TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Ứng dụng Bát Chính Đạo giải quyết việc lạm dụng chất gây nghiện

ISSN: 2734-9195 20:26 25/11/2023

Cuộc khủng hoảng lạm dụng chất gây nghiện toàn cầu, là một vấn đề cấp bách gây tai họa cho các tệ nạn xã hội trên thế giới, ảnh hưởng đến các cá nhân, gia đình và cộng đồng.

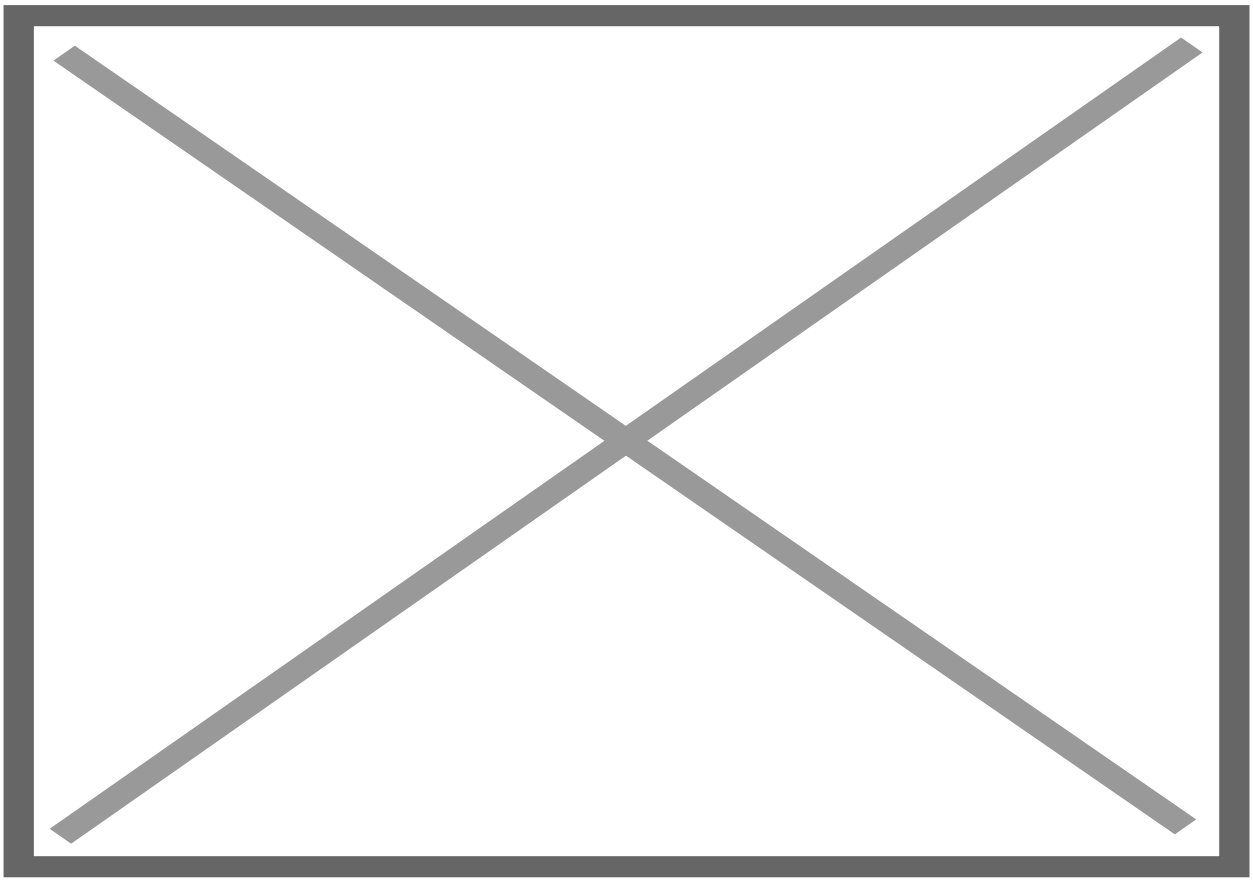
Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Buddhistdoor Global**

