

P. L. Dhar

Vnthuquan.net, 2009

Giáo dục thánh thiện và Vipassana

Dịch sang tiếng Việt : Mỹ Thanh

Albert Einstein đã nói như sau, kiến thức là những gì còn lại khi tất cả những gì học được đều bị quên hết. Nếu chúng ta ước lượng cách giáo dục hiện tại với định nghĩa trên, thì chúng ta thấy, kết quả chỉ là những tranh chấp tào tợn, và tánh tự cao, đồ kỵ hiện diện. Sự giáo dục ít nhất cũng đem lại cho chúng ta những hiểu biết, những kỹ năng chuyên môn, nhưng nó không mang lại cho ta sự phát triển về mặt nội tâm.

Kết quả là sự giáo dục chỉ đào tạo những học sinh tự cao, thiên về vật chất. Vì vậy trẻ em ở tuổi niên thiếu, thay vì mơ về vẻ đẹp, tình cao thượng và sự hoàn mỹ, thì chúng hiện nay mơ giàu sang để hưởng thụ, và bỏ thời gian để nghĩ cách làm cho có nhiều tiền. Bởi thế cho nên xã hội chúng ta hiện nay đang bị dăng xé bởi hai điều kinh khủng nhất, là sự tích trữ và sự tiêu thụ, cộng với những vấn đề về xã hội như tham nhũng, xung đột và bạo động. Vấn đề về môi trường như ô nhiễm không khí, và sự kiệt quệ về tài nguyên thiên nhiên, có thể đưa đến sự hiểm nguy cho cuộc sống con người trên quả địa cầu này. Những tư tưởng gia và những triết gia đủ mọi thành phần dù ở ngoại quốc hay ở Ấn độ, đều đồng ý là cần có một sửa đổi toàn diện về hệ thống giáo dục như một điều kiện tiên quyết để tìm ra giải pháp cho những cơn bệnh ngặt nghèo đang hoành hành chúng ta. Chỉ khi nào có sự thay đổi thiết yếu nơi bản năng thú tính, con người mới có thể sống hòa bình với chính bản thân họ -- đây là điểm quan trọng cần được giáo dục - vì những

thay đổi phiên diện không sớm thì muộn sẽ bị đàn áp bởi những bản năng thú tính.

Quan điểm về giáo dục thánh thiện

Sự giáo dục cần được xem như là một sự tổng hợp của cuộc sống hơn là đơn thuần chỉ những câu trả lời cấp bách cho những thách thức trực tiếp.

Nói rộng ra, có bốn khía cạnh có liên hệ lẫn nhau, về đời sống của con người, được nhận diện như sau : khía cạnh thân thể, khía cạnh cảm giác, khía cạnh trí thức, và khía cạnh tâm linh.

Sự giáo dục về thánh thiện cần phải được phát triển mạnh mẽ nơi bốn khía cạnh này. Thí dụ, sự giáo dục về thân thể cần được hợp nhất với sự luyện tập các giác quan, để có được sự đồng nhất.

Đồng thời, sự giáo dục về những xúc cảm cần được nhấn mạnh với sự luyện tập tâm trí--để phát triển những tình cảm lợi ích như tình thương đại đồng, lòng từ bi, sự nhẫn nại, khiêm nhường, bình thân, v...v... và loại bỏ những bản năng thấp hèn như tham lam, ganh tỵ, tự kiêu, nóng nảy, v...v... Trong trường hợp những bản năng tốt đẹp được phát triển, thì một người có thể tạo được một liên hệ lành mạnh với xã hội.

Sự giáo dục về mặt trí thức không phải chỉ là sự phát triển khả năng suy luận, mà là khả năng để đáp ứng một cách độc lập, hợp lý, có lý trí dựa trên căn bản của sự hiểu biết về những hiện tượng khác nhau của thiên nhiên.

Cuối cùng là sự giáo dục về tâm linh cần được phát triển với sự hoàn hảo tâm trí, với sự hiểu biết bằng trực giác sự hiện hữu của chính mình và biết rõ mình cần phải làm gì trong cuộc sống này.

Hiện tại hệ thống giáo dục tân thời đã bỏ quên khía cạnh xúc cảm và tâm linh của bản tánh con người, và họ chỉ chú tâm đến khía cạnh thân thể và trí thức một cách nông cạn, hời hợt. Không phải là những nhà giáo dục và những nhà đặt kế hoạch học đường không biết đến sự thiếu sót này. Bởi vì

trong những năm đầu 1966, uỷ ban Kothari đã công nhận sự cần thiết về dạy dỗ những giá trị xã hội, đạo đức, và tâm linh nơi học đường.

