

Ứng dụng phương pháp giáo dục Phật giáo đối với tăng, ni, học sinh

ISSN: 2734-9195 10:26 11/04/2025

Người học phải sống thực với chính mình, chấp nhận sự thật về chính mình cũng như con người và thế giới là vô thường, vô ngã, duyên hợp không thật có để không sống ảo với những khen- chê, được- mất, hơn- thua.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hà (PD: Tuệ Đức)**

NCS Thạc sĩ Khoa II, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Trong thời đại hiện nay, giáo dục thường kết hợp với triết học, đạo đức học, mỹ học, khoa học, tâm lý học, xã hội học. Sự kết hợp này mang nhiều thử thách cũng như cơ hội cho học sinh, sinh viên vì phạm vi học tập và nghiên cứu rộng hơn, nhưng mang lại nhiều kỹ năng hơn. Thêm vào đó, thế giới công nghệ bùng nổ, rất nhiều công cụ phục vụ con người nên nền giáo dục cũng được thừa hưởng những lợi ích mà công nghệ mang lại.

Nhà trường được xây dựng khang trang, công nghệ được trang bị khá đầy đủ, hiện đại, học sinh, sinh viên cũng được tạo điều kiện sử dụng công nghệ cho việc học tập. Công nghệ mới giúp học sinh, sinh viên tìm kiếm nhanh những kiến thức mình cần, rút ngắn thời gian tra cứu, học được nhiều ngôn ngữ, biết được nhiều nền văn hoá mà không cần phải đến tận nơi, cập nhật nhanh kiến thức cũng như thông tin cần thiết.

Công nghệ mang đến rất nhiều lợi ích cho học sinh, sinh viên; phương pháp học tập từ đó cũng có nhiều sự thay đổi tùy theo những cấp học khác nhau. Tuy nhiên, mặt trái của công nghệ là vô tình “giúp” các em học sinh, sinh viên kém chủ động, giảm sức tập trung, phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ, lười suy nghĩ. Văn hoá đọc sách ngày càng mai một... những vấn đề này thực sự đáng báo động.

Phương pháp học tập hay nói cách khác là cách học của học sinh, sinh viên, chuyển mục tiêu sang cách thức giáo dục như Tsunesaburo Makiguchi - nhà cải cách giáo dục Nhật Bản nói rằng “Mục đích của giáo dục là hướng dẫn quá trình

học tập và đặt trách nhiệm học tập vào trong tay mỗi học sinh. Giáo dục được xét như là quá trình hướng dẫn học sinh tự học”, hay G.E.Lét-xinh từng cho rằng: Lỗi lầm lớn nhất mà người ta mắc phải trong giáo dục là không hướng dẫn trẻ tự suy nghĩ. “Dạy cách học”, chính là dạy cách nghĩ, cách thực hiện, tạo tiền đề cho việc tự học, tự phát triển và tạo cơ sở học tập suốt đời mà “nguyên tắc duy nhất để học tập suốt đời là mỗi người đều phải biết cách học”. Khi học sinh, sinh viên tự mình sử dụng những phương pháp học tập thì đã tự mình đánh thức những tiềm năng vốn có, nhất là khả năng có thể tu tập giải thoát khỏi khổ đau.



(Ảnh: Internet)

Cách đây hơn 2.000 năm, đệ tử của đức Phật đã học giáo pháp bằng cách học thuộc lòng, lắng nghe, đọc tụng, quán sát, tự mình thực hành, học tập từ bạn và hội chúng. Những phương pháp này cho đến ngày nay vẫn hiệu dụng nhưng được sử dụng bằng nhiều cách: học thuộc bằng sơ đồ, chú ý nghe giảng, đọc thêm tài liệu, tư duy logic, thực hành... Đức Phật là người biết rõ về bản chất cũng như hoạt động của tâm thức và bộ não của con người, Ngài biết cách dạy đệ tử học như thế nào để có trí tuệ dựa trên bản chất, hoạt động và ghi nhận của tâm thức, điều này ngày nay đã được khoa học chứng minh.

Trong cuốn sách *Bộ não của Phật* của tác giả Rick Hanson và bác sĩ y khoa Richard Mendius, có ghi: “Khi tâm của bạn thay đổi, bộ não của bạn cũng được thay đổi”, hay “những tác động vào tâm của bạn sẽ định hình bộ não của bạn. Vì vậy bạn có thể sử dụng tâm của mình để hướng tới bộ não tốt đẹp hơn, điều này sẽ mang nhiều lợi ích cho cuộc sống của bạn và cuộc sống của những ai mà bạn tiếp xúc”.

