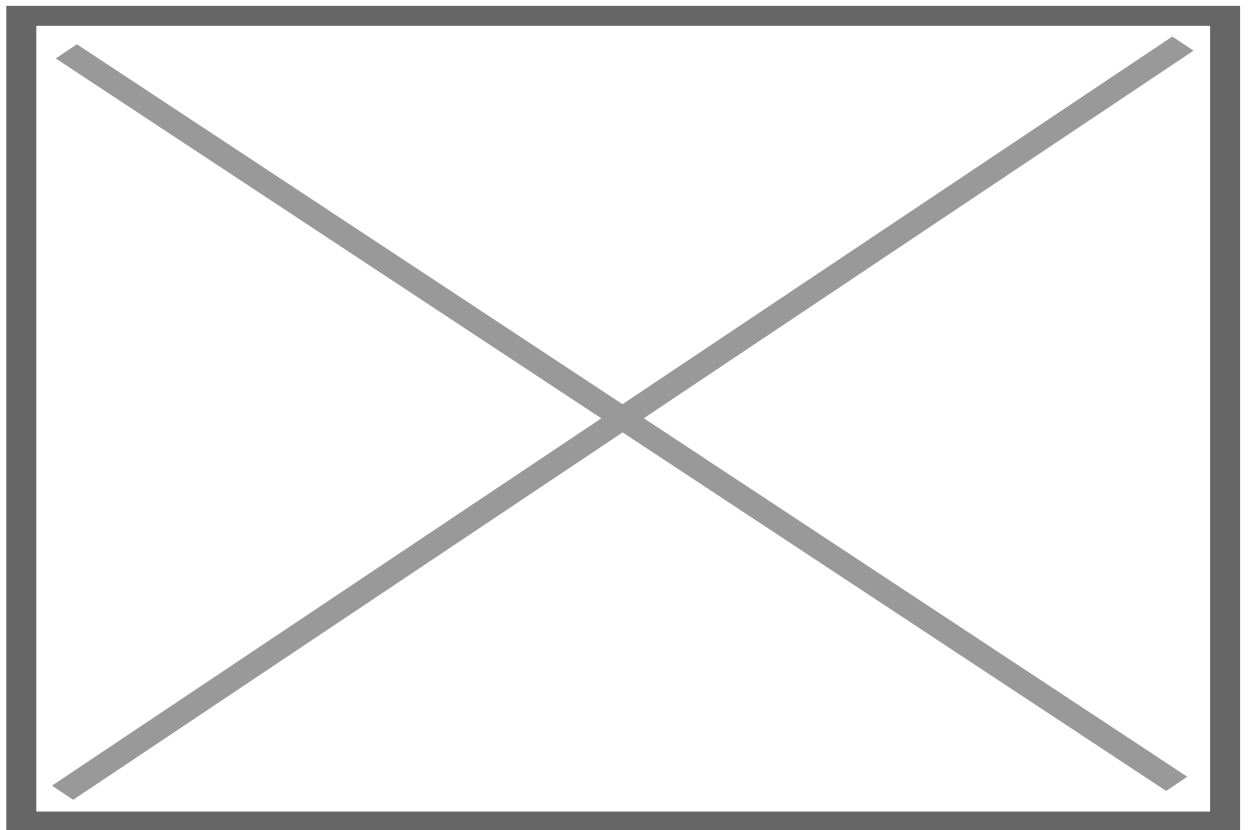


## Một số phương thức tâm lý trị liệu Phật giáo

ISSN: 2734-9195 21:37 21/07/2021

Để trị liệu có hiệu lực về tâm lý trị liệu có nhiều phương pháp khác nhau trong đó thực hành Thiền tập sẽ đưa tâm thức cũng như thân thể cân bằng...

Trong đời sống sinh hoạt, chúng ta quên đi bản thân cứ suốt ngày để tâm chỗ này đến chỗ khác, thân thể cũng như tâm linh ngày càng mệt mỏi, thiếu mục đích sống, lãng quên phương hướng bản thân đang tồn tại để làm những công việc gì, chỉ loay hoay sống qua ngày. Bản thân mỗi người ít khi tìm về chính mình, đánh mất mình mà chẳng hay biết rằng có cái giá trị thiết thực của cuộc đời để chúng ta nương tựa vào đó. Các tôn giáo trong đó có đạo Phật đã giúp cho nhân loại nhận diện ra nguồn gốc của mọi sự vật, hiện tượng trên thế gian, chỉ các phương pháp thực hành đạt niềm hỷ lạc ngay trong kiếp sống hiện tại, chẳng những thế còn mang lại nhiều điều có ích cho nhân sinh, cộng đồng. Từ những lời dạy chân thật của đức Phật qua kinh điển Ngài để lại, đã chứng tỏ sự giác ngộ tu tập của đức Phật làm tỉnh thức cho nhiều người có lòng tin học hỏi theo Ngài, bởi Ngài hướng dẫn con đường phát triển tâm linh nhằm chuyển hóa khổ đau.



## KHÁI QUÁT VỀ TÂM LÝ HỌC TRỊ LIỆU

### 1.1. Khái niệm tâm lý học trị liệu

Tâm lý trị liệu là “*phương pháp tâm lý, dùng để chữa trị các vấn đề tâm lý, cảm xúc chủ yếu bằng lời nói hoặc các kỹ năng giao tiếp khác giữa nhà trị liệu và thân chủ*”[1]. Trong tâm lý liệu pháp, người bệnh nói chuyện với người trị liệu về các vấn đề mà họ đang mắc phải, là một can thiệp điều trị bằng tâm lý đối với những rối loạn tâm thần, về hành vi, các vấn đề gây ra một sự đau đớn, tuyệt vọng về tâm lý, mục đích tạo điều kiện thuận lợi cho người bệnh thay đổi về nhận thức, cảm xúc, hành vi, nhân cách để thích nghi tốt hơn trong cuộc sống và cũng đưa ra các phương pháp điều trị chỉ sử dụng những biện pháp tâm lý để điều trị những rối loạn tâm thần và thân thể. Theo Alexander, “*tâm lý trị liệu là bất kỳ ai đang cố gắng cảm thông với một người bạn đang đau khổ hoặc cố trấn an một đứa trẻ đang hoảng sợ, thì cũng có thể xem người ấy đang thực hành tâm lý trị liệu*”[2]. Người trị liệu dùng phương pháp về mặt tâm lý để cân bằng cảm xúc của người khác, khi nói chuyện với người đang phiền muộn qua cái nhìn trực giác bản thân, chúng ta thấy hiệu nghiệm khi giúp họ giảm phần nào cảm xúc.

