

Kẻ "tâm thần" điều hành "giác ngộ"

ISSN: 2734-9195 11:48 08/10/2026

Chứng ngộ tâm linh, sức khỏe tâm lý và phẩm chất đạo đức có thể nâng đỡ lẫn nhau. Một con đường tu tập trọn vẹn, có lẽ, cần nuôi dưỡng cả ba. Nhưng một yếu tố không thể được xem là bằng chứng cho hai yếu tố còn lại.

Trong suốt 45 năm, tôi đã gặp gỡ, học hỏi và thực hành dưới sự hướng dẫn của một số bậc thầy tâm linh thực sự phi thường. Tôi từng học với những vị thầy **Phật giáo và Đạo giáo** nổi tiếng, lắng nghe các bậc thầy Sufi (Hồi giáo huyền nhiệm), đồng thời gặp gỡ những hành giả tinh thông của nhiều truyền thống tôn giáo. Một số người trong họ vừa là những con người đặc biệt, vừa là những bậc thầy tâm linh đáng kính.

Nhưng tôi cũng từng biết và thực hành dưới sự hướng dẫn của một số người có trình độ tu tập rất cao, song lại biểu hiện nhiều đặc điểm dường như gắn với các dạng rối loạn nhân cách chống đối xã hội, thái nhân cách (psychopathy) hoặc, ở mức độ nhẹ hơn, rối loạn nhân cách ái kỷ (narcissistic personality disorder).

Có người quy tụ rất đông đệ tử và kiểm soát họ theo những cách hoàn toàn có thể mô tả là mang tính giáo phái. Có người lại sống phiêu bạt hơn, nay đây mai đó và tận dụng mọi cơ hội có thể để trục lợi.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Cách giải thích đơn giản nhất là cho rằng những người này chỉ là kẻ giả mạo, còn những thành tựu tâm linh mà họ tuyên bố chẳng qua cũng là một phần của màn lừa dối. Điều đó quả thực có xảy ra. Nhưng một số người trong họ đã biểu hiện những siddhi (tiếng Phạn có nghĩa là - sự hoàn hảo, thành tựu, thành công, hoặc sức mạnh tâm linh đạt được thông qua thiền định sâu sắc, yoga và kỷ luật tâm linh) hay thành tựu tâm linh cao cấp được thừa nhận trong chính truyền thống mà họ theo đuổi.

Những thành tựu ấy bao gồm trực nhận về bản chất của tâm, làm chủ các dòng năng lượng nội tại, chữa lành (hoặc gây tổn hại) thông qua nghi lễ hay tác động từ xa, cũng như tác động bằng năng lực tâm linh lên trải nghiệm nội tâm của người khác.

Một số người còn tạo ra những trường ánh sáng và không gian rộng mở có thể cảm nhận một cách rõ rệt, đồng thời được trải nghiệm bởi nhiều học viên và người tham dự, kể cả những người hoàn toàn không có nền tảng về huyền học phương Đông.

Những hành giả này không phải là những người mới bước vào đời sống tâm linh, càng không phải những kẻ bịp bợm giả vờ có sự đào luyện mà họ chưa từng trải qua. Họ đã dành hàng chục năm cho những phương pháp tu tập chiêm nghiệm hết sức tinh vi, theo tiêu chuẩn của truyền thống cũng như cộng đồng mà họ thuộc về, đã đạt tới những mức độ thành tựu khác thường.

Thế nhưng, có điều gì đó đã sai lệch nghiêm trọng. Dù có sức cuốn hút, gây ấn tượng bởi tri thức và trình độ tâm linh, họ vẫn có thể thao túng, bóc lột và lừa dối người khác. Trong những trường hợp ấy, dường như họ hầu như không có cảm giác hối hận trước những tổn hại mà mình gây ra.

Suy cho cùng, khả năng nhận biết trạng thái nội tâm của một người khác vừa có thể trở thành một phương tiện của lòng từ bi, vừa có thể trở thành công cụ kiểm soát. Rõ ràng, một người có thể phát triển về mặt tâm linh mà không đồng thời phát triển tương ứng về mặt tâm lý và đạo đức.