Dưới góc nhìn đạo Phật, bất cứ độ tuổi, giai cấp nào, trí tuệ nào, dù ở nơi đâu, con người dám chấp nhận học và hành về sự thật duyên sinh, vô thường, vô ngã, thì ở đó con người đều có khả năng giải thoát. Trong kinh điển Phật giáo, đức Phật thường hay sử dụng những phẩm chất hay hoàn cảnh của đứa trẻ để giảng pháp cho đệ tử của Ngài về sự hộ trì các căn và tu tập giới. Theo sự ghi chép của luật tạng thì Ngài Rahula xuất gia khi mới 7 tuổi, Ngài là vị sa-di nhỏ tuổi nhất trong giáo đoàn, khi mới xuất gia Ngài cũng nghịch ngợm, chọc phá mọi người, cũng bị sự chê trách của đức Phật nhưng rồi dưới dự hướng dẫn của đức Phật cũng như các đệ tử của đức Phật, Ngài tu tập cũng chứng được quả giải thoát.

Nội dung

Ứng dụng đối với tăng, ni sinh

Chắc hẳn chúng ta đều nhớ, Lê-nin từng nói “*học, học nữa, học mãi*”, hay có vị thiền sư Triệu Châu nói rằng “*ông già trăm tuổi mà không biết thì dạy ông, đứa bé năm tuổi mà biết thì học nó*”. Trong kinh *Tăng chi I*, đức Phật tán thán Tỷ-kheo trưởng lão, Tỷ-kheo trung niên, tân học Tỷ-kheo mà ưa thích học hỏi; chê trách Tỷ-kheo trưởng lão, Tỷ-kheo trung niên, tân học Tỷ-kheo không ưa thích học hỏi:

“Nếu một trưởng lão Tỷ-kheo, này Kassapa, không ưa thích học tập, không tán thán chấp hành học tập, và đối với các Tỷ-kheo không ưa thích học tập, vị này không khích lệ họ học tập. Còn đối với các Tỷ-kheo ưa thích học tập, vị này không tán thán họ chơn thực và đúng thời. Tỷ-kheo trưởng lão như vậy, này Kassapa, Ta không có tán thán”[1]. Tương tự như vậy đối với trung niên Tỷ kheo và tân Tỷ-kheo.

“Nếu một trưởng lão Tỷ-kheo, này Kassapa, ưa thích học tập, tán thán chấp hành học tập, và có các Tỷ-kheo không ưa thích học tập, vị này khích lệ họ học tập. Còn đối với các Tỷ-kheo ưa thích học tập, vị này tán thán họ chơn thực và đúng thời. Tỷ-kheo trưởng lão như vậy, này Kassapa, Ta tán thán.”[2] Tương tự như vậy đối với Tỷ-kheo trung niên, tân Tỷ-kheo.

Như vậy, việc học rất quan trọng đối với con người nói chung và chư tăng, ni trong Phật giáo nói riêng. Thừa hưởng một nền giáo dục hoàn thiện và toàn diện từ đức Phật, ngày nay giáo dục Phật giáo đang nỗ lực đào tạo tăng, ni sinh trẻ trở thành những con người hoàn thiện, có thể ứng phó trước mọi hoàn cảnh, được sống thân thiện, an lành, hạnh phúc. Những khủng hoảng xã hội, được Hòa thượng Chơn Thiện nêu trong *Lý thuyết nhân tính qua kinh tạng Pali*, đã kể

tên các khủng hoảng như: khủng hoảng tư duy, khủng hoảng dự vọng, khủng hoảng con tim, khủng hoảng tình cảm, khủng hoảng đạo đức, khủng hoảng môi sinh, khủng hoảng giáo dục, thì mỗi tăng, ni sinh phải tự mình học tập để đi qua những khủng hoảng ấy.



(Ảnh: Internet)

Tự làm chủ việc học của mình: đức Phật là người chỉ ra con đường, mỗi người tự mình bước đi trên con đường ấy. Cũng vậy, tăng, ni sinh tự làm chủ việc học của mình bằng cách lắng nghe những bài giảng ở lớp, nghe những bài giảng của những người đi trước. Việc học ở trường lớp giúp cho người học có những kiến thức cơ bản, tiếp cận với những kiến thức nội điển cũng như ngoại điển, người học phải tự mình tìm hiểu thêm qua việc đọc sách, hoặc hỏi thêm bạn bè, thầy cô. Luôn chủ động trong việc học của mình, rèn luyện kỹ năng nghe, đọc, viết cho bản thân.

