LỢI ÍCH CỦA VIỆC THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM TRONG GIÁO DỤC

ĐĐ. Ths. Thích Nguyên Định

Tóm tắt: *Sự giới thiệu về chánh niệm trong giáo dục không chỉ mang lại nhiều lợi ích cho học sinh, mà còn được phổ biến trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Đây được xem là pháp hành tích cực - có thể giúp con người khám phá những tiềm năng của mình. Đối với giáo viên và học sinh, chánh niệm làm tăng hiệu quả giáo dục, trau dồi trí tuệ cảm xúc và cải thiện mối quan hệ học đường. Hiện nay, trên thế giới coi chánh niệm như một môn học chính thức, bởi đem lại nhiều lợi ích đáng kể, không chỉ dành cho đối tượng là giáo viên mà ngay cả học sinh cũng thế. Chánh niệm ở Việt Nam hiện đang được ứng dụng tại một số Trường quốc tế, đã đem lại những tín hiệu đáng khích lệ, trong tương lai với sự quan tâm của các nhà nghiên cứu, có thể vận dụng phổ biến trong môi trường giáo dục Việt Nam.*

Việc đưa chánh niệm vào giáo dục không chỉ mang lại nhiều lợi ích cho học sinh mà còn được phổ biến trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Từ khóa: Chánh niệm, thực hành chánh niệm, vai trò chánh niệm, ứng dụng chánh niệm.

1. Đặt vấn đề chung

Chánh niệm là một pháp hành quan trọng của Phật giáo, được đề cập phổ biến trong các văn hệ kinh tạng và ứng dụng rộng rãi hiệu quả cho mọi người. Hiện nay, chánh niệm được nghiên cứu và ứng dụng trong môi trường giáo dục ngày càng tương đối đầy đủ, có phương pháp giảng dạy rõ ràng. Sự thực tập chánh niệm nhằm giúp cho học sinh tăng cường khả năng tiếp nhận kiến thức, hiểu biết vấn đề một cách toàn diện và làm chủ được các hoạt động của thân; điều phục các cảm xúc mạnh, cũng như phát triển các kỹ năng giao tiếp, ứng xử trong mối liên hệ giữa chính thể với mọi người. Nhưng điều quan trọng hơn hết, chánh niệm còn trợ giúp các bạn khi nhìn nhận mọi hiện tượng một cách khách quan và lành mạnh, nuôi lớn những hoài bão ước mơ, có nhiều niềm vui, sự bình an tĩnh tại và tự tin vào chính mình. Thông qua những phương pháp thực tập chánh niệm này, làm lắng dịu mọi căng thẳng, lo âu, sầu muộn, những suy nghĩ tiêu cực và bạo động vốn dĩ nơi tự thân.

Thực tế, hệ thống giáo dục thường đặt trọng tâm vào thành tích thi cử, kiểm tra, mà chưa chú trọng đến việc kiện toàn cho sự giảng dạy hay rèn luyện cách mà các

bạn tự biết chăm sóc những cảm xúc của mình, cũng như các phép ứng xử cần thiết khi giao tiếp với cộng đồng xã hội. Đương nhiên, môi trường giáo dục cần trang bị cho các bạn những kỹ năng và kiến thức cần thiết, đồng thời tạo thêm sức mạnh và sự vững chãi khi đối diện với những cơn bão cảm xúc, khả năng chấp nhận và bao dung trước những khác biệt tư duy nhận thức, lối sống của con người trong xã hội cũng không kém phần quan trọng.

Mục đích sâu xa của chánh niệm là mở con mắt trí tuệ, để hiểu rõ về bản chất thực tại - chính là bí quyết tối thượng để nuôi dưỡng và phát triển những kỹ năng chế tác trong tự thân, đồng thời góp phần vào sự bình yên của môi trường xung quanh cộng thể.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Định nghĩa chánh niệm?

Nếu được hỏi chánh niệm là gì? Có lẽ chúng ta thấy thuật ngữ 'chánh niệm' phổ biến khắp mọi nơi, không chỉ nó thường gắn liền với Phật giáo về thiền định, mà còn áp dụng rất nhiều trong mọi trường hợp.

Từ tiếng Anh 'chánh niệm' thường được dùng để dịch một thuật ngữ tiếng Pāli gọi là 'Sammāsati'. Ở đây 'sati' có nghĩa là ghi nhớ điều gì đó trong tâm trí - tức là liên tục ghi nhớ đối tượng mà con người muốn chú ý. Do đó, khi chúng ta nói chánh niệm về hơi thở, điều này được hiểu là ghi nhớ hơi thở, duy trì nhận thức của chúng ta về hơi thở. Nói cách khác, chánh niệm là sự nhận thức có chủ đích, không phán đoán về những gì đang xảy ra trong tâm trí, biết rõ sự vận hành của tâm và cảnh ở ngay thời điểm hiện tại. Ngoài ra, chánh niệm còn có vai trò vừa là trạng thái tinh thần và cũng là việc ứng dụng thực hành mà trong đó con người chú ý một cách có chủ đích.

Người thầy chuyên gia về chánh niệm Jon Kabat-Zinn (1944 - nay) nói rằng: *"Chánh niệm là nhận biết mọi thứ theo một cách cụ thể, có chủ đích, trong từng khoảnh khắc và không phán xét."*[1] Có nghĩa là, chánh niệm được hiểu như một cách tồn tại, đặt tâm vào pháp hành có chủ đích và luôn gắn liền với cuộc sống hiện tại, liên hệ giữa bản thân và khách thể, trong đó tâm không có sự phân biệt hay phán xét.

---

[1] Jon Kabat-Zinn (1994), *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life,* New York: Hyperion, p. 14.

Joseph Goldstein (1944 - nay) mô tả chánh niệm: *"Luôn là một yếu tố thiện lành… Các yếu tố giác ngộ khác (chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ lạc, khinh an, chánh định và xả niệm) được tự động trau dồi. Chánh niệm có chức năng tập hợp các yếu tố giác ngộ khác lại với nhau."*[2] Điều này có thể được hiểu trong dạng thức, một khi con người chúng ta đã thiết lập chánh niệm vững vàng, theo đó trong tâm tư suy nghĩ cũng như mọi cử chỉ hành động thì không việc gì mà không thành tựu một cách suôn sẻ hài hòa. Ý nghĩa này trong kinh Di giáo nói rằng: *"Chế ngự tâm lại một chỗ thì không việc gì không thành"*.[3]

Andrew Olendzki đã giải thích về chánh niệm được đề cập trong A-tỳ-đạt-ma (Abhidharma) như sau: *"Một trong những hiểu biết đáng kinh ngạc hơn của A-tỳ-đạt-ma là chánh niệm, luôn đồng hành với 18 loại tâm vô nhân khác. Chúng ta thường nghĩ về những loại tâm này như những thứ rất khác nhau, nhưng thực tế là tất cả chúng đều đồng hành cho thấy chúng có thể được xem như các khía cạnh của cùng một viên ngọc, như những trạng thái xác định lẫn nhau. Bằng cách xem xét phạm vi các yếu tố lành mạnh đồng hành với nó, chúng ta có thể xem xét kỹ hơn nhiều về hiện tượng học của chánh niệm. Đầu tiên, có sự khinh an … Do đó, nó cũng được đặc trưng bởi vô tham và vô sân. Đây là cách chung của A-tỳ-đạt-ma để chỉ sự rộng lượng hoặc vô chấp một mặt và lòng từ bi mặt khác."*[4]