Theo Báo cáo kết quả triển khai, thực hiện công tác phòng, chống ma túy thế giới năm 2023, của Cơ quan Phòng chống ma túy và tội phạm của Liên Hợp quốc (UNODC), số người sử dụng ma tuý trên toàn thế giới là 296 triệu người vào năm 2021, tăng 23% so với một thập kỷ trước đó. “Trong cùng thời gian này, số người mắc mắc chứng Rối loạn tâm thần và hành vi do sử dụng nhiều chất ma túy tăng 45% lên 39,5 triệu người trên toàn cầu. Tuy nhiên, bất chấp sự gia tăng này, chỉ có 1/5 số người mắc chứng Rối loạn tâm thần và hành vi do sử dụng nhiều chất ma túy được điều trị sử dụng ma tuý vào năm 2021.” (International Bar Association)

Trong khi chính phủ tập trung chủ yếu vào việc giải quyết vấn đề sản xuất, phân phối và lạm dụng chất ma tuý – cùng với những ảnh hưởng về sức khoẻ và xã hội – rõ ràng vấn đề của nó có những nguyên nhân sâu xa hơn. Triệu chứng nghiện ma túy, dù ở dạng nào, đều bắt nguồn từ cảm giác thèm khát và nghiện sâu sắc. Liệu chúng ta, với tư cách là một cộng đồng toàn cầu, có thể giải quyết hoàn hảo hơn nỗi thèm khát cốt lõi của chứng nghiện ma tuý này không?

Đạo Phật, với những giáo lý toàn diện và nền tảng triết học, đưa ra một số cách tiếp cận để giải quyết cuộc khủng hoảng này. Khởi nguồn từ Chính niệm, Từ bi tâm và sự Hiểu biết thấu đáo về thân phận con người, các giới Luật, cơ sở của Đạo đức Phật giáo có thể đóng một vai trò then chốt trong việc phòng chống lạm dụng chất gây nghiện và hỗ trợ phục hồi.

Các giải pháp có thể thuộc một trong hai loại chung: Tập trung vào cá nhân và tập trung vào xã hội. Các giải pháp tập trung vào từng cá nhân để điều trị triệu chứng nghiện ma túy, trước tiên phải hiểu được chứng nghiện của một người xét về nguồn gốc tâm lý tiềm ẩn của những nỗi khổ niềm đau: Tham lam, sân hận và si mê. Ba thứ nọc độc này khiến tất cả chúng ta quay cuồng trong cuộc sống, lặp lại những thói quen không lành mạnh khiến chúng ta đau khổ triền miên. Ở đây, việc sử dụng ma tuý chỉ là tập hợp con đẻ của những thói hư tật xấu đó.



Do đó, phương pháp thực hành dành cho phật tử đối mặt với triệu chứng nghiện ma túy là hướng ánh sáng trí tuệ Phật giáo trực tiếp phản chiếu vào hành vi, cảm xúc và suy nghĩ gây nghiện. Điều này được Trung tâm Phục hồi Hy vọng có trụ sở tại Thái Lan xây dựng, đó là ứng dụng thực tiễn từ Bát Chính đạo, mô tả phương pháp của bản thân như sau:

Chính tri Chính giải (Right understanding): Bạn tìm tìm hiểu về bản chất của triệu chứng nghiện ma túy.

Chính Tư duy (Right intention): Bạn cam kết sống thật tỉnh giác.

Chính niệm (Right mindfulness): Trong thời gian ở với chúng tôi, bạn học cách ứng dụng thực tiễn Chính niệm để giảm thiểu trở thành tù nhân cho những suy

nghĩ và cảm xúc của mình.

Chính định (Right concentration): Cách thực hành như Chính niệm cải thiện sự tập trung của bạn để bạn có thể suy nghĩ rõ ràng hơn.

Chính Tinh tấn (Right effort): Bạn coi việc tỉnh giác là ưu tiên số một trong cuộc sống.

Chính kiến (Right view): Với sự trợ giúp của liệu pháp, bạn bắt đầu buông xả những thứ kìm hãm bạn trong cuộc sống như niềm tin và quan điểm (ví dụ như lòng tự trọng thấp)

Sinh kế Chân chính (Chính mạng, Right livelihood): Nếu cách bạn kiếm sống đang kích thích hành vi của bạn nghiệp ngận (ví dụ: nạn buôn bán ma tuý), bạn có thể cần phải thực hiện một số chuyển hoá nghề nghiệp.