Vấn đề phổ biến hơn chúng ta tưởng

Vấn đề này cũng không chỉ giới hạn ở những bậc thầy phi thường hay những trường hợp đặc biệt. Tôi từng biết những hành giả phương Tây đã dành 30, 40, thậm chí 50 năm cho Phật giáo và các phương pháp tu tập tâm linh khác. Họ tham dự các khóa nhập thất, tiếp nhận giáo pháp và quán đỉnh, thực hành thiền định hằng ngày; trong một số trường hợp còn tích lũy được vốn hiểu biết đáng nể về triết học và thực hành chiêm nghiệm.

Thế nhưng, nhiều thập niên trôi qua, một số khuynh hướng ái kỷ, thao túng, thậm chí chống đối xã hội nơi họ vẫn không hề biến mất, mà đôi khi còn trở nên mạnh hơn.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Có một phiên bản đời thường, bất cứ ai dành đủ thời gian trong các cộng đồng tâm linh đều từng gặp những hành giả đã tu tập nhiều năm nhưng việc thiền định dường như chẳng làm cho họ bớt thù địch, kiêu ngạo, hung hăng, thích trả đũa hay ám ảnh với việc mình phải là người đúng.

Điều này không nhất thiết đồng nghĩa với một bệnh lý tâm thần. Nhưng rõ ràng, nó cho thấy thực hành tâm linh đã không thể chuyển hóa tính cách.

Ngày nay, chúng ta không cần bước vào một tu viện hay trung tâm thiền định để quan sát hiện tượng này. Chỉ cần lướt qua mạng xã hội và các nhóm thảo luận gắn với bất kỳ truyền thống tâm linh lớn nào. Ta sẽ bắt gặp những người thuộc về những truyền thống vốn được xây dựng trên lòng từ bi, sự khoan dung, nguyên tắc không gây hại và mối quan tâm vị tha, nhưng lại thể hiện sự khinh miệt đến mức cực đoan đối với những người bất đồng với mình.

Quan điểm chính trị, giới tính, sắc tộc, tự do ngôn luận và những tranh luận ý thức hệ đang diễn ra dường như có thể khơi lên sự khinh miệt, định kiến, thù địch, thậm chí là lòng căm ghét công khai.

Đối thoại văn minh đã suy thoái trong toàn bộ đời sống văn hóa đương đại, trong khi chính mạng xã hội lại tưởng thưởng cho sự phẫn nộ, phân cực và thái độ tuyệt đối hóa niềm tin. Nhưng hiện tượng ấy cho thấy một điều đáng suy ngẫm: nhiều năm thực hành tâm linh không nhất thiết làm tan biến những mô thức tâm lý tạo ra sân hận, ái kỷ, tâm lý bè phái, oán hận và hung hăng.

Thực tế, chúng ta cũng biết rằng thông qua “né tránh tâm linh” (spiritual bypassing), việc tu tập đôi khi chỉ đơn giản là khoác cho những khiếm khuyết ấy một bộ áo mới.

Kiêu ngạo trở thành sự chắc chắn mang màu sắc tâm linh. Ái kỷ được cảm nhận như một dấu hiệu của thành tựu đặc biệt. Sự lệ thuộc lại được nhìn như lòng sùng kính. Sự thù địch trở thành một hành động “chính đáng” để bảo vệ giáo pháp.

Những khuynh hướng tâm lý tồi tệ nhất của một con người có thể khoác lên ngôn ngữ, triết lý và thẩm quyền của một truyền thống tâm linh, mà thực chất chưa hề được chạm tới và chuyển hóa ở một chiều sâu có ý nghĩa.

Hai đường thẳng song song

Trong nhiều năm, tôi thường đưa ra nhận định: *“Tâm linh và tâm lý là hai đường thẳng song song, không hội tụ”*.

Tuy nhiên, sự phát triển tâm linh lành mạnh đòi hỏi một chuyển động kép. Hai quá trình ấy không nhất thiết phải tiến triển hoàn toàn đồng nhịp, một con người có thể vươn rất cao trên một phương diện trong khi vẫn thấp một cách đáng buồn trên phương diện kia. Nhưng chúng cần tương tác và hỗ trợ lẫn nhau.