Điều đáng được chú ý, chánh niệm có hai chức năng: vừa là kết quả (nhận thức chánh niệm) và cũng là sự hành trì (thực hành chánh niệm). Ở đây, nhận thức chánh niệm là chỉ cho sự hiện diện hoặc nhận thức lâu dài, một sự hiểu biết sâu sắc thể hiện dưới dạng tự do của tâm trí. Ví dụ, thoát khỏi điều kiện tâm tư nhận thức, suy nghĩ và tưởng tượng. Thực hành chánh niệm là chỉ cho sự thực hành có hệ thống, đề mục quán tưởng theo cách chú tâm vào đối tượng. Trong ý nghĩa này, có thể nhìn nhận trên hai khía cạnh của chánh niệm được Shapiro & Carlson cho rằng: *"Chánh niệm là*

---

[2] Cullen, M., Gates, B., & Nisker, W (2006), *Mindfulness: the heart of Buddhist Meditation, Inquiring Mind*, (Vol. 22, No. 2), p. 5.

[3] Bhikkhu Khantipālo (trans.) (1967), *The Buddha's Last Bequest: A Translation from the Chinese Tipiṭaka*, Buddhist Publication Society, p. 15.

[4] Andrew Olendzki (2008), *The real practice of mindfulness. Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, p. 50.

nhận thức nảy sinh thông qua việc cố ý tham dự một cách cởi mở, chấp nhận và phân biệt bất cứ điều gì đang nảy sinh trong thời điểm hiện tại."[5]

Vấn đề này đã được Shinzen Young (1944 - nay) đề xuất một khái niệm: *"Nhận thức chánh niệm là một cách nhất định để chú ý đến những gì đang diễn ra xung quanh và bên trong bạn. Nó bao gồm ba kỹ năng cốt lõi, mỗi kỹ năng đều khác biệt với các kỹ năng khác và chúng hoạt động cùng nhau để củng cố lẫn nhau."*[6] Những định nghĩa trên đã được xác quyết rõ ràng về tầm quan trọng của chánh niệm đối với việc huân dưỡng rèn luyện nhân cách cá nhân, cũng như những tác động của cộng thể trong môi trường cần được nói đến. Do đó, có thể nói rằng: Chánh niệm là sự trực nhận về các pháp, chúng đang diễn ra xung quanh ở thời điểm hiện tại - trong trạng thái không có sự phân biệt hay hồ tư loạn tưởng (S. Vikalpa; P. Vikappa; T. རྣམ་རྟོག; C. 胡思亂想) của cá nhân đối với sự vật hiện tượng đó.

2.2. Chánh niệm trong giáo dục là gì?

Trong lĩnh vực giáo dục, chánh niệm có thể giúp cho học sinh làm chủ được dòng cảm xúc, tư duy hay căng thẳng của mình trong những tình huống khó khăn và tập trung vào tài liệu học tập đang được trình bày. Ngoài ra, chánh niệm không chỉ làm giảm thiểu sự lo âu khi học sinh gặp phải, mà còn giúp hỗ trợ về sức khỏe tinh thần, cảm xúc lẫn thể chất.

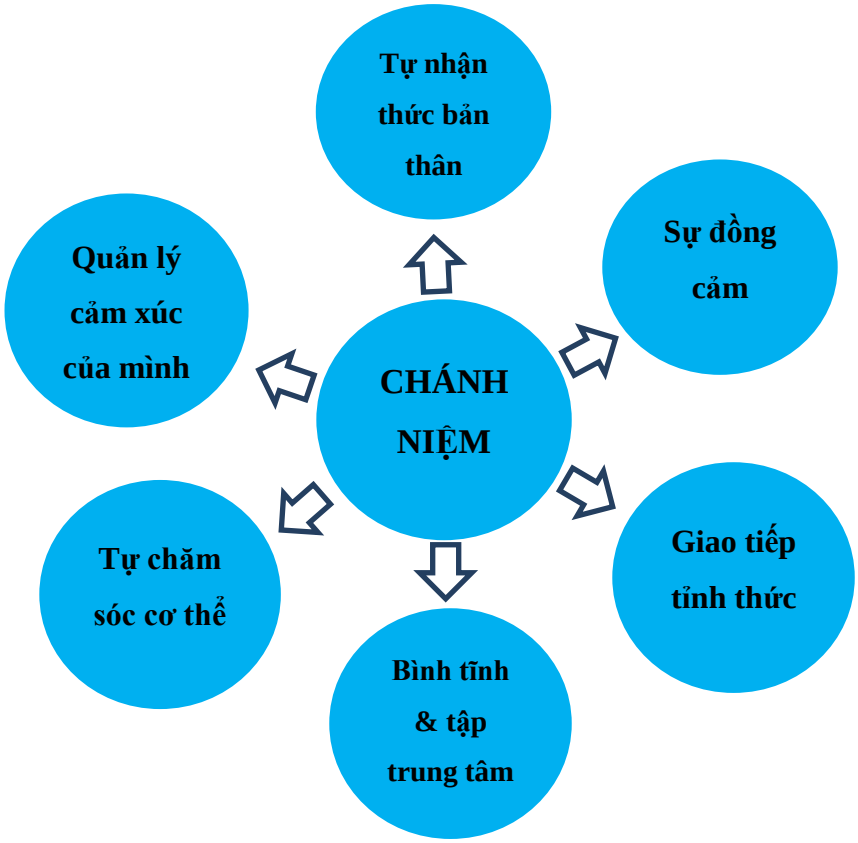
Chánh niệm không những là một khái niệm hay thuật ngữ chỉ cho tôn giáo, mà còn là trạng thái nhận thức có nhiều lợi ích cho mọi người trong xã hội. Cho nên, việc đưa chánh niệm vào giáo dục học đường, giáo viên sẽ đề dẫn các hoạt động thu hút học sinh tập trung vào các kỹ thuật chánh niệm. Giả thuyết có thể sử dụng "bánh xe chăm sóc sức khỏe" để khám phá chánh niệm thông qua các khía cạnh khác nhau trong một con người. Về các kỹ thuật này, có thể hướng dẫn cho học sinh biết cách tự nhận thức bản thân, sự đồng cảm, giao tiếp tỉnh thức, học những cách để bình tĩnh và

---

[5] Shapiro, S. L., & Carlson, L. E (2009), *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions.* American Psychological Association, Washington, DC: American Psychological Association Publications, p. 248.

[6] Shinzen Young (2016), *Five Ways to Know Yourself: An Introduction to Basic Mindfulness*, Independently Published, p. 7.

tập trung tâm trí, tự chăm sóc cơ thể và quản lý cảm xúc của mình (hình 1). Một khi học sinh áp dụng tốt điều này, thì chánh niệm không phải là một hoạt động bổ sung - được lồng ghép vào chương trình giảng dạy, mà chánh niệm được coi là huyết mạch xuyên suốt trong nếp sống hằng ngày.