Tâm theo Vi diệu pháp là sự biết cảnh hay nhận thức đối tượng, con người là một phối hợp của danh và sắc tức là ngũ uẩn. Ví dụ Tâm sở hữu thiện Tín, Tàm,

Quý, Vô tham, Vô sân, Vô si,... xuất hiện thì các Tâm sở hữu bất thiện Phẫn, Hận, Phú, Nảo,... không có cơ hội phát khởi. Tâm thức trong Duy thức học “*chỉ cho sự hiểu biết, sự hiểu biết này là một năng lực có khả năng phân biệt và hiểu biết vạn pháp sai khác qua các cơ quan cảm giác. Thức còn là một năng lực có khả năng xây dựng và biến hiện vạn pháp thành nhiều hình tướng không giống nhau với hình thức nhân duyên sinh*”

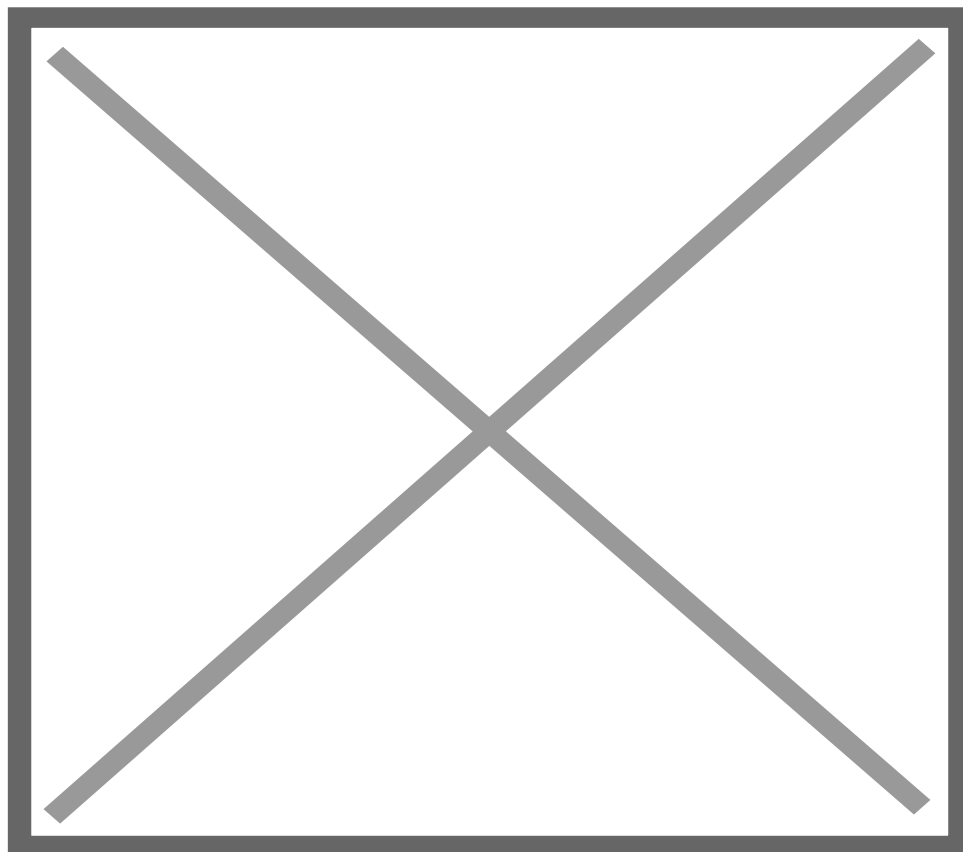
Trên phương diện tâm lý học trị liệu nếu ai đó đang sợ hãi, quẫn trí bằng sự hiểu biết trực giác mình dùng lời khuyên thái độ vững chãi để họ tin tưởng nương tựa. Chúng ta biết rằng khi một ai đang chìm trong nguy hiểm, đáng sợ thường mất lý trí và lúc này giúp họ ổn định bằng cách nâng đỡ về mặt tâm lý, những việc này chứng tỏ chúng ta sử dụng phối hợp hai công việc chữa trị là thấu hiểu và nâng đỡ. Phật giáo chỉ nguồn gốc nơi chốn của vấn đề đau khổ của nhân loại là dục cầu, vô minh nên dùng thuốc Bát Chính Đạo, mục đích cuối cùng của sự trị liệu là để hóa giải khổ đau từ tâm thức.

## **1.2. Lịch sử phát triển tâm lý trị liệu**

Từ thời cổ đại, việc điều trị các vấn đề tâm lý hoặc cảm xúc có thể được truy nguồn từ đó, căn bệnh tâm thần được người Hy Lạp cổ đại đầu tiên xác định như là tình trạng bệnh lý, dù sự hiểu biết của họ không phải lúc nào cũng đúng và phương pháp trị liệu bất thường nhưng họ đã nhận ra giá trị điều trị qua sự khích lệ. Ông Paracelsus (1493-1541) ủng hộ liệu pháp tâm lý để điều trị bệnh điên, nhà tâm lý học người Anh Walter Cooper Dendy lần đầu tiên giới thiệu thuật ngữ “tâm lý trị liệu” vào năm 1853. Phương thức trị liệu sử dụng lời nói được các nhà tiên phong như Sigmund Freud đặt tên, sau này trở thành chuyên ngành tâm lý trị liệu, với nhiều trường phái, khuynh hướng khác nhau đã phát triển phân tâm học và đã có những đóng góp sâu sắc trong lĩnh vực này với những mô tả về vô thức, tính dục ở trẻ sơ sinh, sử dụng những giấc mơ và mô hình về tâm trí con người của ông. Công việc của Freud với các bệnh nhân tâm thần đã khiến ông tin rằng bệnh tâm thần là kết quả của việc kìm nén những suy nghĩ hay những kí ức trong vô thức. Về điều trị, trước hết là lắng nghe bệnh nhân và cung cấp những gợi ý, điều này sẽ mang những kí ức đó lên và do đó làm giảm các triệu chứng năm mươi năm tiếp thì phương pháp phân tích tâm lý của Freud được sử dụng trong thực hành lâm sàng.

Khoảng năm 1950, sự phát triển của tâm lý học Mỹ thực hành tâm lý học hành vi mượn nguyên tắc từ tâm lý học động vật để điều trị các vấn đề về cảm xúc và hành vi. Qua nhiều năm thì điều trị kết hợp nhận thức và hành vi này đã trở thành một loại liệu pháp chính cho nhiều tình trạng tâm thần. Cuối những năm 1960 có hơn 60 loại trị liệu tâm lý khác nhau. Liệu pháp tâm lý đã được phát

triển không phải là kết quả của các ý tưởng mới, mà do các vấn đề kinh tế. Theo truyền thống, liệu pháp tâm lý là một tiến trình lâu dài phải đến nhiều năm điều trị, khi phổ biến rộng rãi hình thức điều trị ngắn hạn hơn. Xu hướng này còn được thúc đẩy bởi sự xuất hiện của những kế hoạch bảo hiểm chăm sóc có quản lý, những giới hạn đối với những vấn đề về sức khỏe tâm thần và được áp dụng cho đến ngày nay.



## 2. THỰC TRẠNG, NGUYÊN NHÂN KHỔ ĐAU

### 2.1. Nguyên nhân gây ra khổ đau

Con người từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành đều trải qua nhiều thăng trầm của cuộc sống, ngay chính thân tâm này cũng phải đối mặt với các căn bệnh làm cho con người suy sụp cả thể xác lẫn tinh thần, ngày nay bệnh về tâm đường như tăng lên khắp mọi nơi trên thế giới. Chúng xuất hiện có liên quan đến sự gia tăng thịnh vượng của vật chất, của sự hưởng thụ trên toàn thế giới.

