

Tam học Phật giáo và tham vấn tâm lý hiện sinh

ISSN: 2734-9195 12:00 09/02/2026

Việc tiếp tục nghiên cứu và phát triển mô hình này không chỉ có ý nghĩa học thuật, mà còn góp phần xây dựng một hướng tham vấn tâm lý mang bản sắc Phật giáo Việt Nam, đáp ứng nhu cầu tinh thần của con người trong xã hội hiện đại.

Tác giả: **Nguyễn Thị Lan Anh & Nguyễn Tiến Tân**
Khóa VII, Khóa VI - NCS tại Học viện PGVN tại Hà Nội

Tóm tắt

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khủng hoảng hiện sinh đang trở thành một hiện tượng tâm lý, tinh thần phổ biến, biểu hiện qua cảm giác trống rỗng, mất phương hướng, lo âu về ý nghĩa sống và cái chết. Khác với các rối loạn tâm thần, khủng hoảng hiện sinh không mang tính bệnh lý mà phản ánh một sự đứt gãy trong hệ giá trị và ý thức tồn tại của con người. Trước nhu cầu đó, tham vấn tâm lý hiện sinh đã phát triển mạnh mẽ trong học thuật phương Tây.

Các mô hình này phần lớn dựa trên hệ hình cá nhân chủ nghĩa, chưa thực sự chú trọng đến chiều kích tâm linh, đạo đức và bối cảnh văn hóa Á Đông.

Bài viết tổng quan tình hình nghiên cứu liên quan đến tham vấn tâm lý hiện sinh và Phật học ứng dụng, từ đó làm rõ tiềm năng của lý thuyết Tam học (Giới - Định - Tuệ) như một khung tiếp cận tham vấn tâm lý mang tính toàn diện.

Thông qua việc phân tích các công trình tiêu biểu, bài viết chỉ ra khoảng trống nghiên cứu hiện nay và đề xuất hướng phát triển mô hình tham vấn tâm lý dựa trên Tam học, phù hợp với nền tảng văn hóa, tinh thần Việt Nam.

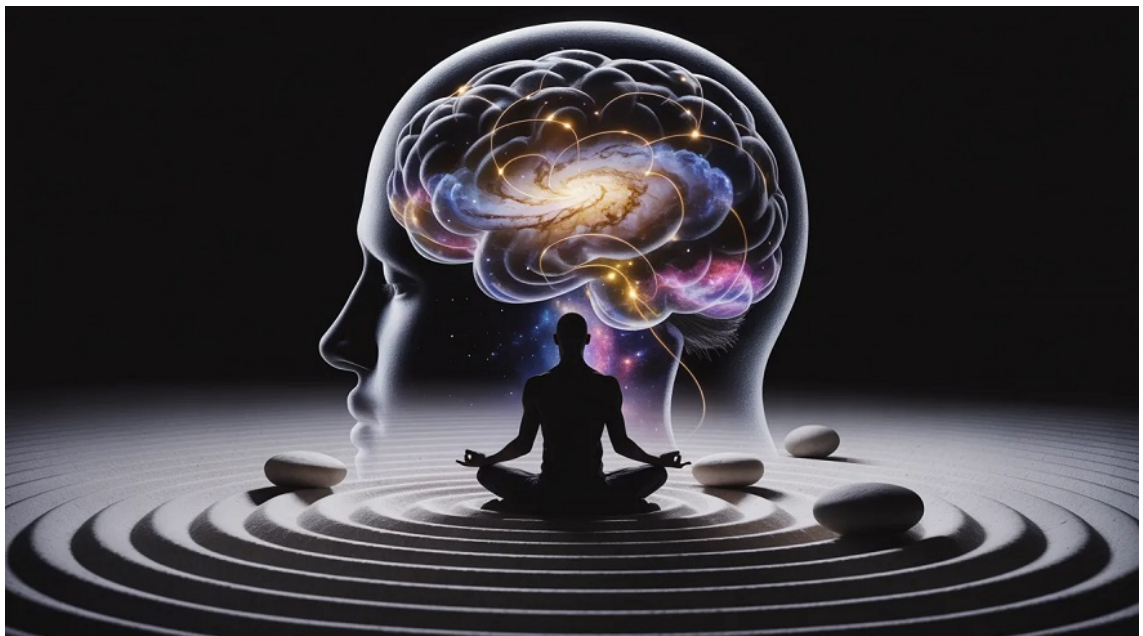
Từ khóa: Tam học, Giới - Định - Tuệ, khủng hoảng hiện sinh, tham vấn tâm lý, Phật học ứng dụng