Việc rèn luyện đạo đức và luân lý có thể tác động sâu sắc đến cả hai phương diện. Tuy nhiên, sự tiến bộ trên một đường không bảo đảm cho sự tiến bộ trên đường còn lại.

Điều gì sẽ xảy ra nếu một người có cấu trúc thần kinh và tâm lý với khả năng đồng cảm, cảm giác tội lỗi hoặc hối hận rất hạn chế lại tiến hành một quá trình đào luyện thiền quán chuyên sâu?

Điều gì xảy ra nếu người ấy thực sự phát triển được những “cơ bắp” tâm linh ấy?

Các nguyên lý và phương pháp thực hành tâm linh có thể tạo ra sự phát triển đích thực trong chính lĩnh vực của chúng, nhưng không nhất thiết sửa chữa được một cấu trúc tâm lý rối rắm. Trong khi đó, việc rèn luyện đạo đức, các mối quan hệ, những trải nghiệm sống có tính điều chỉnh, trị liệu tâm lý và sự nêu gương về đạo đức lại thuộc về một dòng phát triển khác.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Khi một bệnh lý tâm lý có thành phần sinh học hoặc liên quan đến quá trình phát triển thần kinh, thành tựu tâm linh càng ít có khả năng xóa bỏ nó, thậm chí có thể không chạm tới được nó.

Một phương pháp yoga có thể phát triển khả năng tập trung đến mức phi thường. Các thực hành về hơi thở có thể làm thay đổi trạng bệnh tâm thần và năng lượng. Quán tưởng có thể rèn luyện những năng lực chú ý và hình dung mà phần lớn con người hầu như chưa từng khai mở. Luyện đan nội của Đạo giáo (Daoist internal alchemy) có thể bao gồm nhiều năm rèn luyện có hệ thống đối với cảm giác nội thân và năng lượng. Các phương pháp thiền quán Phật giáo có thể tạo ra những biến đổi sâu sắc trong trải nghiệm về cái tôi, tâm và các hiện tượng.

Nhưng tự thân không một thành tựu nào trong số đó trực tiếp giải quyết được chứng ái kỷ, bệnh lý của sự chấp thủ, tính thao túng, sự thiếu vắng hối hận, nhu cầu thống trị hay sự thiếu hụt đồng cảm cảm xúc.

Điều thú vị là trong các bộ phim võ thuật, thần thoại, kỳ ảo và khoa học viễn tưởng, người ta thường bắt gặp một mô-típ: một học trò xuất sắc “đi vào con đường tà”, trở thành một Darth Vader và cuối cùng phải bị đánh bại bởi người đồng môn đại diện cho những giá trị đạo đức.

Mô-típ ấy phản ánh một sự thật vừa cổ xưa vừa phổ biến. Thế nào là một người có đặc điểm bệnh tâm thần?

Ở những người có bệnh tâm thần (psychopathy), có khá nhiều bằng chứng cho thấy tồn tại những bất thường mang tính nền tảng trong hoạt động của hạch hạnh nhân (amygdala) và mạch vỏ não trước trán bụng-giữa (ventromedial prefrontal circuitry). Những bất thường này làm thay đổi cách họ phản ứng trước trạng thái đau khổ, các mô thức trừng phạt/phần thưởng và quá trình ra quyết định đạo đức.

Biết cảm xúc của một người khác không đồng nghĩa với việc cảm nhận cùng họ.

Vì vậy, một người có đặc điểm bệnh tâm thần vẫn có thể sở hữu khả năng đồng cảm nhận thức (cognitive empathy) khá tốt, tức hiểu người khác đang nghĩ gì hoặc cảm thấy gì trong khi lại thiếu hụt khả năng đồng cảm cảm xúc (affective/emotional empathy).

Một khảo sát trực tuyến do Kevin Dutton thực hiện với 5.400 người cho thấy các giáo sĩ đứng thứ bảy trong số 10 nghề có điểm số đặc điểm bệnh tâm thần cao nhất.

Thực tế, một người có đặc điểm bệnh tâm thần không nhất thiết phải bạo lực, phạm tội, điên loạn, loạn thần, biểu hiện rối loạn rõ rệt hay thậm chí gặp khó khăn trong đời sống xã hội. Nhiều người vẫn có thể hoạt động và thành công trong xã hội thông thường.