Chính nghiệp (Right action): Bạn cam kết thường xuyên thực hiện những việc cần làm để duy trì trạng thái tỉnh giáo cao độ. (Hope Rehab Center)

Trung tâm Phục hồi Hy vọng (The Hope Rehab Center) cho biết, bất cứ ai cũng có thể sử dụng các công cụ của Phật giáo. Việc thực hành chính niệm để học cách quan sát những thói quen và những xung động gây nghiện thay vì chạy theo chúng, và từ bi tâm để giải quyết sự căm ghét bản thân hoặc lòng tự trọng thấp đều là những công cụ hiệu quả mà bất kỳ ai – người vô thần, tín đồ Cơ đốc giáo, tín đồ đạo Hindu, tín đồ Hồi giáo – đều có thể áp dụng con đường Phục hồi Hy vọng của họ.

Hiệu quả của các biện pháp can thiệp dựa trên chính niệm, đã được chứng minh trong điều trị lạm dụng chất gây nghiện. Các kỹ thuật như Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm (Mindfulness-based stress reduction; MBSR) là một chương trình phối hợp với chính niệm nhằm giúp giảm đau, giải quyết các tình trạng sức khỏe và các vấn đề cuộc sống mới đầu khó điều trị trong bệnh viện. Được phát triển tại Trung tâm Y tế Đại học Massachusetts vào những năm 1970 bởi Giáo sư Jon Kabat-Zinn, MBSR là sự kết hợp giữa thiền chính niệm, nhận thức cơ thể và yoga nhằm mục đích giúp con người trở nên chú tâm hơn. Trong những năm gần đây, thiền là đề tài của nhiều nghiên cứu lâm sàng có kiểm soát. Cho thấy thiền có những vai trò lợi ích nhất định, bao gồm giảm bớt căng thẳng, thư giãn và cải thiện chất lượng cuộc sống, nhưng không giúp phòng ngừa hoặc chữa bệnh tật. Trong khi MBSR bắt nguồn từ các giáo lý tâm linh, thì chính chương trình lại thế tục.

MBRP đã giúp điều chỉnh những người mắc chứng rối loạn sử dụng dụng chất gây nghiện. Bằng cách thúc đẩy nhận thức không phản ứng về cảm giác thèm

khát khi chúng nổi cơn lên, những phương pháp thực hành này hỗ trợ phản ứng với cảm giác thèm khát, do đó làm giảm căng thẳng và tăng cường khả năng tự điều chỉnh, từ đó hỗ trợ các cá nhân trong hành trình phục hồi.

Trong khi đó, thiền giả tích cực hoạt động xã hội hàng đầu tại Hoa Kỳ, thiết bị phần mền Ứng dụng có tên Awaken, là sản phẩm trí tuệ của Thiền sinh kiêm Doanh nhân Phật tử Ravi Mishra và có sự hiện diện của các vị Giáo thọ Phật giáo hàng đầu chuyên giảng dạy tu tập thiền, Rev. angel Kyodo williams, Lama Rod Owens và Sensei Greg Snyder.

Trong cuốn sách cấp tiến: Chia sẻ về chủng tộc, tình yêu thương và giải phóng, hướng chúng ta đến Chân lý Cao quý đầu tiên của Đức Phật tuyết thuyết (Tứ Diệu Đế). Họ làm điều này thông qua việc đưa ra một số câu hỏi mà một người có thể hỏi vào thời điểm cơn nghiện xuất hiện:

Bạn không cảm thấy nơi đâu? Bạn đang từ chối phần nào của bạn? Bạn không yêu thích phương diện nào? Sự thật nào bạn sẵn sàng không chấp nhận? (103)

Chính bằng cách tự mình đối mặt với những thắc mắc này, chúng ta đã tạo ra cơ hội để thoát khỏi vô minh vốn sẵn có nơi bản thân. Bằng cách làm như thế, thường với sự giúp đỡ của các chuyên gia, có lẽ thừa nhận những giới hạn của năng lực bản thân và sự cần thiết phải có sự giúp đỡ của một nguồn lực hoặc đấng Đạo sư tâm linh vĩ đại hơn – chẳng hạn như tìm thấy giáo lý Tịnh độ Thế giới Cực lạc của đức Phật A Di Đà, hay giáo lý Tịnh độ Lưu Ly của đức Phật Dược Sư – chúng ta có thể từ bỏ thói quen, tật xấu của bản ngã – bám víu và cùng tương tác sự phụ thuộc của chúng ta.

