

# 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-CTP), 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 hưởng 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 rắc rối 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 để 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 Cố 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)

Bổn 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 tu 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 phạm, 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 tuý, 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 tỏa 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 thân; (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 ướt và tóc ướt, chấp lậy 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 (*vipaṅcitaññū*)
- 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 THẾ 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 đòn bẩy của họ, “Xoay chuyển những vấp ngã của họ để thành đòn bẩy.” 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. Mối 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 Đóng 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 đầy 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 hoạn 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 vậy 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, Learning 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.

Gnānobhāsa. 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.