Theo Phật giáo đau khổ xuất phát do dục cầu khởi lên từ khát vọng, ghét hận, còn vô minh đến từ vọng tưởng. Vì thế, để trị liệu cần đưa tâm thức đạt thanh tịnh nội tâm, nếu nhận thức sai lầm không lợi ích cho bản thân và người khác làm cho vọng tưởng điên đảo khiến tâm mê mờ, *“hiểu biết thường được tạo ra bởi kiến thức và kinh nghiệm tích lũy”*[3] chẳng hạn ăn chén xúp nếu ăn như

từng được ăn thì đây chưa phải là cách thưởng thức, còn ăn theo kiểu ăn như lần đầu được ăn thì đây là sự chăm chú không bị kiến thức kinh nghiệm có sẵn về món này làm giảm khả năng thưởng thức đi. Bây giờ con người dễ rơi vào bệnh hoang tưởng, do chìm đắm trong mộng tưởng quá lâu, thường bệnh từ tham, sân, si cá nhân hiện khởi. Đức Phật chỉ cho chúng sinh nguyên nhân chính của khổ đau là tham ái, các nhà quảng cáo muốn bảo vệ người tiêu dùng đều lấy sự kích thích vào lòng tham ái của con người mà đáp ứng nhu cầu cho họ. Tuy nhiên, đức Phật đã nhận xét rằng tham là chất độc sẽ mang tới bất hạnh cho nên hàng đệ tử cảnh giác trong việc cân bằng sự tăng trưởng vật chất với tăng trưởng hạnh phúc. Các căn bệnh về tâm đều do điên đảo vọng tưởng từ các tâm bất thiện, do vậy sự phân tích các trạng thái tâm, các pháp hành trong tu tập đều hướng đến sự thanh tịnh thân, thanh tịnh khẩu và thanh tịnh ý.

Có lẽ chúng ta biết tới một nghịch lý đó là cả cuộc sống vật chất đầy đủ hay nghèo nàn đều có thể trở thành nguyên nhân của khổ đau, cũng như khi quán chiếu thuyết trung đạo giữa hưởng thụ và nghèo khổ được vận dụng trong xã hội phát triển không kém gì trong đời sống tâm linh của mỗi người. Trong đời sống, đôi lúc có những người tình trạng tài chính rất tốt nhưng lại chịu khổ liên quan đến việc theo đuổi sự giàu sang của họ. Trên thực tế, yếu tố góp phần mang đến vô vàn khổ đau trong xã hội phồn vinh phương Tây vì có niềm tin rằng giàu sang thực sự là điều duy nhất đem đến thành công, tại nước Anh cho rằng tham là điều tốt vì nó đưa tới giàu có vật chất. Tuy nhiên, đức Phật và các nhà đạo đức nhất trí tham là nguồn gốc của vô số khổ đau, đức Phật dạy chúng ta nên sống với điều tốt như tâm thông cảm, khoan dung độ lượng, đều trái ngược với tham, mà những điều tốt ấy mang lại lợi ích cho mình và người khác. Người viết với ý thảo luận về phương pháp đức Phật giải quyết khổ đau được phát sinh từ sự tham đắm như tham, sân, si theo tầm nhìn của nhà trị liệu tâm lý làm giảm bớt khổ đau cho chúng sinh qua con đường giữa hưởng thụ và nghèo khổ cùng cực. Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, có hai loại bệnh này. Thế nào là hai? Bệnh về thân và bệnh về tâm. Này các Tỳ kheo, chúng ta thấy có chúng sinh tự nhận mình là không thân bệnh được một năm,... cho đến được một trăm năm. Các chúng sinh ấy, này các Tỳ kheo, rất khó tìm được ở đời là những chúng sinh tự nhận mình là không tâm bệnh dầu chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những vị đã đoạn trừ các lậu hoặc”*[4] điều này được Ngài tuyên bố đáng để chúng ta quan tâm, mặc dù lời dạy của Ngài nói rõ phần nhiều chúng ta mắc bệnh về tâm, nhưng Ngài lại không khẳng định chúng ta điên loạn theo cách chẩn đoán tâm bệnh hiện đại, người viết nghĩ đức Phật xem mô hình y học hiện đại của tâm bệnh là một dạng của triệu chứng điên loạn, Ngài phân tích các hành động của chúng ta luôn bị chi phối bởi ba yếu tố tham, sân, si, thì con người tất phải chịu sự đau khổ từ tâm bệnh, dù bản thân

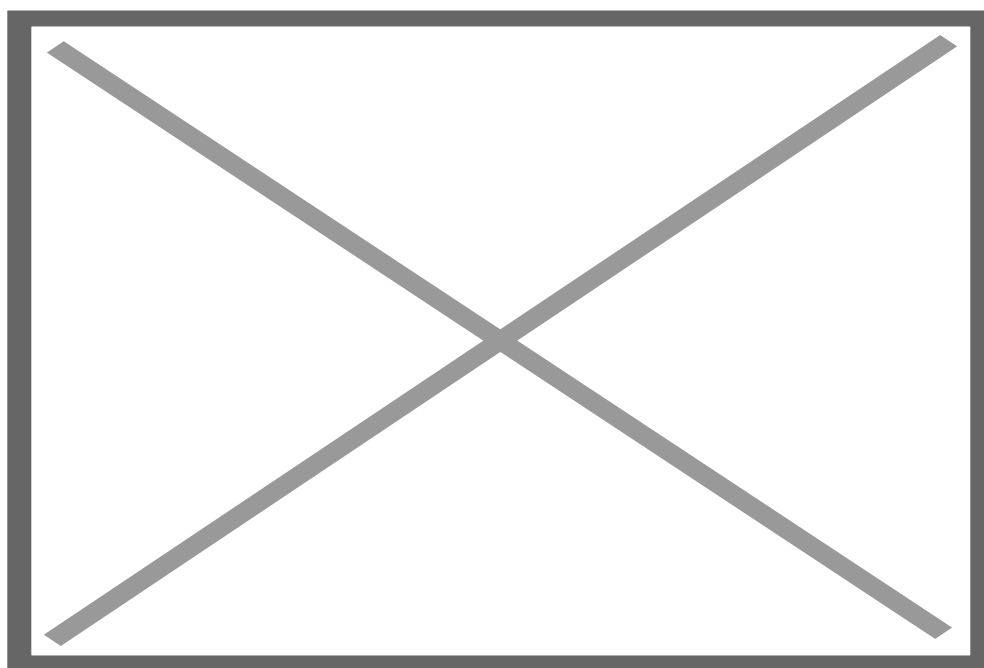
có nhận thức rõ về chúng hay không, có nhân này nên có quả kia, tham sống chẳng hạn nhưng có ai sống mãi không chết đâu, rồi cũng chết nên khổ, khi nào hết ham sống thì dù chết cũng không sợ lấy đâu ra khổ nữa. Con người thường cho hạnh phúc là giàu có vật chất trên hết, thỏa mãn trong các đam mê dục lạc, tham ngũ dục (tài, sắc, danh, thực, thụ) và ngũ trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) từ những tâm tham này sinh ra các thứ khổ kia, bệnh do lối sống và cũng do nghiệp tạo thành, vì vậy yếu chỉ của trị liệu Phật giáo chính là trị liệu về tâm bệnh.