1. Khủng hoảng hiện sinh trong xã hội hiện đại và nhu cầu tham vấn

Sự phát triển nhanh chóng của xã hội hiện đại, cùng với toàn cầu hóa, công nghệ số và kinh tế thị trường, đã mang lại nhiều tiện nghi vật chất nhưng đồng thời cũng tạo ra những áp lực tâm lý ngày càng lớn. Con người hiện đại phải đối diện với nhịp sống gấp gáp, cạnh tranh khốc liệt, sự đứt gãy trong các mối quan hệ truyền thống và khủng hoảng giá trị tinh thần. Trong bối cảnh đó, nhiều cá nhân rơi vào trạng thái trống rỗng, hoang mang, mất định hướng và nghi vấn sâu sắc về ý nghĩa cuộc sống.

Hiện tượng này được các nhà tâm lý học gọi là khủng hoảng hiện sinh (existential crisis) - một trạng thái tâm lý đặc trưng bởi cảm giác vô nghĩa, lo âu, cô đơn, sợ hãi trước tự do và cái chết. Khủng hoảng hiện sinh không đồng nhất với bệnh lý tâm thần, mà là biểu hiện của một cuộc khủng hoảng nội tâm sâu sắc, khi con người trực diện với những câu hỏi căn bản: *“Tôi là ai?”*, *“Tôi sống để làm gì?”*, *“Cuộc đời này có ý nghĩa gì không?”*

Trong trạng thái đó, con người không chỉ cần điều trị triệu chứng, mà cần một không gian đối thoại, lắng nghe và định hướng ý nghĩa sống. Tham vấn tâm lý, đặc biệt là tham vấn theo hướng hiện sinh - nhân văn, vì thế đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cá nhân hiểu rõ bản thân, tái định nghĩa giá trị sống và khơi mở tiềm năng phát triển nhân cách.



Ảnh minh họa được tạo bởi AI

2. Tham vấn tâm lý hiện sinh: Thành tựu và giới hạn

Trong lịch sử tâm lý học, tham vấn tâm lý hiện sinh hình thành như một phản biện đối với chủ nghĩa duy lý và hành vi luận. Các nhà tư tưởng như Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre đã đặt nền móng triết học cho việc nhìn nhận con người như một hữu thể tự do, có trách nhiệm và luôn đối diện với các giới hạn hiện sinh.

Viktor E. Frankl (1946)[1], trong tác phẩm *Man's Search for Meaning*, đã khẳng định rằng động lực căn bản của con người không phải là khoái lạc hay quyền lực, mà là tìm kiếm ý nghĩa sống. Theo Frankl, khủng hoảng hiện sinh phát sinh khi con người đánh mất ý nghĩa, và tham vấn cần giúp thân chủ khám phá lại giá trị sống thông qua tự do lựa chọn và trách nhiệm cá nhân.

Irvin D. Yalom (1980)[2], với *Existential Psychotherapy*, đã hệ thống hóa tham vấn hiện sinh xoay quanh bốn mối lo âu căn bản: cái chết, tự do, cô đơn và vô nghĩa. Ông nhấn mạnh vai trò của mối quan hệ trị liệu chân thực và sự đối diện trung thực với hiện thực tồn tại.

