

ỨNG DỤNG TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO TRONG HỌC ĐƯỜNG Ở MỘT SỐ NƯỚC



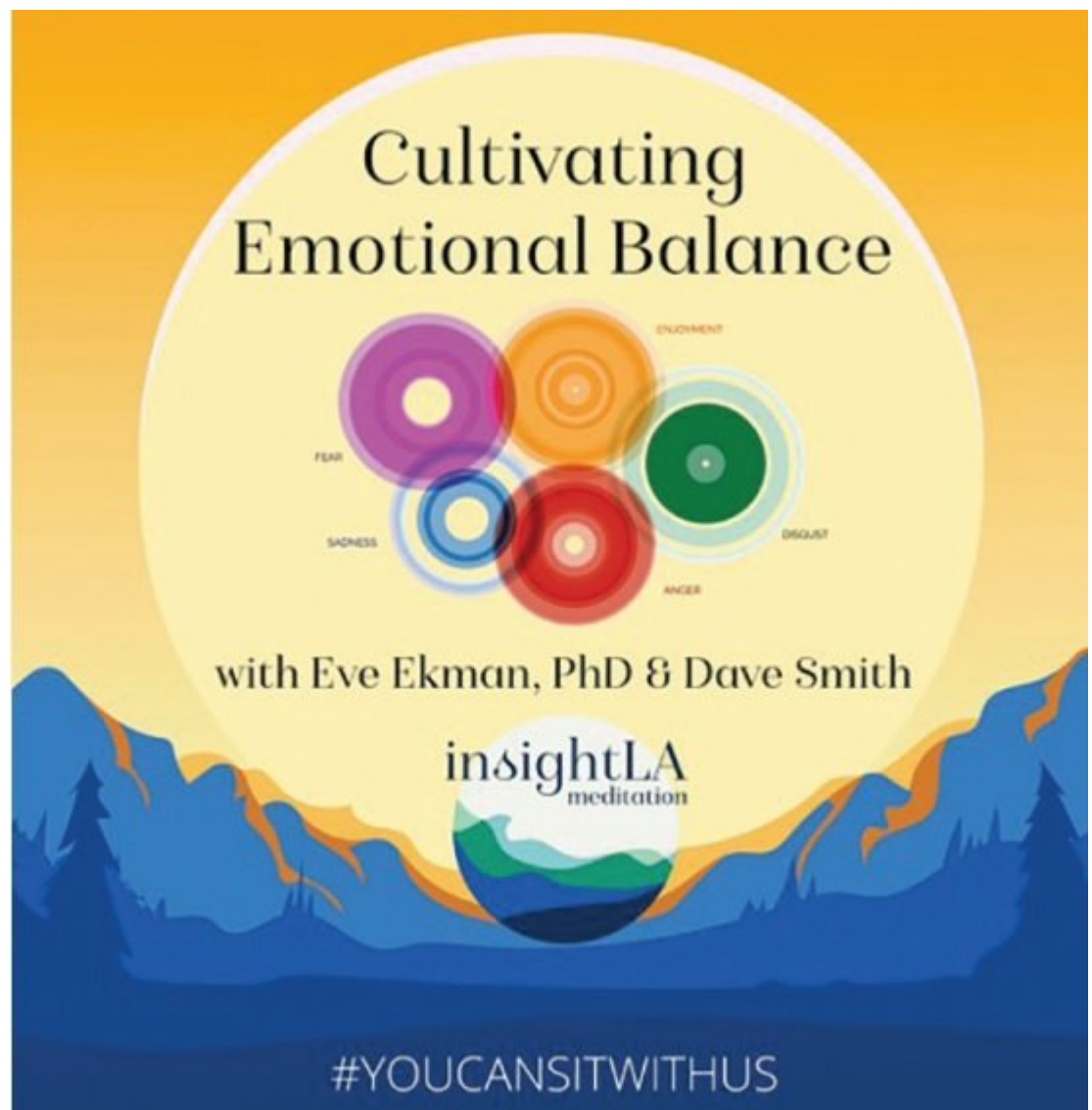
Tổng quan: Trong bài viết, tác giả phân tích nội dung một số chương trình ứng dụng Phật giáo trong học đường ở một số nước trên thế giới. Đối với giáo viên, tác giả phân tích chương trình Cultivating Emotional Balance (Rèn luyện Cân bằng Cảm xúc) và Mindfulness-Based Emotional Balance (Chánh niệm dựa trên cân bằng cảm xúc). Đây là hai chương trình hướng tới rèn luyện cân bằng cảm xúc, phát triển chánh niệm

và từ bi tâm cho giáo viên.