Trang bị cho mình một hoặc nhiều ngoại ngữ: Ngoại ngữ tưởng chừng không quan trọng, nhưng thực ra ngoại ngữ và ngôn ngữ là một phần rất quan trọng đối với tất cả người học dù xuất gia hay tại gia. Các nhà văn hóa khuyên người ngoại quốc muốn hiểu được con người Việt Nam thì hãy đọc truyện Kiều của Nguyễn Du, muốn đọc được truyện Kiều phải biết tiếng Việt và cấu trúc ngữ pháp của tiếng Việt. Chúng ta hôm nay cũng vậy, sống cách xa thời Phật nhưng chúng ta là những người học Phật thì phải tìm hiểu về con người, quê hương, văn hóa, tư duy, phong tục tập quán thời đức Phật, muốn như vậy chúng ta phải hiểu được ngôn ngữ của đức Phật.

Kinh Phật được kết tập bằng ngôn ngữ Pāli, Sanskrit sau này được dịch sang Hán ngữ, Anh ngữ... bởi những người học Phật.

Mặc dù các bản kinh, luật, luận được Việt hóa từ các vị tôn túc cũng rất nhiều nhưng nếu có trình độ ngoại ngữ, tăng, ni sinh có thể tự mình đọc bản gốc, so sánh, tìm hiểu thì đó cũng là việc thú vị và thiết thực. Ngoại ngữ không là cứu

cánh, nhưng là con đường đưa chúng ta tới những nơi chưa hoặc không thể tới, dù chỉ qua tài liệu, giáo trình... Ngày nay, việc học một ngoại ngữ cần sự kiên trì của người học, phương tiện để học rất nhiều, chỉ cần chịu khó, chăm chỉ là có thể học tốt ít nhất một ngoại ngữ. Học một thứ tiếng không phải tiếng mẹ đẻ, ban đầu khó khăn, nhưng nếu có đam mê, sẽ giúp người học rất nhiều trong việc tiếp cận nhiều kiến thức cũng như trong kiến tập, kiến giải.

Thói quen đọc nhiều kinh sách cần được xây dựng cho mỗi tăng, ni sinh: Khi công nghệ ngày càng phát triển, việc đọc kinh sách đang bị giảm dần trong thế hệ trẻ. Là người xuất gia trẻ, đi ngược với dòng đời, mỗi tăng, ni sinh hãy quay trở về với đời sống của mình bằng việc đọc kinh sách, tự mình đọc lại những lời dạy của đức Phật, khơi dậy tâm Bồ-đề nơi chính mình. Khi đọc kinh sách hãy đọc với tâm không tích lũy, lời Phật dạy trong những bộ kinh dù Nguyên thủy hay Phát triển đều có liên quan với nhau, đều có thứ lớp, cấp bậc, đều chỉ ra cho con người thấy sự thật cuộc đời **“đây là khổ, đây là tập hợp khổ, đây là sự đoạn diệt của khổ, đây là con đường đi ra khỏi khổ”**. Đọc kinh sách lâu ngày sẽ làm tâm người đọc thay đổi một cách tự nhiên, nhìn nhận, tư duy thay đổi, tâm hồn rộng mở. Mỗi tăng, ni cần phải đọc kinh sách như là cách nghe đức Phật đang giảng pháp cho mình.

Là những tăng, ni sinh, đang ngồi trên giảng đường Phật môn, rất thuận lợi trong việc học tập từ bạn và hội chúng. Hàng ngày, chúng ta được nghe giảng, được nói chuyện cùng bạn bè, thì hãy chọn cho mình những chủ đề nói chuyện thích hợp. Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta tám chủ đề nói chuyện đó là:

“Tỷ kheo hữu học đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm như các câu chuyện về ít dục, câu chuyện về tri túc, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không hội họp, câu chuyện về tinh cần, tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến. Các câu chuyện ấy, vị ấy có được có khó khăn, có được có mệt nhọc, có được có phí sức”.[3]

Những câu chuyện như thế sẽ giúp cho người học có thêm sự khích lệ, trao đổi, được biết những điều mình chưa biết.