Hướng thứ hai mà người phật tử có thể đi để giải quyết sự gia tăng sử dụng ma tuý là xem xét các vấn đề xã hội. Cái nhìn này theo sau sự phát triển của đạo Phật nhập thế, với những nỗ lực đưa các ý tưởng và thực hành Phật giáo vào các lĩnh vực chính trị xã hội. Quan điểm như thế mời gọi tất cả chúng ta tham gia vào cuộc giao lưu đối thoại, nhận ra rằng ngay cả khi tại tư gia hoặc văn phòng làm việc thoải mái, chúng ta vẫn có chung mối liên hệ cơ bản với tất cả chúng sinh, kể cả những người mắc chứng nghiện ma tuý.

Cách tiếp cận Phật giáo Dấn thân này, xuất phát từ lý tưởng Bồ tát đạo, Đại thừa Phật giáo là giải thoát tất cả chúng sinh, đòi hỏi một quan điểm toàn cầu. Nó thu hút chúng ta đào sâu từ bi tâm, lưu ý rằng hầu hết chúng ta thường ít thể hiện sự đồng cảm với những cá nhân bị cuốn hút vào vòng xoáy lạm dụng ma tuý. Ở đây, chúng ta có thể bắt đầu bằng cách xem chúng ta có thể cảm thấy thế nào và chúng ta mong muốn người khác đối xử với mình như thế nào, nếu chúng ta nghiện ma tuý, rồi áp dụng thực tiễn ra bên ngoài đối với người

khác. Khi giải quyết vấn đề lạm dụng chất gây nghiện, các thực hành dựa trên từ bi tâm tạo điều kiện thuận lợi cho việc tự chấp nhận tha thứ, bao dung, đồng cảm với bản thân và những người khác bị ảnh hưởng bởi triệu chứng nghiện ma tuý.

Về chủ đề tha thứ và bao dung, Tiến sỹ Charles A. Goodman, Giáo sư Triết lý; Khoa Nghiên cứu người Mỹ gốc Á và người Mỹ gốc Á; Chương trình Triết học, Chính trị và Luật, trong cuốn sách "Tính Trọng đại của Từ bi tâm: Làm Toả rạng và Bảo vệ Đạo đức Phật giáo" (Consequences of Compassion: An Interpretation and Defense of Buddhist Ethics), trình bày một chương về sự chuyển hoá từ góc độ Phật giáo. Mặc dù không đề cập cụ thể đến chứng nghiện ma tuý và thế giới pháp lý xung quanh nó, nhưng ở đây nó được áp dụng thật hoàn hảo.

Giáo sư Charles A.Goodman viết rằng điểm nổi bật của đạo đức Phật giáo là nhìn thế giới từ nhiều góc độ, bao gồm cả góc nhìn của những người có liên quan đến tội phạm. Bằng cách đó, chúng ta có thể dùng nước suối nguồn từ bi tâm dập tắt cơn lửa sân hận và nuôi dưỡng thái độ tích cực và hữu ích hơn. Giáo sư Charles A. Goodman đưa ra một nghiên cứu điển hình về việc này trong một thí nghiệm:

Các nhà nhà tâm lý học Tiến sỹ Arthur G. Miller, Giáo sư Danh dự về Tâm lý học tại Đại học Miami ở Oxford, Ohio, Tiến sỹ Anne K. Gordon, Phó Giáo sư, Khoa Tâm lý học, Amy M. Buddie, Giáo sư Tâm lý học yêu cầu các đối tượng thử nghiệm đọc các báo cáo về tội ác và sau đó viết lời giải thích về nguyên nhân hành động của tội phạm. Các đối tượng cũng được yêu cầy đưa ra phán quyết về tội phạm, thể hiện dưới dạng Thang điểm số (thang đo thường sử dụng nhất để đánh giá mức độ đau trên lâm sàng). Một số được yêu cầu làm trước như thế, còn những người khác thì làm sau, viết lời giải thích. Kết quả như sau:

