

ẢNH HƯỞNG CỦA THIỀN TÔNG ĐẾN VIỆC HÌNH THÀNH TƯ DUY ĐỘC LẬP VÀ QUÁ TRÌNH GIÁO DỤC NHÂN CÁCH TRONG XÃ HỘI NHẬT BẢN

Trần Thị Thanh Hằng
Trường Đại học Văn Hiến

Tóm tắt: Bài viết phân tích ảnh hưởng của Thiền tông đối với tư duy độc lập và giáo dục nhân cách trong xã hội Nhật Bản. Qua việc đề cao trải nghiệm cá nhân, tỉnh thức và chiêm nghiệm nội tâm, Thiền tông góp phần hình thành lối sống tự chủ, khiêm nhường và kiên định. Tư tưởng Thiền không chỉ thấm sâu vào đời sống tinh thần mà còn hiện diện trong các mô hình giáo dục truyền thống và hiện đại, trở thành nền tảng cho việc hình thành nhân cách và bản lĩnh cá nhân trong văn hóa Nhật Bản.

Từ khóa: Thiền tông; Tư duy độc lập; Giáo dục nhân cách; Văn hóa Nhật Bản; Triết lý Thiền; Giáo dục truyền thống

THE INFLUENCE OF ZEN BUDDHISM ON THE DEVELOPMENT OF INDEPENDENT THINKING AND CHARACTER EDUCATION IN JAPANESE SOCIETY

Tran Thi Thanh Hang
Van Hien University

Abstract: This article analyzes the influence of Zen Buddhism on independent thinking and character education in Japanese society. By emphasizing personal experience, mindfulness, and inner reflection, Zen Buddhism contributes to shaping a self-reliant, humble, and steadfast way of life. Zen thought not only permeates the spiritual life of the Japanese people but is also embedded in both traditional and modern educational models. It serves as a foundation for the development of personal character and resilience in Japanese culture.

Keywords: Zen Buddhism; Independent thinking; Character education; Japanese culture; Zen philosophy; Traditional education.

Nhận bài: 18/06/2025

Phản biện: 15/07/2025

Duyệt đăng: 19/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thiền tông (Zen) là một trường phái Phật giáo quan trọng tại Nhật Bản, du nhập từ Trung Quốc vào khoảng thế kỷ XII dưới thời Kamakura, và nhanh chóng lan rộng trong các tầng lớp xã hội. Khác với các hình thức Phật giáo chú trọng vào kinh điển hay nghi lễ, Thiền tông nhấn mạnh vào trải nghiệm cá nhân, sự tỉnh thức và quá trình chiêm nghiệm nội tâm. Những yếu tố này không chỉ ảnh hưởng đến đời sống tinh thần mà còn tác động sâu sắc đến giáo dục và hình thành nhân cách trong xã hội Nhật Bản. Bài viết nhằm phân tích vai trò của Thiền tông trong việc thúc đẩy tư duy độc lập và xây dựng hệ giá trị nhân cách, qua đó góp phần lý giải vì sao Thiền tông trở thành một trụ cột văn hóa – giáo dục tại Nhật Bản.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về Thiền tông và giáo dục nhân cách

Thiền tông là một trường phái Phật giáo Đại thừa, xuất phát từ Ấn Độ, được phát triển ở Trung Quốc (dưới tên gọi Chan), và du nhập vào Nhật Bản từ thế kỷ XII dưới thời kỳ Kamakura. Thiền tông nhấn mạnh đến thực hành thiền định (zazen) như con đường trực tiếp để đạt đến giác ngộ, thay vì dựa vào kinh điển, nghi lễ hay tri thức luận.

Cốt lõi của Thiền tông nằm ở phương châm: “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”, nghĩa là: Không dựa vào văn tự, truyền ngoài giáo lý, chỉ thẳng vào tâm người, thấy được bản tánh thì thành Phật. Thiền tông cho rằng mỗi con người đều có khả năng giác ngộ từ nội tâm, và sự tỉnh thức (mindfulness) chính là chìa khóa để nhận ra bản chất chân thực của thực tại. Quá trình này không đến từ học hỏi lý thuyết mà từ trải nghiệm sống, quan sát chính mình trong im lặng, và vượt thoát các giới hạn của tư duy nhị nguyên.