Hình 1. Mô hình giáo dục sức khỏe dựa trên Chánh niệm

Trong những năm gần đây, chủ đề chánh niệm được nghiên cứu phổ biến rộng rãi, coi như là một môn học và hướng dẫn trong trường học đều mang lại lợi ích cho học sinh, giáo viên và cộng đồng nói chung. Tại các nước tiên tiến trên thế giới như: Mỹ, Anh, Canada…, việc ứng dụng chánh niệm trong học đường với quy mô và hình thức có phần khác nhau. Chẳng hạn như ở Mỹ, về chương trình giảng dạy hay chương trình phục hồi nội tâm (The Inner Resilience Program), viết tắc: IRP, đã hỗ trợ cho giáo viên vào việc giảng dạy và đạt hiệu quả tối ưu trong lớp học của họ, bằng cách dạy cho học sinh biết điều phục nội tâm, bình tĩnh khi gặp sự cố bất như ý, cách thư giãn cơ thể và định tĩnh tâm trí, đồng thời nâng cao kỹ năng tập trung chú ý của học sinh. IRP cung cấp cho giáo viên một khóa đào tạo dài hạn, tổng thời lượng là 10 giờ, cùng với sự hỗ trợ của các chuyên gia về chánh niệm, cũng như các nhà huấn luyện có kinh nghiệm chánh niệm.

Để đánh giá chất lượng hiệu quả của chương trình, Viện Fetzer[7] đã tiến hành thực hiện đánh giá về tình trạng chỉ số hạnh phúc của giáo viên và học sinh trong môi trường lớp học, thông qua một thử nghiệm với những người thực hiện theo IRP và ngược lại. Việc nghiên cứu này được tiến hành từ tháng 9 năm 2007 đến tháng 5 năm 2008 bởi Claire Aulicino (1972 - nay) và được diễn ra trong các lớp học từ lớp 3 đến lớp 5 của các trường học tại thành phố New York. Những người tham gia nghiên cứu gồm có 57 giáo viên đứng lớp, cùng với 29 giáo viên được phân công một cách ngẫu nhiên vào nhóm IRP (điều trị) và 28 giáo viên vào nhóm đối chứng. Tổng số có 855 đối tượng tham gia vào việc nghiên cứu, trong đó có 471 người trong nhóm điều trị và 384 người trong nhóm đối chứng. Các giáo viên trong nhóm IRP đã tham gia vào các hoạt động nhằm giảm bớt áp lực cho giáo viên và tăng khả năng tập trung, chú ý và hài lòng với công việc cũng như cải thiện mối quan hệ với đồng nghiệp của họ. Cụ thể, nhóm IRP đã tham gia vào một loạt các lớp học yoga hàng tuần, các cuộc họp "nuôi dưỡng nội tâm" hàng tháng, một khóa tu cuối tuần tại khu dân cư, đào tạo và sử dụng một mô-đun trong chương trình giảng dạy "xây dựng khả năng phục hồi từ bên trong" cho học sinh.

Để kết quả nghiên cứu mang lại tính khách quan và đảm bảo độ tin cậy cao hơn, tất cả giáo viên và học sinh từ các nhóm điều trị, nhóm đối chứng sau khi chương trình kết thúc, họ sẽ tiến hành viết bài thu hoạch. Do đó, những thành tựu đạt được sẽ là bằng chứng nhằm chứng minh cho kết quả sau khi thực hiện chương trình. Như vậy, tại Mỹ, về phương pháp thực hành chánh niệm trong giáo dục được triển khai rất bài bản và đem lại hiệu quả tối ưu trong việc giúp tăng chất lượng giảng dạy, học tập và tạo nên một môi trường văn hóa học đường độc đáo. Đây cũng là mô hình đáng được quan tâm và chú ý, cũng cần được triển khai một cách tích cực và rộng rãi trong các trường học.

Riêng tại môi trường giáo dục Việt Nam, việc ứng dụng thực hành chánh niệm lại là vấn đề vẫn còn rất mới mẻ. Mặc dù, chánh niệm đã tồn tại từ lâu và có chiều sâu gắn liền với văn hóa, lịch sử Việt Nam từ rất sớm.[8] Do đó, để đáp ứng và nâng

[7] Xem thêm Brian C. Wilson (2018), *John E. Fetzer and the Quest for the New Age*, Detroit: Wayne State University Press, p. 200.

[8] Xem thêm Bodhi, B. (2011), What does Mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*, pp. 19-39.

cao tính tích cực của việc thực hành chánh niệm trong môi trường giáo dục, thiết nghĩ mỗi giáo viên phải nhất quán đồng tâm có trách nhiệm chung, bằng cách tốt nhất là khuyến khích học sinh với hai phương pháp sau. Thứ nhất, giáo viên có thể tự mình làm gương về chánh niệm. Thứ hai, bồi dưỡng các hoạt động chánh niệm đan xen vào những ngày thường, để học sinh tiếp cận - biết cách áp dụng các hoạt động này vào những tình huống khác nhau. Ví dụ, thiền quét cơ thể (body scan), hít thở tỉnh thức, nhận thức về các giác quan (căn).

Hiện nay, chánh niệm trong giáo dục đã được một số trường Quốc tế vận dụng một cách tích cực hiệu quả, chẳng hạn như: Trường Olympia ở Hà Nội (The Olympia Schools in Hanoi); Trường Quốc tế Anh - BIS Hà Nội (British International School in Hanoi); Trường Quốc tế ISHCMC (Internationnal School in Ho Chi Minh City) và Trường Quốc tế Pathway Tuệ Đức TP. Hồ Chí Minh …, đã đem lại một số hiệu quả nhất định. Kỹ thuật thực hiện chủ yếu thông qua các giáo viên chuyên gia chánh niệm để hướng dẫn thực hành, trong đó người tham gia thực hiện các động tác: hít thở chánh niệm, ẩm thực chánh niệm, giao tiếp chánh niệm…

Hơn nữa, một phương pháp tuyệt vời nhất để bắt đầu đưa chánh niệm vào chương trình giảng dạy, đó là tạo ra một thử thách chánh niệm toàn diện đối với học sinh. Tuy nhiên, việc làm này có thể bao gồm một số hoạt động chánh niệm khác nhau và phác thảo các mục tiêu nhất định để học sinh đạt được. Bên cạnh đó, qua việc khảo sát thực nghiệm và hướng dẫn trong thời khóa tu tập tại các cơ sở tự viện, cụ thể đối tượng đang đề cập đến là đoàn sinh Gia đình Phật tử Vĩnh An.[9] Trong những buổi thiền tập cho thấy kết quả đạt được một số hiệu quả đáng kể: giúp các bạn đoàn sinh kiểm soát mọi cử chỉ hành vi một cách điềm tĩnh, tiếp thu bài giảng dễ hiểu – có hệ thống logic, biết điều tiết trong cách ứng xử với người khác. Ngang đây, chúng tôi có thể đề xuất một vài phương pháp về các bài tập và hoạt động chánh niệm thú vị để cân nhắc kết hợp.

a. Việc đọc sách chánh niệm

Việc đọc sách chánh niệm bao gồm những khoảng thời gian nghỉ giải lao, học sinh có thể ngồi và đọc một cách thoải mái. Trong thời gian đọc sách chánh niệm, các bạn

[9] Phân ban Gia đình Phật tử Vĩnh An được chính thức công nhận sinh hoạt vào ngày 19 tháng 02 năm 1998, là một thành phần trực thuộc phân ban Gia đình Phật tử Việt Nam.