Xã hội Ấn độ vì những giai cấp, tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau đã ngăn bước cho một giải pháp hoàn hảo. Đã có những cố gắng để phổ biến sự giáo dục đạo đức một cách gián tiếp bằng những buổi cầu nguyện, tham khảo và những hội nghị tịnh tâm, v...v... Những cố gắng bằng cách thực tập thiền định, giảng đạo, nói pháp trong những trường học Công giáo, Hồi giáo, Ấn giáo, nào là trường của Maharishi Mahesh Yogi, hội đoàn Krishnamurti, Saibaba Trust, v...v... Tuy nhiên, những việc này đã không được số đông hưởng ứng.

Hiện tại ở Ấn độ và những nước khác, gần đây đã có một phương cách rất khoa học để làm chủ và thanh tịnh hóa tâm trí, nếu phối hợp được với hệ thống giáo dục thì sẽ trở nên một phương thức được đại đa số chấp nhận, để nuôi dưỡng những khía cạnh tình cảm và tâm linh của con người. Phương thức này là một môn khoa học lâu đời nói về vật chất và tinh thần, được gọi là Thiền Vipassana. Sau đây là sự diễn tả ngắn gọn về phương thức của Thiền Vipassana, và làm thế nào để phối hợp được Thiền Vipassana với cách giáo dục tân tiến.

Thiền Vipassana

Nhìn về phương diện giáo dục thánh thiện , Thiền Vipassana được diễn tả như là một phương thức để thanh lọc tâm trí, loại bỏ những bản năng thấp hèn để một người có thể thể hiện những ưu điểm của mình : như tình thương đại đồng, lòng tử tế, sự cảm thông, khoan dung, khiêm nhường, thanh thản, v...v..., và đồng thời sẽ cảm nhận được một sự thấu hiểu sâu sắc về sự thật của thiên nhiên và mục đích hiện hữu của con người. Điều này có thể thực hiện được với sự phát triển của Chánh Kiến. Chánh kiến là phát triển sự chú tâm, sự nhận biết, trong mọi lúc, mọi trường hợp; chú tâm để ý đến tất cả

những gì xảy ra cho thân cũng như tâm. Với sự hiểu biết chính xác về tính cách vô thường của mọi sự vật, bằng sự thanh tịnh hóa tâm trí -- dần dà tâm trí ta sẽ được thanh thản, bình an.

Để sự thực tập Vipassana được có kết quả tốt, quan trọng nhất là việc giữ năm giới như : không giết hại, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm, và không dùng những chất thuốc kích thích, có hại. Một vi phạm trong năm điều kể trên sẽ làm cho tâm trí bị bất an, giao động, và chắc chắn sẽ làm trở ngại cho việc thực tập Thiền Vipassana. Điều hiển nhiên là sự thực tập Vipassana sẽ cũng cố tinh thần chúng ta và cho chúng ta một sức mạnh để giữ giới được hiệu quả hơn. Những điều chỉ dẫn đầy đủ về việc thực tập Vipassana được hướng dẫn bởi một vị thầy nơi các thiền viện; nhưng những lý luận căn bản và những đặc điểm của phương thức này sẽ được giải thích nơi đây.

Bước đầu thực tập là sự chú tâm, hoặc chánh niệm, bao gồm sự chú tâm nơi cơ thể. Phương thức thực tập ban đầu là chú tâm đến hơi thở, sự thở ra, thở vào của cơ thể. Phương thức này gọi là Anapana - sự phát triển chánh niệm, cái này không phải là sự nắm giữ hơi thở giống như một số thực tập khác (praa.naayaama). Đây chỉ là sự quan sát, sự theo dõi chu trình tự nhiên của hơi thở. Chỉ quan sát để biết hơi thở nào ngắn, và hơi thở nào dài. Để giúp thiền sinh thực tập một cách có hiệu quả hơn, thiền sinh được chỉ dẫn để quan sát, chú tâm vào những điểm vi tế hơn, như nơi cánh mũi nào mà hơi thở đi ra hoặc đi vào, hơi thở có chạm vào nơi nào chung quanh lỗ mũi không.

Sự thực tập này là quan sát sự thật như nó là, không chút ham muốn cũng không chút ghét bỏ. Hiển nhiên là lúc ban đầu ta không thể nào thực tập chú tâm một cách liên tục, chỉ cho dù trong một hay hai phút ngắn ngủi. Tâm trí theo thói quen sẽ chạy lung tung, nhưng thiền sinh chỉ cần theo dõi và quan

sát sự việc này một cách sáng suốt, chỉ quan sát sự lắng xằng của tâm trí, và rồi chuyển sự chú tâm sang hơi thở.

Với cách thực tập quan sát hơi thở (Anapana) đều đặn trong vòng vài ngày, sự chú tâm sẽ được gia tăng, hơi thở sẽ trở nên nhẹ và điều hòa. Vì hơi thở có liên hệ mật thiết với tâm trí, cho nên một khi hơi thở trở nên điều hòa thì tâm trí sẽ được yên bình, không còn dao động.

Tâm trí sẽ trở nên bén nhạy hơn và có thể quan sát đến những hiện tượng vi tế hơn nơi thân và tâm, thí dụ, thấy và cảm nhận được những cảm giác đang xuất hiện chung quanh lỗ mũi, trong lúc thực tập theo dõi hơi thở.

Điều kế tiếp trong việc thực tập Chánh Niệm là sự chú tâm nơi những cảm thọ của thân thể. Và đây là một đề mục thiền quán về những cảm giác nơi thân, nhưng lại cảm nhận được bởi tâm trí.

Trong lúc mà ta đang giám sát kinh nghiệm về những cảm thọ, thì thật ra ta đang quan sát sự phản ứng liên kết giữa thân và tâm. (vedana a-samosara.naa sabbe dhamma -- Tất cả những gì xuất hiện nơi tâm trí thường được kèm theo bởi những cảm giác). Thêm vào đó, cảm giác (Vedana) cung cấp sự liên hệ mật thiết giữa ảnh hưởng (phassa) của sáu cửa giác quan, và kết quả là phản ứng thương hay ghét (ta nhaa), cái này là gốc rễ của tất cả sự đau khổ.

Sự khám phá sâu sắc này là một trong những quan điểm căn bản trong giáo lý của Bụt Gotama, một vị khoa học gia xuất chúng đã giảng về sự tương quan giữa tinh thần và vật chất.

Việc thực tập Vipassana bao gồm "cảm nhận" những cảm giác của cơ thể một cách thấu đáo, không phản ứng hay đánh giá bất cứ một cái gì, cho đến lúc chúng ta phát triển được sự thanh thản, bình an ở mức độ sâu nhất.

Thường thì nói rất dễ nhưng làm rất khó, bởi vì vô thức "cảm nhận" được những cảm giác của cơ thể; và vì vô thức rất là cứng đầu, hay chống đối, và

thường có thói quen phản ứng theo cách riêng của nó.

Nó hay phản ứng với những gì dễ chịu bằng sự ham muốn, và những gì khó chịu bằng sự chán ghét, và vì vậy đã củng cố và khuyến khích khuynh hướng của tâm trí chạy theo những cảm giác dễ chịu và trốn chạy những cảm giác đau đớn.

Thực tập về chánh niệm và sự thanh thản bằng cách chú ý đến những cảm giác là để cắt đứt thói quen này một cách từ tốn. Ta lập đi lập lại sự quan sát về những cảm giác như chúng thật là -- luôn luôn thay đổi - luôn luôn xuất hiện, có một lúc rồi biến mất, và rồi tạo cơ hội cho những cảm giác mới xuất hiện.

Với sự thực tập đều đặn, thói quen phản ứng theo cảm giác sẽ được thay thế bằng một kinh nghiệm về sự thật của vô thường hay anicca.

Thiền sinh được huấn luyện để tập trung vào một điểm và gom tất cả sự chú ý vào những đổi thay của cảm giác, chỉ nhận thức các cảm giác như chúng là, không ham thích cũng không chán ghét -- đây là ý nghĩa của Vipassana. Vipassana, là một chữ Pali, dịch sát nghĩa là "thấy sự vật như nó là" - trong thể tự nhiên của nó, và tính chất của nó là vô thường (anicca).

Một người có thể dần dà tập cho tâm trí quan sát những cảm giác của thân thể - không có nghĩ đây là những cảm giác của tôi - cũng cách đó mà một người có thể quan sát một cách bàng quan những ngọn sóng xuất hiện và biến mất nơi đại dương. Với sự thực tập một cách bàng quan, thái độ về "hưởng thụ" - một trong những hiện tượng chánh của cái Tôi- sẽ bị yếu đi. Trong lúc có sự phản ứng của thân và tâm, thiền sinh chỉ cần quan sát tính chất phù du (anicca) của những phản ứng này, nhận ra được tiến trình tự nhiên của thân và tâm. Nhìn được như thế thì thái độ thanh thản, bình an sẽ hiện diện và dần dà sự thanh thản sẽ được củng cố mạnh thêm theo chu trình thực tập của thiền sinh.

Sau một thời gian huân tập, thiền sinh sẽ có được sự tập trung cao độ, và lúc này thiền sinh sẽ dễ dàng nhận thức được những phản ứng của tâm trí. Sự chú tâm cao độ sẽ giúp thiền sinh nhận rõ những cảm thọ của thân và tâm; thiền sinh không tự đánh chính hay tự kết tội, mà chỉ nhận xét một cách khách quan những gì xuất hiện và biến mất.

Và như thế, thiền sinh sẽ cảm nhận được một cách thấu suốt sự vô thường (anicca) của thân và tâm .

Kết quả quan trọng của sự thực tập Vipassana là giúp cho tâm trí nghiêng về mục đích giải thoát để đạt giác ngộ. Đồng thời, nó cũng giúp cho một người trở nên vững chãi, tự tin hơn, và như thế họ có thể dễ dàng vượt qua những chướng ngại gặp phải trên bước đường tu tập.

Vai trò của Vipassana trong vấn đề giáo dục

Bây giờ chúng ta hiểu bằng cách nào Vipassana có thể bổ khuyết cho sự giáo dục tân tiến hiện nay - chẳng hạn, sự tập luyện về tâm trí, dẫn đến một đời sống quân bình, hạnh phúc, và có ý nghĩa. Thiền Vipassana nhận xét rất khách quan về những hiện tượng có mặt nơi thế giới sắc dục, dưới sự quan sát của một tâm trí bình an, thanh thản.

Những lợi ích của Vipassana được nói đến rất nhiều trong những buổi hội thảo và đã mở màn cho một cuộc nghiên cứu được hướng dẫn bởi Hội Nghiên Cứu Vipassana (Igatpuri, India) trong nhiều phạm vi, về đời sống con người.

Nơi đây, chúng ta chỉ nói đến những khía cạnh có liên quan đến sự giáo dục mà thôi.

Thái độ " chỉ chú ý" (chỉ nhận biết mà không phản ứng) làm chậm lại sự chuyển tiếp từ ý nghĩ đến hành động, để cho người thực tập có thêm thời gian - thời gian này cốt yếu cần thiết để đi đến một quyết định sáng suốt.

Nhờ đó, khuynh hướng nghiêng về bản năng thú tính cũng bị kiềm chế một cách có hiệu quả, và sự suy nghĩ của chúng ta không bị lệch lạc.

Nhờ vậy, ngăn ngừa được những điểm tiêu cực như sự hấp tấp, tính không khoan dung, không điều độ, và tính hung hăng nơi giới thanh thiếu niên.

Gần đây với ảnh hưởng thế giới vật chất, giới trẻ thường có những tính tiêu cực kể trên. Nhưng với sự giáo dục như trên, sự liên hệ thầy trò cũng sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Về mặt tích cực, sự thực tập Vipassana với cái nhìn khách quan về mọi vật, cộng thêm sự thấu hiểu sâu sắc về vô thường (anicca), khả năng của chúng ta sẽ được nâng cao khi phải đối diện với những thăng trầm của cuộc đời. Chúng ta sẽ không tìm lối thoát bằng cách dùng thuốc lá, rượu hay thuốc, mà trong thế giới hiện đại ngày nay, đây là những lối thoát ta thường thấy. Thái độ thanh thản này làm giảm bớt sự ham muốn vật chất, như vậy những "cần thiết cao cả" sẽ có chỗ để xuất hiện - như tính công bình, thành thật, hay giúp đỡ, tình thương, lòng từ, v...v...

Đây là những điểm quan trọng căn bản cho nhu cầu của con người mà khoa tâm lý học cũng công nhận. Cuộc nghiên cứu vừa qua cho thấy rằng những người có được những "cần thiết cao cả" thường có nhiều sáng kiến hơn, và họ chịu đựng giỏi hơn những người mà nhu cầu thiết yếu chỉ là dục vọng. Sự quan sát tâm trí là một dụng cụ mạnh mẽ để ta tự học tập, nhìn nhận ra những ưu và khuyết điểm của chính mình mà không làm tổn thương đến lòng tự trọng.

Thái độ bỏ sót khuyết điểm và phóng đại ưu điểm được kiểm soát. Một người dần dần có được sức mạnh nội tâm, và thắng được những yếu điểm của mình, mà không cần phải đè nén, hoặc phải sử dụng toàn lực ý chí của mình. Đè nén hay dốc sức đều có hại về sau.

Sự tự khảo sát sáng suốt này tăng cường sự thành thật đối với bản thân, gia

tăng sự khoan dung đối với người khác, giúp tăng trưởng sự khiêm cung, từ bi, và làm giảm tính kiêu căng.

Sự nhận thức đúng kèm theo sự thanh thản rất cần thiết cho người trí thức cũng như nhà khoa học chân chính. Sự nhận thức khách quan đối với mọi vật, sẽ giúp gia tăng khả năng phân tách và khả năng phán đoán.

Thiền Vipassana tăng cường về phương diện quan sát một cách rất khoa học.

Mỗi thiền sinh, sau một thời gian dài luyện tập quan sát các cảm giác - họ cảm nhận được cả thân thể chỉ là một khối rung động.

Kinh nghiệm này tương ứng với sự diễn tả về lượng tử của vật chất. Kinh nghiệm trực tiếp này cung ứng sự hiểu biết về hiện tượng vật chất, còn rõ ràng hơn cả những giải thích phương trình toán học được dạy trong lớp.

Một điều quan trọng khác nữa là sau một thời gian thực tập theo dõi hơi thở, người thực tập sẽ có khả năng tập trung cao hơn khi làm một việc nào đó, và điều này rất có ích lợi trong vấn đề học vấn. Như đã trình bày ở trên, tính chất của sự thực tập này là luyện cho tinh thần sự chú tâm liên tục vào một đối tượng (thí dụ - hơi thở), và làm giảm thiểu sự phân tán tâm trí, như mơ mộng, nghĩ ngợi lung tung, những điều này là những chướng ngại bậc nhất cho việc tập trung tư tưởng.

Một khi tâm trí bị phân tán, vọng tưởng xuất hiện (cho dù lúc ta đang tọa thiền hay làm việc trong ngày), nếu ta dùng những vọng tưởng này làm đề mục cho sự quan sát, thì sau đó ta sẽ thấy rằng chúng dần dần biến mất.

Kết quả là ta lấy lại được sự tập trung của ban đầu.

Quan sát mọi vật với một cách khách quan không phản ứng, là giải thoát chính mình khỏi những ràng buộc, và đây là mục đích chánh của việc giáo dục về tâm linh.

Theo lời của Ngài Nyanaponika Thera :

" Với sự thực tập, ta dần dần nhận thấy được ai ai cũng đều có thể đạt được

hạnh phúc bằng cách không bám víu vào vật chất. Điều này giúp cho chúng ta một bước đầu tự tin hơn và một ngày nào đó, chúng ta tin mình có thể bước ra khỏi thế giới khổ đau này. Thực tập giúp chúng ta hiểu được là có gì đó cao hơn, một sự giải thoát hoàn toàn, mà hiện tại chúng ta chỉ nghe thấy bằng câu ám thị "sống trong cuộc đời mà không dính chặt nơi cuộc đời." Để đạt được mục đích, điều kiện quan trọng nhất là phải làm sao thấu hiểu sâu sắc về những tính chất căn bản của cuộc đời. Vô thường (anicca) là một tính chất chủ yếu mà Thiền sinh Vipassana thường phải đối đầu. Một khi mà kinh nghiệm này được thấm nhuần, thì những tính chất khác - thí dụ như Khổ (dukkha) và Vô Ngã (anatta)- sẽ tự động phát triển, dẫn dắt ta đến sự hiểu biết rõ ràng về ý nghĩa của cuộc đời và cách để đạt mục đích này nằm ngay nơi sự giáo dục về tâm linh.

Kết luận

Rất rõ ràng, với những giải thích như trên, là Thiền Vipassana là một phương pháp rất khoa học, một tư tưởng văn hóa toàn cầu, không bị lệ thuộc bởi tông phái, giáo điều hay tục lệ.

Vipassana cần được mọi giới chấp nhận, ở đây, được chấp nhận như một phần của sự học vấn. Những lợi ích thiết thực của Vipassana đã được chứng thực bởi hàng ngàn người thực tập - từ già đến trẻ, mọi giới, mọi thành phần xã hội, mọi miền đất nước, và mọi tôn giáo.

Giấc mơ của Vivekananda về sự giáo dục mới có thể trở thành sự thật, khi Vipassana được hội nhập vào sự giáo dục hiện đại.

Đây là lúc mà ta phải hành động một cách thiết thực ít nhất trên phương diện thử thách, để đánh giá một cách rất khoa học về những lợi ích của Vipassana trong một thời gian hạn định.

Những điểm quan trọng cần được nhắc đến bao gồm :

- 1. Làm sao để thúc đẩy học sinh, thầy giáo, và bộ giáo dục nơi các trường học để giới thiệu anapana và Vipassana, và giảm thiểu sự chống đối nơi học sinh và thầy giáo.*
- 2. Một thời gian thực tập cần phải có trước khi các thầy, cô bắt đầu dạy thực tập thiền cho các học sinh nơi trường tiểu, trung, và đại học.*
- 3. Chương trình và thời gian thực tập nơi những trại hè được thành lập để dạy về thiền Anapana cho giới trẻ, bị ngăn trở, hạn chế bởi sự ngủ lại đêm.*
- 4. Làm sao để giữ sự thực tập được liên tục với thời khóa biểu bận rộn của chương trình học đường.*
- 5. Có cần phải có một môn học chuyên về Thiền lòng trong chương trình học của trường tiểu, trung và đại học không ?*
- 6. Làm sao để đánh giá ảnh hưởng lợi ích của Vipassana nơi thầy cô giáo, cũng như học sinh và sự truyền đạt kiến thức nơi học đường.*
- 7. Làm sao để hội nhập Vipassana với chương trình tham vấn ý kiến nơi các trường tiểu, trung và đại học.*

Một chương trình thích hợp có thể mở đường cho một giáo dục thánh thiện đúng nghĩa nếu chương trình được áp dụng một cách thành khẩn. Những trường học có được chương trình như trên sẽ góp phần đào tạo những con người hoàn chỉnh và như vậy một xã hội tốt đẹp hài hòa sẽ không còn xa nữa.

Lời cảm tạ

Cảm ơn Bác sĩ Kishore Chandiramani đã đọc và sửa chữa bản thảo, và cho những ý kiến đáng giá cho bài viết này.

Sách tham khảo

- (1). Krishnamurti on Education, Krishnamurti Foundation, 1992.*
- (2). Swami Vivekananda on Education, compiled by T.S. Avnashilingam, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya, Coimbatore, 1993.*

- (3). *"A New Education"*, all India Magazine, Sri Aurobindo Society, Oct. 1990; and *On Education*, All India Magazine, Sri Aurobindo Society, Nov. 1990.
- (4). P.L. Dhar and R.R. Gaur : *"Appropriate Enginêring Education"*, paper presented at National Workshop on Technology Assessment, a Futuristic Viewpoint, IIT, Delhi, 1988.
- (5). *Report of Education Commission (1964-66) : Education and National Development*, Ministry of Education, Govt. of India, 1966.
- (6). Venerable Nyanaponika Thera., *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, London 1962.
- (7). Amadeo Sole-Leris., *Tranquility and Insight*, Shambala, Boston 1986.
- (8). Sayagyi U Ba Khin Journal, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India, 1991.
- (9). *Mahaavatipa.t.tha ana Suttam"*, Vipassana Research Publications, Igatpuri, India, 1993.
- (10). A. Maslow. *Motivation and Personality*, New York; Harper Press 1954.
- (11). Pradeep N. Khandwala, *"Four Eye: Excellence Through Creativity;"* A.H. Wheeler an 0.1 Allahabad, 1984.
- (12). P.L. Dhar and R.R. Gaur., *Science and Humanism*.
-

Nguồn: Buddhismtoday
Được bạn: TSAH đưa lên
vào ngày: 14 tháng 3 năm 2006