Tại Nhật Bản, Thiền tông được thể chế hóa qua các tông phái lớn như Rinzai (Lâm Tế), Sōtō (Tào Động) và Obaku (Hoàng Bá), với ảnh hưởng sâu rộng đến văn hóa, nghệ thuật, võ đạo và đặc biệt là triết lý giáo dục. Khác với những trường phái Phật giáo khác nhấn mạnh vào cứu độ hay tích đức, Thiền tông hướng tới việc giúp con người tự chuyển hóa chính mình thông qua trải nghiệm trực tiếp và rèn luyện tâm linh. Chính sự nhấn mạnh vào sự tự ngộ, thực hành cá nhân và sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc đã khiến Thiền tông trở thành nền tảng triết lý nuôi dưỡng tư duy độc lập và giáo dục nhân cách bền vững, không chỉ ở Nhật Bản mà còn có giá trị tham chiếu trong giáo dục hiện đại toàn cầu.

Thiền tông chủ trương “trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”, tức là nhấn mạnh đến việc quay về quan sát nội tâm để đạt đến sự giác ngộ. Trong triết lý Thiền, việc học không phải là tiếp thu tri thức một cách máy móc mà là hành trình khám phá bản thân, loại bỏ chấp trước và đạt đến sự tự do trong tư duy. Điều này đặc biệt phù hợp với quan điểm giáo dục hiện đại, trong đó đề cao tính chủ động, phản biện và tự học.

Giáo dục nhân cách, theo nghĩa rộng, là quá trình hình thành và phát triển những giá trị, thái độ và phẩm chất đạo đức của con người. Từ thời phong kiến đến hiện đại, Nhật Bản luôn coi trọng việc giáo dục nhân cách như một nền tảng của xã hội hài hòa và kỷ luật – điều này chịu ảnh hưởng lớn từ tư tưởng Thiền tông, bên cạnh Nho giáo và Thần đạo.

2.2. Ảnh hưởng của Thiền tông đến tư duy độc lập

Thiền tông (Zen) đề cao sự thể nghiệm cá nhân và trực giác hơn là việc tiếp thu giáo lý qua sách vở hay tuân theo khuôn mẫu cứng nhắc. Trong truyền thống Thiền, người học được khuyến khích tự khám phá chân lý qua thiền định (zazen) và các phương pháp phản tư, thay vì phụ thuộc vào lời giảng của giáo viên hay kinh điển Phật giáo. Tư duy độc lập trong Thiền được hiểu là khả năng “thức tỉnh” từ bên trong, không cần sự áp đặt từ bên ngoài, và luôn đặt nghi vấn về những điều tưởng như hiển nhiên.

Một minh chứng tiêu biểu là việc sử dụng các công án (koan) – những câu hỏi hoặc tình huống nghịch lý mà học trò buộc phải suy nghĩ vượt khỏi logic thông thường để đạt đến sự “ngộ”. Những công án như “tiếng vỗ của một bàn tay” không thể giải bằng lý trí tuyến tính, mà đòi hỏi sự đột phá trong tư duy – điều này trực tiếp thúc đẩy quá trình độc lập hóa trong nhận thức và tư duy sáng tạo. Tư duy độc lập theo tinh thần Thiền không mang tính nổi loạn hay cực đoan, mà là sự tự do nội tâm, khả năng tự đối thoại và làm chủ suy nghĩ, cảm xúc của bản thân. Đây chính là tiền đề để phát triển năng lực tự học và phản biện – những năng lực then chốt trong giáo dục hiện đại.

Trong lịch sử Nhật Bản, tinh thần này đã ảnh hưởng đến các tầng lớp trí thức, võ sĩ đạo và giới nghệ sĩ, từ đó tạo nên một kiểu mẫu nhân cách biết tự lực, sáng tạo và dám chịu trách nhiệm trước lựa chọn của chính mình. Sự độc lập về tư duy cũng là yếu tố nền tảng góp phần xây dựng bản sắc văn hóa Nhật Bản – một xã hội trọng kỷ luật nhưng

tôn vinh chiều sâu cá nhân. Ngày nay, những ảnh hưởng đó tiếp tục hiện diện trong giáo dục Nhật Bản thông qua việc khuyến khích học sinh tự nghiên cứu, đặt câu hỏi và trình bày quan điểm cá nhân. Dù không còn gắn chặt với tôn giáo, tinh thần Thiền vẫn âm thầm nuôi dưỡng tư duy độc lập trong văn hóa học đường và môi trường giáo dục.