có thể được phép đọc những gì mình thích. Theo các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đọc sách trong vòng sáu phút có thể giảm căng thẳng tới 68%.[10] Sau một khoảng thời gian nhất định, thường là khoảng 10 phút, hãy khuyến khích học sinh trao đổi hay thảo luận về các thông tin vừa tiếp nhận được và những cảm xúc đi kèm của tài liệu đó. Đảm bảo rằng, chúng ta làm được điều này sẽ giúp cuộc thảo luận diễn ra một cách suôn sẻ và đầy thú vị. Ngoài việc giảm căng thẳng, các bài tập đọc chánh niệm trong lớp học còn có thể giúp cho các bạn thay đổi quan điểm cá nhân, bằng cách khuyến khích các bạn nhìn nhận cuộc sống một cách lạc quan - mang tính tích cực thông thoáng và lợi ích phổ quát.

b. Thực hành Thiền chánh niệm

Thiền là một cách tốt nhất để khuyến khích chánh niệm ở học sinh, nhưng cần phải dành thời gian để cho việc thực hành đó. Với sự hướng dẫn của các giáo viên chuyên gia, điều này có thể giúp cho học sinh biết cách vận chuyển làm dịu cơ thể và kết nối với trạng thái cảm xúc của mình. Phương pháp cho việc bắt đầu thực hành thiền chánh niệm này,[11] học sinh có thể ngồi trên sàn với hai chân trong tư thế bán già, chân phải đặt lên chân trái và ngược lại; hai tay đặt lên đùi, lòng bàn tay hướng lên trên. Yêu cầu các bạn khép nhẹ mắt và hãy thở ra một cách nhẹ nhàng. Đưa cho các bạn một ‘từ’ để tập trung vào, và lặp lại ‘từ’ đó nhiều lần. Có thể động viên học sinh tập trung vào ‘từ’ đó và loại bỏ những suy nghĩ khác ra khỏi tâm trí khi hít thở sâu. Để các bạn ngồi theo cách bình tĩnh này trong vài phút, sau đó bảo các bạn từ từ mở mắt ra để quay lại với bài tập ở trường.

c. Phương pháp yoga, chánh niệm về hơi thở

Mục đích của bài thiền tập chánh niệm này, nhằm giúp cho học sinh tác động đến tâm trí và cảm xúc cũng như cơ thể. Các bài tập yoga có thể giúp cho các bạn biết cách di chuyển cơ thể đồng thời khuyến khích chánh niệm. Nếu có thể, hãy hướng

---

[10] Một nghiên cứu năm 2009 tại Đại học Sussex cho biết, đọc sách có thể làm giảm căng thẳng tới 68%. Nó hiệu quả và nhanh hơn các phương pháp thư giãn khác, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc uống một tách trà nóng. Xem thêm Lewis, D. (2009), *Galaxy Stress Research*, Mindlab International, Sussex University, UK.

[11] Xem thêm Baesler, E. James (2015), *Meditation in the Classroom: Cultivating Attention and Insight*, Communication & Theatre Arts Faculty Publications.

dẫn các bạn ra ngoài để đi bộ chậm rãi trong thiên nhiên (chánh niệm bộ hành), vận động cơ thể trong khi tận hưởng môi trường tự nhiên.

Một cách thức khác cho việc thực hành chánh niệm gọi là "hít thở màu sắc". Điều này nên yêu cầu học sinh hãy tác ý nghĩ đến một màu thư giãn và một màu khác tượng trưng cho sự bất toại nguyện, thất vọng hoặc buồn bã. Bây giờ, hãy yêu cầu học sinh nhắm mắt lại và tưởng tượng rằng, họ đang hít vào màu thư giãn và để nó tràn ngập toàn khắp châu thân cơ thể. Khi thở ra, hãy đề nghị họ hình dung màu tiêu cực rời khỏi cơ thể và tan biến khắp phòng.

d. Thực hành lòng biết ơn

Lòng biết ơn là thể hiện sự kết nối giữa cá nhân và cộng thể, chúng luôn có mối tương quan phụ thuộc hữu lãnh lẫn nhau. Tinh thần này trong Phật giáo - được truyền cảm hứng từ những lời dạy của đức Phật, đó là "bốn ơn sâu nặng". Vậy, ở đây chúng ta biết ơn vì điều gì? Câu hỏi được nêu ra cho học sinh và có thể giúp các bạn ấy thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực, để đi theo con đường hướng đến tư duy tích cực, đây cũng là một cách tuyệt vời để khơi dậy chánh niệm.

Yêu cầu học sinh viết một lời nguyện ước lành mạnh nào đó, mà các bạn tâm đắc vào cuốn sổ nhật ký trong đầu tuần, chẳng hạn như viết câu: "Hãy yêu thương và tha thứ cho nhau". Nếu làm được như vậy, thì đây được xem là đã hoàn thành bài tập - như một thao tác kích hoạt những lời hay ý đẹp có ý nghĩa trong cuộc sống.

2.3. Sức mạnh của chánh niệm

Chánh niệm là nguồn năng lượng giúp chúng ta nhận diện những gì đang diễn ra trong hiện tại. Khi con người có chánh niệm thì sẽ có bình an, bởi vì dòng từ trường luôn lan tỏa trong mọi cử chỉ, hành vi hay việc làm, lúc đi đứng nằm ngồi, học tập và giải trí…, đồng thời còn tránh mắc phải những lỗi lầm, khó khăn và soi sáng cho ta trong tất cả hoạt động hằng ngày. Trước viễn cảnh của một việc làm tốt, một hình ảnh đẹp, một lời nói hay, một cái nhìn thiện cảm - con người cảm thấy rất hoan hỷ hạnh phúc, bởi vì sao? người đó đang sống trong chánh niệm. *"Do đó, sức mạnh của chánh niệm có công năng đoạn trừ những năng lượng tiêu cực, giữ tâm trong trạng thái an định."*[12]

[12] Thích Nguyên Định (2025), *Nghệ thuật và văn hóa Phật giáo Tây Tạng,* Nxb Tổng Hợp Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 279.

Hơn nữa, chánh niệm còn liên quan đến trạng thái nhận thức sâu sắc đối với: 1) bản thân của một người, những gì mình đang làm vào một thời điểm cụ thể nào đó? 2) cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức và mọi hiện tượng xung quanh của một người tại thời điểm nhất định; 3) tư tưởng hoặc quan điểm của một người và 4) bản chất thực sự của mọi việc làm (học tập, vận động và các mối quan hệ) mang tính chất nhất thời, không cố định. Điều thiết yếu cho chánh niệm trong mọi trường hợp là nhận thức một cách đơn thuần, không phản kháng và không thành kiến, mang lại cho khách thể một bức tranh rõ ràng về các quá trình và trạng thái tinh thần, cảm xúc và thể chất sinh khởi tùy thuộc vào bản thân đang diễn ra trong thời điểm hiện tại. Trong một trường hợp khác, chánh niệm có thể khai mở giải bày sự thật về quá trình vô thường trải nghiệm của một người; khám phá ra các yếu tố giác quan, tinh thần hoặc cảm xúc đan xen trong quá trình diễn tiến theo những cách thiện, bất thiện hoặc trung tính.