## 2.2. Trị liệu Phật giáo chính là trị liệu về tâm bệnh

Việc đem Phật pháp vào phòng trị liệu gắn liền với trí tuệ cốt lõi của nó, tìm ra nguyên nhân khổ đau. Phật giáo có rất nhiều phương cách trị liệu thuộc các loại bệnh thân tâm chẳng hạn như tiết độ trong ăn uống, lạy Phật, trì chú, niệm Phật, tâm độ lượng từ bi, an nhiên tự tại, thiền định, chính niệm, quán hơi thở,...Theo y học Phật giáo không chỉ dùng các liệu pháp y dược, ẩm thực, hóa học, vật lý, môi trường, tâm lý, khí hậu mà còn coi trọng cách đoạn trừ các độc tố tham sân si trong nội tâm con người, sống trên đời còn tâm bệnh là còn cần đến tâm dược y học của đức Phật, một khi điều hòa sức khỏe về tâm lý và sinh lý lúc đó có thể thực sự chúng ta tiến tới con đường đầy mạnh khỏe cả thân lẫn tâm được. Sức khỏe thân thể là quan trọng bởi Phật giáo cho rằng sức khỏe yếu khó có thể cống hiến cho đời, giữa thân và tâm tương duyên nhau nhưng giáo pháp của Phật lại chú ý đến tâm và sức mạnh của nó, bài kệ kinh Pháp Cú dạy: *“Ý dẫn đầu các pháp/Ý làm chủ, ý tạo/Nếu với ý ô nhiễm/Nói lên hay hành động/Khổ não bước theo sau/Như xe, chân vật kéo”*[5] những gì hiện hữu nơi chúng ta đều là kết quả của tâm thức mình, hạnh phúc hay đau khổ bắt nguồn từ trong tâm hồn mình, không ai có thể quyết định cho mình, đây là tư tưởng mà chúng ta tăng trưởng hay làm suy yếu cuộc sống và nó cũng làm thăng hoa hay suy thoái. Câu chuyện Gia chủ Nakulapita thưa Thế Tôn: *“Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con được hạnh phúc, an lạc lâu dài. Nay Gia chủ. Thân của Gia chủ là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu, Gia chủ cần phải học tập như sau: Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh”*[6] lời dạy từ đức Phật cho các đệ tử của Ngài đang bị đau khổ vì tuổi già là giữ tâm lành mạnh trong thân bệnh.

Theo Phật giáo, chúng ta có chính kiến về chính mình và thế giới giúp tâm vững mạnh, nghĩa là chấp nhận sự thật hiện thực của vô thường, khổ, vô ngã. Thiên

kiến khiến con người lệp lạc nên hay khao khát được cái gì thường hằng phải nhận hậu quả bị ảo tưởng do lòng tham cứ thế mà than thở vì thất vọng, nên chấp nhận sự vật hiện tượng trên đời như chúng đang là vậy, không bám víu đối tượng, thoát ra khỏi cố chấp về vật chất, tự ngã chúng ta sẽ an tịnh đạt tâm thức vững mạnh. Nếu rèn tâm kiểm chế các trạng thái tâm lý tiêu cực nguyên nhân đưa đến bệnh tật của tham, sân, si thì đạt được sự thực hành giới và thiền định. Giáo pháp đức Phật giúp kiểm soát cảm xúc, tâm lý bất ổn trong tâm trí hầu nhẹ đi áp lực, xóa bỏ các vọng niệm xấu ác gay tác hại tâm thức tạo ra bệnh tật. Phật giáo cũng có liên hệ với tâm lý học hiện đại nhưng sự quan tâm của Phật giáo chính là chữa trị các căn bệnh về tâm, chỉ ra mục đích sống và lý tưởng sống cho con người.



### 2.3. Con người là phối hợp giữa tâm lý và vật lý

Bệnh tật khởi sinh, thông thường có quan hệ với tâm lý, sinh lý, hành động của con người, hoàn cảnh xã hội xung quanh, theo quan điểm tổ chức Y tế thế giới chia sức khỏe tinh thần gồm sức khỏe tâm thần, sức khỏe tình cảm và sức khỏe đạo đức. Các chuyên gia về Y học hiện đại nói rằng những ai tâm lý lành tốt, ý niệm trong sáng lúc này các loại hormone ở não làm tâm hồn thoải mái, thanh thản, chẳng lo âu, sợ hãi, tiêu cực. Ngược lại, khi tâm ở trạng thái bất ổn, thân thể có chuyển biến xấu gây ra các khó chịu trong người,... và theo Đông y là hại các tạng như can, phế, tỳ, thận. Sự liên quan tâm lý “*Người độc ác với tâm đầy sân hận*”[7] gây ảnh hưởng đến sức khỏe như căng thẳng thần kinh, nguyên nhân gây ra các bệnh lý khác, nên hạn chế có ý tưởng tiêu cực không tốt lành, tập các động tác thở nhẹ vào ra, sống thanh thản biết thương bản thân hơn.

Chất liệu của sự hiểu người khác, mở lòng đặt tâm trạng bản thân trong tình huống khó khăn của người khác sẽ giúp rất nhiều người, tâm thức nhẹ thông suốt, niềm hỷ lạc sinh khởi, từ đó có trí tuệ hiểu biết rõ các bệnh hoạn và luôn thản nhiên buông thả.

### **3. CÁC PHƯƠNG THỨC GIẢI QUYẾT KHỔ ĐAU ĐẠT ĐẾN HẠNH PHÚC**

#### **3.1. Đưa tâm hướng về giáo pháp làm chủ bệnh tật**

Cuộc sống tràn đầy nỗi thống khổ, đức Phật đã dành suốt thời gian dài vì thương tưởng chúng sinh giảng trong tam tạng kinh, đưa ra hướng chữa bệnh giúp chúng sinh hóa giải nỗi khổ thân tâm cho chính mình và người khác. Đại trí độ luận có nói: *“Đức Phật như y vương, giáo pháp là thuốc tốt, Tăng là người chăm sóc bệnh nhân”*[8]. Một trong các phương tiện giáo hóa chúng sinh đức Phật đã từng dùng y phương minh để chữa lành bệnh, nói đến tâm bệnh là chúng ta liên tưởng đến bản chất bên trong con người chúng ta hãy thử tìm hiểu cách giải quyết, như trong thời đại mới ngày nay, các căn bệnh tưởng tượng viễn vông ảo huyền không thể trừ bỏ, người thân mất buồn than trời trách đất, oan ức thì căm hận chờ cơ hội trả thù...thế là tạo nên các loại bệnh tật thân tâm để vượt qua bệnh tật đó là Phật chỉ dùng năng lực của chính niệm tỉnh giác. Trong Kinh Miếng Đá Vụn[9] *“chân Thế Tôn bị miếng đá bể đâm phải. Cảm thọ Thế Tôn mãnh liệt, thân cảm thọ khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú. Nhưng Thế Tôn chính niệm tỉnh giác, nhẫn chịu, không phiền não”*, hay bị chi phối bởi những cảm giác, cảm thọ đau đớn khốc liệt đang hiện hữu trên thân của Ngài. Mỗi khi bị thân bệnh Ngài vẫn an định và thường dạy cho học trò của mình rằng: *“Vui thay, chúng ta sống/ Không bệnh, giữa ốm đau/ Giữa những người bệnh hoạn/ Ta sống, không ốm đau”*[10] bệnh chi phối, tác động là chuyện bình thường, chủ yếu quán chiếu thân này không thật có, chỉ hiện hữu tạm thời với tâm chính niệm tự tại ấy sẽ giúp chúng ta dễ dàng đẩy lùi bệnh tật, chướng ngại.