2.3. Vai trò của Thiền tông trong giáo dục nhân cách

Thiền tông không chỉ là một trường phái Phật giáo mà còn là một hệ thống triết lý sống hướng con người tới sự thức tỉnh từ bên trong. Trong đó, giáo dục nhân cách không được hiểu đơn thuần là việc truyền thụ chuẩn mực đạo đức từ bên ngoài, mà là quá trình giúp cá nhân khám phá, thanh lọc và phát triển những phẩm chất cốt lõi của bản thân. Đây là sự phân biệt căn bản giữa Thiền tông và nhiều mô hình giáo dục đạo đức mang tính răn dạy, khuôn mẫu.

**Tư tưởng vô ngã và nền tảng của đạo đức vị tha:* Một trong những nguyên lý then chốt của Thiền tông là “vô ngã” – tức từ bỏ cái tôi cá nhân, sự vị kỷ và chấp trước. Trong quá trình tu tập Thiền, cá nhân dần nhận ra sự vô thường của bản ngã, từ đó học cách sống khiêm nhường, biết chấp nhận người khác và hành xử có đạo đức không vì mục đích vị lợi. Giá trị này đóng vai trò rất lớn trong việc hình thành nhân cách hài hòa, biết sống vì cộng đồng – điều vốn được xem là trọng tâm của giáo dục đạo đức tại Nhật Bản. Thiền không răn đe đạo đức bằng phần thưởng – hình phạt mà giúp con người trực tiếp thể nghiệm hậu quả của tâm bất thiện qua quá trình quán chiếu. Chính sự tự ý thức này mang lại tính bền vững hơn cho quá trình rèn luyện nhân cách.

** Thiền như một phương pháp sư phạm phát triển nội lực cá nhân*

Không giống với giáo dục đạo đức kiểu truyền thống (dựa trên dạy bảo), Thiền hướng đến việc khơi dậy nội lực cá nhân. Người học được khuyến khích quay vào bên trong để quan sát cảm xúc, ý nghĩ và hành vi của chính mình – đây là nền tảng của tự chủ đạo đức. Quá trình thiền định (zazen) chính là môi trường sư phạm đặc biệt, nơi người học rèn luyện sự tập trung, kiên nhẫn, khả năng kiểm soát bản thân và vượt qua cảm dỗ. Những yếu tố này cấu thành cái gọi là “phẩm cách sâu” (deep character) – tức khả năng hành xử đúng đắn không vì sợ hãi hay để làm vừa lòng người khác, mà vì sự thấu hiểu và lựa chọn có ý thức từ nội tâm.

* *Thực hành Thiền và sự chuyển hóa cảm xúc tiêu cực*: Một phần thiết yếu trong giáo dục nhân cách là khả năng quản lý cảm xúc và hành vi. Thiền tông giúp cá nhân nhận diện và chuyển hóa các cảm xúc tiêu cực như tức giận, đố kỵ, kiêu ngạo... không bằng cách kìm nén mà bằng quan sát tinh thức (mindful observation). Từ đó, cá nhân học cách không đồng hóa mình với cảm xúc, không phản ứng bốc đồng, mà dần dần đạt tới sự bình thản trong ứng xử.

Với tinh thần này, Thiền cung cấp một mô hình giáo dục nhân cách không mang tính cưỡng ép, mà dựa trên sự chấp nhận bản thân và khả năng điều chỉnh từ bên trong – điều rất cần thiết trong giáo dục hiện đại, nơi áp lực tâm lý và khủng hoảng cảm xúc ngày càng phổ biến.

