



Tâm lý học trị liệu qua lời dạy của đức Phật

ISSN: 2734-9195

13:00 15/12/2022

Tác giả: **Thích Nữ Viên Châu** Học viên Cao học Khoá V, Học viện PGVN tại TP.HCM

A. DẪN NHẬP

Trong cuộc sống luôn tồn tại sự đối lập giữa thiện và ác, tốt và xấu... Cá thể con người trong vũ trụ lại càng phức tạp hơn. Ngoài những cố gắng để đạt được cuộc sống như mong muốn, thì con người còn có tâm thức là phần ẩn chứa bên trong cũng cần quan sát, hiểu rõ. Nếu cuộc sống bên ngoài là những hoạt động được nhìn thấy và cảm nhận thì những gì bên trong lại vô cùng phức tạp, khó lý giải. Chính những vấn đó dễ đưa con người đến nhiều thái cực của tâm lý khác nhau: vui, buồn, sầu, khổ.... Các trạng thái ấy tác động rất lớn đến nhận thức, hành động của con người, tạo ra các diễn biến tâm lý vô cùng phức tạp.

Nếu chúng ta may mắn gặp được nguồn năng lượng tích cực, sẽ rất an lạc và đạt được trạng thái tâm hoan hỷ, đời sống cũng tốt đẹp. Nhưng nếu gặp những nguồn năng lượng tiêu cực, con người rất dễ phát sinh những chứng bệnh về tâm lý gây đau khổ, mất mát. Những nhu cầu giải quyết nỗi khổ, niềm đau được đặt ra và bộ môn tâm lý học ra đời.

Giáo lý đạo Phật là một kho tàng chuyển hóa tâm thức, đưa con người và nhân loại về với điều thiện, an lạc chân chính, hàng loạt các hình ảnh ẩn dụ, phương pháp thực hành được ra đời. Hay nói cách khác đây chính là phương pháp tâm lý học trị liệu Phật giáo.

B. NỘI DUNG

I. Khái quát Tâm lý học trị liệu

1.1. Tâm lý học trị liệu là gì?

Tâm lý trị liệu (Psychotherapy) là môn khoa học nhân văn và thực nghiệm mang tính đạo đức và tâm lý rất cao, được xây dựng và phát triển trên cơ sở của tâm lý học, một số kiến thức sinh hóa về cơ thể học, kiến thức nhân văn và xã hội, một số phạm trù triết học và tôn giáo nhằm chữa trị các căn bệnh thuộc về tâm trong đời sống tinh thần. Tâm lý trị liệu thường được xem là lối chữa trị xuyên qua hình thức đối thoại mà người chữa trị áp dụng thành công, một sự tổng hợp các kiến thức và biện pháp tâm lý để có những tác động tích cực lên đời sống tư duy, tình cảm và hành động của người khác. Tâm lý trị liệu mang một mục tiêu lớn lao và cao đẹp nhằm thấu hiểu được tâm người và giúp con người có một đời sống tinh thần an vui, hạnh phúc. Theo y học nhà tâm lý hay thường gọi là nhà trị liệu (therapist) cũng được gọi chung cho hầu hết chuyên viên trong ngành tham vấn tâm lý và trị liệu tâm lý.

Trong phạm vi y học, tâm lý trị liệu thường được phối hợp với dược lý trị liệu để chữa trị những triệu chứng rối loạn tâm lý tâm thần, hỗ trợ giúp con người giảm thiểu được tâm trạng lo lắng, buồn khổ, giải tỏa được các cảm xúc căng thẳng, rối loạn, lo âu, rối loạn sợ hãi, ám ảnh, khủng hoảng hay nghiện ngập... Giúp đối tượng nâng cao khả năng chịu đựng, sự nhận thức, đánh giá và giải quyết vấn đề.

Chính tâm lý nhận định rằng: thuốc men cũng chỉ là biện pháp can thiệp và hỗ trợ có tính cách giai đoạn, thuốc không thể làm cho căn bệnh tâm biến mất hoàn toàn. Trong trường hợp tâm lý trị liệu cũng cần đến sự hỗ trợ của dược lý trị liệu để giúp người bệnh được điều hòa hơi thở, quân bình tinh thần, cảm xúc và cải thiện việc ăn ngủ tốt hơn. Thuốc có tác dụng hạ giảm các triệu chứng loạn tâm cấp thời làm dịu đi sự căng thẳng cấp tính, nhưng thuốc không phải là công cụ có thể phát hiện được nguyên nhân cốt lõi gây ra các vấn đề tâm lý căng thẳng hay chấm dứt nỗi khổ niềm đau.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tam Ly Hoc Tri Lieu Qua Loi Day Cua Duc Phat 1