#### **3.2. Chấp nhận nỗi đau và buông bỏ cái tôi**

Tâm lý con người thất thường thay đổi liên tục, cuộc đời như chuỗi dài nhân duyên có tốt xấu lẫn nhau, chỉ thích tốt mà ghét xấu thì đời sống dâng trào cảm xúc vui buồn mãi thành ra khổ đau dài dài, trên đời chẳng ai có trách nhiệm với uất ức như câu chuyện thời Phật tại thế, bà Kisagotami ẩm sữa con vừa chết than khóc đến tìm đức Phật cứu, Ngài dạy bà tìm hạt đậu từ nhà chưa có người chết, nhưng điều đó không thể được, nhà nào cũng có người chết vì đó là quy

luật, bà đã chấp nhận cái chết của nó từ đó bà hiểu ra lời dạy của Phật: *“Cuộc đời là vô thường có sinh tức có chết”*[11]. Nỗ lực sống với hiện tại mới là sống cho ngày mai, mỗi lần đau khổ là giúp chúng ta trưởng thành, thấy người bạn không có đôi giày đẹp là khóc tủi thân nhưng đến các trung tâm khuyết tật có vị đôi chân cũng không.

Vậy nên, hạnh phúc có được nhờ thành quả bao dung mà thành, dù bạn có nhiều tài vật nhà cửa cao rộng thì cơm áo cũng chừng đó, trên đời ngàn vạn biến hoá, lòng người như gió thổi mây bay, sáng tối thay đổi không dừng âu là điều dễ gặp, con người gặp đau khổ thường theo đuổi những phù hoa của chính mình, một khi học cách chấp nhận hiện tại cái mình đang có và buông bỏ ham muốn càng nhiều thì hạnh phúc sẽ lộ diện. Phương pháp đức Phật dạy như lấy từ bi hoá giải sân hận, tập hạnh như đất để rèn luyện tâm ví như những thái độ đối xử bất công, lời vu khống..., tâm chúng ta thế nào? Chúng ta chiêm nghiệm lời Phật đã giáo giới Rahula: *“Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, không tịnh, quăng phân uest, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán; cũng vậy này Rahula, hãy tu tập như đất...”*[12] đất chuyển hoá các thứ rác rưởi dơ bẩn thành phân bón nuôi cây, chấp nhận mọi độc hại từ con người đưa đến cho mình nhưng đất không phản kháng mà âm thầm chấp nhận chuyển hoá uest nhiễm đem dưỡng chất cho con người. Vì vậy, đức Phật dạy đệ tử tu tập hạnh của đất, chấp nhận tất cả điều tốt xấu một cách an nhiên bằng cách quán chiếu nhân quả, không có sự thích thú hay sân giận. Với tâm hỷ xả, dù có sân giận thì được hoán chuyển thành tâm từ bi. Từ đó, mọi tranh chấp hơn thua đều chặn đứng vì người thua cả người thắng đều bị tổn hại cho nên cần im lặng kham nhẫn. Bệnh phát sinh từ vô minh, chấp trước vào cái tôi rồi từ đó hình thành những trói buộc vào cái của tôi là sự vị kỷ dục vọng, sự thèm khát và không chấp nhận sự thay đổi của vạn vật, đây là nguyên nhân tâm bệnh như căng thẳng, lo âu, sợ hãi, tâm thần. Thường chúng ta thấy tâm bệnh thuộc bối cảnh bên ngoài vì nó đem đến sự bất an, không như ý, con người muốn giảm thiểu tâm bệnh nhà khuyên phát triển trạng thái cởi mở, hoan hỷ, từ bi hỷ xả làm cho tâm thanh thoi, nhẹ nhõm, không bám víu chuyển hoá nỗi khổ dần được đoạn trừ, sức khoẻ tinh thần được cải thiện.

Cuộc sống thoải biết quán chiếu bản chất của khổ và rồi đức Phật dạy chúng ta buông bỏ, người có tuệ giác mới có thể buông bỏ được đều tùy thuộc vào mỗi cá nhân sớm hay muộn, càng va chạm với khổ đau chừng nào càng thấy cái giá trị của buông bỏ quý báu chừng đó và sự buông bỏ của họ xảy ra bởi họ thấy được những dục vọng ấy mang lại bất an khổ đau.

### 3.3. Thực tập thiền định phá chấp ngũ uẩn

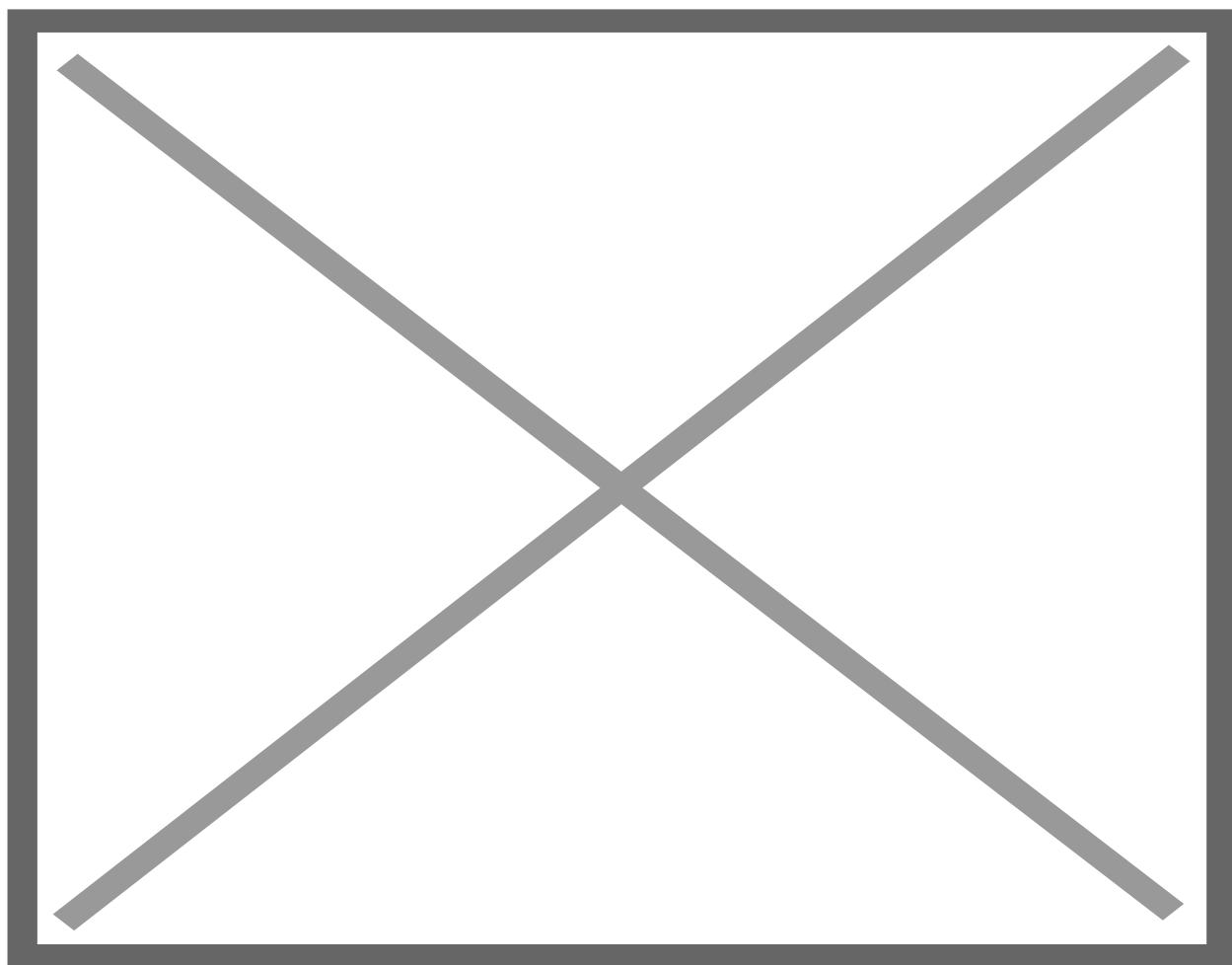
Trong Phật giáo, thiền giúp an trú trong chính niệm giúp mọi người đạt tới cái thấy sâu sắc về thực tại, giải phóng chúng ta ra khỏi lo âu, phiền muộn, sợ hãi, có thể xem là nghệ thuật thư giãn, giảm thiểu sự căng thẳng bức xúc, đau đớn, tạo cảm xúc an lạc, làm điều hoà thân tâm và trị liệu các chứng bệnh về tâm. Tâm lý học Phật giáo đã chỉ ra cấu trúc, tìm ra nguồn gốc tâm tốt và không tốt để có cách chuyển hóa.