* *Thiền trong môi trường giáo dục Nhật Bản*: Các trường học truyền thống Nhật Bản, đặc biệt là các trường gắn với văn hóa võ sĩ đạo và nghệ thuật truyền thống như trà đạo, hoa đạo, thư pháp, đều mang đậm tinh thần Thiền. Trẻ em được rèn luyện trong môi trường kỷ luật, tĩnh lặng và chú trọng vào từng chi tiết – từ cách cúi chào, sắp xếp bàn ghế, đến cách ăn uống và chăm sóc đồ vật. Mỗi hành vi nhỏ đều là bài học đạo đức được truyền tải thông qua trải nghiệm trực tiếp – đúng với tinh thần “giáo dục bằng hành” trong Thiền. Dù ngày nay môi trường giáo dục Nhật Bản đã hiện đại hóa, nhưng các giá trị như sống giản dị, tôn trọng người khác, làm việc có trách nhiệm, và tự hoàn thiện bản thân vốn có nguồn gốc từ Thiền vẫn được duy trì như những trụ cột nhân cách.

Vai trò của Thiền tông trong giáo dục nhân cách không nằm ở việc truyền đạt đạo đức một cách răn dạy, mà ở khả năng kích hoạt quá trình tự giáo dục bên trong mỗi cá nhân. Đó là hành trình hướng đến sự tự chủ, thanh lọc tâm thức và sống có ý nghĩa – những yếu tố ngày càng cần thiết trong một thế giới đang bị cuốn vào tốc độ, tiêu dùng và xung đột giá trị. Việc tiếp cận tinh thần Thiền không chỉ giúp giáo dục Nhật Bản giữ được chiều sâu nhân bản, mà còn mở ra gợi ý quý giá cho giáo dục đạo đức ở các quốc gia khác, trong đó có Việt Nam.

2.4. Hàm ý đối với giáo dục hiện đại

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và chuyển đổi số hiện nay, giáo dục hiện đại đang phải đối mặt với nhiều thách thức: lối học lệ thuộc vào thông tin có sẵn, sự suy giảm năng lực tư duy phản biện, áp lực thi cử, và sự mờ nhạt trong việc hình thành nhân cách. Trong khi đó, Thiền tông – với triết lý nhấn

mạnh sự tỉnh thức, trải nghiệm cá nhân, và khả năng tự điều chỉnh – cung cấp những định hướng mang tính nền tảng để tái định hình giáo dục theo hướng nhân bản và bền vững.

2.4.1. Phát triển tư duy độc lập và năng lực tự học

Triết lý Thiền đề cao việc “trực chỉ nhân tâm” – quay vào bên trong để tự khám phá chân lý. Điều này có thể gợi mở cho giáo dục hiện đại cách tiếp cận giúp người học chủ động kiến tạo tri thức, thay vì lệ thuộc vào giáo viên hay tài liệu. Thay vì chỉ truyền đạt kiến thức, người thầy có thể đóng vai trò “người đánh thức” (facilitator), tạo ra không gian cho người học tự chiêm nghiệm, suy ngẫm và rút ra hiểu biết từ trải nghiệm cá nhân. Việc đưa các phương pháp “học qua trải nghiệm”, “học qua chiêm nghiệm” hay “giáo dục im lặng” (silent education) vào chương trình học có thể giúp học sinh – sinh viên hình thành tư duy sâu, khả năng tự học và độc lập nhận thức, tránh lối học thụ động, sao chép.

2.4.2. Giáo dục cảm xúc và năng lực nội tâm

Một trong những điểm nổi bật của Thiền là khả năng giúp con người nhận diện và chuyển hóa cảm xúc tiêu cực, hướng tới trạng thái quân bình nội tâm. Đây là điều đặc biệt quan trọng trong giáo dục hiện nay, khi học sinh và sinh viên phải đối mặt với căng thẳng, lo âu, áp lực thành tích và mất phương hướng giá trị.

Thiền có thể được tích hợp vào giáo dục hiện đại thông qua các hoạt động như thiền định ngắn trong lớp học, thực hành chánh niệm (mindfulness), hoặc hướng dẫn kỹ năng “quản lý cảm xúc” như một phần của chương trình giáo dục kỹ năng sống. Những mô hình này đã được áp dụng hiệu quả tại nhiều nước như Nhật Bản, Hàn Quốc, Mỹ, Thụy Điển..., và bước đầu xuất hiện tại một số trường học ở Việt Nam.