Bệnh tâm thần được hiểu phù hợp hơn như một tổ hợp các đặc điểm trong quan hệ liên cá nhân, đời sống cảm xúc và hành vi. Danh sách dài những thuật ngữ tâm lý học mô tả tổ hợp này bao gồm: sức quyến rũ hời hợt, cảm thức vĩ đại về bản thân, khả năng thao túng, sự dối trá, đời sống cảm xúc nông cạn, suy giảm khả năng hối hận và đồng cảm, tính bốc đồng và hành vi bóc lột người khác.

Một người có đặc điểm bệnh tâm thần có thể nhận diện khá chính xác nỗi sợ, khát khao, sự bất an, nhu cầu được ngưỡng mộ và sự lệ thuộc của người khác.

Nhưng hiểu được thế giới cảm xúc của một người khác mà không có sự đồng cảm về mặt cảm xúc rất dễ biến khả năng ấy thành một công cụ kiểm soát.

Cần lưu ý rằng điều này khác với sociopathy (khuynh hướng chống đối xã hội) theo cách hiểu thông thường, vốn dường như có mối liên hệ nhiều hơn với môi trường và quá trình phát triển thời thơ ấu.

Bệnh tâm thần được cho là có nguyên nhân sinh học mạnh hơn, liên quan đến hệ thống xử lý cảm xúc của mỗi người.

Đơn giản là hiện chưa có dữ liệu khoa học hay dữ liệu quan sát nào cho thấy đặc điểm này có thể được thay đổi thông qua thực hành tâm linh.

Phạm vi của thiền định

Có những bằng chứng đáng tin cậy cho thấy các phương pháp dựa trên chánh niệm (mindfulness) có tác dụng trong một số lĩnh vực, bao gồm trầm cảm, lo âu, đau mạn tính và lạm dụng chất gây nghiện. Nhưng từ những bằng chứng ấy đi đến kết luận rằng “thiền có thể chữa lành các bệnh lý tâm lý” là một bước nhảy suy luận không có cơ sở đầy đủ.

Những bằng chứng hiện có đơn giản là chưa đủ để khẳng định thiền định có hiệu quả đối với rối loạn lưỡng cực, rối loạn nhân cách ái kỷ, thái nhân cách và nhiều tình trạng tương tự.

Ngay cả nghiên cứu về các rối loạn nhân cách cũng cho thấy một bức tranh không đồng nhất: phần lớn bằng chứng hiện tập trung vào rối loạn nhân cách ranh giới (borderline personality disorder), trong khi có ít nghiên cứu hơn đáng kể về các tình trạng chống đối xã hội.

Một phân tích tổng hợp năm 2025 chỉ tìm thấy mối liên hệ yếu giữa tính ái kỷ và chánh niệm.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Hơn nữa, chúng ta biết rằng bản thân thiền định không phải lúc nào cũng mang lại lợi ích. Một tổng quan hệ thống đã ghi nhận những “biến cố bất lợi liên quan đến thiền” (adverse meditation-associated events), trong khi cuốn *The Dark Side of Dharma* của Anna Lutkajtis đi sâu khảo sát chính vùng đất bị bỏ quên này.

Thiền định là một công nghệ rèn luyện tâm, chứ không phải một phương pháp điều trị tâm thần phổ quát. Thành tựu tâm linh mà không có lương tri?

Chúng ta thường mặc nhiên cho rằng nếu một người đã thiền định suốt 40 năm, có khả năng tiếp cận những trạng thái ý thức cao hơn, hoặc đạt được những năng lực nhận thức hay năng lượng phi thường, thì người ấy hẳn phải trở nên nhân ái hơn, giàu lòng đồng cảm hơn và có đạo đức hơn.

Nếu người ấy còn được chính truyền thống của mình, hoặc các học trò và người tìm đạo, công nhận là một bậc thầy tâm linh, thì kỳ vọng ấy càng được đẩy lên

cao. Chẳng phải thành tựu tâm linh và sự phát triển đạo đức chắc chắn phải song hành hay sao?

Thế nhưng, một người có tính ái kỷ không nhất thiết sẽ thôi ái kỷ khi bước vào một không gian tâm linh như Phật giáo, Shaivism (truyền thống thờ Shiva), Đạo giáo và những truyền thống tương tự.

