứu được chọn ngẫu nhiên gồm 164 Tăng ni sinh viên khóa khóa 12 và 13 (trong một lớp học môn Giáo dục học đại cương với tổng số là 237 sinh viên). Đặc điểm mẫu nghiên cứu được hiển thị ở Bảng 1.

Như vậy, các Tăng ni là sinh viên trong mẫu chọn có tỷ lệ nữ cao gần gấp đôi nam, phần lớn tu tập theo tông phái Tịnh Độ, tuổi tập trung trong khoảng từ 23 đến 29 tuổi, thời gian xuất gia đại đa số từ 4 năm trở lên. Với đặc điểm mẫu như thế, thực hành thiền chánh niệm không phải là điều xa lạ với họ, và kết quả phản ánh phần nhiều cho nữ Tăng ni và theo Tịnh Độ tông.

2.2. Công cụ thu thập dữ liệu

Bảng hỏi là công cụ chính để thu thập dữ liệu. Nội dung chính của bảng hỏi gồm:

Thang đo cảm nhận hạnh phúc: gồm 16 item hỏi về các loại cảm xúc, trong đó có 9 cảm xúc dương tính, như: “Cảm thấy tràn đầy năng lượng”, “Cảm thấy bình an”, “Cảm thấy an lạc”... và 7 cảm xúc âm tính, như “Cảm thấy cô đơn”, “Cảm thấy đau khổ, buồn”, “Cảm thấy ủ rũ, chán nản”... Thang điểm Likert 5 bậc từ 1 “Luôn luôn như thế” đến 5 “Hiếm khi hoặc không bao giờ như thế” được sử dụng để đo lường tần suất trải nghiệm các cảm xúc trên.

Thang đo trải nghiệm chánh niệm: gồm 17 item phản ánh các trải nghiệm chánh niệm như “Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ, an vui”, “Tôi có thể gạt bỏ phiền muộn trong lòng để tập trung vào công việc đang làm”, “Khi làm việc, tâm trí tôi hay bị tản mát và dễ bị phân tâm”. Thang có 6 item nghịch đảo, sẽ được đổi điểm trong quá trình phân tích. Thang điểm Likert 5 bậc từ 1 “Luôn luôn như thế” đến 5 “Hiếm khi hoặc không bao giờ như thế” được sử dụng để đo lường mức độ thường xuyên trải nghiệm chánh niệm.

2.3. Phương pháp phân tích

Phân tích nhân tố khám phá được dùng với thang trải nghiệm chánh niệm nhằm phát hiện ra những thành phần khác nhau của chánh niệm

Tạo các biến độc lập và phụ thuộc: Biến độc lập là trải nghiệm chánh niệm, và biến phụ thuộc là cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính được tạo ra bằng cách tính điểm trung bình của các item thành phần.

Phân tích nhân tố chỉ ra 3 thành phần của chánh niệm, được tính thành 3 biến số độc lập, đồng thời biến chánh niệm chung được tính bằng trung bình cộng của toàn bộ các item của thang. Độ tin cậy Cronbach Alpha của toàn thang chánh niệm là 0,87, của các thành phần chánh niệm là: 0,75; 0,78 và 0,84. Độ tin cậy của thang

cảm xúc dương tính là 0,90 và của cảm xúc âm tính là 0,87. Dữ liệu cho thấy các thang và tiểu thang có đủ độ tin cậy và xác thực trong đo lường.

Thống kê mô tả được sử dụng để giới thiệu chung về chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

Tương quan Pearson và hồi qui đơn được áp dụng để phân tích ảnh hưởng trực tiếp của trải nghiệm chánh niệm chung và từng thành phần của nó đến cảm nhận hạnh phúc của mẫu sinh viên tăng ni tại Học viện Phật giáo.

Các phép phân tích trên được thực hiện trên phần mềm SPSS 22.0. Bên cạnh đó, phần mềm Process 3.2 tích hợp trong SPSS của Hayer được sử dụng để phân tích ảnh hưởng gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc qua biến trung gian.

3. KẾT QUẢ

3.1. Mô tả chung về trải nghiệm chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở Tăng ni sinh viên

3.1.1. Trải nghiệm chánh niệm

Chánh niệm thể hiện nội lực của chủ thể, khả năng tập trung vào sức mạnh của tâm trí trong hiện tại để xây dựng và duy trì tâm an. Vậy trải nghiệm chánh niệm của sinh viên Đại học Phật giáo ở mức độ nào và có đặc trưng gì?

Phân tích nhân tố khám phá với phương pháp trích rút thành phần chủ yếu (principle component) cùng phép xoay *varimax* cho thấy thang đo chánh niệm gồm 3 thành phần, giải thích được hơn 53% phương sai của bộ dữ liệu. Các tham số cụ thể được hiển thị ở bảng 2. Thành phần thứ nhất diễn tả khả năng nhận thức rõ thế giới nội tâm của mình và có thể chú tâm hoàn toàn vào công việc mình đang làm, tạm đặt tên là Tỉnh thức - tập trung công việc. Thành phần thứ hai đề cập đến khả năng nhận biết những biến động trong tâm trí của bản thân, nhưng biết tập trung vào thời điểm hiện tại để duy trì tâm an, không bị cuốn vào thế giới phức tạp của cảm xúc, suy nghĩ, tạm gọi là

nhận biết – tâm an. Thành phần thứ ba đề cập đến khả năng tập trung chú ý nói chung, không bị phân tán tư tưởng, nó bao gồm toàn bộ các mệnh đề đảo ngược, và đặt tên là Không phân tâm.

Nhìn chung, sự trải nghiệm chánh niệm của sinh viên đại học Phật giáo ở mức khá thường xuyên (ĐTB xoay quanh mức 2 điểm). Trong đó khả năng nhận biết để duy trì tâm an có chút thấp hơn so với 2 thành phần khác của chánh niệm. (Xem cụ thể ở các biểu đồ từ 1.1 đến 1.4 dưới đây).

Bảng 2: Hệ số tải các yếu tố thang đo Chánh niệm

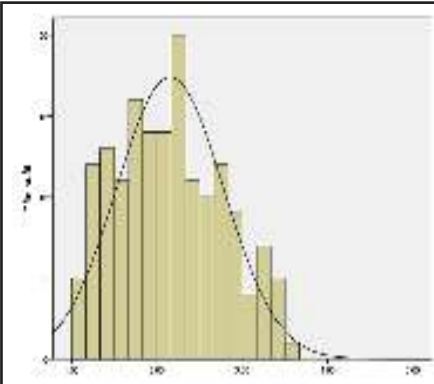
Các mệnh đề	Thức tỉnh và tập trung công việc	Nhận biết và tâm an	Không phân tâm
Tôi nhận thức rõ những gì đang diễn ra trong trong tâm trí tôi	0,704		
Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ, an vui	0,702		
Gạt bỏ phiền muộn tập trung vào công việc đang làm	0,682		
Tập trung chú ý trọn vẹn đến việc đang làm	0,663		
Tôi biết rõ việc gì nên làm và việc gì không nên làm	0,650		
Nhận ra những cảm xúc của mình nhưng không cuốn theo		0,720	
Tôi trải nghiệm trọn vẹn khoảnh khắc hiện tại		0,711	
Tôi nhận thấy những suy nghĩ đến rồi đi và tôi không theo nó		0,698	

Tôi biết rõ cảm xúc của mình nhưng không bị cuốn vào nó		0,624	
Tôi tích cực khám phá những trải nghiệm của tôi trong hiện tại		0,558	
Tôi cảm nhận rõ ràng những gì đang diễn ra trong cơ thể mình		0,542	
Làm việc tự động mà không nhận thức được việc đang làm*			0,742
Khi làm việc, tâm trí tôi hay bị tản mát và dễ bị phân tâm*			0,714
Tôi thấy khó có thể tập trung vào những gì xảy ra ở hiện tại*			0,650
Vội vã thực hiện các nhiệm vụ mà không chú ý đến chúng*			0,632
Thường bị mất ngủ vì quá lo lắng hoặc đau buồn*			0,609
Dễ bị cuốn hút bởi ngoại cảnh và không làm chủ cảm xúc*			0,557
Tổng phương sai trích: (1) + (2) + (3) = 53,64%	33,79%	12,61%	7,24%
Điểm trung bình từng yếu tố	2,03	2,44	1,99
Điểm trung bình chung	2,15		

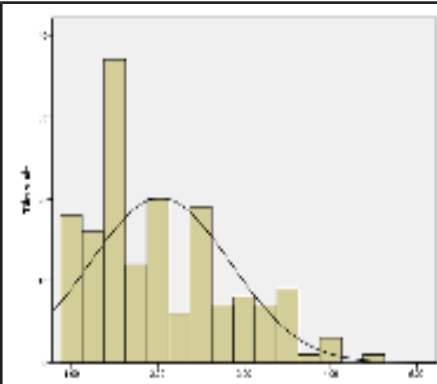
(*): Các item nghịch đảo và đã được đổi điểm trong quá trình phân tích

Các biểu đồ cho thấy phân bố điểm của chánh niệm tổng hợp (bao gồm cả 3 thành phần) và từng thành phần riêng biệt bao quát khoảng điểm rộng, từ mức độ cao nhất là luôn luôn trải nghiệm chánh niệm, đến mức điểm gần thấp nhất (hiếm khi trải nghiệm chánh niệm). Như vậy, trong mẫu Tăng ni sinh viên, có một số luôn đạt được sự chú tâm, nhưng một số khác thì ít khi trải nghiệm chú tâm. Tuy nhiên, số hiếm khi có sự chú tâm là ít, trong khi số luôn có sự chú tâm lớn hơn nhiều. Trên tổng thể, phân bố điểm chú tâm

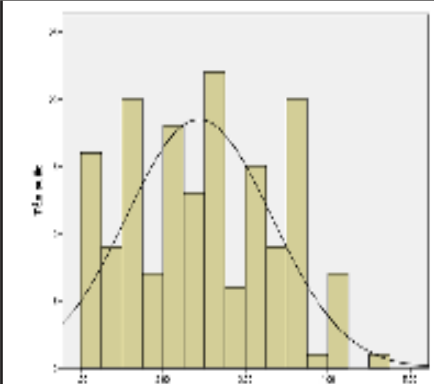
có chút nghiêng về phía điểm thấp (với ý nghĩa có mức độ chú tâm cao). Phần đông tập trung ở mức điểm xung quanh điểm 2 (mức khá thường xuyên). Biểu đồ 1.3 cho thấy, điểm tập trung ở mức 2 – 3 điểm, và có một tỷ lệ không nhỏ tập trung gần mức 4 điểm (trải nghiệm chú tâm ở mức đôi khi), tức là những người thiếu sự chú tâm ở lĩnh vực nhận biết được cảm giác bên trong để duy trì tâm an trong hiện tại là không hiếm.



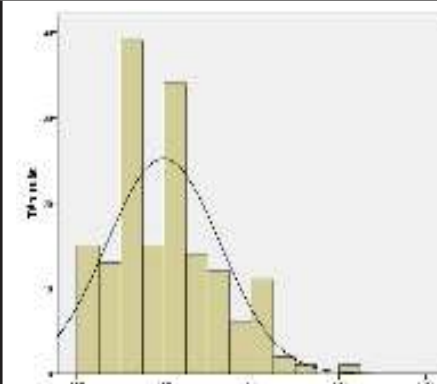
Biểu đồ 1.1: Phân bố điểm Chánh niệm chung (ĐTB)



Biểu đồ 1.2: Phân bố điểm thành phần Thức tỉnh và tập trung công việc (ĐTB)



Biểu đồ 1.3: Phân bố điểm thành phần Nhận biết và tâm an (ĐTB)



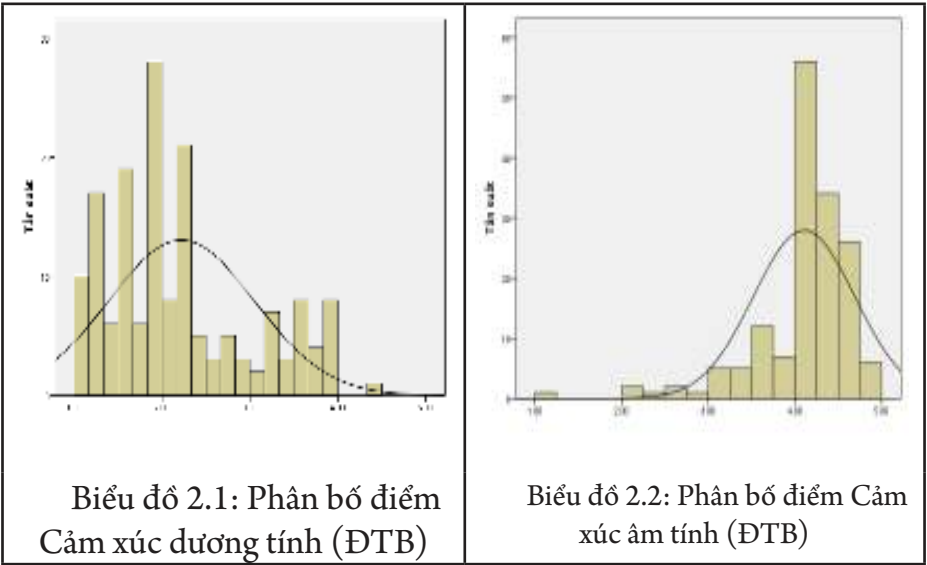
Biểu đồ 1.4: Phân bố điểm thành phần Không phân tâm (ĐTB)

3.1.2. Cảm nhận hạnh phúc

Hạnh phúc là trạng thái cảm xúc tích cực của con người, thể hiện sự hài lòng, thỏa mãn với cuộc sống nói chung. Người hạnh phúc sẽ thấy vui vẻ, bình tâm, không có nghĩa họ không bao giờ lo âu, buồn chán, mà cái chính là cảm xúc dương tính luôn trội hơn so với những cảm xúc âm tính. Vậy Tăng ni sinh viên có mức độ hạnh phúc như thế nào?

Dữ liệu về phân bố điểm thang đo (biểu đồ 2.1 và 2.2) cho thấy, đường phân bố của cảm xúc dương tính nghiêng trái (biểu thị tần suất luôn trải nghiệm) và của cảm xúc âm tính nghiêng phải (biểu thị tần suất ít khi trải nghiệm). Như vậy, nhìn chung sinh viên khá thường xuyên trải nghiệm các cảm xúc dương tính và chỉ đôi khi hoặc hiếm khi có các cảm xúc âm tính. Có thể thấy họ khá hạnh phúc từ góc độ cảm xúc.

Qua phân bố trên cũng thấy rằng điểm cảm xúc dương tính hay âm tính đều có phạm vi rộng, từ luôn luôn trải nghiệm đến hiếm khi trải nghiệm ở cả 2 loại cảm xúc nhưng với số lượng phân bố không đều.



3.2. Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

3.2.1. Tương quan giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

Bảng 3: Hệ số tương quan Pearson giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

	Thức tỉnh và tập trung công việc	Nhận biết và tâm an	Không phân tâm	Chánh niệm chung
Cảm xúc dương tính	0,473**	0,524**	0,339**	0,569**
Cảm xúc âm tính	-0,310**	-0,277**	-0,536**	-0,450**

** : $p < 0,01$

Dữ liệu cho thấy cảm xúc dương tính có tương quan thuận và cảm xúc âm tính có tương quan nghịch ở mức trung bình với chánh niệm chung cũng như các thành phần của chánh niệm. Có nghĩa là khi mức độ trải nghiệm chánh niệm càng thường xuyên thì càng thường xuyên trải nghiệm cảm xúc dương tính, ít trải nghiệm cảm xúc âm tính hơn, và ngược lại, mức độ trải nghiệm chánh niệm càng ít thì trải nghiệm cảm xúc dương tính càng ít và trải nghiệm cảm xúc âm tính càng thường xuyên hơn. Tương quan giữa trải nghiệm chánh niệm chung và thành phần nhận biết để duy trì tâm an với trải nghiệm cảm xúc dương tính mạnh mẽ hơn ($r > 0,5, p < 0,01$). Trong khi đó, cảm xúc âm tính có tương quan mạnh hơn với phân tâm ($r > 0,5, p < 0,01$).

3.2.2. Tác động trực tiếp của chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc

Trên cơ sở mối tương quan có ý nghĩa giữa cảm nhận hạnh phúc và chánh niệm ở trên, câu hỏi đặt ra liệu chánh niệm có khả năng dự báo cảm nhận hạnh phúc hay không, hay nói khác đi, liệu trải nghiệm chánh niệm có khả năng trực tiếp làm sinh viên cảm thấy hạnh phúc hơn, và bớt đau khổ hơn không? Kết quả phân tích hồi qui với biến độc lập là chánh niệm chung và các thành phần của nó

và biến phụ thuộc lần lượt là cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính được hiển thị ở Bảng 4.

Bảng 4: Dự báo của chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc

Các biến độc lập	R ²	Beta	F	p
<i>Biến phụ thuộc: Cảm xúc dương tính</i>				
Thức tỉnh và tập trung công việc	0,224	0,486	46,730	< 0,001
Nhận biết và tâm an	0,275	0,495	61,386	< 0,001
Sự phân tâm	0,115	0,437	21,095	< 0,001
<i>Chánh niệm chung</i>	0,323	0,758	77,405	< 0,001
<i>Biến phụ thuộc: Cảm xúc âm tính</i>				
Thức tỉnh và tập trung công việc	0,096	-0,223	17,223	< 0,001
Nhận biết và tâm an	0,077	-0,183	13,458	< 0,001
Sự phân tâm	0,288	-0,483	65,408	< 0,001
<i>Chánh niệm chung</i>	0,202	-0,420	41,058	< 0,001

Kết quả cho thấy, cả 3 thành phần của chánh niệm và tổng hợp 3 thành phần ở chánh niệm chung đều có khả năng dự báo cho cảm nhận hạnh phúc cũng như bất hạnh (tất cả các mô hình đều có $p < 0,001$), tuy nhiên mức độ gây ảnh hưởng có thể khác nhau. Cụ thể là:

- Trong số 3 thành phần của trải nghiệm chánh niệm thì thành phần nhận biết và duy trì tâm an có khả năng tác động mạnh nhất, bởi nó có hệ số xác định lớn nhất $R^2 = 0,275$, tức là yếu tố này có thể giải thích 27,5% cho sự biến thiên của cảm xúc dương tính, trong khi đó, phân tâm chỉ giải thích được 11,5%, có mức độ ảnh hưởng yếu nhất.

- Chánh niệm chung có khả năng tác động mạnh nhất đến cảm

nhận hạnh phúc, có khả năng ảnh hưởng 32,3% trải nghiệm cảm xúc dương tính.

- Hệ số beta dương cho biết nếu tăng cường trải nghiệm chánh niệm ở mức độ thường xuyên hơn, thì sinh viên sẽ càng thường xuyên hơn có các cảm xúc dương tính, tức là càng hạnh phúc hơn. Khi chánh niệm tăng thêm 1 bậc ở các thành phần thì hạnh phúc có thể tăng hơn từ 0,43 đến gần 0,5 điểm, còn nếu chánh niệm chung tăng 1 bậc thì hạnh phúc có thể tăng hơn 0,75 điểm. Đây là những chỉ số rất đáng kể.

- Trong khả năng tác động đến trải nghiệm cảm xúc âm tính, dữ liệu cho thấy sự phân tâm có tác động mạnh nhất ($R^2 = 0,288$), còn nhận biết – tâm an yếu nhất, chỉ giải thích được 7% cho biến phụ thuộc.

- Xem xét hệ số hồi qui beta, cả 4 hệ số đều < 0 , cho thấy rằng, khi càng trải nghiệm thường xuyên chánh niệm thì càng giảm các cảm xúc âm tính, tức là giảm bất hạnh, và ngược lại, càng giảm trải nghiệm chánh niệm thì càng tăng cảm giác bất hạnh. Tuy nhiên, mức độ tăng hay giảm cảm giác bất hạnh này không mạnh như cảm nhận hạnh phúc bởi các hệ số của mô hình này đều thấp hơn các mô hình dự báo cảm xúc dương tính.

3.2.3. Tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua làm giảm cảm xúc âm tính

Các phân tích trên cho thấy khi càng chú tâm thì cảm nhận hạnh phúc càng tăng qua việc thường xuyên hơn trải nghiệm các cảm xúc dương tính và ít hơn trải nghiệm cảm xúc âm tính. Câu hỏi đặt ra: liệu việc có được cảm xúc dương tính có phải là do giảm cảm xúc âm tính hay không, hay nói khác đi, liệu có phải trải nghiệm chánh niệm làm con người giảm bất hạnh, do đó tăng cảm giác hạnh phúc hay không? Để trả lời câu hỏi này, ở đây sẽ tìm những dữ liệu về tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua biến trung gian là giảm cảm xúc âm tính.

Theo mô hình phân tích biến trung gian của Baron (1986), có 4 mô hình hồi qui được thực hiện. Kết quả phân tích các mô hình hồi

qui ở bảng 5 và cho thấy như sau.

Bảng 5: Các mô hình hồi qui phân tích tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua biến trung gian là cảm xúc âm tính

Mô hình	Biến số X: độc lập – Y: phụ thuộc	R ²	Beta chuẩn hóa	F / t	p
1	Y: Cảm xúc dương tính X: Chánh niệm	0,323	0,569	77,405	< 0,001
2	Y: Cảm xúc dương tính X: Cảm xúc âm tính	0,170	- 0,412	33,175	< 0,001
3	Y: Cảm xúc âm tính X: Chánh niệm	0,202	- 0,450	41,058	< 0,001
4	Y: Cảm xúc dương tính	0,354		44,125	< 0,001
	X ₁ : Cảm xúc âm tính		-0,196	-2,768	0,006
	X ₂ : Chánh niệm		0,480	6,774	< 0,001

Cả 4 mô hình hồi qui đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0,001$, cho thấy các biến độc lập đều có khả năng dự báo cho biến phụ thuộc, có nghĩa là: chánh niệm có khả năng dự báo theo chiều thuận cho cảm xúc dương tính, đồng thời, nó cũng có khả năng dự báo theo chiều nghịch cho cảm xúc âm tính. Đến lượt mình, cảm xúc âm tính cũng có khả năng dự báo theo chiều nghịch cho cảm xúc dương tính. Như vậy, có thể hiểu, tăng trải nghiệm chánh niệm có khả năng làm giảm trải nghiệm cảm xúc âm tính, giảm bất hạnh. Việc giảm trải nghiệm cảm xúc âm tính có thể làm tăng trải nghiệm cảm xúc dương tính, tức là tăng hạnh phúc. Tuy nhiên, biên độ ảnh hưởng trung gian của cảm xúc âm tính còn chưa rõ qua các mô hình trên.

Trong mô hình hồi qui 4, với 2 biến độc lập dự báo cho cảm xúc dương tính là chánh niệm và cảm xúc âm tính, thì biên độ ảnh hưởng của tập hợp này tăng lên (R^2 tăng hơn) và cả hai biến đều

có khả năng ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc, có ý nghĩa thống kê, trong đó hệ số beta chuẩn hóa cho biết chánh niệm có biên độ ảnh hưởng lớn hơn so với cảm xúc âm tính. Dữ liệu này cho thấy cảm xúc âm tính không là biến trung gian toàn bộ (full mediator) giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc, nó không triệt tiêu tác động trực tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc trong tập hợp này.

Sử dụng phần mềm tích hợp Process của Hayes (2013) để tính toán biên độ ảnh hưởng gián tiếp của cảm xúc âm tính, dữ liệu cho thấy, biên độ này có giá trị = 0,12 nằm trong khoảng tin cậy 95% (từ -0,01 đến 0,34) nên cảm xúc âm tính được coi là biến trung gian bộ phận giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Biên độ ảnh hưởng toàn bộ của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc là 0,76, bao gồm trong đó ảnh hưởng trực tiếp là 0,64, còn ảnh hưởng gián tiếp là 0,12. Vậy là, chánh niệm vừa có khả năng tác động trực tiếp lẫn gián tiếp đến cảm nhận hạnh phúc, trong đó, tác động trực tiếp chiếm phần lớn hơn.

Như thế, việc thường xuyên trải nghiệm chánh niệm làm con người tăng hạnh phúc, giảm bất hạnh, và bản thân việc giảm bất hạnh cũng làm tăng cảm nhận hạnh phúc hơn. Đó chính là cơ chế ảnh hưởng của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc.

4. BÀN LUẬN

Kết quả cho thấy chánh niệm có mối quan hệ khá mật thiết với cảm nhận hạnh phúc của Tăng ni là sinh viên Đại học Phật giáo. Trải nghiệm chánh niệm có vai trò trực tiếp làm họ hạnh phúc hơn, hoặc bớt bất hạnh hơn, và do đó, gián tiếp làm con người hạnh phúc hơn. Đây là kết quả rất có ý nghĩa, khẳng định giá trị của chánh niệm, cụ thể là thực hành thiền chánh niệm đối với hạnh phúc của con người.

Kết quả đã chỉ ra những bằng chứng khoa học và cụ thể về cơ chế tác động của chánh niệm, vốn là một phương pháp tu tập Phật giáo truyền thống đối với cảm nhận hạnh phúc. Một mặt, chánh niệm giúp các Tăng ni thức tỉnh để tập trung vào công việc, học tập, hiểu rõ những biến động trong tâm của bản thân nhưng không bị

cuốn vào thế giới đó giúp duy trì tâm an và không phân tâm trong cuộc sống thường ngày, chỉ tập trung vào hiện tại. Những điều đó giúp con người cảm thấy bình tâm, an nhiên hơn, vui vẻ hơn, tức là hạnh phúc hơn. Trong 3 yếu tố này thì hiểu rõ vấn đề của tâm trí và duy trì tâm an là yếu tố cơ bản nhất giúp con người hạnh phúc hơn. Mặt khác, chánh niệm có vai trò đẩy lùi cảm giác chán nản, đau khổ của con người. Sự tập trung vào hoạt động trong hiện tại, không phân tâm giúp con người giảm bớt gánh nặng của khổ đau trong tâm nhiều nhất. Trên cơ sở này, chánh niệm gián tiếp làm con người hạnh phúc hơn.

Từ góc độ Phật giáo, có thể lý giải cơ chế tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc từ bản chất của chánh niệm. Bản chất của nó là sự chuyển hóa tâm thức, là năng lượng hóa giải những mầm mống tiêu cực. Chánh niệm gồm đủ các yếu tố: niệm, định và tuệ, vì khi chánh niệm có mặt thì định và tuệ cũng đồng có mặt. Giả sử chúng ta đang buồn vì một chuyện nào đó, và chúng ta muốn hóa giải nỗi buồn này. Khi trải nghiệm chánh niệm, có hai loại năng lượng cùng tồn tại: thứ nhất là nỗi buồn và thứ hai là chánh niệm do chúng ta chế tác bằng hơi thở chánh niệm. Năng lượng thứ hai nhận diện và chuyển hóa năng lượng thứ nhất. Quá trình thực tập càng lâu và lặp lại nhiều lần thì năng lượng chánh niệm sẽ dần choán chỗ năng lượng buồn khổ, và do đó nỗi buồn đó sẽ thuyên giảm và dần dần được chuyển hóa. Khi niệm có mặt (Năng lượng niệm) thì lúc đó ta có được sự chú tâm (Năng lượng định) và tuệ giác (Năng lượng tuệ). Chính nhờ tuệ giác này mà nỗi buồn được chuyển hóa thành năng lượng của hiểu biết, thương yêu và từ đó mà có được hạnh phúc.

Sự lý giải kết quả nghiên cứu từ góc độ bằng chứng khoa học và góc độ Phật giáo như trên là khá tương thích với nhau.

Nghiên cứu này chỉ được thực hiện trên nhóm sinh viên Đại học Phật giáo là Tăng ni, tức là những người đã có trải nghiệm Phật pháp, sẽ có tri thức ở bậc cao về Phật pháp trong tương lai gần, và

vì thế, mẫu trong phạm vi hẹp nên chưa thể khái quát cho số đông, nhất là những người không theo tôn giáo này. Tuy nhiên, với những bằng chứng khoa học đã chỉ ra, các nghiên cứu tương tự cần được tiến hành trên mẫu đại chúng, phổ thông là rất có ý nghĩa để tìm những bằng chứng khoa học chứng minh sự đóng góp của chánh niệm Phật giáo đối với hạnh phúc của con người trong xã hội nói chung, chứ không chỉ của riêng nhóm Tăng ni.

5. KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy, trải nghiệm chánh niệm có khả năng tác động trực tiếp đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Tăng ni, làm giảm cảm giác bất hạnh. Tuy nhiên, tác động này khá chênh lệch ở các thành phần chánh niệm khác nhau.

Kết quả cũng cho thấy, trải nghiệm chánh niệm có thể tác động gián tiếp lên cảm nhận hạnh phúc thông qua việc làm giảm cảm xúc âm tính, tuy nhiên, tác động trực tiếp vẫn chiếm tỷ trọng lớn hơn.

Hạnh phúc là mơ ước, là nhu cầu tất yếu của mỗi con người. Để tăng cảm nhận hạnh phúc, chúng ta phải thường xuyên thực tập chánh niệm, trải nghiệm, nhận biết rõ những biến động trong thế giới tâm trí của mình và duy trì tâm an, chú tâm, tỉnh giác trong thời điểm hiện tại, không nhớ về quá khứ, không mơ tưởng đến tương lai. Trong khi đó, để giảm bớt cảm giác bất hạnh, khổ đau thì lưu ý làm giảm sự phân tâm, tán loạn trong những công việc thường ngày.

Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa khẳng định về vai trò của chánh niệm đối với hạnh phúc của con người. Đồng thời, nghiên cứu cũng góp phần chỉ ra cơ chế tác động của chánh niệm. Với những hạn chế đã chỉ ra, trong những nghiên cứu tiếp theo, việc mở rộng phạm vi khách thể nghiên cứu và mở rộng các biến số tham gia vào nghiên cứu có thể củng cố những bằng chứng xác thực về tác dụng của thực hành chánh niệm đối với hạnh phúc của con người trong xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Baron, R.M; Kenny, D.A. (1986) *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations*. Journal of Personality and Social Psychology, 51 (6), 1173-1182.

Bellin, Z.V. (2015) *The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness*. Journal of Humanistic Counseling, [Online] 54, 221-235. Available from: DOI: 10.1002/johc.12013. [Accessed 2nd Oct 2018].

Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003) *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822–848.

Coo, C., Salanova, M. (2017) *Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance*. Journal of happiness. [Online]. Available from: DOI 10.1007/s10902-017-9892-8. [Accessed 15th July 2018].

Englund-Helmeke, Shawn, R. (2014) *Mindfulness and Well-Being*. [Online] Available from: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/313. [Accessed 20th Oct 2018].

Hayes, A.F. (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications, Inc.

Thích Nhất Hạnh. (2015) *Hạnh phúc mộng và thực*. HCM: Nxb Phương Đông.

Sieghl, D.J. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company.

Phụng Sơn. (2011) *Phật giáo & Trị liệu trong thế kỷ 21*. HCM: Nxb Phương Đông.

Phụng Sơn. (2014) *Thiền - Hạnh phúc, sức khỏe và thành công*

trong 8 tuần lễ. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.

Thích Nhật Từ. (2018) *Thiền chỉ, Thiền quán và Lợi ích của Thiền.* Hà Nội: Nxb Hồng Đức.

Thích Thanh Từ. (2002) *Đâu là chân hạnh phúc.* Hà Nội: Nxb Tôn giáo.

Hollis-Walker, L., Colosimob, K. (2011) *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination.* Personality and Individual Differences, 50 (2), 222-227.

THỰC HÀNH CHÂN LÝ VÔ NGÃ: MỘT BIỆN PHÁP KẾT NỐI VỚI THẾ GIỚI NỘI TÂM

Pooja Dabral*

TÓM TẮT

Chân lý Vô ngã là pháp ấn chỉ có trong Phật giáo, cho rằng, không có một Ngã, một cái gì trường tồn, bất biến, tồn tại nằm trong sự vật mà không phụ thuộc vào cái khác. Kể từ thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tìm kiếm gốc rễ và kết thúc của sự đau khổ đã mở ra nhiều khám phá thực tại đa phương diện về cả thế giới bên trong và bên ngoài. Giáo lý Vô ngã của Đức Phật cho thấy rằng có một sự khác biệt cơ bản giữa cách chúng ta nhận thức thế giới, bao gồm cả sự tồn tại của chúng ta trong đó và cách mọi thứ thực sự diễn ra. Chúng ta tin vào ngã cá nhân, tức là sự tồn tại độc lập của bản thân, dẫn đến các sự phiền não như sự dính mắc hoặc ác cảm, từ đó dẫn đến chuỗi hành động phá hoại (nghiệp) và sự chịu đựng (khổ). Chuỗi nhân quả này là do nhận thức sai lầm về thực tế và cuối cùng dẫn đến những rối loạn trong sự gắn kết của chúng ta với thế giới và với chúng sinh đồng loại. Sự tinh hoa của chân lý vô ngã đối lại quan niệm sai lầm này bằng cách bác bỏ sự tồn tại của bản ngã. Trong Kinh Pháp Cú có nói *“Tất cả các hình thức đều không có thật, ai biết và nhìn thấy điều này trở nên thụ động trong nỗi đau; đây là cách dẫn đến sự thuần khiết.”* Hơn nữa, chân lý này cũng nhận ra bản chất vô

* PhD Candidate, Department of Buddhist Studies, University of Delhi, India

Người dịch: Nguyễn Quỳnh Phương

ngã của tất cả các hiện tượng và không bác bỏ hiệu lực của luật nghiệp, để cho ta thấy sắc thái của sự vô ngã trái ngược hoàn toàn với chủ nghĩa hư vô. Bồ tát Long Thọ có nói trong Trung Quán Luận rằng ta cần tìm hiểu Chân lý Vô ngã và Giáo lý Nguyên khởi cùng nhau.

Di sản của trí tuệ này có ý nghĩa rất sâu sắc trong việc giải thoát một cá nhân khỏi những đau đớn và căng thẳng tồi tệ nhất của cuộc sống. Như đã lưu ý ở trên trong Kinh Pháp Cú, ai nhìn ra được bản chất ảo tưởng của tất cả các hiện tượng sẽ tránh được sự phiền não và từ đó ngăn chặn các hành động phá hoại và có thể đạt đến sự thuần khiết của Niết Bàn. Bên cạnh các bài thuyết trình khác về Chân lý Vô ngã trong Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa, bài viết này cũng sẽ khám phá những cách thức và tác động tích cực của Chân lý Vô ngã để đạt được sự hòa hợp trong cuộc sống và xã hội của chúng ta.

Có một thông điệp phổ quát đằng sau công cuộc tìm kiếm nguyên nhân cốt lõi và kết thúc của nỗi đau của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Nguyên nhân cốt lõi của tất cả những đau khổ của chúng ta không chỉ là sự thiếu hiểu biết mà còn là một sự hiểu lầm có chủ ý về bản chất của tất cả mọi thứ. Vậy tại sao chúng ta lại có nhận thức sai về mọi điều? Đó không phải vì chúng ta cố tình mà là do cách chúng ta nhận thức mọi điều không giống với bản chất của chúng. Triết lý về Vô ngã là một điều tra triết học tối thượng trong tư tưởng Phật giáo được chỉ ra bởi nhiều nhà triết học phương Tây cho thấy rằng “có một sự khác biệt cơ bản giữa cách chúng ta nhìn nhận thế giới, bao gồm cả sự tồn tại của chúng ta trong đó và cách mọi thứ thực sự xảy ra”. Ví dụ, chúng ta tin rằng mỗi người có một cốt lõi độc nhất ẩn sâu sau sự tồn tại của chúng ta, không bị chi phối bởi sự yếu tố tinh thần và vật chất.

Triết lý Vô ngã chỉ ra rằng đây là một lỗi cơ bản và là cơ sở cho các vấn đề đạo đức như ác cảm, đeo bám và phát triển nhiều định kiến. Sự thật đằng sau vạn vật được mô tả trong các chuyên luận Phật giáo như một sự trống rỗng hoặc shunyata trong tiếng Phạn. Triết lý Vô ngã đối lại quan niệm rằng vạn vật đều có thật với nguyên tắc Duyên khởi. Thuyết Duyên khởi, hay còn được gọi là Nhân duyên sinh, chỉ rõ là mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống đều nằm trong một mối liên hệ với nhau; chúng là nguyên nhân của một yếu tố

này và là kết quả của một yếu tố khác, là cốt lõi của sự hiểu biết của Phật giáo về thế giới và bản chất của sự tồn tại của con người. Tìm hiểu về thuyết Duyên khởi có thể được thiết lập theo ba loại: sự phụ thuộc nguyên nhân, nguồn gốc phụ thuộc của sự phụ thuộc toàn bộ vào các bộ phận và nguồn gốc phụ thuộc của sự phụ thuộc vào chỉ định tinh thần.

Lý thuyết đầu tiên của thuyết Duyên khởi đối lại lỗi nhận thức liên quan đến sự hiểu lầm về mối quan hệ nhân quả và điều này được chấp nhận bởi cả bốn trường phái siêu hình học Phật giáo: Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra và Madhyamika. Theo quan điểm thông thường của chúng ta về thế giới, chúng ta liên quan đến sự vật và sự kiện dù là vật chất hay tinh thần, như thể chúng tồn tại với bản chất bên trong và trên chính chúng. Chúng ta có xu hướng tin rằng mỗi sự vật và sự kiện này có một thực tại độc lập, riêng biệt và những cá thể riêng biệt và độc lập này tương tác với nhau. Chúng ta tin rằng một hạt giống thật có thể tạo ra một hiệu ứng thật trong một thời gian thực tại một địa điểm thực sự. Đây là một dấu hiệu rõ ràng rằng chúng ta tin vào một loại nhân quả trong đó hiệu ứng không phụ thuộc vào nguyên nhân phát sinh. Đây là loại lỗi nhận thức đầu tiên bởi vì chúng ta tin vào tính chất ngẫu nhiên thay vì sự phụ thuộc lẫn nhau về nguyên nhân. Elizabeth Napper bày tỏ quan điểm của Nagarjuna và lập luận rằng theo Triết lý Vô ngã, điều này là hoàn toàn vô lý bởi vì nếu các cá thể sở hữu sự tồn tại độc lập, nội tại như vậy có nghĩa là không có khả năng tương tác và gây ảnh hưởng đến các hiện tượng khác. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng có nhân quả, nghĩa là có sự phụ thuộc và tính ngẫu sinh. Vì tất cả mọi thứ được ra đời nhờ vào sự tương tác giữa nguyên nhân và điều kiện, nên nó có hàm ý rằng mọi vật và mọi việc không có sự tồn tại độc lập.

Lý thuyết thứ hai của thuyết Duyên khởi cho thấy rằng có sự phụ thuộc lẫn nhau giữa các bộ phận và toàn bộ cá thể; không có bộ phận thì không thể có toàn bộ và không có toàn bộ thì các bộ phận không có ý nghĩa. Ví dụ, không có các cây riêng lẻ tạo thành rừng, rừng không có ý nghĩa và tương tự, không có rừng, các cây riêng lẻ của

rừng đó không có ý nghĩa. Sự phụ thuộc lẫn nhau giữa toàn bộ cá thể và các bộ phận này bao hàm cả về mặt không gian và thời gian.

Cấp độ thứ ba của thuyết Duyên khởi về sự phụ thuộc vào hình thức chủ quan cho thấy một số sự vật không có ý nghĩa khi tồn tại đơn lẻ mà chỉ có ý nghĩa khi tồn tại trong một tập thể và liên kết với mạng lưới của toàn bộ các sự vật có liên quan khác. Tất nhiên là chúng ta không thể phủ nhận giá trị nội tại của các sự vật và ngay cả trong suy nghĩ của Phật giáo cũng có lập luận rằng nếu các hiện tượng không tồn tại theo cách riêng của chúng, sẽ không có cách nào để khẳng định rằng chúng tồn tại. Tuy nhiên, tư tưởng Trung quán tông của luận sư Nguyệt Xứng có một mô tả rất sâu sắc về bản thể luận của các hiện tượng như Ngũ uẩn. Trung quán tông cho rằng vì tất cả mọi sự đều dựa lên nhau mà thành (duyên khởi), cho nên chúng không tồn tại độc lập. Ví dụ, một tổ hợp các cá thể tồn tại vì có sự tồn tại của các cá thể thành viên. Các cá thể thành viên, nếu tồn tại độc lập, sẽ không có ý nghĩa. Điều này nghĩa là hình thức bên ngoài của các sự vật không có giá trị thật hoặc giá trị nội tại. Trong sách Vòng bảo châu, ngài Long Thọ giải thích điều này bằng cách so sánh con người và sáu yếu tố cấu thành nên con người. Ngài Long thọ nói (trong bản dịch Hopkins, 1998),

Một người không phải là trái đất, không phải là nước,

Không lửa, không gió, không không gian,

Không ý thức, và không phải là loài người.

Người nào khác ngoài những người này?

Cũng như một người không có thật

Do là một tổng hợp của sáu thành phần,

Vì vậy, mỗi thành phần cũng

Không có thật do là một tổng hợp.

Thực chất, hình thức bề ngoài, tuy không tồn tại ở cấp độ tối hậu hay nội tại nhưng có tồn tại ở cấp độ thông thường. Bằng cách kết hợp tất cả các cá thể thành viên, trong trí óc của chúng ta đã tự hình thành định nghĩa của tổ hợp để đảm bảo sự tồn tại của hình thức bên ngoài. Ngoài

điều này ra thì vật thể đó không tồn tại. Đây là lý thuyết về nguồn gốc phụ thuộc dựa vào suy luận trí óc.

Thuyết Duyên khởi một mặt cho thấy sự tồn tại của mọi thứ đều phụ thuộc vào nguồn gốc. Mặt khác, nó cũng bao hàm tính hư vô của sự tồn tại độc lập vì nó cho thấy rằng mọi vật và mọi việc diễn ra đều phụ thuộc vào nguyên nhân, điều kiện và các thành phần tương ứng, cũng như vào những suy luận trí óc. Theo cách này, thuyết Duyên khởi đã phủ định sự tồn tại độc lập của vạn vật. Do đó, chân lý Vô ngã và thuyết Duyên khởi được cho là hai mặt của cùng một đồng tiền. Trong Trung quán luận, ngài Long Thọ có nói:

Đó là nguồn gốc phụ thuộc

Được giải thích là sự trống rỗng.

Đó là một chỉ định phụ thuộc,

Có phải chính nó là con đường trung đạo.

Ông lập luận rằng chỉ khi người ta hiểu được chân lý Vô ngã trong văn cảnh của thuyết Duyên khởi thì thuyết Duyên khởi sẽ tự phủ nhận bất kỳ quan điểm sai lầm nào về sự trống rỗng là hư vô. Vô ngã là sự trống rỗng của sự tồn tại độc lập, khiến người ta đến với sự hiểu biết rằng mọi thứ tồn tại bởi sự phụ thuộc. Do đó, chân lý Vô ngã bác bỏ sự cực đoan của khái niệm hư vô hoặc sự không tồn tại của vạn vật. Hơn nữa, vì các thành phần bên trong và bên ngoài tồn tại nhờ vào sự phụ thuộc vào nguyên nhân và điều kiện tương ứng, chúng không có bất kỳ sự tồn tại nội tại nào. Theo cách này, chân lý Vô ngã bác bỏ sự cực đoan của sự tồn tại. Do đó, trí tuệ này nhìn thấy bản chất phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các hiện tượng và có thể giải thích chức năng của thế giới và của luật nghiệp. Ngài Long Thọ có nói trong Hiền bày Bồ đề tâm rằng:

Khi ta thấu hiểu sự trống rỗng của các hiện tượng,

Định luật kỳ diệu của nhân quả

Tỏa sáng tuyệt vời hơn,

Và đáng kinh ngạc hơn.

Ngoài ra, ngài Lạt Ma Tôn Đức Tông Khách Ba có nói trong cuốn sách Đại lộ Giác ngộ nổi tiếng toàn cầu của mình rằng, người thông minh sẽ có một niềm tin chắc chắn không thể lay chuyển rằng ý nghĩa của chân lý Vô ngã chính là thuyết Duyên. Do đó, sự trống rỗng bác bỏ cả hai thái cực – sự cực đoan của sự tồn tại, tức là sự tồn tại nội tại và sự cực đoan của sự không tồn tại, tức là chủ nghĩa hư vô – và đây được gọi là con đường trung đạo. Do đó, ngài Nguyệt Xứng trong sách Minh cú luận rằng sự trống rỗng, nguồn gốc phụ thuộc và con đường trung đạo là một. Ngài Nguyệt Xứng đã nói rằng,

“Do thiếu hai thái cực của sự tồn tại và sự không tồn tại, chân lý Vô ngã được coi là con đường trung đạo. Do đó, chân lý Vô ngã, thuyết Duyên khởi và con đường trung đạo đều đồng nghĩa với sự phát sinh phụ thuộc [đối với người đã tạo ra quan điểm Trung quán tông trong lục địa của mình].”

Theo như một nhánh Trung quán tông của Phật giáo Tây Tạng, trí tuệ của chân lý Vô ngã lập ra bản chất tối thượng của thực tế bằng cách loại bỏ sự tồn tại nội tại và độc lập, đây là vị trí triết học cuối cùng của giáo lý Phật.

Có hai lý thuyết về sự trống rỗng hay vô ngã là vô ngã của con người hoặc vô ngã của các hiện tượng. Sự vô ngã của con người có thể được hiểu ở hai cấp độ, nghĩa đen và nghĩa bóng. Bốn tư duy Phật giáo là Thắng luận tông, Kinh lương bộ, Duy thức luận và Trung quán luận (bao gồm hai chi phái Trung Quán – Tịch Khởi Tông và Trung quán – Cụ Duyên Tông) khác nhau về sự hiểu biết ở cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng về sự vô ngã của con người cũng như hiện tượng. Ba tư duy đầu tiên, tức là Thắng luận tông, Kinh lương bộ, Duy thức luận và một nhánh của Trung quán luận, Trung Quán – Tịch Khởi Tông, có cùng sự hiểu biết về sự vô ngã của con người ở cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Những tư duy này cho rằng sự vô ngã của con người ở nghĩa đen có nghĩa là sự vô ngã của bản thân vĩnh viễn, đơn nhất và độc lập và sự vô ngã của con người theo nghĩa bóng là sự vô ngã của thực tại đáng tự chủ. Trường phái Trung quán

– Cụ Duyên Tông thì tin vào sự vô ngã của con người dưới góc nhìn qua sự trống rỗng của sự tồn tại nội tại.

Như đã đề cập trước đây, những nguyên lý Phật giáo này cũng khác nhau trong cách hiểu về sự vô ngã của các hiện tượng. Nguyên lý Trung quán – Cụ Duyên Tông khẳng định rằng sự vô ngã của các hiện tượng cũng tinh tế không kém sự vô ngã của con người, tức là hiện tượng trống rỗng của sự tồn tại nội tại. Mặt khác, hai tư duy đầu tiên, Thắng luận tông và Kinh lương bộ, không thực sự thảo luận về sự vô ngã của các hiện tượng. Hai tư duy này nói về sự vô ngã của các hiện tượng dưới góc nhìn qua sự vô ngã của con người. Theo những tư duy Phật giáo còn lại, Duy thức luận và Trung Quán – Tự Khởi Tông, có một sự khác biệt rất lớn giữa sự vô ngã của con người và hiện tượng theo nghĩa bóng. Duy thức luận cho rằng không có đối tượng bên ngoài và khẳng định rằng tất cả các hiện tượng đều là bản chất của tâm trí và do đó không tồn tại bên ngoài tâm trí. Theo trường phái này sự trống rỗng của các hiện tượng có nghĩa là sự trống rỗng của thực tại bên ngoài. Ngoài ra, quan điểm của trường phái này về sự trống rỗng của các hiện tượng bao gồm sự trống rỗng của mối quan hệ chủ thể - đối tượng.

Hơn nữa, Trung Quán – Tự Khởi Tông bày tỏ rằng sự trống rỗng của các hiện tượng dưới góc nhìn về sự trống rỗng của sự tồn tại thực sự trong khi không bác bỏ sự tồn tại nội tại. Theo cách này, bốn nguyên lý của siêu hình học Phật giáo thúc đẩy một sự hiểu biết khác nhau và dần dần tinh tế hơn về những gì tạo nên sự thật hay sự trống rỗng tối thượng. Mặc dù những nguyên lý này khác nhau về cách diễn tả nhưng sự hiểu biết sâu sắc và kinh nghiệm về sự vô ngã được đề xuất bởi Thắng luận tông, Kinh lương bộ, Duy thức luận và Trung quán luận, Trung Quán – Tự Khởi Tông là vô cùng quan trọng vì những nguyên lý này là những bước cơ bản giúp người học dần dần và khéo léo hướng tới sự hiểu biết về sự tinh vi của vô ngã, tức là sự trống rỗng của sự tồn tại nội tại được bàn trong Trung quán – Cụ Duyên Tông.

Ta có thể đặt câu hỏi, ngoài việc tiết lộ bản chất thật của thực tế

thì chân lý Vô ngã còn có ý nghĩa nào khác không? Và có gì sai khi tin vào sự tồn tại độc lập và nội tại của sự vật không? Theo như ngài Long Thọ, trí tuệ của chân lý Vô ngã không chỉ là sự hiểu biết khái niệm đơn thuần về thực tế mà nó còn có ý nghĩa sâu sắc về tâm lý và đạo đức. Trong chương mười tám ‘Quán pháp’ của Trung quán luận, ngài Long Thọ có viết,

“Thông qua việc loại bỏ nghiệp chương và phiền não, có niết bàn.

Nghiệp và phiền não xuất phát từ ý nghĩ khái niệm.

Chúng đến từ sự bịa đặt tinh thần (nhắm bắt sự tồn tại thực sự),

Chế tạo chấm dứt thông qua vô ngã.”

Trong câu này, ngài Long Thọ giải thích rằng sự đau khổ được sinh ra qua năm bước: (i) luân hồi trái ngược với Niết bàn, (ii) quy luật Nhân quả bị ô uế, (iii) phiền não, (iv) những suy nghĩ khái niệm không phù hợp đưa ra đặc tính sai cho các đối tượng và (v) những hiểu lầm về sự tồn tại độc lập của vạn vật, trong khi trong thực tế, chúng tồn tại chỉ bằng sự phụ thuộc.

Ông lập luận rằng niềm tin vào sự tồn tại độc lập của sự vật dẫn đến phiền não, từ đó dẫn đến chuỗi hành động phá hoại, phản ứng và đau khổ. Ông giải thích rõ ràng cách toàn bộ cơ chế này có thể hoạt động trong năm bước. Trước hết, niềm tin của chúng ta vào sự tồn tại nội tại hoặc độc lập của sự vật đặt một nền tảng sai lầm cho sự phiền não. Sau đó, những chú ý sai lầm này sẽ ban cho các vật thể, cả động lẫn vô tri, một giá trị hấp dẫn và gây ra ác cảm với các vật thể khác và do đó chúng ta phản ứng với các đối tượng và sự kiện nhất định với sự gắn bó và với các đối tượng khác với sự ác cảm. Kết quả là chúng ta rơi vào tình trạng rối loạn chức năng kéo dài do sự gắn kết của chúng ta với thế giới và với chúng sinh đồng loại của chúng ta, và do đó, tất cả các loại đau khổ xảy ra. Hơn nữa, ông lập luận trong dòng cuối cùng của khổ thơ này rằng chu kỳ đau khổ kéo dài này có thể được chấm dứt thông qua sự hiểu biết về chân lý Vô ngã. Nhờ vào sự thuyết phục, nhận thức và làm quen nhất quán với chân lý này, chúng ta có thể đảo ngược chuỗi hành động và phản ứng đã

nêu ở trên. Bằng cách không tuân thủ quan niệm sai lầm về sự tồn tại độc lập hay nội tại của sự vật, chúng ta sẽ không gán những thuộc tính sai cho các đối tượng, điều này ngăn chặn những phiền não và từ đó chấm dứt các hành động phá hoại hoặc ô uế.

Do đó, nếu ai đó thực sự muốn được giải thoát khỏi mọi nỗi sợ hãi, sự hiểu biết về chân lý Vô ngã là không thể thiếu. Đức Phật đã đề cập rất rõ ràng rằng những nỗi sợ hãi này không là gì ngoài kết quả của những hành động ngu dốt của chính chúng ta, được thực hiện dưới sự ảnh hưởng của bản thân và vô cùng xấu xa tự nắm bắt sự vô minh. Đức Phật đã dạy rằng,

*“Giống như trong giấc mơ của một cô gái trẻ,
Cô đã gặp một cậu bé và nhìn thấy cái chết của anh ta,
Cô vui mừng khi gặp mặt và tuyệt vọng về cái chết của anh,
Xem tất cả các hiện tượng như vậy.”*

Điều này chỉ ra rằng tất cả những nỗi đau chúng ta trải qua giống như phản ứng của một đứa trẻ trước những điều đáng sợ nhìn thấy trong những cơn ác mộng. Nói cách khác, chúng bắt nguồn từ quan niệm sai lầm của chúng ta về việc xem mọi thứ là thực tế. Mọi thứ tồn tại, thế giới tồn tại nhưng chúng không tồn tại theo cách chúng xuất hiện với chúng ta. Chúng xuất hiện với chúng ta rất thực tế nhưng thực tế chúng tồn tại như trống rỗng của sự tồn tại nội tại hoặc giống như một giấc mơ. Và nếu chúng ta muốn thoát ra khỏi vòng khổ sở luẩn quẩn và không ngừng này, chúng ta nên tin vào chân lý Vô ngã qua cách học tập, suy tư và thiền định. Các cách này cũng sẽ giúp chúng ta khuất phục những nỗi đau trong cuộc sống. Thậm chí, vị thầy từ bi, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy chúng ta các cách khác nhau để đối phó với những đau khổ, chẳng hạn, Ngài dạy thiền về vô thường, các loại đau khổ, chánh niệm khác nhau để giúp chúng sinh với những định hướng tinh thần khác nhau. Nhưng trí tuệ của chân lý Vô ngã là bậc nhất trong những cách trên vì chân lý này có thể xua tan mọi phiền não của chúng ta, không chỉ bằng cách khuất phục chúng mà bằng cách loại bỏ nguyên nhân gốc rễ của chúng là tự mình nắm bắt sự thiếu hiểu biết. Ngài Long Thọ có nói trong Pháp giới tán rằng,

“Vô thường, đau khổ và trống rỗng,

Ba điều này giúp thanh lọc tâm trí.

Pháp thanh tịnh tâm tốt nhất,

Là sự thiếu bản chất tự nhiên.”

Ngoài ra, Đức Phật đã dạy trong Kinh pháp cú rằng tất cả các hình thức đều không có thật, ai biết và nhìn thấy sẽ trở nên thụ động trong nỗi đau và có thể đạt được sự thuần khiết. Do đó, ai học hỏi liên tục sẽ nhận ra sự trống rỗng hoặc bản chất giống như ảo ảnh của tất cả các hiện tượng và sẽ có thể chống lại được những nỗi sợ hãi và đau đớn tồi tệ nhất, và sẽ đạt được sự thuần khiết của niết bàn.

Hơn nữa, nếu khát vọng của chúng ta không chỉ là sự giải thoát cá nhân mà còn để mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh thông qua sự thức tỉnh hoàn toàn, dù có thực hành mười danh hiệu Phật giáo như sự hào phóng, kỷ luật đạo đức và tính kiên nhẫn sự hiểu biết về sự trống rỗng trở nên không thể thiếu. Đó là vì tất cả các thực hành này trở nên tinh khiết hoặc được hoàn thiện chỉ khi chúng được kết hợp với trí tuệ của sự trống rỗng. Ví dụ, ngài Nguyệt Xứng giải thích điều này qua khía cạnh của sự rộng lượng trên mặt đất Bồ tát đầu tiên, trong Chương một của Nhập trung đạo rằng,

“Sự cho đi, khi không nghĩ đến người tặng, món quà, người nhận,

Được gọi là một sự cứu cánh vượt qua thế giới.

Nhưng khi chấp trước vào ba điều này xảy ra,

Thì đó là hành động của những người trần tục.”

Hành động cho đi gắn liền với nhận thức rằng người cho, món quà, người nhận không có sự tồn tại nội tại là một minh chứng hoàn hảo của sự hào phóng. Sự cho đi không được kết hợp với hiểu biết này chỉ là một hành động trần tục. Việc thiên định không đối ngẫu về sự trống rỗng của một vị bồ tát là siêu phàm, do đó, việc thực hành gắn liền với nó là một sự hoàn hảo siêu phàm. Đó là bởi vì trí tuệ này nhận thức rằng cả ba lĩnh vực của người cho, quà tặng và

người thụ hưởng đều không có sự tồn tại nội tại. Tương tự như vậy, ông giải thích làm thế nào các vị bồ tát thực hành tất cả các sự hoàn hảo khác như kỷ luật đạo đức, sự kiên nhẫn, tập trung thiền định và trở thành siêu thế khi họ thấm nhuần sự hiểu biết về sự trống rỗng.

Để thực hành chân lý Vô ngã cần tu luyện sự yên tĩnh và bình tĩnh ở những cá nhân, những người thiền định và cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng hòa bình thế giới. Tình trạng của một gia đình, thành phố, quốc gia, thế giới hoặc toàn bộ vũ trụ được xác định dựa trên tình trạng của cư dân và mối quan hệ của họ với nhau không chỉ ở cấp độ cá nhân mà còn ở cấp độ hệ thống như giáo dục, kinh tế, chính trị hay môi trường. Và như đã giải thích trước đó, khi chúng ta càng thấy bản chất thực sự của tất cả các hiện tượng, tức là sự trống rỗng của sự tồn tại độc lập, chúng ta càng hiểu rõ hơn về hiệu quả của nguyên tắc phụ thuộc lẫn nhau. Thuyết Duyên khởi đã được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy trong Đạo Càng Đại Thừa Kinh rằng một cái gì đó phát sinh vì một cái khác đã tồn tại; một cái gì đó được sinh ra bởi vì một cái khác đã được sinh ra. Điều này chỉ ra rằng bất kỳ thứ gì tồn tại, ra đời đều phụ thuộc vào một số điều kiện nhất định. Không có gì trong toàn bộ vũ trụ này có sự tồn tại độc lập hoặc nội tại.

Nếu ai đó nhìn thấy bản chất phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các hiện tượng, người ta sẽ luôn nhận thức được thực tế rằng ngay cả hạnh phúc mà tất cả chúng ta muốn cũng là một hiện tượng phụ thuộc. Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố như giáo dục tốt, môi trường trong sạch, kinh tế ổn định, luật pháp và trật tự hiệu quả và hành vi của đồng bào chúng ta không chỉ đối với nhau mà còn đối với giáo dục, hệ sinh thái, kinh tế, luật pháp, quốc gia, thế giới và vũ trụ. Không còn nghi ngờ gì nữa, những vấn đề như mất lòng tin, tham nhũng, suy thoái hệ sinh thái, phân biệt chủng tộc, chiến tranh, khủng bố đều là kết quả của việc chúng ta thiếu hiểu biết về bản chất phụ thuộc lẫn nhau của vạn vật. David Bohm, một nhà vật lý nổi tiếng của thế kỷ XX, người đã đóng góp những ý tưởng không chính thống cho lý thuyết lượng tử, khoa học thần kinh và triết học của tâm trí nói,

“... Nếu chúng ta xem xét các ý thức hệ khác nhau có xu hướng chia rẽ nhân loại, như phân biệt chủng tộc, chủ nghĩa dân tộc cực đoan và đấu tranh giai cấp chủ nghĩa Marx, một trong những yếu tố quan trọng của nguồn gốc của chúng là xu hướng nhận thức mọi thứ như bị chia rẽ và ngắt kết nối.”

Từ quan niệm sai lầm này nảy sinh niềm tin rằng tất cả chúng ta và tất cả các chia rẽ này về cơ bản là độc lập và tự tồn tại, điều này thúc đẩy chúng ta tham gia vào tất cả các loại tham nhũng không chỉ ở cấp độ cá nhân mà cả quốc gia, quốc tế.

Vì lý do này, khi chúng ta càng hiểu sâu hơn về trí tuệ của chân lý Vô ngã khi thấy bản chất phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các hiện tượng, chúng ta sẽ càng ít tuân theo quan niệm sai lầm về việc xem mọi thứ là độc lập hoặc tự tồn tại. Nói cách khác, người ta càng hiểu rõ nhiều hơn và chặt chẽ hơn về mạng lưới rộng lớn giữa sự phụ thuộc lẫn nhau của chúng sinh và thế giới chúng ta đang sống, chúng ta sẽ càng tôn trọng đồng loại, luật pháp và mệnh lệnh, hệ sinh thái và cả vai trò của giáo dục, chính trị, kinh tế trong việc xây dựng một thế giới hòa bình. Một lần nữa, theo thuyết Duyên khởi, chúng ta sẽ đóng một vai trò tích cực trong việc xây dựng thế giới mà tất cả chúng ta muốn sống. Do đó, di sản trí tuệ này có ý nghĩa rất sâu sắc trong việc giải thoát các cá nhân khỏi những đau đớn và căng thẳng tồi tệ nhất của cuộc sống và còn mang lại hòa bình trên toàn thế giới.

TIỂU SỬ CÁC TÁC GIẢ

Ananda, Sarath bảo vệ luận án Tiến sĩ trong Xã hội học từ Đại học Quốc gia Singapore năm 2012. Ông đã có khoảng hai mươi năm phục vụ liên tục với tư cách là thành viên của đội ngũ giáo viên của Khoa Xã hội học tại Đại học Peradeniya và Đại học Sabaragamuwa của Tích Lan từ năm 1999 cho đến nay. Ông là Tổng biên tập hiện tại cho tạp chí điện tử Akyana / Tường thuật được xuất bản bởi CIKCS, Đại học Sabaragamuwa của Tích Lan và Biên tập viên của Tạp chí Đại học Sabaragamuwa. Ông hiến đời mình thêm cho sự phục vụ với tư cách là giảng viên của các chương trình hậu đại học và đại học của các trường đại học khác như Yakkala Wickramaarachchi Ayurveda - Đại học Kelaniya và Học viện Quốc phòng Sir John Kothalawala - Sooriyawewa.

Ariyawansa, Yodhakandiye là giảng viên trường Đại học Phật học và Pali tại Sri Lanka. Ông có bằng cử nhân Triết học Phật giáo của trường Đại học Phật học và Pali, Sri Lanka và bằng Thạc Sĩ nghiên cứu Phật học tại Đại học Kelaniya, Sri Lanka. Ông có nhiều kinh nghiệm giảng dạy và được mời thỉnh giảng tại nhiều trường Đại học trên thế giới. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách và bài báo nghiên cứu về Phật học và đã tham gia nhiều hội thảo trong và ngoài nước.

Bhalwar, Indu Girish - Tiến sĩ Indu Girish hiện đang làm Trợ lý Giáo sư tại Trường Nghiên cứu Phật giáo & Văn minh tại Đại học Phật giáo Gautam, Greater Noida, Ấn Độ. Bà đã hoàn thành bậc Tiến Sĩ về nghiên cứu Phật giáo, và sau đó đã tổ chức nghiên cứu thêm 3 dự án sau tiến sĩ cùng với kinh nghiệm giảng dạy dài

hơn một thập kỷ cấp độ sau Đại học tại Đại học Delhi. Mặc dù công việc nghiên cứu chính của Bà là tập trung vào triết lý ānyatā của Nāgārjuna, nhưng Bà cũng dành nhiều sự quan tâm của mình trong những lĩnh vực khác như Phật giáo trong hôn nhân & Phật giáo Ambedkarite. Gần đây nhất, Tiến sĩ Indu được trao tặng và dành nhiều sự khen ngợi với danh hiệu Giáo sư danh dự Indira Parikh một trong 50 người Phụ nữ có ảnh hưởng trong Giáo dục - Trích dẫn của Lãnh đạo tại Đại hội Giáo dục Thế giới (tại Mumbai, Ấn Độ, vào tháng 7 năm 2018) vì sự xuất sắc của Bà trong lĩnh vực giáo dục.

Chin, Yi Chun hiện là nghiên cứu sinh năm thứ nhất tại Đại học Malaya. Đề tài nghiên cứu Tiến sĩ của Bà tập trung vào lịch sử và các vấn đề hiện tại của Viện Phật giáo Malaysia. Bà có bằng Cử nhân Khoa học (Honours) từ Đại học Khoa học Malaysia, chuyên ngành Hóa học và chuyên ngành phụ là Tâm lý học. Bà tốt nghiệp với chứng chỉ Phật học tại Học viện Phật giáo Malaysia năm 2014. Sau đó, Bà lấy bằng Thạc sĩ Phật học và Thạc sĩ khoa học xã hội tại Đại học Hồng Kông và Học viện danh dự Nan Tien. Luận án Thạc sĩ của Bà có chủ đề về dị giáo Phật giáo ở Malaysia và kinh nghiệm về trải nghiệm Capstone có chủ đề về địa vị, vị trí cũng như vai trò của các nữ tu Phật giáo trong truyền thống Mahāyāna.