Chánh niệm giúp chúng ta rèn luyện trong sự nhận thức liên tục về những hậu quả hành động đối với một người, được thể hiện qua thân, khẩu và ý. Theo cách này, chúng ta có thể tùy thuận áp dụng và theo dõi, dựa trên bốn cấp độ quán chiếu mà trong kinh Niệm xứ (Satipaṭṭhāna-sutta), Đức Phật giải thích: *"... sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời."*[13]

Sự phát triển chánh niệm giúp cho con người phòng tránh những sai lầm trong hành trình tâm linh, bởi các cảm giác, ham muốn, suy nghĩ và ý tưởng hoạt động thông qua tâm trí. Theo nghĩa này, chánh niệm về những gì mình đang nghĩ và cảm thấy có thể giúp một người biết hướng nỗ lực đúng đắn vào chủ đích cần thực hiện. Sự sáng suốt của chánh niệm cung cấp nhận thức tinh thần về bản thân và cộng đồng xung quanh, đây là điều cần thiết để khéo léo thay đổi bản thân và đóng góp vào một thế giới tốt đẹp hơn mà mình đang sinh hữu.

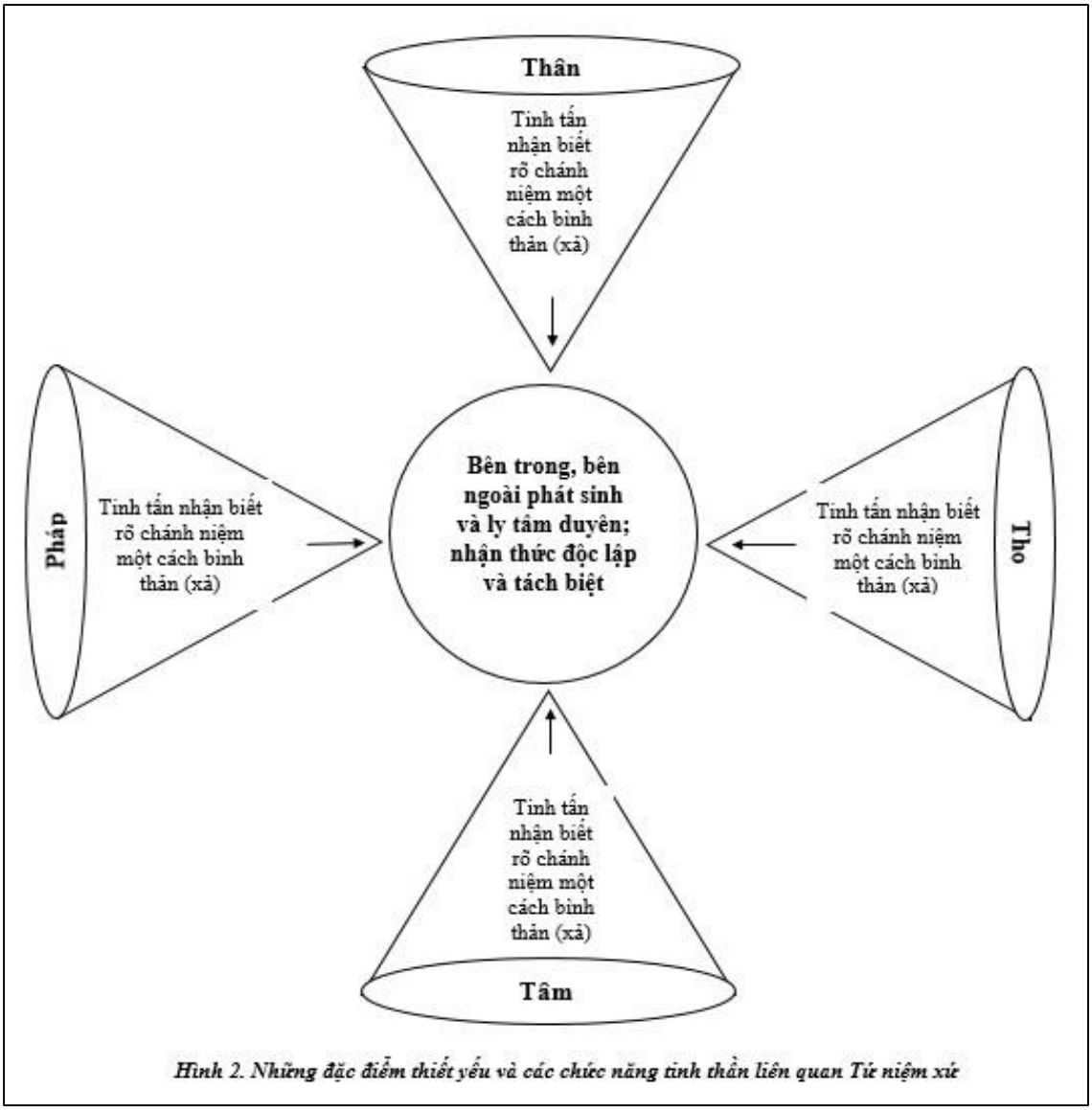
Chánh niệm là sự hiện diện của tâm trí nắm bắt đối tượng trong sự tập trung tỉnh thức. Nó nhận ra bản chất và điều kiện của sự vật đang được tuệ quán, và xác định đó là gì và mục đích của chúng như thế nào? Bằng cách này, chánh niệm được gọi là chú

[13] The Majjihima Nikāya, Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi (trans.) (1995), *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom Publications, p. 145.

ý đến bất cứ điều gì mình đang làm, mà không bị xen lẫn bởi một tạp niệm nào khác. Ví dụ: khi quán chiếu về sự chuyển động thân vật lý, trong lúc chúng ta đang thiền hành, thì biết tại sao mình đang đi và đi như vậy có tác dụng gì và mục đích đó như thế nào? Một ví dụ khác: khi chúng ta đang tập trung cho một chủ đề nghiên cứu nào đó, thì mình phải biết đối tượng cần đề cập đến đó là gì? và hướng giải quyết đó ra sao? Dẫu cảnh tượng thế giới bên ngoài gây nhiễu loạn âm, nhưng mình không quan tâm chúng bằng cảm xúc và ấn tượng cá nhân.

Chánh niệm cũng có nghĩa là cẩn thận, chính xác và chú ý đến từng chi tiết. Cụ thể hơn là làm cho con người kiện toàn đầy đủ về nhận thức và mang lại những kết quả tốt đẹp nhất định có thể. Một người có chánh niệm biết và hiểu mọi thứ theo đúng sự thật và không bám víu hay dính mắc vào mọi thứ với lòng mong cầu vô mục đích, bởi vì họ luôn quan sát những hành vi đạo đức trong từng suy nghĩ, cẩn thận từ lời nói khi phát ra và luôn cân nhắc với mọi cử chỉ hành động việc làm.