Đối với học sinh, tác giả phân tích chương trình Mindful Self-Compassion Training Program (Rèn luyện chính niệm và từ bi) và nội dung chương trình ứng dụng MSC tại một số trường học tại Úc. Đây là chương trình giúp cho học sinh học cách định tâm, nuôi dưỡng các phẩm chất từ bi hỷ xả, góp phần nâng cao chất lượng học tập và lối sống cho học sinh.

Trên cơ sở những nội dung trên, tác giả cũng đưa ra một số hàm ý về chính sách để ứng dụng tri thức, phương pháp của Phật giáo trong môi trường giáo dục Việt Nam hiện nay.

Từ khóa: học đường, ứng dụng triết lý Phật giáo, giáo dục



Những chương trình rèn luyện tâm cho giáo viên

Cultivating Emotional Balance (viết tắt là CEB, Rèn luyện Cân bằng Cảm xúc) là chương trình rèn luyện tâm thức được thiết kế dựa trên kết quả những đối thoại giữa các nhà khoa học, nhà thần kinh học, triết gia với một số Lạt ma vào năm 2000. Paul Ekman, nhà thần kinh học đại học California, đã thuyết trình về các cảm xúc và kết luận rằng các cảm xúc về bản chất không phải là tiêu cực và tổn hại, năng lực của chúng có thể được tận trừ bởi các cảm xúc tích cực. Alan Wallace một học giả về tri thức luận và một nhà văn, từng tu học 14 năm tại tự viện ở Ấn Độ, nhà khoa học Marka Greenberg và Richard Davidson, đại học Wisconsin Madison đã cùng nhau thiết kế nên chương trình rèn luyện tâm CBE.

Nội dung chương trình của CBE hướng tới “rèn luyện các kỹ năng tập trung, cân bằng cảm xúc đồng thời nuôi dưỡng và phát triển bốn dòng tâm là từ bi hỷ xả, hướng dẫn, thực hành bốn chính niệm về thân, cảm xúc, dòng tâm và các đối tượng bên ngoài”(1). Các kỹ năng này được kết hợp rèn luyện với lý thuyết, trải nghiệm trong quan niệm về cảm xúc, cách điều phục các cảm xúc như sợ hãi, sân giận, bất mãn, thất vọng, lo âu, hạnh phúc và an lạc.

Mindfulness-Based Emotional Balance (viết tắt là MBEB, Chính niệm dựa trên cân bằng cảm xúc) là chương trình mở rộng mang tính ứng dụng của CEB. Chương trình tăng thêm phần rèn luyện đối trị các cảm xúc và thực hành tâm tha thứ trong khung rèn luyện giảm thiểu stress.

CBE và MBEB được thiết kế hướng tới rèn luyện tâm cho các đối tượng làm việc ở môi trường căng thẳng, áp lực cao trong xã hội như cảnh sát, giáo viên, bác sĩ, tuy nhiên giáo viên là đối tượng được ưu tiên hơn cả. Nội dung chương trình được ứng dụng trong nhiều trường học cho các thầy cô giáo ở nhiều bang nước Mỹ, Canada, Úc. Tùy điều kiện cụ thể từng nước, từng trường, thời gian, khung chương trình rèn luyện có những điều chỉnh linh hoạt và các kết quả ban đầu được đánh giá rất tích cực.



Một số nội dung chương trình của CEB và MBEB

Khung chương trình rèn luyện liên tục trong khoảng 8 tuần với các nội dung như:

Giới thiệu bộ khung lý thuyết khái niệm về cảm xúc và sự vận hành của các cảm xúc, trong đó mô tả các đặc tính, bản chất, biểu hiện của từng cảm xúc. Tiếp theo là mô tả chi tiết các phản ứng thông thường và cách đối trị với các phản ứng.

Trên cơ sở lý thuyết, thực hành rèn luyện trải nghiệm sự vận hành của các dòng cảm xúc.