Sau đó, các học giả như Bugental (1987), van Deurzen (2012), Spinelli (2005) tiếp tục phát triển tham vấn hiện sinh theo hướng nhân bản, đề cao trải nghiệm chủ quan và tính chủ thể của thân chủ.

Mặc dù có nhiều đóng góp quan trọng, các mô hình tham vấn hiện sinh vẫn mang những giới hạn nhất định. Trước hết, chúng dựa trên hệ hình cá nhân chủ nghĩa, nhấn mạnh cái tôi, tự do và lựa chọn cá nhân, trong khi ít chú trọng đến yếu tố cộng đồng, đạo đức và tâm linh. Thứ hai, các mô hình này thiên về đối thoại triết học, thiếu một hệ thống thực hành nội tâm cụ thể giúp thân chủ chuyển hóa khổ đau một cách bền vững.

Trong bối cảnh văn hóa Á Đông, đặc biệt là Việt Nam, nơi đời sống tinh thần chịu ảnh hưởng sâu sắc của Phật giáo, Nho giáo và truyền thống cộng đồng, việc áp dụng nguyên xi các mô hình trên có thể dẫn đến sự lệch pha văn hóa và hạn chế hiệu quả thực tiễn.

3. Phật học và tâm lý học hiện đại: Sự giao thoa và tiềm năng ứng dụng

Từ cuối thế kỷ XX, Phật học và tâm lý học bắt đầu có sự giao thoa mạnh mẽ. Nhiều nhà nghiên cứu nhận ra rằng Phật giáo, với trọng tâm là khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau, có nhiều điểm tương đồng với mục tiêu của tâm lý học.

Các chương trình như Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) của Jon Kabat-Zinn (1990)[3] và Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) của Segal, Williams & Teasdale (2002)[4] đã chứng minh hiệu quả của thiền chính niệm trong việc giảm stress, lo âu và trầm cảm. Những mô hình này góp phần đưa thực hành Phật giáo vào dòng chính của tâm lý học hiện đại.

Ngoài ra, các tác giả như Jack Kornfield, Tara Brach, Mark Epstein đã trình bày những cách tiếp cận kết hợp giữa Phật học và trị liệu tâm lý, nhấn mạnh vai trò của từ bi, vô thường và vô ngã trong quá trình chữa lành.

Tuy nhiên, phần lớn các ứng dụng này chỉ tập trung vào Định học - cụ thể là chính niệm - mà chưa khai thác trọn vẹn hệ thống Tam học (Giới - Định - Tuệ). Việc tách rời chính niệm khỏi nền tảng đạo đức (Giới) và trí tuệ giải thoát (Tuệ) có nguy cơ biến chính niệm thành một kỹ thuật trung tính, thiếu chiều sâu chuyển hóa.

4. Tam học Phật giáo như một khung tham vấn tâm lý toàn diện

Trong Phật học, Tam học được xem là con đường tu tập căn bản, bao gồm:

Giới: nền tảng đạo đức, điều chỉnh hành vi và lối sống;

Định: rèn luyện tâm, phát triển chính niệm và khả năng điều phục cảm xúc;

Tuệ: trí tuệ quán chiếu về vô thường, vô ngã, duyên khởi, dẫn đến giải thoát khổ đau.

Dưới góc nhìn Phật học ứng dụng, Tam học có thể được diễn giải như một tiến trình chuyển hóa tâm lý - đạo đức - nhận thức, tương ứng với các giai đoạn trong tham vấn tâm lý.

Giới giúp thân chủ thiết lập lại hệ giá trị và hành vi đúng đắn, giảm xung đột nội tâm; Định giúp ổn định cảm xúc và phát triển khả năng tự quan sát; Tuệ giúp thân chủ nhận ra bản chất của khổ đau, vượt qua sự đồng nhất với cái tôi và tái kiến tạo ý nghĩa sống.