Khi đi vào đạo lộ chân chánh với năng lượng và sự chú tâm, con người có thể nhận ra đầy đủ lợi ích của trạng thái tiến bộ trong những khoảng khắc hiện tại, và hành động có trách nhiệm để giúp đỡ người khác về phương diện chuyển hóa cảm xúc. Như chúng ta đã biết, nói về ‘tâm’ là nguồn gốc tối thượng của mọi hạnh phúc và đau khổ, khi ‘tâm’ được thiết lập trong chánh niệm, con người không nên suy nghĩ, phán đoán, liên tưởng, lập kế hoạch, tưởng tượng và mong muốn, mà phải ghi nhận, bởi vì chánh niệm đang tháo gỡ những nút thắt và sự rối rắm này chỉ bằng cách ghi nhận. Nó không làm gì ngoài việc ghi nhận, theo dõi từng dịp trải nghiệm khi nó phát sinh, dừng lại và biến mất. Trong khi quan sát, chánh niệm tạo điều kiện để đạt được cả sự bình thản và trí tuệ, và nó có thể dẫn đến sự tập trung sâu sắc (chánh định) hoặc trí tuệ, mà tùy thuộc vào phương thức áp dụng. Chánh niệm còn được vun trồng thông qua việc thực hành bốn nền tảng, đó là: quán thân (niệm hơi thở, đại oai nghi, tiểu oai nghi, quán thể trược, quán tứ đại, quán tử thi, quán tử thi bị hủy hoại, quán hài cốt, quán hài cốt mục rã); quán cảm thọ; quán tâm trí và quán các pháp (quán năm thủ uẩn, quán sáu xứ, quán bảy giác chi, quán bốn thánh đế) (hình 2).



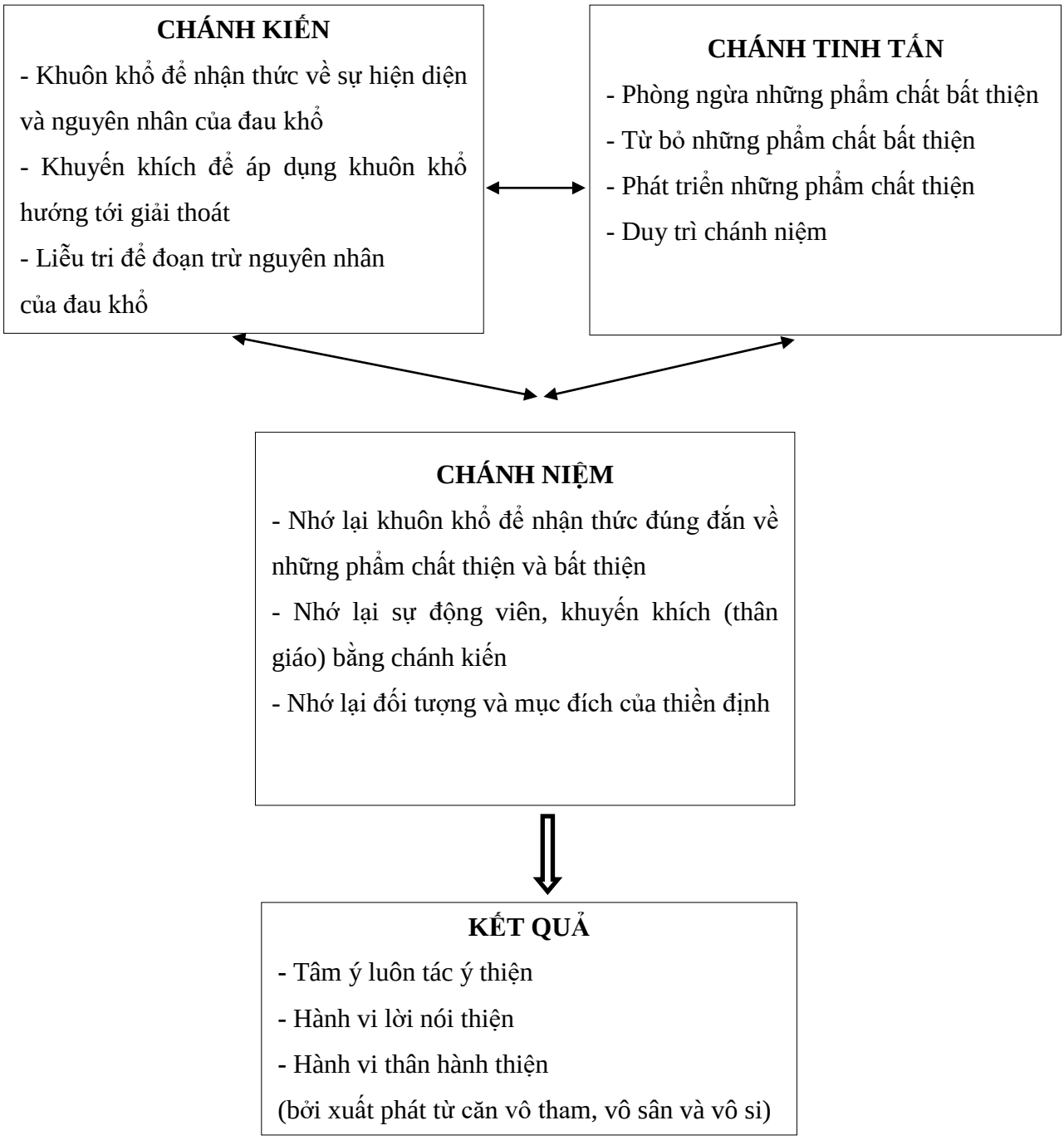
Hình 2. Những đặc điểm thiết yếu và các chức năng tinh thần liên quan Tứ niệm xứ

Giáo sư Peter Harvey (1951- nay) nói rằng: *"Trong quá trình thực hành chúng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định đi kèm với cách thực tập thiền định, giúp thanh lọc tâm thông qua việc rèn luyện tinh thần, mức độ thực hành cao nhất. Không còn nghi ngờ gì nữa, chánh tinh tấn và chánh niệm sẽ đưa đến chánh định. Mặc dù trí tuệ là phương tiện chính để giải thoát, nhưng cái nhìn xuyên suốt chỉ có thể mở ra khi tâm đã được định tĩnh và tập trung. Vì thế, yếu tố chánh định cần sự trợ giúp của tinh tấn và chánh niệm. Chánh định đề cập đến nhiều mức độ an tĩnh sâu sắc khác nhau được gọi là Jhāna, trạng thái an tĩnh nội tâm phát sinh từ sự chú ý tập trung chặt chẽ vào một đối tượng thiền."*[14]

[14] Peter Harvey (2000), *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundation, Values and Issues*, United Kingdom: Cambridge University Press, p. 38.

Do đó, để có được hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại, tâm của một cá nhân trước hết phải được an lạc và hạnh phúc. Hạnh phúc cá nhân đem lại lợi ích cho hạnh phúc của xã hội, con người và nhờ đó thế giới hòa bình sẽ được xây dựng. Trong dạng thức này, tính tương tác phụ thuộc lẫn nhau, song phương giữa chánh kiến (S. Samyak-dṛṣṭi; P. Sammā-diṭṭhi; T. ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།; C. 正見), chánh tinh tấn (S. Samyag-vyāyāma; P. Sammā-vāyāma; T. ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ།; C. 正精進) và chánh niệm (S. Samyaksmṛti; P. sammā sati; T. ཡང་དག་པའི་དྲན་པ།; C. 正念) luôn hoạt động theo chiều hướng tư duy đúng đắn và lành mạnh (hình 3). Như Rupert Gethin (1957 - nay) đã giải thích: *"Cách một người nói năng, hành động và suy nghĩ tại bất kỳ thời điểm nào đều phụ thuộc vào tầm nhìn của người đó về bản thân và thế giới"*.[15]

[15] Rupert Gethin (2001), *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-Pakkhiya Dhamma,* Oxford, England: Oneworld Publications, p. 221.