Các trung tâm thiền được mở ra trên các thành phố mục đích muốn cho những người đang say đắm trong các dục lạc của thế gian, có nơi tĩnh tâm nhìn lại chính mình sau những trận vui cười đầy mệt mỏi từ các niềm vui khoái lạc xuất phát từ lòng ham muốn của mình. Một khi được sự hướng dẫn thiền tập giúp trị liệu tâm bớt đi lòng tham, lòng hận thù, ngu si, bản thân tự kiểm soát được tâm mình với đi đau khổ, thiền tập khiến cho mọi người đến lúc tâm lắng xuống giờ này đã nhận diện cái thân tâm vô thường dẫn đến hiện tượng tâm sinh lý, sự hiểu biết được thay đổi mới mẻ hơn, tích cực hơn, việc trị liệu có hiệu quả. Thiền có nhiều loại, cung ứng các cách trị liệu tâm lý mang lại hiệu quả cho bản thân đạt sự nhẹ nhàng tâm thức, có sự chú ý nhờ chính niệm. Theo Mark Epstein[13] cho biết: *“Đối với nhiều người, thiền Phật giáo có tất cả những tố chất của tâm lý trị liệu thay thế, bao gồm cả sự kích thích các neuron thần kinh, mao mạch...làm tăng cảm xúc, ước vọng tương lai tươi sáng”*. Những lúc hồi hộp, lo âu, sợ hãi khởi lên đây là hiện tượng bất an tâm lý, thường thì chúng ta làm lắng dịu chúng, không nên cố gắng có các suy nghĩ tiêu cực làm mệt mình, lúc này chuyển hoá bằng cách an trú trong pháp tu bất kỳ chúng sẽ tan biến dần, tâm an rồi, sợ hãi lắng dịu hiệu quả của thiền có tác dụng *“phương pháp thiền và chuyển hóa của đức Phật là chiếc bè đưa người từ bờ khổ đau sang bờ hạnh phúc, là kho tàng trị liệu tâm linh không thể thiếu với những ai mưu cầu hạnh phúc và quý trọng giá trị an lạc đạt được từ lối sống tôn trọng nhân quả và đạo đức”*[14].

Trong Kinh Satipatthana Sutta[15], đức Phật dạy tâm được tôi luyện sẽ mang lại hạnh phúc và cái thân ngũ uẩn này cũng vậy *“Trong chính tám thân dài một sải này với tâm thức và tri giác của nó Như Lai tuyên bố đó là thế gian, sự phát sinh của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến chấm dứt thế gian”* [16] nghĩa của từ thế gian được hiểu là khổ, đức Phật giảng dạy khổ không rời ngũ uẩn, không phải hai điều khác nhau và Ngài nói đau khổ là ngũ uẩn thủ, Đức Phật khuyên hàng đệ tử ít muốn sống vừa đủ. *“Vua Di Lan Đà hỏi Na Tiên Tỳ kheo: Sa môn có tự yêu thân mình không? Không. Nếu chẳng tự yêu thân sao còn ở nhà mặc ấm, ăn thức ăn ngon và tự muốn bảo vệ nó? Na Tiên hỏi gặng lại: Nhà vua đã từng vào chiến trận chứ? Có. Khi vào trận có bị thương chưa?*

*Có, vì bị dao đâm và tên nó chọt. Rồi Ngài làm sao? Tôi lấy thuốc băng bó. Vì yêu vết thương mà băng bó hay sao? Không phải, chỉ vì muốn nó mau lành. Ngài Na Tiên nói: Các sa môn cũng thế, chẳng vì yêu thân, nên không ăn sang, mặc đẹp, chỉ dùng để chi độ cho thân thể đứng có sức khỏe phụng hành đạo pháp của Đức Phật mà thôi”[17].* Thân ngũ uẩn này, người biết cách vận dụng làm các việc lợi ích, tu tập thì mang lại an lạc cho bản thân chính mình, còn để chúng điều khiển không chịu tu tập thì thiên quán chiếu thân này cứ thả chúng tạo tác sẽ đem lại hậu quả đau khổ sau này, thậm chí gặp môi trường sống, hoàn cảnh sống khắc nghiệt lúc đó thân này chịu không nổi rồi than khóc. Chính những lý do đó, chúng ta nên xem thân giả tạm có sự kết hợp của các yếu tố mà nên, do vậy chúng ta giảm thiểu bớt lòng cố chấp cố giữ thân thể, điều chính yếu là phải rèn tâm thoát ra các dòng tâm thức tiêu cực nắm giữ vô ích, phá bỏ tư tưởng thân là của tôi. Thay đổi cách nhận thức đạt được sự thư giãn ngay bên trong.

Nhìn rõ nhân sinh cùng thế giới, đều được cấu tạo do các duyên hợp lại với nhau, chúng ta có sự thực hành thiền định đạt hiểu biết tâm thức không còn chấp thủ vào năm uẩn của thân tâm, vì thế cuộc sống trở nên an lạc, hòa bình mỗi ngày.



### 3.4. Chuyển hóa cảm xúc tiêu cực

Trong đời sống tu tập chúng ta khó có thể đối phó những tư tưởng như đưa ra quan điểm, phê bình, phân biệt đối chiếu...đây là thách thức lớn, bên cạnh đó có cái thử thách cao hơn là học cách uyển chuyển theo đời sống cảm xúc, theo trải nghiệm trong cuộc sống sinh hoạt mỗi ngày cho đến việc vận dụng hành thiền, cảm xúc luôn là vấn đề khó hiểu và việc dính mắc vào chúng là điều tất nhiên, sự khó khăn này có các nguyên nhân, đầu tiên cảm xúc được biểu hiện ngay trong tâm, chúng ta không thể thấy hình thể nào nhất định của cảm xúc, cũng không được khái niệm rõ ràng, ngay những lúc cảm nhận chúng mạnh mẽ khó mà phân biệt được. Nguyên nhân kế đến là chúng ta đã bị nhầm lẫn nhận cảm xúc là mình, lúc biểu hiện cảm xúc giận, buồn, thương,...chúng ta dính mắc vào *“lại tạo nên một ý thức kiên cố về một cái tôi”*[18]. Quá trình quan sát vô thường của cảm giác ở nơi thân và ngay trong suy nghĩ chúng ta có thể nhận diện dễ hơn vì chúng đi rất nhanh, nhưng khi quan sát tự tính vô ngã của cảm xúc để thấy chúng thì lại khó, vì cảm xúc được xem như là điều cảm nhận riêng tư của mỗi người khi tiếp xúc với vật gì khiến trong lòng rung động.

Chúng ta muốn hiểu ra cái không đơn giản của cảm xúc thì đầu tiên bản thân mình làm sao nhận diện được các cảm xúc yêu, ghét, buồn, giận... vừa mới sinh khởi và thấy rõ chúng khác biệt ra sao. Bản thân người viết trong cuộc sống đôi lúc buồn vô cùng, cảm xúc ấy kéo dài ngày này qua ngày khác, thì người viết quan sát cảm xúc buồn trong Chính niệm khi học tập cũng như đi học, làm việc chúng, ghi nhận cái buồn, buồn,... dường như có gì đó cứ ám ảnh mình hoài, sau một thời gian, theo dõi quan sát kỹ hơn, thì ra là cảm thọ không an chứ chẳng phải buồn. Vừa lúc người viết nhận diện ra được các việc đang xảy ra xung quanh mình, nỗi buồn ấy cũng đang dịu nhẹ đi. Chúng ta có cảm giác đau đớn thì nhận diện được cái đau đớn ấy, khi thấy dễ chịu thì nhận ra cái dễ chịu, khi không thấy có cảm giác đau đớn mà cũng không thấy cảm giác dễ chịu vị ấy nhận ra. Tất cả các cảm giác ấy đều được nhận ra dù là trên thân thể xác thịt này, vẫn tiếp tục chú ý tập trung vào bên trong hoặc bên ngoài về cảm xúc của mình, hoặc cả hai *“tập trung vào hiện tượng nguồn gốc liên quan đến cảm xúc, về hiện tượng qua đời liên quan đến cảm xúc, hoặc về hiện tượng nguồn gốc và qua đời liên quan đến cảm xúc”*. Chúng ta cần phải hiểu chi tiết từng tâm sở vì phiền não dễ xuất hiện và ngày càng bám rễ rất sâu. Tâm bất thiện xuất hiện với các tâm sở chính là những phiền não làm ta đau khổ còn tâm thiện cùng xuất hiện với những tâm sở thiện mang lại an lạc. Bên cạnh đó, có tâm sở mang đặc tính trung hòa, không tốt và không xấu, chúng ta xem phiền não là của “cái tôi” thì không hóa giải được chúng, những ai có chính kiến về vô ngã là điều kiện để chúng ta không làm điều ác, thành tựu hạnh lành và thanh lọc tâm linh.

### 3.5. Thực tập chính niệm giúp phòng hộ, thu thúc sáu căn

Chúng ta mượn âm thanh hay hình ảnh làm đối tượng, chú ý cởi mở không cho chi phối bởi thương ghét, giận hờn của mình và thậm chí những ý kiến, phê bình, ước mong thì chúng ta tự thoát ra được sự trói buộc của vô thức, hễ bất cứ cái nào giúp chúng ta an trú trong giây phút hiện tại, đưa thân tâm về một mối, lúc này cảm nhận được sự mẫu nhiệm của thực tập chính niệm.

Trong Chính niệm, giữ im lặng lúc làm việc là an lạc từng phút giây *“khi bạn im lặng nhận biết bất cứ cái gì đang xảy ra ngay bây giờ, thì bạn đã thiết lập được mức độ chính niệm cần có để bắt đầu thực tập pháp quán niệm hơi thở”*[19]. Chúng ta có thói quen hay làm nhiều việc trong một lúc, nếu chính mình tập thói quen làm mỗi lần chỉ một việc thôi có sự chú tâm, luyện tập dần mới có chính niệm, phải thực tập và rèn luyện thường xuyên mới có thể hiểu ngay, làm được ngay, năng lượng của Chính niệm và nhìn sâu giúp chúng ta nhận diện ra những gì đang xảy ra quanh mình, nếu không quay về cái có mặt đang diễn ra thì khó nhận ra hạnh phúc hay khổ đau của mình cũng như người xung quanh, biết thấy có chính niệm nhận ra được trí tuệ tỉnh giác với đi niễm đau dần trị liệu chúng. Học cách buông thư *“Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi. Thở ra, tôi buông thư toàn thân tôi. Thở vào tôi ý thức hai mắt tôi. Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt tôi”*[20]. Cứ liên tục như vậy, các bộ phận của thân, chúng ta soi chiếu đến chỗ làm cho thân nhúc nhối nên để tâm tới chỗ đó, dùng chính niệm tập trung để ý đến mà thả lỏng nhẹ nơi ấy, khiến thân mau chóng bình phục. Khi có chính niệm rồi, mọi việc đến với chúng ta dù nhanh chóng vẫn phản ứng nhanh nhẹn làm trong sự chú tâm, không bị chi phối bởi các việc ngoài, tâm thức chẳng tán loạn, hiện tượng rối loạn tiền đình mất ngủ sẽ không xảy ra với người có sự tập trung vào một điểm nào đó.

## KẾT LUẬN

Để trị liệu có hiệu lực về tâm lý trị liệu có nhiều phương pháp khác nhau trong đó thực hành Thiền tập sẽ đưa tâm thức cũng như thân thể cân bằng. Con người không thể nào tránh khỏi bệnh tật, để có đời sống hạnh phúc hài hoà cần áp dụng những kỹ thuật của tâm lý học trị liệu Phật giáo nhằm giảm bớt sợ hãi, tức giận, tuyệt vọng, kinh ngạc, buồn rầu, ghê tởn. Phương pháp trị liệu của tâm lý học Phật giáo giống như vị Thầy chỉ dẫn đường để chuyển hóa từ trong nội tâm giải phóng khổ đau, là người bác sĩ y khoa luôn thao tác với người bệnh giúp đỡ họ vượt qua các vấn nạn bệnh tật đem lại cuộc sống hạnh phúc. Sự chuyển hoá theo Phật giáo trên phương diện trị liệu gồm cả triết học và tâm lý học, được hai

truyền thống Đông và Tây hướng đến, trong nhịp sống vội vàng như ngày nay con người thường đối mặt các áp lực công việc từ mối quan hệ cá nhân với cộng đồng nên tâm hồn cần quan tâm nuôi dưỡng, ở đây muốn nói tâm hồn tinh thần. Giải tỏa các cảm xúc tiêu cực điều trị kịp thời và đúng phương pháp chính là phương thức thiền định theo Phật giáo. Sự thực tập giúp tâm được an thì thân thể cũng theo đó mà thoát ra các ràng buộc của tham, sân, si, vọng tưởng, chấp ngã rèn luyện thân tâm phá tan những phiền não, khổ đau đem lại cho con người cuộc sống an lạc, hạnh phúc. Những bế tắc tâm lý trong đời sống dần xóa tan mỗi ngày, các cách chuyển hóa trị liệu theo nhà Phật đưa con người đến sự thấu hiểu đời sống tâm linh của tự thân bằng sự tu tập và pháp hành của sự quán chiếu. Đức Phật hướng dẫn chúng ta hiểu được các chứng bệnh nằm sâu trong tâm thức, giúp chúng ta có thể thấy sâu vào bên trong những sinh hoạt của tâm.