5. Khoảng trống trong nghiên cứu tại Việt Nam

Tại Việt Nam, nghiên cứu về tham vấn tâm lý và Phật học ứng dụng đang từng bước phát triển. Một số công trình trong lĩnh vực tham vấn hiện sinh đã nhận diện khủng hoảng giá trị và vai trò của tham vấn trong đời sống hiện đại. Đồng

thời, nhiều tác giả Phật học đã bàn về thiền chính niệm, trị liệu tâm lý và chuyển hóa khổ đau.

Trong các công trình của Thích Nữ Trí Hải, Phật học được tiếp cận như một con đường chuyển hóa khổ đau và phát triển đời sống tinh thần con người, với nhiều luận điểm có thể đối thoại trực tiếp với tâm lý học hiện đại (Thích Nữ Trí Hải; 2001)[5].

Các nghiên cứu của Thích Nhật Từ đã hệ thống hóa thiền Phật giáo nguyên thủy, đặc biệt là Vipassanā, và làm rõ khả năng ứng dụng của thiền trong việc điều phục cảm xúc và nâng cao đời sống tinh thần con người hiện đại (Thích Nhật Từ, 2014)[6].

Các tác phẩm của Thích Minh Niệm, đặc biệt Hiểu về trái tim, đã tiếp cận khổ đau tâm lý của con người hiện đại bằng ngôn ngữ gần gũi, kết hợp giữa thiền tập, chính niệm và hiểu biết tâm lý, góp phần phổ biến Phật học ứng dụng trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần (Thích Minh Niệm, 2015)[7].

Tuy nhiên, các nghiên cứu này chưa xây dựng được một mô hình tham vấn tâm lý có cấu trúc rõ ràng dựa trên Tam học, càng chưa có nghiên cứu thực nghiệm áp dụng cho nhóm thân chủ khủng hoảng hiện sinh. Đây chính là khoảng trống học thuật cần được lấp đầy.

6. Kết luận và định hướng nghiên cứu

Từ tổng quan trên, có thể khẳng định rằng:

(1) Tham vấn tâm lý hiện sinh đã đạt được nhiều thành tựu quan trọng nhưng còn hạn chế về chiều kích tâm linh và văn hóa;

(2) Phật học, đặc biệt là lý thuyết Tam học, có tiềm năng lớn trong việc cung cấp một khung tham vấn toàn diện;

(3) Nghiên cứu về mô hình tham vấn tâm lý dựa trên Tam học cho nhóm thân chủ khủng hoảng hiện sinh tại Việt Nam vẫn còn là một khoảng trống khoa học.

Việc tiếp tục nghiên cứu và phát triển mô hình này không chỉ có ý nghĩa học thuật, mà còn góp phần xây dựng một hướng tham vấn tâm lý mang bản sắc Phật giáo Việt Nam, đáp ứng nhu cầu tinh thần của con người trong xã hội hiện đại.

Tác giả: **Nguyễn Thị Lan Anh & Nguyễn Tiến Tân**

Khóa VII, Khóa VI - NCS tại Học viện PGVN tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

1. Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning. Beacon Press.
2. Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.
3. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Delta
4. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Guilford Press.
5. Thích Nữ Trí Hải. (2001). Phật học và đời sống. NXB TP. Hồ Chí Minh.
6. Thích Nhật Từ. (2014). Thiền Vipassanā: Lý thuyết và thực hành. NXB Tôn Giáo.
7. Thích Minh Niệm (2015). Hiểu về trái tim. NXB Trẻ

Chú thích:

- [1] Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning. Beacon Press
- [2] Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books
- [3] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Delta
- [4] Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Guilford Press
- [5] Thích Nữ Trí Hải. (2001). Phật học và đời sống. NXB TP. Hồ Chí Minh
- [6] Thích Nhật Từ. (2014). Thiền Vipassanā: Lý thuyết và thực hành. NXB Tôn Giáo
- [7] Thích Minh Niệm (2015). Hiểu về trái tim. NXB Trẻ