Hình 3. Bộ ba của chánh niệm Phật giáo

Thực hành chánh niệm cũng hướng tới ý tưởng hay quan điểm, sự cảm thông đối với người khác. Đức Phật thường dạy rằng: *"Những quan điểm mà con người sử dụng để hiểu cuộc sống có thể làm sai lệch nhận thức của con người về bản chất thực sự của vạn vật. Chánh niệm trong lời nói và hành động cần có sự hiểu biết rõ ràng làm bạn đồng hành của nó: biết mục đích, phương tiện thiện xảo, nhận thức về Pháp và kết quả. Khi chúng ta sống với chánh niệm, có sự khác biệt rõ rệt trong nhận thức của mọi người. Bởi vì biết rằng, điều gì đang xảy ra với chính mình nhưng chúng ta không dính líu đến nó. Khi cơn giận nổi lên, chúng ta biết nó đang nổi lên, nhưng*

không cần phải tức giận, đó là một kỹ năng tuyệt vời. Chánh niệm có sẵn cho mọi người và được sử dụng để sinh tồn, nhưng vì sự sống còn là một nguyên nhân thất bại, nên chúng ta cũng có thể sử dụng thêm chánh niệm để trở nên giải thoát và tự do. Chánh niệm còn là một phương tiện thiện xảo và một sự hiểu biết rõ ràng, trí tuệ có thể phân biệt được, nên chúng ta có thể thay đổi hướng đi nếu cần thiết."[16]

Mỗi ngày chúng ta thường đi đứng, nằm ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ v.v…, nhưng thật sự hay làm ngược lại với những gì trong cuộc sống thường nhật ấy. Bởi vì sao? Có lẽ ta bị cuốn theo những dự án, nổi lo âu, thấp thỏm, áp lực hay bận rộn cho công việc và thiếu đi tinh thần tự do nữa. Do đó, trong mọi hành xử mà luôn có mặt của chánh niệm, tâm an trú pháp hiện tại, không tiếc nuối quá khứ, không lo lắng tương lai, thì ta sẽ tiếp xúc với mầu nhiệm của sự sống và mỗi bước chân là một bước nuôi dưỡng hạnh phúc, và sẽ có được một nếp sống an toàn không sợ hãi, đó là nguồn năng lượng giúp chúng ta sống trong hạnh phúc đích thực. Giáo sư Donald W. Mitchell (1943 - nay) nói rằng: *"Thực hành chánh niệm bao gồm việc tập trung tâm trí vào một đối tượng, từ đó góp phần vào bước tiếp theo, đó là chánh định."*[17]

2.4. Những lợi ích của chánh niệm trong giáo dục

Hiện nay, chánh niệm đang nhận được sự quan tâm của các quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Nó được sử dụng như một phương pháp hữu hiệu làm giảm áp lực, lo âu hoặc căng thẳng trong dạy học cũng như cuộc sống hằng ngày. Ngoài ra, chánh niệm còn giúp giáo viên tăng cường cảm nhận hạnh phúc, đạt hiệu quả, chất lượng trong sự truyền trao kiến thức. Do đó, khi chúng ta đưa chánh niệm vào lớp học, nó sẽ mang lại một số lợi ích đáng kể, bao gồm:

a. Giảm căng thẳng và lo âu

Thế giới ngoài kia với biết bao sự căng thẳng, lo âu và sợ hãi, điểm quan ngại hơn là đối với giới trẻ. Khi chúng ta sử dụng các kỹ thuật chánh niệm để làm dịu mát tâm trí và cơ thể, đồng thời có thể giúp làm giảm các tác động tiêu cực của căng thẳng, bao gồm các vấn đề về hành vi trong lớp học. Theo Hiệp hội Tâm lý học Hoa

---

[16] Ayya Khema (1987), *Being Nobody, Going Nowhere-Meditations on the Buddhist Path*, Boston: Wisdom Publication, p. 164.

[17] Donald W. Mitchell (2002), *Buddhism Introducing the Buddhist Experience*, New York: Oxford University Press, p. 56.

Kỳ chỉ ra rằng,[18] chánh niệm làm giảm phản ứng căng thẳng bằng cách giảm huyết áp và nhịp tim, do đó học sinh cảm thấy ít căng thẳng, lo lắng liên quan trong lớp học, như làm bài kiểm tra hoặc trao đổi thảo luận cho bài học.

b. Cải thiện khả năng tự điều chỉnh cảm xúc

Tự điều chỉnh cảm xúc có thể được phân thành hai loại: hành vi và suy nghĩ. Tự điều chỉnh hành vi bao gồm việc hành xử phù hợp với các giá trị và mục tiêu cá nhân của con người. Tự điều chỉnh suy nghĩ là khả năng phản ứng với một trải nghiệm, bằng nhiều cảm nhận khác nhau theo cách linh hoạt hay trì hoãn các phản ứng đó để xử lý một cách cho phù hợp. Cho nên, tự điều chỉnh là "tự mình biết cách kiểm soát bản thân". Cả hai hình thức tự điều chỉnh này đều có tác động tích cực với các hoạt động chánh niệm.

Việc thực hành khả năng tự điều chỉnh cảm xúc có thể áp dụng cho cả hai trường hợp: Thứ nhất, giúp học sinh tự điều chỉnh thông qua thói quen hằng ngày. Ví dụ, phép chào hỏi thầy cô giáo, ăn uống đều đặn đúng giờ và thói quen đi ngủ nhất quán. Thói quen giúp học sinh học được những gì cần mong đợi, và cảm thấy thoải mái thích thú hơn. Thứ hai, tự điều chỉnh cho người lớn, bởi lẽ việc thực hành này cho phép mọi người đều có quyền lựa chọn cách phản ứng với các tình huống. Mặc dù, chúng ta có thể cảm thấy cuộc sống với muôn dạng màu sắc, nhưng điều quan trọng nhất không phải là chúng ta được đối xử, mà là cách con người phải phản ứng với nó như thế nào? Trong tình huống này, chúng ta sẽ có ba cách lựa chọn: a). Tiếp cận, tránh né và phản kháng; b). Nhận thức được cảm xúc của chính mình, bằng cách im lặng tha thứ hay trút giận lên người đã làm tổn thương mình; c). Theo dõi điều tiết cơ thể để biết được những dấu hiệu về cảm xúc của bản thân, nếu chúng ta không nhận ra ngay lập tức. Ví dụ, nhịp tim tăng nhanh, sắc diện biến đổi có thể là dấu hiệu cho thấy chúng ta đang trong trạng thái tức giận, bất như ý hoặc thậm chí đang lên cơn khủng hoảng.

---

[18] Các nhà khoa học tâm lý đã phát hiện ra rằng, chánh niệm ảnh hưởng đến hai con đường căng thẳng khác nhau trong não, thay đổi cấu trúc não và hoạt động ở các vùng liên quan đến sự chú ý cũng như điều hòa cảm xúc. Xem thêm Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan (Editor) (2015), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice,* The Guilford Press.