**Thích Nữ Nhuận Anh Học viên Thạc sĩ Khóa III Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.HCM -----**

### **THƯ MỤC THAM KHẢO**

#### **Kinh:**

1. Thích Minh Châu dịch (1991), *Kinh Tương Ưng 1 Thiên Có Kệ*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 2. Thích Minh Châu dịch (1996), *Kinh Tăng Chi Bộ 1*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 3. Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ 1, “Pháp Cú”*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 4. Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 5. Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ 1, “Kinh Niệm Xứ”*, NXB. Tôn giáo, Hà Nội. 6. Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ 1, “Đại Kinh Giáo Giới La-Hầu-La”*, NXB. Tôn Giáo, Hà Nội. 7. Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tăng Chi bộ tập 2, “phẩm Các Căn”*, NXB. Tôn Giáo, Hà Nội. 8. *Anguttara Nikàya*, Tăng Nhứt AHàm, ii.

#### **Từ điển:**

9. Giáo sư Ngô Gia Huy (2005), *Tự Điển Bách Khoa Y Học Anh-Việt*, NXB Y Học TP.HCM.

#### **Sách:**

10. Ban Hoằng Pháp Pháp Quốc, *Vi Diệu Pháp giảng giải, Phật giáo Nguyên thủy Theravada*. 11. Bob Chisholm, *Quan điểm Phật giáo về lối sống lành mạnh, Thích Minh Chính chuyển ngữ*. 12. Dương Tú Hạc, *Kinh Lời Vàng, HT Trí Nghiêm dịch (1992), Thành hội Phật giáo TP.HCM*. 13. Henepola Gunaratana, *Chính*

Niệm, Lê Kim Kha dịch (2012), NXB. Hồng Đức. 14. Joseph Goldstein, Kinh Nghiệm Thiền Quán, “Giải thoát những cảm xúc”, Nguyễn Duy Nhiên dịch (1993), NXB. Đà Nẵng. 15. Nhiều tác giả, Quan điểm của Phật giáo về sự đau đớn và bệnh tật, Hoang Phong chuyển ngữ (2014), NXB Hồng Đức. 16. Minh Niệm (2017), Hiểu về trái tim, NXB Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh. 17. Hoàng Minh Phú (2016), Phật pháp và Tâm lý trị liệu, NXB Phương Đông. 18. Thích Hậu Quán, Thích Vạn Lợi và các tác giả khác dịch (2012), Phước Huệ Tập 1, “Ức Niệm Tam Bảo”, Phật Đà giáo Dục, Đài Loan. 19. Thích Thiện Siêu (2003), Lược Giảng Kinh Pháp Hoa, “Phẩm Phương Tiện”, NXB. Tôn Giáo, Hà Nội. 20. Phụng Sơn (2011), Phật giáo và Trị liệu trong thế kỷ 21, NXB. Phương Đông. 21. Thích Quảng Tánh (2008), Lời Phật dạy qua kinh tạng Nikaya tập (1,2,3), NXB. Tôn Giáo. 22. Thích Nhật Từ (2017), Kinh Phật về Thiền và chuyển hóa, NXB Hồng Đức, Hà Nội. 23. Đại sư Tinh Vân, Phật giáo và thế tục trong sách Phật học giáo khoa thư, Nguyễn Phước Tâm dịch (2008), NXB. Từ thư Thượng Hải.

### **Trang Tiếng Anh:**

24. Alexander (1964), *Individual Psychotherapy*. 25. Mark Epstein (2007), M.D, *Psychotherapy without the Self, A Buddhist Perspective*, London: Yale University Press New Haven.

**CHÚ THÍCH:** [1] Giáo sư Ngô Gia Hy (2005), *Tự Điển Bách Khoa Y Học Anh-Việt*, NXB. Y Học Tp.HCM, tr. 784. [2] Alexander (1964), *Individual Psychotherapy*, tr. 110. [3] Minh Niệm (2017), *Hiểu về trái tim*, NXB. Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh, tr. 376. [4] Thích Minh Châu dịch, *Kinh Tăng Chi bộ tập 2, “Phòng bệnh”*, tr. 86. [5] Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ 1, Pháp Cú*, NXB. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr. 32. [6] Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn*, NXB. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr. 9. [7] Thích Minh Châu dịch (1996), *Kinh Tăng Chi Bộ 1, “Phẩm Người Ngủ”*, NXB. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr.114. [8] Phước Huệ Tập 1, *Ức Niệm Tam Bảo*, Thích Hậu Quán dịch (2012), *Phật Đà giáo dục*, Đài Loan, tr.10. [9] Thích Minh Châu dịch (1991), *Kinh Tương Ưng 1 Thiên Có Kệ, “Phẩm Quần Tiên”*, NXB. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr. 64. [10] Thích Minh Châu dịch (1999), *Kinh Tiểu Bộ 1, “Pháp Cú”*, NXB. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr. 71. [11] Thích Thiện Siêu (2003), *Lược Giảng Kinh Pháp Hoa, “Phẩm Phương Tiện kinh Văn”* NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 217. [12] Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ 1, “Đại Kinh Giáo Giới La-Hầu-La”*, NXB. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 518. [13] Mark Epstein (2007), M.D, *Psychotherapy without the Self, A Buddhist Perspective*, London: Yale University Press New Haven, tr. 123. [14] Thích Nhật Từ (2017), *Kinh Phật về Thiền và chuyển hóa*, NXB. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 301. [15] Thích Minh Châu dịch (2012), *Kinh Trung Bộ 1*, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr.

85. [16] *Anguttara Nikaya*, Tăng Nhút A Hàm, ii, 48. [17] Dương Tú Hạc, *Kinh Lời Vàng*, Thích Trí Nghiêm dịch (1992), Thành hội Phật giáo TP. HCM, tr. 99. [18] Joseph Goldstein, *Kinh Nghiệm Thiền Quán*, “Giải thoát những cảm xúc”, Nguyễn Duy Nhiên dịch (1993), NXB. Đà Nẵng, tr. 135. [19] Ajahn Brahm, *Từ Chính Niệm đến Giác Ngộ*, Nguyên Nhật Trần Như Mai dịch (2013), NXB. Văn hoá – Văn Nghệ, tr. 154. [20] Thích Nhất Hạnh, *Quyền Lực Đích Thực*, Chân Đạt dịch (2013), NXB. Trí Thức, tr. 38.