Phát triển định tâm và thư giãn, tỉnh thức về các cảm xúc, nhận biết, quan sát sự hiện khởi và ảnh hưởng các cảm xúc tới thân tâm; tỉnh thức và nhận ra các cảm xúc hiện khởi nơi người khác; các hoạt động thúc đẩy sự an lạc đích thực.

Các kỹ năng này giúp người tham gia thấu hiểu đời sống tinh thần của mình, biết làm tăng trưởng các cảm xúc tích cực, dần tận trừ các cảm xúc tiêu cực, để đạt được hạnh phúc đích thực thông qua sự kết nối với thân và tâm và với môi trường bên ngoài.

Đối với CEB, nội dung cốt lõi là thúc đẩy một hệ giá trị tinh thần cao đẹp để mỗi người sống một đời sống thực sự có ý nghĩa. Bốn giá trị là từ, bi, hỷ và xả là nền tảng trong chương trình rèn luyện của CEB. Tứ vô lượng tâm được luận giải và rèn luyện hướng tới mỗi con người luôn biết quan tâm tới giá trị, quyền lợi của người khác, biết quan tâm và đồng cảm với mọi người và biết hành động bằng lời nói, suy nghĩ làm lợi ích cho mọi người.

Hệ thống đánh giá, phản hồi chương trình CEB và CEBTT cũng theo quy trình khá nghiêm ngặt, người tham gia đào tạo và rèn luyện đều phải có tiêu chí đánh giá rõ ràng và được cấp chứng chỉ. Nhiều trường đại học, trung học bao gồm cả trường công và trường tư thục tại Mỹ, Úc, Canada, Brazil, Mexico, Hong Kong đã lựa chọn chương trình CEB để rèn luyện các kỹ năng, phẩm chất cho giáo viên. Năm 2010 CEB và CEBTT được đưa vào giảng dạy cho giáo viên lần đầu tiên tại Phuket, Thái Lan. Khóa giảng kéo dài trong 5 tuần với hai phần chính, phần thứ nhất trong hai tuần rèn luyện các kỹ năng về cảm xúc được thiết kế bởi Paul Ekman và Eve Ekman, và ba tuần tiếp theo tập thiền định, rèn luyện tứ vô lượng tâm cùng. CEB và CEBTT cũng được nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục trên khắp thế giới trực tiếp tham gia phát triển và giảng dạy như Malcom Huxter, nhà tâm lý học và một giảng viên đại học ở Úc đã trực tiếp tham gia giảng dạy, nhà thần kinh học Andrea Capellari cũng giảng dạy chương trình này cho giáo viên tại nhiều trường, nhiều nhóm giáo viên, nhà quản lý giáo dục ở nhiều thành phố tại Mỹ và Canada từ năm 2002 tới nay.

Cả CBE và CEBTT đều được thiết kế tập trung nuôi dưỡng và phát triển các năng lực của tâm thức cho các giáo viên. Bởi vì giáo viên có vị trí to lớn trong giáo dục, có ảnh hưởng trực tiếp tới học sinh. “Sự tiến bộ hay suy đồi của nhân loại một phần lớn tùy thuộc vào những người nắm giữ trọng trách giáo dục. Người giáo viên không chỉ truyền lại sự hiểu biết cho học sinh mà còn phải đánh thức sự suy nghĩ của học sinh trước các phẩm tính căn bản của con người, như lòng từ bi, khả năng tha thứ và tinh thần hợp tác”(2). Trong khi các giáo viên là đối tượng có trách nhiệm rèn luyện, đào tạo để “trồng người”, mang lại tri thức, nhân cách cho học sinh thì không có nhiều chương trình hướng dẫn cho giáo viên tập trung vào chính thân tâm mình, không có nhiều chương trình hướng dẫn giáo viên thấu hiểu thân tâm, các cảm xúc, sự cân bằng thân tâm, sự vận hành của thân tâm và những phẩm chất cao quý vốn có nơi chính mình. CEB và MBEB được đánh giá là những chương trình mang lại cơ hội cho các nhà giáo được kết nối, nuôi dưỡng và giữ vững các mục tiêu giáo dục.