Ngược lại, tính ái kỷ có thể học được cả ngôn ngữ của tâm linh. Một người có xu hướng kiểm soát người khác có thể học cách gọi sự kiểm soát ấy là “phương tiện thiện xảo” (skillful means).

Một người khao khát địa vị có thể tìm kiếm các lễ quán đĩnh, danh vị, sự gắn gũi với các vị thầy, một vị trí trong dòng truyền thừa hoặc những tuyên bố về thành tựu.

Một người không chấp nhận bất đồng có thể diễn giải sự phản biện là vô minh, là bản ngã, là tri kiến bất tịnh (impure perception), là phá samaya (vi phạm cam kết mật thừa), là thiếu chứng ngộ hoặc thiếu lòng kính tín.

Thực hành tâm linh có thể chuyển hóa bệnh lý. Nhưng cũng có thể để nguyên bệnh lý không bị chạm tới. Hoặc bệnh lý có thể chiếm dụng chính thực hành tâm linh.

Một người có đặc điểm thái nhân cách nhưng thông minh, đồng thời sở hữu khả năng đồng cảm nhận thức được rèn luyện kỹ, về mặt lý thuyết có thể học thuộc toàn bộ ngôn ngữ của lòng từ bi mà không thực sự có trải nghiệm cảm xúc tương ứng.

Người ấy có thể học được lòng từ bi trông như thế nào, một học trò kỳ vọng một vị thầy giác ngộ sẽ nói gì, sự tổn thương và tính dễ bị tổn thương được biểu hiện ra sao, và chính xác những lời nào có thể khơi lên niềm tin cũng như sự buông mình phó thác.

Nói cách khác, một người có thể trở nên tinh vi hơn về mặt tâm linh mà không trở nên lành mạnh hơn về mặt tâm lý; thậm chí, chính bệnh lý tâm lý cũng có thể trở nên tinh vi hơn nhờ quá trình đào luyện tâm linh.

Lợi thế của người có đặc điểm bệnh tâm thần

Các nghiên cứu cho thấy một điều khá hiển nhiên: những đặc điểm bệnh tâm thần có thể tạo thuận lợi cho thành công của các CEO, chính trị gia, luật sư, nhân vật truyền thông và những người tìm kiếm vị trí quyền lực, kiểm soát.

Sự không sợ hãi, khả năng tách rời cảm xúc, sức chịu đựng căng thẳng, sự tập trung tuyệt đối vào mục tiêu, sức hút cá nhân, khả năng chấp nhận rủi ro, ý chí theo đuổi mục tiêu đến cùng và nhu cầu được xã hội công nhận thấp cũng có thể trở thành lợi thế trong những môi trường tu tập chuyên sâu.

Hãy hình dung một người có tham vọng khổng lồ, dũng khí lớn, trí tuệ sắc bén, sức cuốn hút mạnh mẽ nhưng lại có rất ít khả năng đồng cảm về mặt cảm xúc.

Hàng chục năm miệt mài rèn luyện khả năng tập trung, quán tưởng, kiểm soát hơi thở, các thực hành về năng lượng vi tế hoặc những trạng thái ý thức biến đổi có thể giúp người ấy đạt được những tiến bộ phi thường.

Nhưng liệu những thành tựu ấy có thể sửa chữa một lương tri vốn khiếm khuyết hay không? Chính các truyền thống phương Đông cũng phân biệt những năng lực phi thường với sự giải thoát đích thực.

Siddhi, hay những khả năng liên quan đến việc điều khiển sự chú ý, hơi thở, hình ảnh tâm trí hoặc các quá trình sinh lý, tự thân không đồng nghĩa với lòng từ bi hay trí tuệ.

Thành tựu không đồng nghĩa với sự hợp nhất và chuyển hóa toàn diện. Một người có thể đạt được những năng lực đặc biệt mà không chuyển hóa cấu trúc tâm lý đang sử dụng chính những năng lực ấy.

Vị thầy lạm dụng quyền lực

Ở đây, chúng ta không nói đến một vị thầy giả mạo, người khoác lên mình danh nghĩa bậc giác ngộ.