Tuy nhiên, ngoài khả năng của các nhà trị liệu với tâm thái từ bi, quan tâm, mở rộng, cảm thông, chân thành, lắng nghe, không phê phán và tôn trọng mọi người thì vấn đề chữa trị các căn bệnh về tâm còn nói đến đối tượng của tâm lý học. Với những cá nhân có tính cứng cõi, cố chấp, bảo thủ, không thành thật, hay nghi kỵ, cáo buộc, đổ lỗi cho người khác, không lắng nghe, không hợp tác thì việc chữa trị sẽ khó khăn và kết quả chậm hơn những người có nhận thức tốt, cởi mở và chân thành. Tâm lý trị liệu đòi hỏi chúng ta phải có đầy đủ cả kiến thức cả cái tâm, cái đức và một nhân cách lớn.

1.2. Quá trình hình thành tâm lý học trị liệu

Khởi nguyên thế giới, khi con người bắt đầu xuất hiện, ngoài đời sống vật chất để nuôi sống con người thì phần tinh thần tìm ẩn bên trong cũng vô cùng quan trọng. Chính những nhu cầu giải tỏa những vấn đề không thể nhìn thấy, ẩn sâu bên trong con người nên con người cần có phương pháp trị liệu. Hình thức trị liệu ban sơ nhất chính là phương pháp mê tín dị đoan, sau đó là ép buộc hay giáo huấn, khuyên can. Cho đến ngày hôm nay, tâm lý học trị liệu được xây dựng và củng cố bằng những kiến thức căn bản rút ra từ khoa học thực nghiệm thuộc về các bộ môn tâm lý, xã hội và y học.

Thời cổ đại (TK V TCN - TK II SCN)

Các triệu chứng rối loạn tâm thần được hiểu là do sự tác động, áp đặt của thần linh hay ma quỷ lên sự sống của con người và phần lớn các cuộc chữa trị đều do các thầy phù thủy hay thầy cúng đóng vai trò chủ động với các hình thức như cúng bái, cầu hồn hay hành hạ thân xác người bệnh bằng sự đánh đập, bỏ đói, cho uống nước dơ, dìm xuống nước...

Một số nhà hiền triết đương thời như Pythagore, Scorate, Plato, Aristotle... thường nêu lên những quan điểm luân lý và đạo đức làm chuẩn mực cho con người trong cộng đồng xã hội. Riêng ở Hi Lạp, Hippocrates đã chứng minh các chứng rối loạn tâm lý là do ảnh hưởng của sự mất cân đối giữa các chất đang luân chuyển trong cơ thể. Ông đưa ra cách chữa trị bằng sự điều hòa ăn uống, ngủ nghỉ, sinh hoạt và thể dục cơ thể điều độ. Đây là sự khởi đầu cho phương pháp trị liệu tâm lý có tính khoa học thực nghiệm.

Khoảng giữa 600- 500 TCN, đạo Phật, đạo Lão, đạo Khổng xuất hiện những quan điểm và định nghĩa mới về những vấn đề nhân quả, nghiệp báo khác hẳn với quan điểm siêu hình cũng như các hình thức mê tín dị đoan. Phật giáo có những phân tích về con người rất gần với những khía cạnh của các nhà tâm lý hiện nay, đưa ra ý niệm về luân hồi của con người trên cơ sở của luật nhân quả. Khuyến khích con người biết tu tập sống thuần thiện, hiền lương, trong đó đặc biệt nổi lên với quan điểm về vô ngã. Quan niệm này, đối kháng với lý thuyết tâm lý cái tôi của các nhà tâm lý học phương Tây thời kỳ đầu. Nếu phương Tây nêu cao những nhu cầu đòi hỏi thiết yếu của bản thân cả về vật chất lẫn tinh thần thì Phật giáo lại khuyên con người nên biết rõ những mong muốn của mình, thỏa mãn những nhu cầu trong điều kiện cho phép, không đi sai lệch với những chuẩn mực của xã hội.

Thời kỳ bán cổ đại (TK V- XIII)

Con người quay lại với những ý niệm siêu nhiên và sự hiện hữu của một thế giới tâm linh, ma thuật do vậy lối chữa trị theo mê tín dị đoan lại tiếp tục được sử

dụng. Hai học giả Trung Đông là Al Ghazali và Al Razi (864-930) đưa ra nhiều ý tưởng về tâm lý học, bàn về các vấn đề cảm xúc, hành vi và tâm lý trẻ em. Học giả người Ba tư Avicenna (980-1037) với tác phẩm “Canon of Medicine” đưa ra một vài cách chữa trị tâm lý tâm thần, đặc biệt là liệu pháp âm nhạc và liệu pháp giải cảm bằng tự tập luyện, với quan niệm thể xác và tinh thần luôn có quan hệ khắn khít và hỗ tương.