Nhiều giáo viên rất yêu quý công việc nhưng nhiều người phải từ bỏ hoặc phải chịu những áp lực, stress dẫn tới kết quả giảng dạy hạn chế. Bởi vậy người giáo viên cần biết xây dựng sự tĩnh tại, luôn giữ được mục tiêu, niềm vui khi đứng trên bục giảng, biết cách tương tác với bản thân và người học cùng đồng nghiệp. Họ cần tìm nguồn năng lượng nơi chính mình, để luôn ý thức được ý nghĩa trong công việc và cuộc đời. Họ có thể cảm thấy căng thẳng, khó khăn và rất dễ đổ lỗi cho bên ngoài, cho môi trường, cho học sinh, cho phụ huynh. Giáo viên cần biết cách thay đổi những thói quen cũ đó, làm chủ chính mình. Thực hành chính niệm rất cần thiết đối với giáo viên, giúp họ sống và hiện diện trong khoảnh khắc, cho phép họ hiểu rõ ràng những gì mình đang làm, đang nói. Thực hành từ bi tâm rất quan trọng giúp bạn có được sự tương tác tốt với người học.



Ảnh: St

Bởi vậy chương trình rèn luyện tâm thức của CEB được đánh giá rất hữu ích. Giáo dục truyền thống thường xem người học là một đối tượng tách biệt, là đối tượng được tiếp nhận thông tin. Nhưng giáo dục hiện đại cần sự tương tác, thấu hiểu nhiều hơn giữa giáo viên và học sinh, lớp học phải là nơi chốn tuyệt vời để giáo viên có cơ hội cùng làm việc, cùng tương tác với người học. Do đó các nội dung của CEB và CEBTT “giúp giáo viên mở rộng tình thương yêu, sự nhẫn nại, điều phục các cảm xúc như lo lắng, tức giận, khó chịu khi gặp phải nhiều tình huống khó xử trên lớp với nhiều đối tượng học sinh có tính cách, trình độ khác nhau. Giáo viên biết cách quan sát thân tâm tốt hơn cũng giúp họ biết quan sát, cởi mở hơn đối với học sinh; dễ dàng thấu hiểu hơn các suy nghĩ và hành động của học sinh, những mong muốn, nhu cầu đa dạng của học sinh. Thông qua thực hành chính niệm và từ bi tâm giúp giáo viên luôn giữ được tâm nguyện, mục đích, và trách nhiệm của nhà giáo”(3).

Ví như thực hành từ bi tâm đòi hỏi các nhà giáo phải luôn ghi nhớ mình, học sinh và tất cả mọi người đều là con người, đều mong muốn hạnh phúc, tránh khổ đau, cha mẹ học sinh luôn thương yêu, lo lắng cho chúng, chúng cần tri thức, do đó sự động viên hướng dẫn của mình, mọi lời nói, hành vi của mình ảnh hưởng trực tiếp tới học sinh. Khi luôn ý thức được điều này giúp giáo viên sáng tạo hơn, gần gũi, chia sẻ với các học sinh.

Rèn luyện lòng nhẫn nại và tâm tha thứ giúp giáo viên bớt đi những căng thẳng, không hài

lòng, dễ dàng chia sẻ sự quan tâm tới bản thân và mọi người. Các thầy cô dễ dàng phản ứng, đối thoại với học sinh, cởi mở, chân thành và sáng tạo hơn. Những xu hướng, thói quen như trách mắng, sân giận, cần nhằn dần bớt đi và sự quan tâm, chăm sóc và tình thương luôn hiện diện nơi lớp học. Điều này giúp giáo viên tìm ra những cách sáng tạo giúp đỡ học sinh nhất là những học sinh cá biệt. Khi đó thầy cô biết thư giãn, an lạc và cũng trở thành người giáo viên biết lắng nghe, biết từ ái, an tâm hơn, biết chăm sóc cho chính mình hơn. Khi giáo viên luôn biết nuôi dưỡng sự tỉnh thức, chính niệm, các phẩm chất thiện lành nơi mình, họ dễ dàng chia sẻ, phụng sự sự nghiệp giáo dục.

CEB giúp giáo viên, nhà quản lý giáo dục một nền tảng chính niệm. Khi ấy giáo viên có định tâm, biết nuôi dưỡng các phẩm chất thiện nơi mình trong giảng dạy. Khi đã thuần thục các kỹ năng thấu hiểu, điều phục các phiền não, nuôi dưỡng các trạng thái tâm tích cực như tri ân, lòng tốt, niềm vui, từ bi giúp sẽ giáo viên chính niệm trong giao tiếp, tương tác, truyền đạt ý tưởng, tri thức. Giáo viên biết lắng nghe không bị ảnh hưởng bởi môi trường bên ngoài hay những tư tưởng, những dòng suy nghĩ khác liên tục hiện khởi, biết thuyết trình chính niệm mà không tạo nên những bạo lực về ngôn từ giữa mình và học trò bởi vì đã biết định tâm, biết quan sát và điều phục những phiền não nếu chúng hiện khởi.

Chương trình rèn luyện chính niệm cho học sinh

Mindful Self-Compassion Training Program (viết tắt là MSC, rèn luyện chính niệm và từ bi) là một chương trình rèn luyện tâm được thiết kế dựa tri thức khoa học thần kinh về cảm xúc và các pháp tu trì rèn luyện tứ vô lượng tâm trong Phật giáo. MSC hướng dẫn người thực hành 8 tuần liên tục, ít nhất 40 phút mỗi ngày. Mỗi nhóm thực hành 10 tới 25 thành viên, giáo viên phải là người có kinh nghiệm hành thiền ít nhất 5 năm, từng tham dự khóa học MSC, theo tiêu chuẩn hết sức nghiêm ngặt. “MSC tập trung vào tám đề mục: Khám phá từ bi với bản thân; thực hành chính niệm, thực hành từ bi tâm; lắng nghe tiếng nói từ bi nơi bản thân; sống sâu sắc, điều phục các cảm xúc; chuyển hóa mối quan hệ và hòa nhập đời sống”(4).



Ảnh: St

MSC được ứng dụng và giảng dạy trong nhiều lĩnh vực như quản trị doanh nghiệp, giới luật sư, giáo viên... chương trình học khoảng 6 tới 12 tuần hoặc được tích hợp vào chương trình học tại các trường. Tại các trường học ở bang New South Wales, Úc, chương trình ứng dụng MSC được thiết kế cho học sinh trung học tuổi từ 16 tới 17. Năm 2014 tư liệu chương trình được dịch sang tiếng Slovene, để ứng dụng vào hai trường trung học ở nước này. Chương trình gồm 21 giờ với một nửa thời gian học lý thuyết, một nửa thực hành. Học sinh được đưa các chỉ dẫn, khuyến khích hành thiền hàng ngày và tương tác cùng nhau.

Nội dung chương trình bao gồm: thứ nhất, thuyết trình, thảo luận về thiền Phật giáo và các chủ đề liên quan như đạo đức, chính niệm, khái niệm, thực hành và được hiểu trong bối cảnh giáo dục thế tục. Người học được cung cấp một khung lý thuyết chung; thứ hai, giới thiệu một số thuật ngữ căn bản, ví như mô tả dòng tâm thức con người, tâm lý, tạo tiền đề cho sự suy tư, quán tưởng của người tham gia. Đây là nền tảng để mỗi người có thể tự quan sát, nhận diện các cảm xúc thông qua các phương pháp định tâm, quán sát. Giới thiệu về đạo đức, vô ngã, từ bi và tính không trong mối quan hệ với các tiến trình này. Cuối cùng, giúp học sinh làm quen với các phương pháp thiền Phật giáo như chính niệm, từ bi. Các phương pháp chủ yếu như thiền về thân, tập trung vào hơi thở, các tư thế và chuyển động của thân, tiếp cận thiền về tâm, các cảm xúc và tư tưởng. Học sinh được khuyến khích tự suy tư thảo luận, thực hành, quan sát các cảm xúc như tham, sân giận, lo lắng, bồn chồn, mệt mỏi, căng thẳng v.v... bên cạnh đó thiền từ bi tâm được giới thiệu ngay từ đầu, hướng tới không chỉ quan sát mà còn suy tư sâu về các trải nghiệm của thân tâm.

Chương trình học này cũng thiết kế để có những tổng kết, phản hồi kết quả từ học sinh, như: ảnh hưởng của căng thẳng, stress, xử lý ra sao, các cách giải quyết xung đột thế nào. Kết quả cho thấy nhiều học sinh đã biết kiểm soát stress ở trường, ở nhà, giúp họ tập trung vào việc học tập, có kỷ luật tự thân và tâm tĩnh hơn. “Phần đa học sinh thích chọn phần phương pháp thở và thiền từ bi tâm trên lớp học và trong đời sống, đặc biệt giúp cải thiện quan hệ của mình với gia đình, thầy cô giáo và bạn bè, tránh những xung đột không cần thiết. Chính niệm được xem là phương pháp cần thiết khi các trạng thái tinh thần tiêu cực xuất hiện, thường các học sinh tập chính niệm hơi thở khi cảm thấy stress, trong khi từ bi tâm được sử dụng khi có những xung đột nảy sinh”(5). Nhiều học sinh cũng phản hồi rằng, thiền từ bi tâm là phương pháp hiệu quả trước khi ngủ, giúp mình, chấm dứt những tình huống căng thẳng. Đa số học sinh thể hiện mong muốn tiếp tục hành thiền vì các em trải nghiệm nhiều lợi ích, đặc biệt giúp các em cảm thấy an toàn, biết tự mình kiểm soát hơn các cảm xúc.



Ảnh: St

Chính niệm cũng giúp các học sinh cải thiện trí nhớ, kỹ năng tổ chức học tập, thiền về hơi thở giúp học sinh tập trung hơn, bớt lo lắng, suy nghĩ lăng xăng bên ngoài yêu cầu bài học. Nội dung chương trình cũng giúp các học sinh thấu hiểu hơn về các cách tiếp cận với đời sống bởi vì rất ít nội dung học ở học đường cho các em tìm hiểu về bản thân mình, các quy luật đời sống, về bản chất khổ đau, hạnh phúc và cách thức nuôi dưỡng những phẩm chất này.

Tích hợp các nội dung dạy chính niệm, các giá trị đạo đức, từ bi, trí tuệ của Phật giáo vào học đường là một xu thế và hiện thực to lớn mang lại nhiều lợi lạc đang

diễn ra trên thế giới hiện nay. Trí tuệ Phật giáo được giảng dạy nơi học đường cho giáo viên, học sinh mang lại một hướng đi mới cho thời đại, hóa giải những thách thức về bạo lực, hận thù, bất an. Những triết lý, phương pháp rèn luyện từ bi tâm nơi học đường, chính niệm, cân bằng và chuyển hóa cảm xúc đang mang lại niềm an lạc, hạnh phúc cho nhiều thầy cô giáo, học sinh trên thế giới.

Trước nhiều những hạn chế, yếu kém của nền giáo dục Việt Nam như hạn chế, lạc hậu về chương trình dạy, tính trung thực nơi học đường, bạo lực học đường, những tiêu cực trong thi cử, thói hư danh, đặt nặng thành tích học tập v.v... Hy vọng các quý thầy tăng, ni, các học giả, nhà quản lý, nhà khoa học có thể cùng chung tay khai thác những tri thức, phương pháp quý báu trong giáo pháp đạo Phật để cải thiện nền giáo dục nước nhà. Một trong những bài học rất thiết thực khi tìm hiểu các chương trình rèn luyện tâm thức trên thế giới là cần có sự đối thoại giữa tăng, ni, các học giả, nhà nghiên cứu để xây dựng các chương trình giáo dục phù hợp.

Tác giả: **Tiến sĩ Cao Xuân Sáng** - Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên
Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 11/2020

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN:

1. *Eve Ekaman/Paul Ekman, Cultivating Emotion Balace: Structure, Research and Implementation, Mind and Life Magazine, 2005, p.15.*
2. *Margaret Cullen, Supporting Teachers in the Classroom – Examples from Compassion Training in Schools, Mind and Life Magazine, 2005, p. 82.*
3. *Tania Singher and Matthiass Bolz, Compassion – Bridging Practice and Science, Max Planck Pub., Berlin, Germany, 2013, p.55.*
4. *Christopher Germer, The Mindul Self- Compassion Training Program, 2010, p.542.*
5. *Christopher Germe, The Mindul Self- Compassion Training Program, Max Panck Pub, 2010, p.675.*