Thực hành Giới-Định-Tuệ: Để phát triển thêm con đường tâm linh, hãy tự mình quán sát danh sắc này **“không phải là ta, là của ta, là tự ngã của ta”**[4], sinh tâm nhàm chán, không tham đắm nơi thân này. Không vì thân tâm này mà phạm giới, luôn biết tiết độ trong ăn uống, chế ngự các căn để không phóng túng thân này. Luôn chính niệm để biết điều thiện lành mà tăng trưởng, điều không thiện lành mà tránh làm cho không tăng trưởng. Khi có Giới và Định thì ắt có Tuệ, không chỉ trí tuệ trong học tập mà cả trí tuệ nhờ tu tập. Tu và học song

hành, thường được hỗ trợ cho nhau. Trí tuệ thấy và đi ra khỏi tham, sân, si là trí tuệ tối thượng.

Học hay tu đều cần có chính kiến, nếu người học thực hiện những điều trên thì sẽ có chính kiến, nền tảng của chính kiến sẽ giúp cho người học sửa đổi những sai lầm về tri thức thế tục cũng như tri thức nội điển. Chúng ta đang ở trong một thời đại mà vàng thật và vàng giả lẫn lộn, ngoài việc cần có những hiểu biết về đặc tính của vàng là gì để nhận ra thì người ấy cần có một đôi mắt sáng, đôi mắt ấy phải phân biệt được vàng thật và vàng giả. Người học đạo cũng vậy, phải học khổ là gì những đặc tính của khổ để từ đó thấy rõ ràng cái gì là khổ, cái gì là lạc mà biết lựa chọn. Khi tu tập đoạn trừ khổ thì hành giả sẽ được an lạc, như có ánh sáng thì xua tan bóng tối.

Ứng dụng đối với học sinh, sinh viên



(Ảnh: Internet)

Trong *Trung bộ kinh* quyển 1, hai bài kinh mà đức Phật giáo giới La-hầu-la ghi lại rằng: mỗi khi được đức Phật dạy dỗ, Rahalu đều có thể lắng nghe những lời dạy ấy, mỗi khi được hỏi tôn giả đều trả lời.

Tôn giả cũng học hỏi từ mọi người xung quanh khi chung sống cùng trong môi trường Tăng đoàn.

Trong kinh cũng kết tập có nhiều thanh niên tìm đến đức Phật để học đạo rồi xuất gia với Ngài, như trong *Trung bộ kinh*, bài *kinh Sangāra* có kể về thanh

niên Bà-la-môn tên *Sangarava* trú ở *Candalakappa*, là người tinh thông ba tập Veda, với tự vựng, lễ nghi, ngữ nguyên và thứ năm là các cổ truyện, thông hiểu từ ngữ và văn phạm, thâm hiểu Thuận thế luận và Đại nhân tướng đã đến hỏi đức Phật “*Thưa Tôn giả Gotama, có một số Sa-môn, Bà-la-môn tự nhận rằng về căn bản Phạm hạnh, họ đã chứng đạt được ngay hiện tại thông trí và cứu cánh bí ngạn nhờ thượng trí (abinnavesanaparamipatta). Tôn giả Gotama là thế nào đối với các vị ấy?*”, sau khi được đức Phật trả lời về sự sai khác giữa đức Phật và những người kể trên, rồi đức Phật thuật lại quãng đường tìm đạo, hành đạo và chứng đạo cho thanh niên ấy nghe tận tường sau đó thanh niên *Sangarava* phát tâm xuất gia.

Đức Phật đã dạy cho vị ấy thực hành con đường phạm hạnh thông qua việc giới thiệu về con đường hành đạo và chứng quả của Ngài, việc làm ấy rút ngắn khoảng cách giữa đức Phật với *Sangarava*, làm cho thanh niên ấy thấy rằng Ngài cũng từng sống trong cung vàng điện ngọc, hưởng thụ các dục lạc nhưng Ngài đã vứt bỏ tất cả để đi tìm con đường giải thoát. Ngài làm được thì thanh niên *Sangarava* làm được. Đạo giải thoát được dành cho mọi lứa tuổi dù ở trong bất cứ hoàn cảnh, nếu thực hành đạo giải thoát, người ấy sẽ giải thoát.