Thời kỳ phục hưng đến thời kỳ khai sáng (TK XIV-XIX)

Thời kỳ của các bệnh viện ở Anh quốc đã đi lên trong việc ứng dụng quan điểm y học tiến bộ của thời đại để chữa trị các bệnh tâm lý hay tâm thần. Johann Weyer (1515-1588) bác sĩ người Đức đã phá quan niệm trị liệu theo lối mê tín dị đoan. Tại Hoa Kỳ, đầu thế kỷ XIX cũng có một số y bác sĩ như: Philippe Pinel, Benjamin Rush và Dorothea Dix kêu gọi các bệnh viện tâm thần bãi bỏ chữa trị bằng cách giam giữ người bệnh trong điều kiện giam giữ thấp kém, hướng đến trị liệu nhân đạo và khoa học hơn.

Thời kỳ cận đại từ cuối TK XIX đến nay

Cuối thế kỷ XIX ở Áo, bác sĩ Sigmund Freud (1856-1939), phát triển môn phân tâm học cho con người hiểu biết sâu rộng hơn những sinh hoạt biến chuyển trong đời sống tinh thần, sinh hoạt tâm lý của một cá thể. Đặc biệt, ông đã đưa ra quan điểm mới mẻ về bản chất sinh động của các hoạt động tâm lý và ông cũng là người đầu tiên đề nghị sử dụng phương pháp đối thoại như là phương pháp trị liệu chứng rối loạn tâm lý. Ông để lại nhiều công trình nghiên cứu về những chấn thương tâm lý và phần sinh hoạt vô thức của đời sống tinh thần, ông cho rằng những phần này không bị ảnh hưởng bởi các phần sinh lý cơ thể.

Theo ông, mọi hoạt động của một cá nhân đều do sự tác động và thúc đẩy không ngừng của tâm lý học vô thức. Tâm lý con người luôn luôn hoạt động dưới các hình thức xung khắc, tranh chấp, đè nén hay hóa giải từ nội tâm. Ông đưa ra các phương pháp bao gồm phân tích giấc mơ, tự do liên tưởng, hóa giải các hiện tượng mâu thuẫn đè nén trong tâm thức... Chính nhờ vào các nghiên cứu của ông, Trường phái Tâm Động ra đời với các nhóm lý thuyết Tâm lý phân tích, lý thuyết Tâm lý cá nhân, lý thuyết Vai trò thực ngã... Năm 1920 ngành tâm lý trị liệu có thêm các trường phái khác biệt với trường phái tâm động như: Trường phái Hành vi, Trường phái Hiện sinh, Trường phái Nhân văn... Sau năm 1950 là giai đoạn ra đời của các liệu pháp mới như: liệu pháp nhận thức, liệu pháp nhóm, liệu pháp gia đình, liệu pháp âm nhạc... để chữa trị các căn bệnh về tâm.

II. Tâm lý học trị liệu theo Phật giáo

2.1. Giới thiệu về môn tâm lý học trị liệu Phật giáo

Khác với các tôn giáo khác, đức Phật ra đời nhằm: *“Khai thị cho chúng sinh ngộ nhập Phật tri kiến”*[1], đem lại hạnh phúc và an vui cho chư thiên và loài người. Với một hệ thống triết học, luân lý, đạo đức lý tưởng. Đạo Phật được xem như là một con đường, một lối sống đơn giản, giải quyết những nỗi khổ niềm đau. Chính về thế Phật giáo hướng đến giải quyết những khúc mắc, những căn bệnh trong đời sống tinh thần bằng những thuật từ tâm lý sống động. Phật giáo và Trị liệu là sự kết hợp tuyệt vời lời dạy của đức Phật với sự chữa trị các căn bệnh tâm trong kiếp sống con người. Chính các nhà tâm lý học hiện đại phương Tây đã và đang tìm về tâm lý học Phật giáo, họ từ bỏ lý thuyết khô cứng, trở về với cái tâm sống động, thực hành thiền quán....

Nghiên cứu Phật giáo không có nghĩa là nghiên cứu về các vấn đề siêu hình, đó là việc nghiên cứu về duyên sinh, vô ngã trên nền tảng trí tuệ. Trong nhiều trường hợp đức Phật giữ thái độ im lặng trước những câu hỏi mang tính huyền ảo hoặc thiếu thực tế. Ngài không sẵn sàng giải đáp những thắc mắc như: Thế giới có trường tồn vĩnh cửu hay không? Thế gian là vô cùng tận hay không? Nguồn gốc của thế gian là gì? Như Lai tồn tại hay không tồn tại sau khi chết?... Như Lai im lặng rồi Ngài tuyên bố: *“Này các tỳ kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ.”*[2] Ngài đưa ra nguyên nhân phát sinh hàng loạt các vấn đề của con người chính là căn bệnh khổ.

Đức Phật dạy hãy thực tập quán chiếu nhìn sâu vào nội tâm bằng sự tự quán chiếu, bằng giới hạnh, thiền tập, và công đức trong đời sống với các giáo lý nền tảng như: Nghiệp báo, nhân quả và tái sinh. Các pháp đều được nghiên cứu và khảo sát trên phương diện tâm thức, sự sinh hoạt của tâm, điều này chứng minh, tâm lý học cao siêu và vi diệu nhất chính là Phật giáo.

2.2. Sắc thái của tâm lý học Phật giáo

Khi đức Phật còn tại thế, Ngài trực tiếp chữa trị các căn bệnh tâm thức bằng cách giáo hóa, thuyết giảng, thuyết phục người nghe có cái nhìn lại chính mình, nhận rõ bản tâm và đưa tâm trở về thanh tịnh. Nhưng khi Ngài tịch diệt, khi nhắc đến tâm lý học Phật giáo chính là nhắc đến Tam tạng kinh điển bởi trong đó chứa đựng đầy đủ những lời đức Phật đã dạy, trình bày rõ ràng rành mạch về các trạng thái của tâm, những yếu tố của tâm, các căn bệnh về tâm do điên đảo vọng tưởng tạo ra. Hướng về cái tâm thanh tịnh thông qua thân khẩu ý của mỗi cá nhân. Đây là ngành tâm lý học Phật giáo phong phú, đa dạng và sâu sắc

nhất.

Nỗi khổ của con người là sinh, lão, bệnh, tử chi phối đời sống của chúng sinh, do vậy, bệnh là quy luật, ta chỉ có thể hạn chế bệnh bằng lối sống lành mạnh, khoa học và điều độ. Nhưng đó chỉ là hạn chế, bởi vì bệnh của con người còn chịu sự chi phối của nghiệp. Bởi vậy, đức Phật dạy: *“Này các con, ai mang cái thân này, lại cho là không bệnh, dầu chỉ trong một phút, người ấy là thiếu trí! Do vậy, này Nakulapita, cần phải học tập như sau: Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh”*. [3] đức Phật là một nhà tâm lý học vĩ đại nhất, chữa trị các căn bệnh về tâm thay cho sự phân tích những cơ chế về não bộ trong phòng thí nghiệm. Chúng ta sẽ không bị lệ thuộc vào những tri kiến, tri thức đưa đến sự thấu hiểu đời sống tâm linh của tự thân bằng sự tu tập và pháp hành của sự quán chiếu, thấy được các chứng bệnh phổ cập nằm sâu trong tâm con người, với những nhận biết về những sinh hoạt của tâm, giải thoát mọi phiền não, mọi sự trói buộc.

Phật giáo vốn không thờ thần linh mà lấy tâm làm nền tảng, như mở đầu kinh Pháp Cú dạy rằng: *“Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ tạo tác”* [4] bởi vậy, quá trình tu tập là phát triển năng lực và phẩm chất nơi tâm. Tất cả những ý niệm nơi ta, đau đớn hay thích thú, âu sầu hay hạnh phúc, vui buồn, đau khổ đều do chính ta đối diện với vấn đề bằng tâm lý như thế nào. Không ai gây đau khổ cho ta, chỉ do ta đã lựa chọn cách đối mặt như thế nào thôi.

III. Phương pháp trị liệu tâm lý học theo Phật giáo

3.1. Phương pháp trị liệu tâm lý học khi đức Phật còn tại thế và cách chữa trị đau khổ của ngài

Ngay khi thành đạo, đức Phật dạy về cách diệt trừ nỗi khổ niềm đau: *“Đây là khổ, đây là khổ cần được biết. Đây là khổ đã được biết, đây là khổ tập, đây là khổ cần được đoạn diệt, đây là khổ đã được đoạn diệt. Đây là khổ diệt, đây là khổ diệt cần phải chứng ngộ, đây là khổ diệt đã được chứng ngộ. Đây là con đường đưa đến khổ diệt, đây là con đường khổ diệt cần phải hành trì, đây là con đường khổ diệt đã được hành trì.”* [5] Chính ngài dạy cho các vị đệ tử của mình: *“Này các Tỷ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc của quần sinh, vì an lạc cho quần sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi, vì an lạc cho chư thiên và loài người.”* [6] Trong đó, cứu độ quần sinh được nhắc đến chính là việc chữa trị và giải quyết những nỗi khổ niềm đau bên trong tâm thức con người.

đổ". Đả phá mạnh mẽ vào tư tưởng của những người Ấn Độ bởi sự phân chia giai cấp đã ăn sâu vào tư tưởng họ. Nếu giai cấp cao suốt đời thống trị, giai cấp thấp trọn kiếp làm nô lệ, đức Phật đã xóa đi sự phân biệt đó thông qua việc cho những người ở các giai cấp khác nhau gia nhập Tăng đoàn như: Upali trong đời sống kiếp chót của ông là một thợ cắt tóc thuộc giai cấp hạ đẳng, người cạo tóc cho sáu vị hoàng tử tộc Sakya. Nhưng với tâm cầu pháp và tha thiết của mình, đức Phật đã nhận ông vào Tăng đoàn và trở thành một trong những vị đại đệ tử, đệ nhất trì luật[7]. Chính ngay việc xuất gia và tu tập chứng quả của Upali, người dân Ấn Độ rất xem thường Phật giáo, họ cho rằng Phật giáo là một tôn giáo tạp nham, không có giá trị, ai cũng có thể gia nhập tăng đoàn. Nhưng đức Phật đã chọn cách im lặng, bởi giáo pháp là nơi dung chứa những ai đau khổ muốn diệt khổ hay những ai cần tìm đến sự giải thoát.

Hay trong trường hợp của Mahapajapati Gautami, với lòng kính vọng và tâm mong muốn được vào giáo pháp của mình, đức Phật đã thu nhận và quyết định cho thành lập Ni đoàn bởi vì đức Phật xác nhận và hiểu được rằng mọi người đều có bình đẳng như nhau, tồn tại bên trong con người là Phật tính, vì thế, không vì vấn đề trọng nam khinh nữ mà không cho nữ giới gia nhập tăng đoàn.[8]

Và nổi bật nhất trong hành trình giáo hóa của mình, chính là việc đức Phật đã chuyển biến tâm lý của Angulimala, như trong đoạn kinh miêu tả:

"Người đi lại nói: "Ta đã đứng rồi",

Ta đứng, Người nói: "Sao ta không đứng?"

Sa-môn, ta hỏi về ý nghĩa này,

Sao Người đứng lại, còn ta không đứng?

Angulimala, Ta đã đứng rồi.

Với mọi chúng sinh, Ta bỏ trượng, kiếm,

Còn người hữu tình, không tự kiềm chế,

Do vậy, Ta đứng, còn Người chưa đứng.

Đã lâu tôi kính, bậc Đại Tiên Nhân,

Nay Sa-môn này bước vào Đại Lâm.

Không lâu, tôi sẽ đoạn trừ ác pháp,

Sau khi được nghe pháp kệ của Ngài.
Nói xong tên cướp liền quăng bỏ kiếm,
Quăng bỏ khí giới xuống vực thâm sâu,
Tên cướp đánh lễ dưới chân Thiện Thệ,
Ngay tại chỗ ấy, xin được xuất gia.
Đức Phật từ bi, bậc Đại Tiên Nhân,
Đạo Sư Nhân giới, cùng với Thiên giới,
Ngài đã trả lời: "Thiện lai Tỷ-kheo".
Uy đức Tỷ-kheo được Ngài xác chứng"[9]

Qua đoạn trích dẫn trên, chi tiết sau khi được nghe đức Phật thuyết pháp, ông đã “*Quăng bỏ kiếm, quăng bỏ khí giới xuống vực sâu*” hành động xảy ra nhanh trong giây lát, đánh thức tâm trí con người một cách mãnh liệt, dứt khoát. Tâm thức con người của Angulimala ngay tức thời từ một con người đầy hung hăng, giết người một cách tàn bạo ngay trong lúc đó, quay trở lại, đi theo con đường chân lý, ăn năn hối hận về những việc đã làm. Tuy nhiên, theo thuyết nhân quả nghiệp báo trong Phật giáo, trước đó Angulimala đã gây tạo nghiệp ác ngay hiện đời này gây đau đớn cho nhiều người, bởi vậy sau khi đã tu tập, Angulimala vẫn phải trở nghiệp mình đã tạo ra.

Trong lúc “*Tôn giả Angulimala buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Lúc bấy giờ, một cục đất do một người ném, rơi trên thân Tôn giả Angulimala, rồi một cây gậy do một người khác quăng, rơi trên thân Tôn giả Angulimala, rồi một hòn sỏi do một người khác quăng, rơi trên thân Tôn giả Angulimala. Rồi Tôn giả Angulimala bị lỗ đầu, chảy máu, bình bát bị bể, ngoại y bị rách, đi đến Thế Tôn.*”[10] Lúc này Đức Thế Tôn dạy: “*Hãy kham nhẫn, này Bà-la-môn! Hãy kham nhẫn, này Bà-la-môn! Ông đang gặt hái ngay trong hiện tại quả báo của nghiệp mà đáng lẽ ông phải chịu nấu sôi ở địa ngục nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm*”[11] chính những lời chỉ dạy của đức Thế Tôn đã đánh đòn cực mạnh vào tâm thức của Angulimala, ông hiểu ra, không còn buồn sầu, hay than vãn, mà thay vào đó là thái độ chấp nhận lãnh nghiệp và trả nghiệp của mình.

Ở đây, tâm lý của Angulimala được khắc họa rất hay, ông đã thay đổi trong tư duy của mình một cách tích cực, từ một người cực ác, ai thấy cũng đều phải khiếp sợ, sau đó đi theo con đường chân chính, rồi lại phải nhận lãnh những

nghiệp ác của mình đã tạo, hiểu ra để thành một con người tốt. Hình ảnh của Angulimala cũng giống như hình ảnh của Chí Phèo, một nhân vật trong văn học Việt Nam, Chí Phèo vốn là một người lương thiện, xong thành một con người ác, tuy nhiên sau đó hiểu được cái tình người từ Thị Nở, lại khát khao được làm người, nhưng cái nghiệp cũ vẫn còn, ông không thể giải tỏa nỗi u uất trong con người, cuối cùng dẫn đến cái chết của Bá Kiến cũng như cái chết của chính bản thân. Bởi vậy, khi tâm lý con người ta đau khổ và gặp nhiều bi thương nhất, bản năng con người rất cần có một người kể bên để cảm thông và chia sẻ. Chí Phèo đã không may mắn nên đã phải chết và không có lối ra. Nhưng Angulimala đã may mắn hơn, đủ duyên được gặp đức Phật và được nghe giáo pháp nên đã vượt qua, quay đầu sống lương thiện có ích.

Trong thời đức Phật còn tại thế còn rất nhiều người đã may mắn gặp được Phật để có thể vượt qua nỗi khổ niềm đau, đức Phật một con người bình thường như bao con người, nhưng lại làm được những điều trên bởi với trí tuệ của mình, Ngài thấu hiểu được nỗi đau tồn tại bên trong mỗi con người. Chính trong lòng từ bi và bình đẳng của mình, Ngài đã mang đến cho nhân loại, đặc biệt là xã hội Ấn Độ thời bấy giờ một tia hy vọng mới, một đời sống được là chính mình, bình đẳng trong sự cố gắng vượt qua khó khăn, trong niềm tin và khao khát về một tương lai tốt đẹp.

3.2. Những phương pháp trị liệu tâm lý học theo Phật giáo được áp dụng ngày nay để giải quyết các vấn đề liên quan đến tâm lý

Hình ảnh Bồ Tát Quan Thế Âm

Trong Phật giáo, có rất nhiều vị Phật, Bồ tát với mỗi hạnh nguyện riêng của mình mang lợi ích cho chúng sinh cũng khác nhau. Trong đó, hình ảnh Bồ tát Quan Thế Âm với những đại nguyện của mình, ngài đã đi vào thế gian cứu khổ rất nhiều người. Trong kinh Pháp Hoa nói *“Thế Tôn! Quán Thế Âm Bồ tát dĩ hà nhân duyên, danh Quan Thế Âm”*[12] câu kinh này được hiểu là Ngài Vô Tận Ý hỏi Thế Tôn Bồ tát Quan Thế Âm vì nhân duyên gì mà có tên là Quan Thế Âm. Ở đây chúng ta có thể hiểu Quan Thế Âm là vị lắng nghe tiếng thở than của cuộc đời. Sau đó đức Phật liệt kê hàng loạt công hạnh của Bồ Tát Quan Thế Âm để giải đáp thắc mắc của Ngài Vô Tận Ý. Nhưng thông qua đó, chúng ta phải hiểu rằng hình tượng của Bồ Tát là hình ảnh của *“Mặt trời xuất hiện, bóng tối tự nhiên phải biến mất; và bất cứ lúc nào an lạc và hạnh phúc xuất hiện, bóng tối tự nhiên phải biến mất và bất cứ lúc nào an lạc và hạnh phúc được cảm nghiệm các yếu tố đối lập của chúng hẳn nhiên không thể tồn tại. Cũng vậy, khát ái vô*

minh và sân hận, ba cội rễ chính của khổ đau và phiền não, sẽ không có chỗ để trú ẩn khi trí tuệ hiện hữu. Khi chân giải thoát đã hiển bày thì sự khao khát tìm kiếm đó tự nhiên sẽ chấm dứt.”[13] Cũng vì vậy, khi tâm trạng con người đang rơi vào tuyệt vọng, hay có những chuyện không thể mở lòng cùng ai, họ sẽ có xu hướng nghĩ về Bồ Tát Quan Thế Âm, nhưng một phần nào đó, chúng ta phải hiểu rằng “Tự mình làm chỗ nương tựa cho chính mình, chứ không thể tìm cầu nương tựa ở kẻ khác. Ai khéo tu tập và điều phục mình, người ấy đạt được sự nương tựa chân chính.”[14] Thật ra, không ai mang đến cho chúng ta khổ đau, chỉ là cách chúng ta đối diện với vấn đề như thế nào thôi. Cũng vì vậy, đức Phật chỉ ra cho chúng ta rất nhiều cách tu tập nơi tự thân mình để tự cố gắng. Còn những hình tượng về Phật hay Bồ Tát tạo thêm niềm tin cho chúng ta, nhìn vào đó tâm chúng ta sẽ được an, và tin vào đó để một ngày mình cũng được an lạc như vậy.

Thiền và tâm lý trị liệu

Thiền là một trong những phương pháp thực hành nhằm giúp đưa trạng thái tâm về với an tịnh được đức Phật chỉ bày và thực hành trong suốt cuộc đời của Ngài. Để chấm dứt khổ đau, đức Phật dạy rằng: *“Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ”*[15]. Cách thực hành chính là việc thực tập các phép quán thân, thọ, tâm, pháp: *“Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời”*. [16]

Quán về thân, đức Phật dạy *“Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chính niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.”* Trong đoạn kinh vừa

Chính trong lời dạy của đức Phật về thực hành thiền mang lại lợi ích mà rất nhiều người thực hành có kết quả nên ngày nay, rất nhiều người đã áp dụng thiền vào đời sống của chính mình, không chỉ hàng xuất gia, tại gia, mà đặt biệt thiền Phật giáo còn rất thịnh hành và phát triển ở phương Tây. Rất nhiều nhà trị liệu tâm lý mang thiền vào áp dụng và họ đánh giá rất cao kết quả họ đạt được sau đó.

Như ông Andy Fraser có chủ biên một cuốn sách, ông đánh giá về năng lực của Thiền là làm tăng sức khỏe, chú tâm, đồng cảm, khả năng phục hồi và năng lực xử lý cảm xúc. Làm giảm chán nản, lo lắng và tình trạng loạn thần kinh chức năng. Cụ thể là làm giảm hoạt động của hạch hạnh nhân là phần não gắn liền với sợ hãi và lo lắng; làm tăng hoạt động trong các phần não liên quan đến trấn cảm, rối loạn lo âu, tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực; làm tăng mức độ chú tâm cao, giảm hormone liên quan đến căng thẳng là nguyên nhân ảnh hưởng bất lợi sức khỏe cơ thể...[18]

Đặc biệt trong đời sống hiện nay con người dễ bị mắc kẹt vào văn bệnh của thế kỷ mang tên trầm cảm. Đối với căn bệnh này, Thiền đưa ra phương pháp thực tập quán sát những gì sinh khởi ngay lúc xảy ra nghĩa là ghi nhận trong giây phút hiện tại, người thực tập sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Ghi nhận các vấn đề rồi giải quyết một cách nhanh, chính xác, giải quyết gọn lẹ, không để nó tồn tại lâu bên trong thân. Khi thực hành thiền quán, chúng ta có được chính niệm nhận biết tất cả các dòng ý tưởng, những lối tư duy phát triển bên trong tâm thức nhận ra được nguyên nhân của sự trầm cảm là gì. Qua đó chúng ta sẽ tìm ra giải pháp thích hợp để chữa trị căn bệnh của mình.

Không những thế, chính niệm tỉnh giác còn giúp cho chúng ta đánh giá tình huống, nhận định vấn đề một cách bao quát và trọn vẹn hơn chứ không còn phiến diện, một chiều nữa từ đó chúng ta nhìn nhận vấn đề một cách rõ ràng hơn, tích cực, hạn chế khả năng dẫn đến trầm cảm. Nếu chúng ta thực tập thiền mỗi ngày, ngay cả những khi ta tức giận, hay buồn vui, các cảm xúc ấy sẽ được trung hòa lại, không làm cho chúng ta quá phấn khích, hay u uất, giúp giải tỏa và trung hòa năng lượng, đưa thân về trạng thái bình ổn.

Chúng ta *“Nếu muốn cuộc sống có nhiều niềm vui hơn, bạn chỉ cần quan sát kỹ hơn. Và nếu muốn tìm hiểu ý nghĩa của cuộc sống, dám dẫn thân, chấp nhận nỗi sợ hãi và cả những bất trắc vô thường”*. [19] Cũng giống như việc bạn uống một tách trà, ngon hay dở là do cách bạn cảm nhận nó, trong cái đắng vẫn có vị thanh, sau cái đắng là vị ngọt còn đọng lại. Cũng vậy, trong cuộc sống bất kỳ ai cũng sẽ trải qua những khổ đau của mất mát hay thất vọng, tưởng chừng như bế tắc, nhưng nghĩ kỹ lại, dùng tâm quân bình mà quán xét, có thực là vậy

không, nếu bạn nhìn lên cao thì bạn không thể với tay tới bầu trời, nhưng nhìn xuống đất, bạn vẫn hơn rất nhiều người và gặp may mắn ở nhiều điều. Vì thế hãy tỉnh thức trong chính niệm để thấy rõ bản chất của cuộc đời này, bình tâm mà quán sát đôi khi hạnh phúc là những điều đơn giản nhất trong tâm mình.

C. KẾT LUẬN

Con người bất kỳ khi nào cũng sẽ cần có những liều thuốc trị liệu đặc biệt cả về thân và tâm. Con người đôi khi rất phức tạp cũng có khi cũng rất đơn giản. Khác biệt lớn nhất giữa người với người chính là trong suy nghĩ. Các điều thiện ích hay bất thiện cũng từ đó sinh ra. Tâm lý con người vốn dĩ rất phức tạp. Nhưng để thuần phục và hiểu rõ thì chính ngay bản thân của chúng ta phải có những cái nhìn về cuộc sống cho phù hợp. Đặc biệt là các phương pháp thích hợp để đưa tâm về trạng thái trung hòa. Cho dù là một tên cướp hay một nhà lãnh đạo cũng cần những giây phút yên tĩnh, nhìn lại mình nhìn lại cuộc đời để rút ra bài học và cố gắng hơn.

Phật giáo ngay từ lúc hình thành hiểu được con người cần gì nên đã thích ứng và đưa ra cho con người rất nhiều cách giải quyết tâm lý khác nhau trong suốt nhiều thế kỷ qua. Bản thân chính mình, nên có những suy nghĩ tích cực và lối sống hợp lý ngay từng giây từng phút, tỉnh thức để thấy bản thân cần gì, tự mang lại cho mình và cho cuộc sống xung quanh mình những điều tốt đẹp, đó chính là việc khó khăn và thành công nhất trong mỗi con người. Hiểu được chính mình, kiểm soát được mình chính là chiến thắng tối thượng nhất.

Tác giả: **Thích Nữ Viên Châu** Học viên Cao học Khoá V, Học viện PGVN tại TP.HCM ***

Chú thích [1] Thích Trí Tịnh (dịch) (2017), Kinh Pháp Hoa, Phẩm Phương Tiện, Nxb. Tôn Giáo, tr. 66. [2] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Tương Ưng Bộ kinh, quyển V, Nxb. Tôn giáo, tr. 420. [3] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Tương Ưng bộ, chương III, Nxb. Tôn giáo, tr. 9. [4] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Pháp Cú, Nxb. Hồng Đức, tr. 13. [5] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Tương Ưng Bộ kinh, quyển V, Nxb. Tôn giáo, tr. 420. [6] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Tương Ưng 1, Phẩm bảy sập, Nxb. Tôn giáo, tr. 128. [7] Nguyên tác: Mingun Sayadaw, tỳ kheo Minh Huệ (dịch) (2019), Đại Phật Sử, Nxb. Hồng Đức, tr. 333-334. [8] Nguyên tác: Tam Tạng Pali, Tỳ kheo Indacanda (dịch) (2017), Bộ Luật, Bộ hợp phần Tiểu phẩm, tập II, Nxb. Tôn giáo, tr. 405. [9] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Trung Bộ kinh II, kinh Angulimala, Nxb. Tôn giáo, tr. 126-127. [10] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Trung Bộ kinh II, Kinh Angulimala

Nxb. Tôn giáo, tr. 130-131. [12] Thích Trí Tịnh, Kinh Pháp Hoa, Phẩm Quan Thế Âm Bồ Tát Phổ Môn, Nxb. Tôn giáo, tr. 536. [13] Viên Trí (2003), Khái niệm về Bồ Tát Quan Thế Âm, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 224. [14] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Pháp Cú, Nxb. Tôn giáo, tr. 160. [15] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Trường Bộ kinh, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb. Tôn giáo, tr. 445. [16] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Trường Bộ kinh, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb. Tôn giáo, tr. 445. [17] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Trường Bộ kinh, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb. Tôn giáo, tr. 445. [18] Andy Fraser (2014), Năng lực chữa lành của thiền, Nxb. Hồng Đức, tr. 19. [19] Gyalwang Drukpa (2017), Thiền năng lực chữa lành, sáng tạo và hạnh phúc, Nxb. Tôn giáo, tr. 51.