Những người tham gia đưa ra lời giải thích trước khi đưa ra đánh giá theo Thang điểm số của họ đã có lập trường tương đối minh oan hơn đối với thủ phạm. Họ có thể đồng cảm hơn, cho rằng địa vị kinh tế xã hội của thủ phạm có ảnh hưởng nhiều hơn, và đánh giá thủ phạm là người hoàn hảo hơn so với những người tham gia đưa ra xếp hạng này ngay sau khi đọc kịch bản. Họ cũng đề nghị giảm hình phạt và coi thủ phạm ít gây nguy hiểm cho xã hội hơn. (Goodman, 192)

Giáo sư Charles A. Goodman kết luận: "Dường như bằng chứng tâm lý đang bắt đầu xuất hiện ủng hộ quan điểm của truyền thống Phật giáo rằng hiểu biết là tha thứ, và mong muốn đưa ra hình phạt khắc nghiệt thường xuất phát từ một hình thức tức giận không thể chịu đựng nổi sự giám sát hợp lý." (193)

Trong những năm gần đây, Hiệp hội luật sư quốc tế (IBA) chỉ ra những điểm mà sự hiểu biết và tha thứ đã giúp định hình chính sách, lưu ý rằng một số quốc gia đã hợp pháp hoá nhiều loại ma tuý – với số lượng nhỏ - với mục đích tránh xa các mối quan hệ trừng phạt với hầu hết người sử dụng ma tuý. Bà Felicity Gerry KC, Cán bộ Liên lạc của Diễn đàn Khu vực Châu Á - Thái Bình Dương của Uỷ ban Hành nghề luật sư (IBA) tại Libertas Chambers ở London, Vương quốc Anh cho biết: “Một trong những thách thức chính mà báo cáo đưa ra là làm thế nào để chuyển từ cách tiếp cận Luật hình sự trong quân đội – ‘cuộc chiến chống ma tuý’ – đến cách tiếp cận y tế/luật/giáo dục công cộng đối với việc sử dụng và lạm dụng ma tuý.” Bà Felicity Gerry KC chia sẻ tiếp: “Một thách thức khác là xoá đói giảm nghèo và bốc lột trong sản xuất tệ nạn buôn bán ma tuý – tự do hoá thuần tuý việc giam giữ hàng loạt đều không bền vững.” (International Bar Association)

Tuy nhiên, như Bà Felicity Gerry KC lưu ý, chỉ điều này sẽ không giải quyết được vấn đề. Các vấn đề mang tính hệ thống rộng hơn, bao gồm việc làm, giáo dục và chăm sóc sức khoẻ phải được giải quyết để mọi người không còn cảm thấy cần mạo hiểm sức khoẻ của bản thân và có thể bị trừng phạt pháp lý vì sử dụng ma tuý bất hợp pháp trong thời gian ngắn.

Mặc dù điều này chỉ ra các vấn đề mang tính hệ thống được giải quyết khi việc lạm dụng ma tuý có thể giảm bớt một cách có ý nghĩa, nhưng nó cũng đưa chúng ta trở lại câu hỏi ban đầu. Chúng ta có thể giải quyết nỗi khao khát cốt lõi của cơn nghiện không? Đúng thế. Nếu chúng ta hướng tới những xã hội đảm bảo khả năng tiếp cận giáo dục và chăm sóc sức khoẻ, cơ hội làm việc có ý nghĩa và ổn định kinh tế.

Mặc dù điều này không nhất thiết phải phù hợp với một số cách hiểu về con đường Phật giáo, nhưng nó có thể dễ dàng được coi là một phần của của Phật giáo Đại thừa thông qua lý tưởng Bồ tát đạo vĩ đại, cũng như Dự án Phật giáo Dấn thân, nhằm chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong toàn xã hội.

Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Buddhistdoor Global**