Ngày nay, nhà trường nên giáo dục cho thế hệ trẻ biết kiến thức và chuyên môn thì nên dạy cho họ biết về mình trước tiên, bởi tò mò là trí năng của con người ngay cả một đứa trẻ cũng thắc mắc mình được sinh ra như thế nào, lớn lên thì thắc mắc sao gia đình, xã hội không lắng nghe mình?

Nhiều lắm những thắc mắc của tuổi trẻ đều hướng ra bên ngoài và những giải đáp cũng không thể đi sâu vào bên trong.

Đã đến lúc cần giáo dục về con người danh và sắc, để họ biết tôn trọng, yêu thương chính mình, sống đúng với con người vô ngã, vô thường, duyên khởi. Khởi dậy tiềm năng tâm linh, đạo đức trong mỗi con người thì những tâm tham, sân, si nơi họ bị muội lược và tăng lên tâm từ, bi, hỷ, xả, truyền năng lượng đó đến với người và vật mà mình tiếp xúc, như thế xã hội mới thoát ra khỏi những vấn đề nóng hiện nay là suy thoái đạo đức giới trẻ, bạo lực học đường, gian lận trong thi cử...

Thế hệ trẻ nếu được dạy đúng và người học có phương pháp đúng thì cũng đều có thể thực hành con đường phạm hạnh. Tuổi trẻ sẽ không dùng sức trẻ để chinh phục những đỉnh cao của tình yêu, danh vọng, tiền tài...mà sẽ dùng tuổi trẻ để chinh phục chính mình và thế giới. Chinh phục ngũ uẩn hay thế giới duyên sinh, đó mới là chiến thắng tự tại không làm sụp đổ tượng đài bên ngoài mà sụp đổ tượng đài tự ngã, chính mình hoà mình cùng toàn xã hội, đó là chiến

thắng vẻ vang nhất.

Đối với học sinh ở cấp bậc tiểu học

Ở cấp học này, các em đang trong độ tuổi từ 6-10 tuổi, lứa tuổi có nhu cầu thu nhận những kiến thức đơn giản. Giai đoạn này, trẻ em rất muốn thu thập thông tin từ bất cứ nơi nào mà các em có thể tiếp cận được và quá trình tiếp thu của các em trong giai đoạn rất nhanh. Các em tiếp thu rất nhanh hình ảnh, màu sắc, nhưng lại rất năng động và hiếu kỳ trong giai đoạn này, nên sử dụng phương pháp lắng nghe, tụng đọc, học tập từ bạn bè để các em học theo. Tất nhiên, những phương pháp này cần có sự hỗ trợ từ nhà trường và gia đình, lựa chọn cho các em nghe điều hay, lẽ phải, những đề tài không hay thì dạy các em không được làm theo. Đọc truyện tranh hay sách vở với những đề tài hướng thiện hoặc hình thành nhân cách. Chơi với những bạn thân thiết, gần gũi.



(Ảnh: Internet)

Phương pháp học thuộc lòng: Độ tuổi này các em học thuộc nhanh, ghi nhớ tốt nên học thuộc lòng là điều không khó. Các em nên học thuộc lòng những lời dạy của thầy cô và gia đình, bởi vì độ tuổi này các em chủ yếu học đọc và viết, nên học những bài thơ, ca dao tục ngữ ngắn. Các em cũng có thể học thuộc những lời dạy của đức Phật dành cho trẻ em như yêu thương, không làm hại người và vật, những bài hát về Phật giáo.

Phương pháp lắng nghe: Độ tuổi này, các em thường thích nghe kể chuyện hay nghe người lớn phân tích, giảng giải vấn đề gì đó nên các em chú ý lắng nghe để ghi nhớ những bài giảng trên lớp, về nhà hãy lắng nghe những câu chuyện của người thân kể cho mình nghe để biết thêm nhiều thông tin, lắng nghe

những lời dạy bảo, giải thích của bố mẹ để biết những gì mình nên làm và không nên làm. Ngoài ra các em có thể lắng nghe thông qua những phim hoạt hình dành cho thiếu nhi, phim hoạt hình Phật giáo để biết thêm nhiều điều hay về cuộc sống, biết yêu thương, san sẻ với mọi người xung quanh.

Phương pháp tụng đọc: Các em nên đọc lại những gì đã được học trên lớp, ngoài ra có thể đọc thêm truyện tranh về những chủ đề yêu thương, sống đẹp, những truyện tranh về hình thành nhân cách, cũng có thể là truyện tranh về khoa học, địa lý, lịch sử, văn hoá, cổ tích... tùy theo sở thích của các em để tăng khả năng đọc viết, ngôn ngữ và có thêm nhiều kiến thức về những điều tốt đẹp, về thế giới xung quanh. Phương pháp này cũng rất hiệu quả trong việc dùng để học ngoại ngữ như tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Nhật... vì các em sẽ nghe, rồi đọc theo, học theo rất nhanh như khi học tiếng mẹ đẻ được bố mẹ dạy, lâu ngày các em sẽ học được ngoại ngữ mà mình yêu thích.

Phương pháp học tập từ bạn: đi học, các em sẽ có nhiều bạn, nên các em hãy học những kiến thức từ bạn thông qua việc hỏi bài bạn nếu như chưa hiểu những gì thầy cô giáo giảng, học những đức tính tốt ở các bạn cùng lớp, cùng trường, học những năng khiếu hay, những môn thể thao mà mình yêu thích.

Những phương pháp trên không chỉ áp dụng trong học tập kiến thức, mà còn có thể thể giúp các em rất nhiều trong việc hình thành nhân cách nếu các em được lắng nghe, được đọc những chủ đề lành mạnh cuộc sống, được nghe những sự thật về vô thường, vô ngã mà không phải những định nghĩa đóng khung, biết yêu thương chia sẻ nếu các em có được những cơ hội làm việc thực tế. Các em sẽ được học nhiều điều nếu được chơi với những người bạn cũng được dạy dỗ như mình. Các em có thể làm được nếu như giáo viên, gia đình và xã hội định hướng cho các em những phương pháp học tập lành mạnh, nghe, đọc và chơi với bạn mà khi đó các em không tăng trưởng sự giận hờn, ganh tỵ, ghét bỏ mà tăng trưởng sự ngoan ngoãn, yêu thương và chia sẻ cho bản thân và tập thể.

Đối với cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông

Hai cấp học này thì nhận thức của các em tốt hơn, tư duy tốt, nắm bắt và chủ động tốt hơn. Nhưng trong giai đoạn này, tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi, dễ nổi loạn, dễ vui buồn không có lý do nên các em cũng cần sự quan tâm, để ý của bố mẹ, nhà trường và xã hội. Làm sao để giúp các em nắm bắt kiến thức nhiều lĩnh vực, điều hoà tâm ý, không sợ hãi hoang mang trước những thay đổi tâm sinh lý bình thường trong độ tuổi mới lớn.



(Ảnh: Internet)

Cấp độ này, các em cũng sử dụng những phương pháp dành cho cấp tiểu học đã nêu, nhưng chủ động hơn, phạm vi nghe và đọc ở trên lớp cũng như ở nhà sẽ rộng hơn, nhiều hơn. Các phương thức, nếu các em sử dụng bằng sự chú tâm và chân thật thì sẽ đem lại sự bình tâm khi nghe hay đọc những tác phẩm về Phật giáo. Hiện nay, rất nhiều những Giảng sư dạy về cách nhìn nhận, chính niệm, thực hành thiền... các em có thể nghe và đọc để thực hành trong đời sống.

Thực hành chính niệm và thiền cũng rất bổ ích trong việc học tập ở trường lớp, vì khi có chính niệm, các em ghi nhớ rất nhanh, hơn nữa thực hành thiền sẽ mang lại tâm lý sẽ bình ổn, giúp việc học tập sẽ không còn khó khăn, những ứng xử với cuộc sống nhẹ nhàng và vững vàng hơn trước mọi cám dỗ.

Phương pháp quán sát: những gì được giáo viên giảng dạy trên lớp, các em hãy quán sát kỹ càng, về những thí nghiệm hay công thức toán học, hoá học, vật lý, sinh học hay những kiến thức về văn học, sử học, địa lý, giáo dục công dân. Trong lúc học, các em hãy quán sát để ghi nhớ sau đó xem xét những gì mình đã được học ứng dụng vào thực tế như thế nào, có xảy ra hay không, phù hợp hay không phù hợp với mình như thế nào.

Đối với những vấn đề chính niệm và thực hành thiền cũng thế, các em nghe rồi quán sát cơ thể, hơi thở, những suy nghĩ... như hơi thở mình không đều thì quán sát sự không đều của hơi thở, tìm hiểu vì sao hơi thở không đều do bị mệt, bị sợ hãi hay bị bệnh... rồi từ những nguyên nhân ấy mà điều chỉnh phù hợp.

Phương pháp học tập từ bạn và hội chúng: ở cấp học, này thường các em sẽ có nhiều bạn hơn, có cơ hội làm bài tập nhóm, tình huống nhóm, đi thực tế nhóm... nên cơ hội học hỏi từ bạn bè hoặc cách làm việc nhóm của các em sẽ nhiều hơn, tạo nên sự gắn gũi, ham học. Ngoài ra các em có thể sử dụng phương pháp này để tham gia các khoá tu mùa hè, gia đình Phật tử, các chương trình từ thiện để nâng cao hơn nhiều kỹ năng cho bản thân, hoà nhập cùng cuộc sống dễ dàng hơn.

Đối với sinh viên đại học

Khi các em ở độ tuổi từ 18- 22 tuổi, độ tuổi đã có thể chịu trách nhiệm về hành vi của mình trước pháp luật.

Trong đạo Phật thì con người sinh ra là đã chịu trách nhiệm về hành động nghiệp của mình trong quá khứ, hiện tại cũng sẽ chịu trách nhiệm của *mình một cách tự nhiên* nhất, chỉ có điều con người đã không chủ động tự mình chịu trách nhiệm hoặc được giáo dục không chịu trách nhiệm ngay từ gia đình khi nhỏ.



(Ảnh: Internet)

Như khi đứa bé bị vấp ngã, cha mẹ không dạy đứa bé cách đứng lên, hoặc cẩn thận hơn để lần sau không bị ngã mà thường dỗ dành bằng cách “đổ lỗi, tại cái này, cái kia” làm bé ngã..., lâu ngày ăn mòn vào tâm thức, khi lớn nếu không được thay đổi thì con người ấy sẽ không chịu trách nhiệm với những gì mình làm. Cấp độ này sinh viên tự chọn cho mình những phương pháp trên, nhưng

khác ở chỗ là hoàn toàn chủ động và tự mình lựa chọn, ứng dụng trong học tập cũng như trong đời sống.

Phương pháp học thuộc lòng: nếu một sinh viên nào nói rằng “sinh viên không cần học thuộc lòng” thì chưa hẳn đúng. Sinh viên chỉ không học thuộc lòng một cách máy móc như khi mới bước vào học chữ như học sinh tiểu học và không học thuộc lòng về những định nghĩa cơ bản của các môn như học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông, mà học thuộc lòng thông minh hơn, có thể chú ý tập trung nghe là có thể ghi nhớ một phần nào đó lượng kiến thức, học thuộc theo chủ đề, theo sơ đồ... hay một cách nào đó tùy theo mỗi người nhưng không thể không học.

Phương pháp lắng nghe: đây là phương pháp mà sinh viên sử dụng nhiều nhất, bởi lượng học các môn nhiều hơn vì có cả chuyên ngành mà sinh viên lựa chọn. Hơn nữa trong độ tuổi này, tính tự chủ sẽ được khai thác nên giáo sư sẽ nói và việc nghe là việc của sinh viên tự, nghe và ghi chép những gì cần thiết. Trong môi trường này, nếu sinh viên sử dụng phương pháp lắng nghe của Phật giáo cho việc học thì đã rất hiệu quả, nếu chú tâm nghe, tác ý, tập trung tất cả tâm lực thì việc ghi nhớ, suy tư sẽ rất tốt. Sử dụng thêm phương pháp này cho việc nghe giảng Phật pháp, nghe những sách nói về Phật pháp hoặc về chủ đề nào đó mình yêu thích thì không những có thêm kỹ năng sống mà còn có tâm hồn lắng dịu, nếu thực hành sẽ sống hạnh phúc giữa cuộc đời.

Phương pháp tụng đọc: lứa tuổi này, sinh viên cần đọc nhiều sách, giúp trau dồi kiến thức vì thời gian ở lớp bị giới hạn, đôi khi có nhiều yếu tố gây xao nhãng làm cho việc việc lắng nghe bị gián đoạn, hơn nữa cũng không thể hiểu hết những gì được dạy nên đọc sách là phương pháp hỗ trợ tốt cho sinh viên trong việc củng cố, cũng như trau dồi kiến thức và vốn sống. Nếu có điều kiện tham gia một khoá tu nào đó, tụng đọc kinh hoặc đọc sách Phật giáo sẽ làm cho tâm hồn mới hơn, thoải mái hơn và thực hành tốt sẽ chính niệm và chính định hơn.

Phương pháp tự mình thể nghiệm: kiến thức cũng giống như thức ăn, thức ăn sẽ nuôi dưỡng từng tế bào cơ thể nếu thức ăn đó được tiêu hoá tốt và nguyên liệu thức ăn đó không có chất độc. Cũng vậy, kiến thức sẽ là thức ăn của tâm hồn và bộ não, nếu kiến thức đó thiện lành. Kiến thức học được ở trường lớp, áp dụng thực tế công việc là hai việc hoàn toàn khác nhau. “Tiêu hoá” được kiến thức đến khi va chạm đã bỏ ngỡ, chứ kiến thức “không được tiêu hoá”, thì khi gặp vấn đề khó giải quyết, các bạn sinh viên thường không biết nên làm thế nào.

Sinh viên tự mình thể nghiệm những kiến thức và kỹ năng đã học được vào trong đời sống khi làm việc và ứng xử, sẽ không bị ngỡ trước những tình huống bất ngờ, chấp nhận những sự thật xảy ra trong môi trường sống và làm

việc dù sự thật đó không đúng với những gì mình học. Nếu như sinh viên tự mình thể nghiệm tâm linh của đạo Phật thì sẽ biết được mình nên làm gì và xử lý như thế nào, vì sao người ta lại làm như vậy.

Phương pháp quán sát: là phương pháp trau dồi kỹ năng cho sinh viên, quán sát tự thân và quán sát cuộc sống bên ngoài. Cách thức về quán sát, như ở trên đã trình bày về quán thân, thọ, tâm, pháp có thể đọc lại để tham khảo và thực hành.

Trước những khủng hoảng xã hội đương thời, những phương pháp học tập đã nêu có thể đưa học sinh, sinh viên thoát khỏi những khủng hoảng đó. Tuổi trẻ đi qua trải nghiệm, vấp ngã, có những khó khăn, thăng trầm, buồn, vui... Đó, là những lẽ thường mà ai cũng phải trải qua. Chúng đều không thật, cái gì đến chúng ta ghi nhận bình thường, vì trong cuộc đời vô ngã, vô thường này mọi thứ đều tương đối, ghi nhận như vậy đã là sức mạnh đẩy con người đi qua khỏi những trói buộc, u uất chứ không phải thái độ chấp nhận, bi quan, yếm thế.

Những phương pháp này đòi hỏi tính tự chủ, tự giác, sự yêu thích của học sinh, sinh viên trong việc học tập, nếu như không có niềm vui trong việc học thì bất kỳ dùng phương pháp nào cũng không thành công. Người học phải sống thực với chính mình, chấp nhận sự thật về chính mình cũng như con người và thế giới là vô thường, vô ngã, duyên hợp không thật có để không sống ảo với những khen- chê, được- mất, hơn- thua, cao- thấp, không để những “con lốc cuộc đời” vạt ngã mình như cây cổ thụ sừng sững bao năm bị bão giông đổ ngã.

Những phương pháp học tập ấy nếu được sử dụng đa dạng, uyển chuyển, sẽ giúp học sinh, sinh viên thay đổi về cách nhìn cũng như tư duy, không “đóng khung” mình trong nền giáo dục nhào nặn, mà thoát ra khỏi những định kiến, những tư duy sai lầm bằng việc dùng những gì đã học xây dựng cuộc sống vô ngã, không hạn hẹp mà bao la, biết sống cho nhau, xa rời tính vị kỷ cá nhân. Mọi sự bắt đầu đều khó, nhưng sẽ dễ khi ta kiên trì, hướng đến cuộc sống tự do, yêu thương, tốt đẹp, học để làm người, học để ứng xử và nâng cấp đạo đức của mỗi người, mỗi hành giả.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hà (PD: Tuệ Đức) - NCS thạc sĩ Khoá II, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.**

Chú thích:

[1] *Tăng chi bộ kinh I*, Chương Ba pháp, Phẩm Sa môn, *Pankadhà*, Thích Minh Châu dịch, tr. 432.

[2] *Sđđ*, tr.443

[3] *Tăng chi bộ kinh*, Chương Năm pháp, Phẩm Trưởng lão, *Tỷ-Kheo hữu học 2*, Thích Minh Châu dịch, tr.499.

[4] *Trung bộ kinh II*, *Kinh Giáo giới la hầu la*. Thích Minh Châu dịch, tr.184.