Như vậy, tự điều chỉnh cảm xúc đóng vai trò rất quan trọng trong các mối quan hệ, hạnh phúc và thành công trong cuộc sống. Những người có thể làm chủ được dòng cảm xúc và kiểm soát các hành vi của chính mình, có khả năng quản lý căng thẳng, giải quyết mọi xung đột nội tâm và đạt được mục tiêu tốt hơn.

c. Nâng cao hiệu suất học tập

Khi học sinh giữ được trạng thái cân bằng, sẽ giúp các bạn trong việc học tập tiếp thu kiến thức đạt hiệu quả tốt hơn. Qua nghiên cứu của Viện Y tế Quốc gia cho thấy, sinh viên Đại học có mức độ căng thẳng thấp hơn, trong khi đó chánh niệm cao hơn và các khía cạnh của nó giải thích chức năng nhận thức tốt hơn. Bên cạnh đó, các Trường đại học California cũng nhận định và đánh giá, chánh niệm cao hơn và thành tích học tập tốt hơn ở trường có mối liên hệ chặt chẽ. Chánh niệm kéo dài khả năng tập trung và chú ý của học sinh. Theo thời gian, chánh niệm có thể làm tăng cường kết nối giữa tâm trí và cơ thể, cải thiện thành tích học tập, khả năng phân tích và trí thông minh.

d. Kiểm soát hơi thở

Điều không kém phần quan trọng trong nền tảng chánh niệm, đó là bạn phải giữ cho hơi thở của mình một cách đều đặn, thở nhẹ nhàng, thở an lành; tâm trí hoan hỷ, cơ thể thư thái. Bởi lẽ, hơi thở là phương pháp kỳ diệu để giúp chúng ta hiểu và nhận thức mọi vấn đề đã, đang và sẽ xảy ra trong một môi trường nhất định. Giả định cho rằng, nếu trên cương vị là giáo viên, thì người thầy hoặc cô giáo không nên tự áp đặt bản thân mình về thời gian cho bài dạy hay thuyết trình (thảo luận), mà phải biết: giáo viên cần trình bày cái gì để phù hợp với thời gian đó, cũng như đối tượng đang muốn đề cập đến. Trong trường hợp này - chúng ta sẽ vô tình đánh mất đi không khí tự nhiên trong lớp học, và có thể tạo thành sự lo lắng bất an giữa người dạy và học sinh.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022) nói rằng: *"Không được buông thả theo vọng tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình, phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ và đi tới trên đường thành tựu đạo nghệ."*[19]

[19] Thich Nhat Hanh (1987), *The Miracle of Mindfulness: An Introduction* to *the Practice of Meditation*, Boston: Beacon Press, p. 22.

Đối với vai trò của học sinh, khi tiếp thu bài giảng, phải trong một tinh thần thoải mái, tâm trí cởi mở, trau dồi năng lượng tích cực. Do đó, hơi thở được coi là phương tiện thù thắng nhất, giúp cho con người đạt được những lợi ích to lớn trong việc nhận ra chánh niệm.

3. Kết luận

Việc tích hợp chánh niệm trong giáo dục không chỉ đơn thuần là một xu hướng, mà là một cách tiếp cận mang tính chuyển hóa, nhằm nuôi dưỡng sự phát triển toàn diện ở học sinh, và một cách chuyên sâu hơn - về phương diện chuyển hóa tự thân có thể áp dụng phổ biến cho mọi người, thông qua những lời dạy minh triết của đức Phật. Bằng cách tăng cường sự tập trung và chú ý, quản lý căng thẳng và lo lắng, trau dồi trí tuệ cảm xúc, cải thiện kết quả học tập và thúc đẩy môi trường học tập tích cực. Hơn nữa, chánh niệm còn trang bị cho học sinh những kỹ năng cần thiết để thành công trong cả mục tiêu học tập và cuộc sống cá nhân. Điều quan trọng hơn, đối với các nhà lãnh đạo giáo dục - luôn tiếp tục nhận ra tác động sâu sắc của chánh niệm, vai trò của nó trong việc định hình cho thế hệ tương lai có một hướng đi nhân bản đích thực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. The Majjihima Nikāya, Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi (trans.) (1995), *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom Publications.
2. Bhikkhu Khantipālo (trans.) (1967), *The Buddha's Last Bequest: A Translation from the Chinese Tipiṭaka*, Buddhist Publication Society.
3. Thich Nhat Hanh (1987), *The Miracle of Mindfulness: An Introduction* to *the Practice of Meditation*, Boston: Beacon Press.
4. Jon Kabat-Zinn (1994), *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York: Hyperion.
5. Cullen, M., Gates, B., & Nisker, W (2006), *Mindfulness: the heart of Buddhist Meditation, Inquiring Mind*, (Vol. 22, No. 2).
6. Andrew Olendzki (2008), *The real practice of mindfulness. Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*.
7. Shapiro, S. L., & Carlson, L. E (2009), *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping*

Professions. American Psychological Association, Washington, DC: American Psychological Association Publications.

8. Shinzen Young (2016), *Five Ways to Know Yourself: An Introduction to Basic Mindfulness*, Independently Published.
9. Brian C. Wilson (2018), *John E. Fetzer and the Quest for the New Age*, Detroit: Wayne State University Press.
10. Bodhi, B. (2011), What does Mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*.
11. Lewis, D. (2009), *Galaxy Stress Research*, Mindlab International, Sussex University, UK.
12. Baesler, E. James (2015), *Meditation in the Classroom: Cultivating Attention and Insight*, Communication & Theatre Arts Faculty Publications.
13. Peter Harvey (2000), *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundation, Values and Issues*, United Kingdom: Cambridge University Press.
14. Rupert Gethin (2001), *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-Pakkhiya Dhamma,* Oxford, England: Oneworld Publications.
15. Ayya Khema (1987), *Being Nobody, Going Nowhere-Meditations on the Buddhist Path*, Boston: Wisdom Publication.
16. Donald W. Mitchell (2002), *Buddhism Introducing the Buddhist Experience*, New York: Oxford University Press.
17. Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan (Editor) (2015), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, The Guilford Press.
18. Thích Nguyên Định (2025), *Nghệ thuật và văn hóa Phật giáo Tây Tạng,* Nxb Tổng Hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Vài nét về tác giả

Đại đức Thích Nguyên Định, thế danh: Đinh Văn Bảo, sinh năm 1985. Xuất gia năm 1996. Tốt nghiệp Cử nhân Phật học tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh năm 2017. Tốt nghiệp Thạc sĩ Phật học tại Đại học Gautam Buddha, Great Noida, UP, Ấn Độ năm 2019. Là một tu sĩ trẻ, dù trong việc nghiên cứu hay tham gia các Phật sự, Đại đức luôn dành toàn bộ năng lượng của mình cho những gì thầy làm một cách chánh niệm. Hiện thầy là Ủy

viên Ban trị sự Phật giáo tỉnh Đồng Nai. Trưởng Ban Hoằng pháp kiêm Trưởng Ban Giáo dục Phật giáo huyện Vĩnh Cửu, Giáo thọ sư Trường Trung cấp Phật học tỉnh Đồng Nai. Tác phẩm tiêu biểu: *Nghệ thuật và Văn hóa Phật giáo Tây Tạng*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2025.