Đây cũng không phải vấn đề thiền định gây ra bệnh lý tâm thần, càng không phải câu chuyện về những vị thầy tâm linh lạm dụng người khác. Những chủ đề ấy đã được nghiên cứu và thảo luận khá đầy đủ.

Chúng ta thấy một điều quan trọng: năng lực thiền định, rối loạn tâm lý và sự phát triển đạo đức hoàn toàn có thể tồn tại độc lập với nhau.

Câu hỏi của chúng ta là: Một vị thầy có thể thực sự sở hữu những thành tựu tâm linh, những năng lực phi thường và những trải nghiệm đích thực, nhưng đồng thời vẫn nguy hiểm về mặt tâm lý hay không?

Ở đây tồn tại một cấu trúc gần như hoàn hảo cho nguy cơ ấy. Vị guru có quyền uy. Những người đi theo họ bộc lộ những nỗi sợ hãi và tổn thương sâu kín nhất.

Sự vâng phục có thể được diễn giải lại thành sự buông xả và phó thác. Lời phê bình có thể bị xem là biểu hiện của bản ngã. Sự nghi ngờ có thể trở thành dấu hiệu của thất bại trên con đường tâm linh. Sự im lặng, bí mật có thể được gọi là samaya (là thuật ngữ Phật giáo chỉ các thệ nguyện thiêng liêng trong Mật thừa).

Và sức hút cá nhân có thể bị nhầm lẫn với chứng ngộ. Đối với một vị thầy có đạo đức, những cấu trúc quyền lực ấy đặt lên vai họ một trách nhiệm rất lớn.

Nhưng đối với một người có xu hướng thao túng, chúng lại mở ra những cơ hội đặc biệt để kiểm soát người khác.

Phát hiện của Dutton rằng các giáo sĩ nằm trong nhóm nghề nghiệp có mức độ đặc điểm thái nhân cách tự báo cáo tương đối cao vì thế rất đáng lưu ý.

Vấn đề dai dẳng

Phật giáo có chữa được người có đặc điểm thái nhân cách hay không? Quyền năng tâm linh và phẩm chất thiện lành về mặt tâm linh không phải là cùng một thành tựu.

Cho đến khi các truyền thống tâm linh của chúng ta học được cách phân biệt hai điều ấy, sự rục rở trong chứng ngộ của một vị thầy có thể khiến chúng ta không nhìn thấy một điều bình thường hơn rất nhiều nhưng cũng quan trọng hơn rất nhiều: lương tri.

Tại sao rất nhiều truyền thống tu tập chiêm nghiệm tinh vi lại nhấn mạnh việc chuẩn bị về đạo đức trước khi bước vào những thực hành nâng cao?

Patañjali đặt yama và niyama, những nguyên tắc đạo đức và kỷ luật tự thân trước các chi phần tu tập cao hơn của yoga.

Phật giáo truyền thống kết hợp giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (prajñā) thay vì xem thiền định đơn độc là toàn bộ con đường tu tập.

Đại thừa và Phật giáo Tây Tạng liên tục nhấn mạnh sự cần thiết của Bồ đề tâm (bodhicitta) động cơ vị tha hướng đến lợi ích của chúng sinh đồng thời hồi hướng công đức của sự tu tập cho người khác.

Các truyền thống Đạo giáo cũng có những quy định về hành vi và đạo đức song hành với việc tu luyện sinh lực và năng lượng nội tại.

Trong Sufism, adab - phẩm hạnh, cung cách ứng xử và kỷ luật đạo đức cùng với sự thanh lọc nafs (ngã chấp/bản ngã dục vọng) giữ một vị trí đặc biệt quan trọng.

Dường như chính các truyền thống ấy đã nhận ra rằng quyền năng và phẩm chất thiện lành không phải là một.

Chứng ngộ tâm linh, sức khỏe tâm lý và phẩm chất đạo đức có thể nâng đỡ lẫn nhau. Con đường tu tập trọn vẹn, có lẽ, cần nuôi dưỡng cả ba, và việc một yếu tố không phải là "chứng chỉ" cho hai yếu tố còn lại.

Tác giả: **Asa Hershoff**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-enlightened-psychopath/>