Corsini, Ludovic là Thạc sĩ Phật học tại Đại học Phật giáo Quốc tế Thái Lan, và là nghiên cứu sinh tiến sĩ Tôn giáo học tại Đại học Mahidol, Thái Lan.

Dabral, Pooja sinh ra tại Ấn Độ. Bà hiện đang là nghiên cứu sinh năm thứ hai luận án Tiến Sĩ tại Trường Đại học Delhi, ngành Triết học Phật giáo. Năm 2017, bà là sinh viên học các ngành Tây Tạng, Triết học Phật giáo, Tâm lý, logic Phật giáo và đã hoàn thành khóa học về Kinh Trung A Hàm tại Ngôi Nhà Tây Tạng, Trung Tâm Văn Hóa của Đức Dalai Lama, New Delhi. Bà đã tham gia nhiều hội thảo trong và ngoài nước. Hiện tại bà đang làm việc tại Khoa nghiên cứu Phật học, Trường Đại học Delhi.

Daya, Dissanayake hiện là sinh viên khoa lịch sử tôn giáo và là nhà văn. Cô đã được nhận giải thưởng Văn học SAARC năm 2013 và 3 lần đoạt giải Văn học Sri Lanka năm 1998, 2007 & 2013 cho tác phẩm tiếng Anh hay nhất và đồng giải thưởng Swarna Pusthaka cho tác phẩm tiếng Sinhala hay nhất. Cô đã xuất bản được 11 tác phẩm tiếng Anh và 6 tác phẩm tiếng Sinhala và được dịch ra cả hai ngôn ngữ. Cô đã hoàn tất khóa học nghiên cứu về Hoàng Đế Ashoka và 6 năm về trước cô đã trình bày 27 bài báo tại các Hội thảo Quốc tế về lịch sử, tôn giáo, môi trường và văn học.

Gaur, Jyoti - là giáo sư nghiên cứu Phật học tại trường Samrat Ashok Subharti, Meerut, Ấn Độ. Bà đã có 17 năm kinh nghiệm giảng dạy tại các trường cao đẳng và đại học ở Ấn Độ. Lĩnh vực nghiên cứu chính của bà là Triết học, tiếng Anh và phương pháp nghiên cứu. Hiện nay, bà chú tâm nghiên cứu Triết học Phật giáo, các dữ liệu khoa học liên quan đến thực hành Phật giáo.

Haoqin, Zhong đã tham dự nhiều buổi diễn thuyết trong khuôn viên trường về Phật giáo và nghiên cứu tôn giáo. Vào năm 2011, ông đến Đại học Hồng Kông Trung Quốc để học ngành nghiên cứu Tôn giáo. Cho một bước tiến xa hơn, năm 2016 ông đã nghỉ việc và đi đến Đại học Hồng Kông để học Phật giáo với tư cách là một sinh viên Thạc sĩ xã hội học. Sau khi học thạc sĩ tại Đại học Hồng Kông, ông làm nghiên cứu sinh Tiến sĩ Phật giáo về CBS tại Đại học Hồng Kông vào tháng 1 năm 2018, đối với ông là một cơ hội quý giá để đạt được ước mơ tinh túy về kiến thức, trí tuệ và định mệnh rằng tôi sẽ dành cả cuộc đời mình để cống hiến cho các nghiên cứu về Phật giáo trong tương lai.

Hoàng, Minh Phú nhận văn bằng Thạc sĩ Tâm lý học tại Trường Đại học Delhi, Ấn Độ vào năm 2009. Ông hiện là nhà sáng lập và quản lý của Công ty Truyền thông và Giáo dục Tâm Anh. Ông là tác giả của hai quyển sách và nhiều bài báo ở Việt Nam. Trong đó có một quyển khá nổi tiếng có tựa đề Phật pháp

và Tâm lý trị liệu. Ông tiến hành một số nghiên cứu về tâm lý học, trong đó có liên quan đến trẻ em bị trầm cảm.

Jayasundara, Madawala Witharamalage đã làm việc với Bộ Tư pháp hình sự và Tư pháp hình sự với tư cách là giáo sư về Tội phạm học và Tư pháp hình sự 32 năm. Ông đã nhận bằng Thạc sĩ tại Đại học Simon Fraser ở Canada vào năm 1992. Ngoài ra, còn làm trưởng khoa Xã hội học và Nhân chủng học trong sáu năm, Viện trưởng Nghiên cứu của trường đại học. Là một học giả, ông đã thực hiện một số ấn phẩm là Phương pháp nghiên cứu về khoa học xã hội, Khái niệm về tội phạm học, sửa chữa và lý thuyết về tội phạm học. Ông đã thực hiện một số nghiên cứu về các lĩnh vực khác nhau. Hiện tại, ông đang tham gia vào một nghiên cứu về nạn nhân và Nhân chứng của tội phạm và lạm dụng tình dục trẻ em ở Sri Lanka. Ngoài ra, ông làm việc như một nhân viên tài nguyên trong Cục Cảnh sát Quốc gia, Cục Nhà tù ở Sri Lanka và Đại học Kelaniya và một số tổ chức tư nhân khác.

Kariyawasam, Tilak – Ông hiện là Giáo sư Phật học và Trưởng khoa Sau đại học, Đại học Phật giáo Quốc tế, Thái Lan từ năm 2009. Giáo sư Kariyawasam là tác giả của vài cuốn sách và nhiều bài báo, hướng dẫn nhiều sinh viên nghiên cứu sau đại học trong và ngoài nước. Nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Lancaster, Anh và sau đó được bổ nhiệm vào Đại học Kelaniya 1975, nơi ông giữ chức vụ Trưởng khoa Pali và nghiên cứu Phật giáo.

Ông mở một khóa học Văn bằng Pali & Phật học cho sinh viên nước ngoài vào năm 1991. Ông nhận được học bổng Khối thịnh vượng chung cho Đại học Lancaster và sau đó được bổ nhiệm làm Viện trưởng Viện nghiên cứu Phật giáo và Pali sau đại học trực thuộc Đại học Kelaniya. Ông được bổ nhiệm làm Giáo sư - Chủ tịch Viện nghiên cứu Phật học.

Karunasagara, D. K. M. Kaushalya, là Giảng viên về Nghiên cứu Phật giáo tại Học viện Phật giáo Quốc tế Sri Lanka - SIBA (Học viện Giáo dục Cao cấp về Đền thờ Di tích Răng). Bà đã nhận bằng

Thạc sĩ Nghệ thuật về Nghiên cứu Phật giáo từ Đại học Mahachulalongkornrajavidyalaya (MCU), Thái Lan và cũng đã hoàn thành bằng Cử nhân Nghệ thuật (Đặc biệt) về Lãnh đạo Phật giáo với bằng danh dự (SIBA / MCU), Văn bằng Tâm lý Tư vấn Phật giáo (SIBA) và Văn bằng Tiếng Anh (ACHE). Hiện tại bà đang đọc để lấy bằng Thạc sĩ Triết học về Nghiên cứu Phật giáo tại Đại học Peradeniya.

Komura, Fuminobu là Thượng tọa người Nhật Bản và đã làm việc tại Nhật Bản và quốc tế với tư cách là kỹ sư và nhà quản lý tại một công ty sản xuất đa quốc gia rất lớn trong hơn ba mươi năm trước khi bắt đầu học Phật giáo tại Đại học Musashino ở Tokyo, Nhật Bản vào năm 2007. Thượng tọa thực hành Phật giáo theo truyền thống của trường phái Tendai Nhật Bản và được tấn phong làm Thượng tọa vào năm 2013. Thượng tọa đã thuyết trình về giáo phái Phật giáo dựa trên kinh nghiệm cá nhân và hiểu biết sâu sắc về nhiều hội nghị ở Mỹ, Nhật Bản và Thái Lan. Ngoài ra, Thượng tọa đã viết một bài báo trên Tạp chí Chăm sóc giảm nhẹ (Palliative Care) của Nhật Bản về những kinh nghiệm của mình với tư cách là một tu sĩ.

Kusaladhamma, Polgolle nhận bằng Tiến sĩ Phật giáo học tại Đại học Mahachulalongkornrajavidyalaya, Thái Lan và Học viện Phật giáo Quốc tế Sri Lanka, năm 2017. Hiện nay đại đức tham gia giảng dạy cho Sri Lanka International Buddhist Academy với tư cách là giảng viên cấp cao và là điều phối viên của Khoa Pali và Nghiên cứu Phật giáo. Đại đức được đề cử làm Saṅgha Nayaka (Tu sĩ lãnh đạo giáo phái) của Bộ trưởng Thư ký Dumbura, Hội đồng Buddhaasasanodaya Saṅgha, Amarapura Nikaya. Có sự quan tâm đến việc truyền bá Phật giáo, đại đức đã thành lập Sunday Dhamma School và làm hiệu trưởng. Về sinh hoạt tôn giáo, đại đức đã xây dựng một tu viện Phật giáo mới ở Pallakale.

Lee, Kyoung-Hee là Giám đốc của Trung tâm Dhamma chuyên về Tâm lý học trị liệu. Năm 2003, bà nhận bằng tiến sĩ về xã hội học giáo dục, Đại học Ewha Woman University, Hàn Quốc. Cô đã

hoàn thành bằng tiến sĩ Phật học tại Đại học Kelaniya, Sri Lanka vào năm 2016. Bà có nhiều kinh nghiệm chuyên môn tại Đại học Ewha Woman, Viện Phát triển Giáo dục Hàn Quốc và Quỹ An toàn Quốc tế Mới.

Narada, Pepiliyawala là một học giả trẻ, Đại đức hoàn thành bằng thạc sĩ nghệ thuật tại Đại học Kelaniya và tiếp tục học thạc sĩ triết học tại Đại học Colombo. Đại đức đã được trao nhiều giải thưởng trong sự nghiệp học của mình và cũng có được bằng cấp Hoàng gia Pandith. Ngoài ra, Đại đức đã viết và xuất bản một số sách, bài báo và tài liệu nghiên cứu để nâng cao triết lý Phật giáo. Hiện tại, ông là Trợ lý Giảng viên tại Khoa Pali và Nghiên cứu Phật giáo, Đại học Kelaniya, Sri Lanka, và còn là Giảng viên thỉnh giảng trong Khóa học Văn bằng và Cao đẳng về Pali và Nghiên cứu Phật giáo - sinh viên ngoại khóa - được thực hiện bởi cùng một bộ phận.

Pangngasekara, Mahakachchakodiye nhận bằng thạc sĩ Xã hội học, Đại học Sri Jayewardenepura năm 2015. Đồng thời, ông còn có bằng thạc sĩ triết học Phật giáo, Khoa sau đại học, Đại học Buddhist and Pāli, năm 2013. Ông tốt nghiệp cử nhân tài năng Xã hội học, Đại học Sri Jayewardenepura, Nugegoda. (2005-2009). Ngoài ra, ông có văn bằng tiếng Anh - 2017 được tổ chức bởi English Language Teaching, thành viên của đại học Wayamba, Sri Lanka.

Pannyavara là một tu sĩ Miến Điện và đang là chuẩn bị lấy bằng Tiến Sĩ tại trường Đại Học Phật học Gautam, Ấn Độ. Ông nhận bằng Cử nhân xã hội học với chuyên ngành tiếng Anh Đại học Monywa và đủ điều kiện để nhận bằng Cử nhân khác với chuyên ngành Phật giáo của Học viện Phật giáo Quốc tế Stagu. Sau khi dành được học vị Thạc sĩ xã hội học và Thạc sĩ triết học từ Đại học Phật Giáo Gautam, ông hiện đang điều hành một nghiên cứu thực địa tại Trung tâm Thiền rừng Mingun-Bodhipakkhiya và Trung tâm Thiền quốc tế Pa Auk Tawya (trụ sở chính) ở Myanmar. Hiện tại, ông chủ yếu tham gia chiêm niệm về Dhatumanasikara và cũng đang thực hiện nghiên cứu của chính mình đó là “Chad Chadhatu Vipassana: Phân

tích tác động của nó đối với các học viên Phật giáo của Myanmar”.

Somararatne, Thalpe Ge Indika Piyadarshani là giáo viên thỉnh giảng môn nghiên cứu Phật học tại Viện Sau Đại học của trường Đại học Peradeniya, khoa Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn, đồng thời bà cũng tham gia giảng dạy tại trường Đại học Sri Lanka ở Sabaragamuwa. Hiện nay bà là nghiên cứu sinh ở trường Đại học Peradeniya. Bà đã lấy bằng cử nhân triết học nghiên cứu Phật học tại trường này. Bà là tác giả nhiều bài báo đăng trong các tạp chí và tham gia các hội thảo trong và ngoài nước. Bà rất quan tâm đến việc thực hành Phật học. Hiện bà cũng là cố vấn tâm lý tình nguyện cho Hội người khuyết tật Anuradhapura, Sri Lanka.

Sraman, Moggallana là một tu sĩ Phật giáo. Đại đức lớn lên và hoàn thành chương trình giáo dục phổ thông tại trại trẻ mồ côi Phật giáo ở Bangladesh. Sau đó, đại đức làm trợ lý cho Học viện Phật giáo trong 4 năm. Đại đức đã nhận chứng chỉ Phật học của Đại học Phật giáo và Đại học Pali. Hiện nay đại đức đang là sinh viên đại học và chuẩn bị lấy bằng cử nhân (đặc biệt) của Đại học Kelaniya, Sri Lanka. Đại đức có nguyện vọng hoàn thành bằng Tiến sĩ và sau đó hoạt động phục vụ cộng đồng.

Sunanda, Raniswala là nhà Sư Phật giáo trường phái Tiểu thừa tại Sri Lanka. Thượng tọa nhận bằng Thạc sĩ năm 1995 tại trường Đại học Kelaniya, Sri Lanka. Ông nhận bằng Hoàng gia Ấn Độ tiếng Pali, Sanskrit và Sinhalese, đồng thời lấy bằng Thạc Sĩ thứ hai về ba trường phái Nguyên thủy, Đại thừa và Kim Cang thừa tại trường Đại học Quốc tế Phật giáo Thái Lan năm 2014 và lấy bằng Thạc Sĩ thứ ba chuyên ngành Ứng dụng Tâm lý học tại trường Đại học HELP, Malaysia năm 2018. Cũng trong năm này Thượng tọa cũng lấy Giấy chứng nhận huấn luyện chuyên nghiệp của ICF-ACTP, Malaysia. Hiện tại, Thượng Tọa sống tại Chùa Phật giáo Sri Lanka ở Malaysia và giảng dạy tiếng Pali và Abhidhamma tại Chùa Phật giáo Sri Lanka, Sentul và nhiều lớp thiền khác nhau tại Malaysia cũng như nhiều nước trên thế giới.

Surya, Julia Tiến sĩ, hiện là giảng viên tại Trường Đại học Smaratungga, Boyolali, Indonesia và là thành viên của nhóm nghiên cứu Phật giáo Agung Indonesia. Ông nhận bằng cử nhân Phật pháp diệu kỳ tại trường Phật giáo Smaratungga, Indonesia và bằng Thạc Sĩ nghiên cứu Phật giáo tại trường Đại học Kelaniya, Sri Lanka và đang tiếp tục làm luận án Tiến Sĩ tại trường này. Ông đã được trao Huân chương bạc “Giải thưởng trình diễn xuất sắc” và Huân chương vàng “Giải thưởng trình diễn xuất sắc: Bằng Thạc sĩ Nghệ thuật về nghiên cứu Phật giáo, 2013, trường Đại học Kelaniya, Sri Lanka. Ông có kinh nghiệm tham dự các hội thảo Quốc tế tại Thái Lan 2015, Hội thảo lần thứ 1 Phật giáo ASEAN 2016 tại Thái Lan, và Hội thảo ICIREB lần thứ 2 tại Indonesia.

Thích Nữ Liên Kính hiện tu học tại tịnh xá Ngọc Chánh, huyện Eah’leo, tỉnh Đắk Lắk với Sư phụ là NS. TN. Hiếu Liên. Sư cô đã tốt nghiệp cử nhân Toán ứng dụng tại Paris - Pháp năm 2007 và hiện đang theo học lớp Thạc Sĩ, chuyên ngành thiền Vipassanā tại trường International Theravāda Buddhist Missionary University (IBTMU), Yangon, Myanmar.

Thích Nữ Minh Hoa - Sư cô đã xuất gia năm 1992 tại Chùa Linh Bửu, Kp. Vạn Hạnh, P. Phú Mỹ, Tx. Phú Mỹ, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu. Năm 2005 tốt nghiệp Trung cấp Phật học, năm 2009 tốt nghiệp Cử nhân Phật học, năm 2011 tốt nghiệp Cử nhân trường Đại học Sư phạm, năm 2013 tốt nghiệp Cử nhân Ngữ văn Anh, năm 2015 tốt nghiệp Thạc sĩ Phật học, năm 2017 tốt nghiệp Thạc sĩ Quản lý Giáo dục. Hiện tại đang làm Nghiên cứu sinh ngành Tâm Lý học tại Viện Hàn Lâm Khoa học Xã hội Việt Nam tại Hà Nội, Việt Nam.

Thích Tâm Đức - Thượng Tọa Tiến Sĩ Thích Tâm Đức có 2 bằng Tiến sĩ (Nghiên cứu Phật học, 1997 và Triết học, 2013) tại Trường Đại Học Delhi, Ấn Độ và vinh dự Bằng Tiến sĩ danh dự

của Trường Đại Học Quốc Tế Florida, Mỹ tháng 10, 2018. Đại Đức đã tham gia nhiều hội thảo quốc tế, giảng dạy Phật học tại Việt Nam và một số nơi trên thế giới. Đại Đức là tác giả của 2 cuốn sách Giải pháp Phật giáo, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2018 và Ý nghĩa triết học trong Kinh Pháp Hoa, Ấn Độ, 2012. Thượng Tọa hiện là Phó Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Phật Học và Trường Đại học Phật giáo TP.Hồ Chí Minh.

Yadav, Arun Kumar hiện là giáo sư tại Nava Nalanda Mahavihara, Nalanda, Ấn Độ. Ông Yadav nhận bằng thạc sĩ hạng ưu và tiến sĩ tại đại học Banara Hindu. Ông cũng đã được trao học bổng nghiên cứu ngôn ngữ Trung Quốc vào năm 2011. Năm 2015, Hội đồng nghiên cứu khoa học xã hội Ấn Độ và Viện hàn lâm khoa học xã hội Trung Quốc đã cùng tài trợ cho ông để tiến hành nghiên cứu trong lĩnh vực so sánh Phật giáo ở Bắc Kinh. Với vai trò là học giả thỉnh giảng, ông làm việc tại viện nghiên cứu Trung Quốc, Đài Bắc, Đài Loan trong 3 tháng. Hiện tại, ông đang làm việc cho một dự án lớn của Trung Quốc, được tài trợ bởi Quỹ khoa học xã hội quốc gia Trung Quốc. Tiến sĩ Yadav đã trình bày một số tài liệu nghiên cứu trong Hội nghị quốc tế và cũng có một số bài giảng tại các trường đại học khác nhau. Lĩnh vực quan tâm của ông là Phật giáo Nguyên thủy cũng như các nghiên cứu so sánh về Phật giáo Trung Quốc và Nguyên thủy.

Yasassi, Ayagama Siri đã thọ giới Tỳ kheo năm 1994 và được tấn phong Đại Đức Tăng Sĩ năm 2004 ở Sri Lanka và là giáo viên chính thức môn ngôn ngữ Sanskrit 8 năm. Đại đức là người sáng lập Hội Phật giáo Dharma-Vijaya và là Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật Giáo Dharma-Vijaya và ngôn ngữ phương Đông. Ông có nhiều kinh nghiệm về học thuật từ năm 2008 sau khi nhận bằng Cử nhân, giảng viên phụ giảng môn nghiên cứu Phật học và Pali, tiếng Anh và Sinhala trung cấp tại trường Đại học Kelaniya, 2010 – 2013, giáo viên thỉnh giảng môn Pali bằng

tiếng Anh và Sinhala trung cấp tại trường Đại học Phật giáo & Pali, Sri Lanka 2008 – 2017. Giảng viên và Điều phối chương trình tại Học Viện Phật giáo Malaysia 2013-2015. Giảng viên môn Pali tiếng Anh trung cấp tại Học Viện Phật giáo Sri Lanka và trường Đại học Pali tại Malaysia.

VÀI NÉT VỀ CÁC CHỦ BIÊN

TT. Thích Đức Thiện, tiến sĩ Phật học năm 2005, hiện là Phó Chủ tịch - Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN; Trưởng ban Phật giáo Quốc tế; Phó Chủ tịch Hội hữu nghị Việt Nam - Ấn Độ; Giảng viên cao cấp tại Đại học Quốc gia Hà Nội; Tổng thư ký Đại lễ Vesak LHQ 2014 và 2019. TT. Thích Đức Thiện nhận được nhiều phần thưởng cao quý của Nhà nước Việt Nam: Huân chương Lao động Hạng Ba; của Hoàng gia Campuchia: Huân chương Đại tướng quân; của Chính phủ Ấn Độ: Huân chương Padma Shri.

TT. Thích Nhật Từ, Tiến sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, 2002, là Tổng thư ký Đại lễ Vesak LHQ 2008; Tổng biên tập của Phật điển Việt Nam (ấn bản sách nói); Tổng biên tập Đại tạng Kinh Việt Nam và Chủ biên Tủ sách Đào Phật Ngày Nay (hơn 250 đầu sách) và tác giả của hơn 80 quyển sách Phật học. Thầy được trao tặng 5 bằng Tiến sĩ danh dự và nhiều giải thưởng, danh hiệu, bằng khen của GHPGVN cũng như của Chính phủ Việt Nam, Miến Điện, Thái Lan và Campuchia.