2.4.3. Rèn luyện đạo đức bằng sự thức tỉnh cá nhân

Thay vì giáo dục đạo đức bằng những bài giảng lý thuyết hay quy tắc đạo đức áp đặt, Thiền gợi ý một con đường giáo dục đạo đức từ sự tự thức tỉnh thông qua quan sát hành vi, chấp nhận sai lầm và rèn luyện tâm thức. Đây là cách tiếp cận sâu sắc và bền vững hơn, giúp người học hình thành lương tâm bên trong, biết “làm đúng vì điều đó đúng”, chứ không phải vì phần thưởng hay hình phạt. Việc xây dựng các hoạt động giáo dục nhân cách theo tinh thần Thiền như “phản tư sau hành động”, “thực hành trong im lặng”, “sống chậm lại để thấu hiểu” có thể trở thành công cụ hiệu quả giúp giáo dục hiện đại nuôi dưỡng chiều sâu đạo đức cho người học.

2.4.4. Thúc đẩy văn hóa giáo dục toàn diện và nhân bản

Thiền tông hướng đến sự hài hòa giữa con người với bản thân, xã hội và thiên nhiên. Triết lý này phù hợp với xu hướng giáo dục hiện đại lấy con người làm trung tâm, tôn trọng sự đa dạng, phát triển bền vững và xây dựng năng lực sống hài hòa. Giáo dục hiện đại, nếu chỉ chú trọng kỹ năng và tri thức mà bỏ quên các giá trị nội tại, sẽ dễ dẫn đến tình trạng học sinh “giỏi nhưng khô cứng”, thiếu cảm xúc, thiếu khả năng thích ứng nhân văn. Thiền với triết lý sống tĩnh lặng, thấu hiểu và tự chủ – có thể cung cấp một nền tảng giúp tái định nghĩa lại “giáo dục toàn diện” theo nghĩa sâu sắc và nhân bản hơn.

Thiền tông, tuy là một truyền thống cổ xưa, nhưng lại có khả năng đối thoại hiệu quả với những nhu cầu cấp thiết của giáo dục hiện đại: phát triển nội lực, rèn luyện bản lĩnh, hình thành nhân cách và trí tuệ sâu. Những hàm ý từ Thiền

không phải để đưa tôn giáo vào học đường, mà để gợi mở một cách tiếp cận giáo dục sâu sắc hơn – trong đó người học không chỉ là “người tiếp nhận kiến thức” mà còn là người tự khám phá, tự điều chỉnh và tự trưởng thành.

III. KẾT LUẬN

Thiền tông không chỉ là một tôn giáo mà còn là một hệ triết lý sống sâu sắc, góp phần định hình tư duy độc lập và giáo dục nhân cách tại Nhật Bản. Bằng cách nhấn mạnh trải nghiệm cá nhân, tĩnh thức và rèn luyện nội tâm, Thiền đã trở thành nền tảng đạo đức và giáo dục bền vững xuyên suốt từ thời kỳ trung cổ đến hiện đại. Trong bối cảnh giáo dục hiện nay đang đứng trước nhiều thách thức về nhân cách và giá trị sống, việc vận dụng có chọn lọc tinh thần Thiền có thể cung cấp những định hướng mới cho giáo dục toàn diện và nhân bản – không chỉ tại Nhật Bản mà còn tại nhiều quốc gia khác, trong đó có Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Nam Trân (2016). **Thiền và văn hóa Nhật Bản**. NXB Văn hóa – Văn nghệ TP. Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Văn Hòa (2018). "Thiền và giáo dục nhân cách con người hiện đại", *Tạp chí Khoa học Xã hội Nhân văn*, số 5(12), tr. 42–49.
- Vũ Thị Thanh Huyền (2020). "Ảnh hưởng của Thiền tông đến triết lý sống của người Nhật", *Tạp chí Triết học*, số 6(353), tr. 67–74.
- Nguyễn Thị Minh Hà (2021). *Tư duy độc lập trong giáo dục Nhật Bản và bài học cho Việt Nam*. Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội