



Chữa lành chính là hành trình gỡ bỏ phòng vệ nội tâm

ISSN: 2734-9195

08:05 03/03/2025

Chữa lành không phải là xóa bỏ hoàn toàn quá khứ, mà là hiểu để chuyển hóa những tổn thương, biến nó thành trí tuệ và từ bi.

Phật giáo chỉ rõ, mọi khổ đau đều bắt nguồn từ tâm. Đức Phật dạy trong Tứ Diệu Đế rằng khổ (dukkha) là sự thật đầu tiên của đời sống, nhưng đồng thời, cũng chỉ ra con đường diệt khổ thông qua Bát Chính Đạo.

Bài viết liên hệ khái niệm "*chữa lành*" (healing) dưới lăng kính Phật học để ứng dụng vào quá trình hỗ trợ hóa giải những cơ chế phòng vệ đã ăn sâu vào tâm thức con người.



Ảnh AI

Bản năng sinh tồn và vô minh (avijjā)

Con người sinh ra vốn có bản năng để sinh tồn, luôn tìm cách thích nghi với mọi hoàn cảnh sống. Những phản ứng như đối diện với khó khăn hay trốn tránh là minh chứng cho cơ chế tự vệ bản năng, giúp con người tránh khỏi hiểm nguy.

Trong chiều sâu Phật học, khái niệm này tương đồng với vô minh (avijjā), một trong ba căn nguyên của khổ đau (tam độc: tham, sân, si).

Vô minh là trạng thái tâm thức không thấy rõ bản chất thực của mọi hiện tượng, khiến con người bám chấp vào cái tôi và quanh quẩn trong vòng nghiệp lực.

Trong Kinh Thập Nhị Nhân Duyên (Paṭiccasamuppāda) chỉ rõ rằng vô minh là mắt xích đầu tiên trong chuỗi duyên khởi, dẫn dắt con người vào vòng luân hồi sinh tử (saṃsāra). Khi tâm trí bị che phủ bởi vô minh, con người dễ dàng sinh khởi phiền não, phản ứng một cách bản năng và thiếu tỉnh thức. Chẳng hạn,

trong Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya) dạy rằng: "*Vì không biết, không thấy, nên chúng sinh bị trói buộc trong vòng khổ đau.*"

Trong thực tế đời sống, điều này bộc lộ rõ nhất qua cách con người phản ứng với những tổn thương tâm lý. Một đứa trẻ bị từ chối tình thương có thể hình thành cơ chế phòng vệ như né tránh mong cầu hoặc dập tắt cảm xúc của mình. Ban đầu, đây là phản ứng sinh tồn giúp bảo vệ tâm hồn non nớt khỏi tổn thương. Tuy nhiên, về lâu dài, những cơ chế này trở thành lớp ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) trói buộc tâm thức, khiến con người duy trì những hành vi lặp lại trong vô thức, từ đó tạo thêm khổ đau.

Sự chữa lành (healing), theo tinh thần Phật giáo, không đến từ việc né tránh nỗi đau mà từ sự nhận diện và quán chiếu nó với tâm từ bi và chính niệm.

Thực hành thiền định, chiêm nghiệm giáo lý về vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā) giúp con người dần tháo gỡ lớp màn vô minh. Từ đó, bản năng sinh tồn không còn là nguồn gốc của phiền não mà trở thành động lực để con người chuyển hóa, tìm về sự an lạc nội tại.

Hiểu được cơ chế của vô minh và cách thức hoạt động của tâm thức không chỉ giúp mỗi cá nhân chữa lành những tổn thương sâu sắc tiềm ẩn mà còn mở ra con đường giải thoát khổ đau.



Ảnh AI

Cơ chế phòng vệ và nghiệp lực (kamma)

Trong Phật giáo, mọi hành động của thân, khẩu, ý đều là nhân tố tạo nên nghiệp (kamma), định hình dòng chảy của cuộc sống và dẫn dắt chúng sinh qua vòng sinh tử luân hồi (saṃsāra). Điều này không chỉ áp dụng cho những hành động có ý thức mà còn bao gồm cả những phản ứng vô thức, như các cơ chế phòng vệ được hình thành từ những tổn thương sâu sắc trong quá khứ, đặc biệt là từ thời thơ ấu. Những phản ứng này có thể được hiểu như một dạng nghiệp tâm lý, chúng lặp đi lặp lại, trở thành thói quen (saṅkhāra), góp phần định hình tính cách và cách ứng xử của một người.

Chẳng hạn, một người từng trải qua sự bị bỏ rơi hoặc phê phán gay gắt khi còn nhỏ có thể hình thành cơ chế phòng vệ bằng cách kìm nén cảm xúc hoặc tránh né sự thân mật. Theo thời gian, những hành động vô thức này trở thành một dạng hành nghiệp (saṅkhāra), cản trở khả năng thiết lập các mối quan hệ chân thật và sâu sắc. Điều này không chỉ tạo ra khổ đau trong hiện tại mà còn duy trì

vòng luân hồi của đau khổ, như một chiếc bánh xe quay mãi trên con đường đã được định sẵn.

Kinh Pháp Cú đã dạy: *"Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu với ý ô nhiễm mà nói hay hành động, khổ não sẽ theo sau như bánh xe theo chân con vật kéo xe."*

Điều này cho thấy nguồn gốc của khổ đau không nằm ở hoàn cảnh bên ngoài mà bắt đầu từ chính tâm ý của mỗi người. Khi tâm bị chi phối bởi sự sợ hãi, giận dữ hay mặc cảm, dù được nguy trang dưới hình thức các cơ chế phòng vệ, nghiệp xấu sẽ tiếp tục sinh sôi.

Một trong những phương pháp chuyển hóa tâm là thực hành chính niệm và tỉnh giác giúp con người nhận diện những cơ chế phòng vệ đang vận hành trong tâm.

Khi một người học cách quan sát những cảm xúc như sợ hãi hay tức giận mà không phản ứng một cách tự động, họ bắt đầu phá vỡ chuỗi nghiệp lực cũ.

Thực tế đời sống cho thấy nhiều người thông qua thiền định, thực hành từ bi hay tham gia các khóa tu tập đã tìm thấy khả năng chữa lành từ bên trong. Một người từng có xu hướng tránh né có thể dần học cách đối diện với cảm xúc của mình, từ đó xây dựng các mối quan hệ chân thật và bền vững hơn.

Điều này cũng phản ánh tinh thần của Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya) rằng: *"Tự mình là nơi nương tựa cho chính mình, ai khác có thể là nơi nương tựa? Khi tự mình được điều phục đúng cách, sẽ tìm được nơi nương tựa khó tìm."*

Sự điều phục nội tâm chính là quá trình chuyển hóa nghiệp lực. Khi hiểu rằng các cơ chế phòng vệ không phải là bản chất thật sự của mình mà chỉ là kết quả của những kinh nghiệm cũ, con người có thể buông bỏ và tạo ra những hành động mới, mang tính xây dựng, cởi mở. Đây là cách để giải thoát bản thân khỏi vòng luân hồi của đau khổ.



Ảnh AI

Cỗ máy tự động và vô ngã (anattā)

Vô ngã (anattā) không chỉ là một khái niệm triết lý mà còn là nền tảng của quá trình chuyển hóa nội tâm. Theo kinh điển, trong Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhaṇa Sutta) đã giảng rằng: "*Sắc không phải là tự ngã, thọ không phải là tự ngã, tưởng không phải là tự ngã, hành không phải là tự ngã, thức không phải là tự ngã.*" Điều này hàm ý rằng mọi yếu tố cấu thành con người: thân thể, cảm xúc, tri giác, tâm tư và nhận thức đều không có bản chất tự hữu, mà chỉ là những yếu tố tạm thời kết hợp với nhau.

Trong đời sống hiện đại, nhiều người bị cuốn vào áp lực công việc, dẫn đến căng thẳng và tự động phản ứng bằng cách thu mình hoặc trở nên cáu giận. Nếu biết dừng lại, quan sát cảm xúc mà không đồng nhất bản thân với chúng, họ sẽ có cơ hội tháo gỡ những phản ứng vô thức, tìm lại sự bình an bên trong.

Sự hiểu biết về vô ngã không chỉ mang tính triết lý mà còn là chìa khóa để con người sống tự do hơn, tháo gỡ những ràng buộc nội tâm và mở ra khả năng yêu thương bản thân cũng như người khác một cách trọn vẹn. Khi không còn bị chi phối bởi nỗi sợ hay thói quen phòng vệ, mỗi người có thể sống đúng với bản tâm thanh tịnh và đầy đủ của mình.



Ảnh AI

Chữa lành và con đường giải thoát

Chữa lành dưới ánh sáng của Phật pháp không chỉ là việc xoa dịu nỗi đau hay vượt qua những khó khăn tâm lý nhất thời. Đó là một hành trình sâu sắc dẫn tới sự giải thoát nội tâm, giải phóng con người khỏi những ràng buộc vô minh, ái dục và sự bám chấp vào bản ngã. Con đường này là quá trình trở về với bản chất thuần khiết của tâm, nơi tự do và bình an hiện hữu tự nhiên, vượt lên trên mọi điều kiện ngoại cảnh. Hành trình này có thể hiểu rõ hơn qua bốn bước thực hành sau, không chỉ dựa trên lý thuyết mà còn là những bài học được minh chứng qua kinh điển và thực tế đời sống:

Nhận diện (Sati - Chính niệm): Đánh thức sự tỉnh thức ngay trong từng khoảnh khắc

Chính niệm là nền tảng của mọi tiến trình chữa lành. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta), chính niệm là con đường duy nhất dẫn tới sự tịnh hoá tâm hồn, vượt qua phiền não. Trong thực tế đời sống, nhận diện là khả năng quan sát bản thân mà không phán xét. Khi cơn giận xuất hiện, thay vì bị cuốn vào nó, ta chỉ đơn giản nhận biết: *“Đây là giận”*. Sự nhận biết đó dù đơn giản, đã là bước đầu tiên để phá vỡ vòng luân hồi vô thức. Việc thực hành chính niệm hàng ngày như chú ý đến hơi thở, cảm giác trong cơ thể hay những suy nghĩ thoáng qua giúp ta dần dần tháo gỡ lớp vỏ phòng vệ tâm lý. Chính niệm là ánh sáng chiếu rọi vào bóng tối của vô minh, giúp ta nhìn rõ bản chất của những đau khổ tiềm ẩn.

Truy gốc (Yoniso Manasikāra - Quán chiếu cội nguồn): Khám phá nguyên nhân sâu xa của khổ đau

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya): *“Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy đức Phật.”* Hàm ý rằng mọi khổ đau đều có nguyên nhân, và khi hiểu rõ nguyên nhân ấy, ta có thể giải thoát khỏi nó. Cốt lõi của lời dạy này chính là sự tỉnh thức và trí tuệ. Khi hiểu rằng mọi thứ đều do duyên sinh, ta sẽ không còn bị dính mắc vào khổ đau, không còn bám víu vào cái tôi hay những gì không thuộc về bản chất thật của mình. Thấy Duyên khởi là hiểu rõ bản chất của cuộc đời. Và khi hiểu được Pháp vận hành, ta thực sự chạm vào trí tuệ và từ bi của đức Phật ngay trong từng khoảnh khắc sống.

Trong quá trình chữa lành, việc quán chiếu giúp ta nhận ra mối liên hệ giữa những tổn thương quá khứ và phản ứng hiện tại. Chẳng hạn, một người từng trải qua sự từ chối trong quá khứ có thể phát triển cơ chế phòng vệ bằng cách né tránh các mối quan hệ thân mật. Khi ta truy nguyên tận gốc những phản ứng này, ta bắt đầu thấy rõ rằng nỗi đau không phải là bản chất thật của mình mà chỉ là kết quả của những điều kiện bên ngoài.

Thực hành quán chiếu không chỉ là suy ngẫm lý trí mà còn là việc thực sự *“sống cùng”* cảm xúc đó, để hiểu từ sâu thẳm.

Tách rời (Virāga - Xả ly): Buông bỏ sự đồng nhất với bản ngã ảo tưởng

Việc chữa lành hiệu quả nhất là khi ta có thể tách mình khỏi những cơ chế phòng vệ đã bám rễ bấy lâu. Điều này không có nghĩa là phủ nhận hay đè nén những cảm xúc đó, mà là nhận ra rằng chúng không phải là bản chất thật của mình. Ví dụ, nỗi sợ hãi không phải là *“tôi”*, nó chỉ là một trạng thái tâm nhất

thời và sẽ qua đi như mây trôi trên bầu trời. Khi thực hành buông bỏ, ta sẽ thấy mình nhẹ nhàng hơn, không còn bị quá khứ chi phối. Cuộc sống trở nên tự do hơn khi ta không còn bám chấp vào bất kỳ khái niệm hay trải nghiệm nào.

Tỉnh thức (Bodhi - Giác ngộ): Sống với sự hiểu biết sâu sắc về vô thường, vô ngã và khổ

Trong đời sống thường nhật, mỗi khoảnh khắc tỉnh thức về vô thường, vô ngã và khổ cũng là một dạng giác ngộ nhỏ. Hiểu được vô thường giúp ta không bám víu vào thành công hay thất bại. Nhận thức về vô ngã giúp ta bớt đau khổ khi đối diện với phán xét hay tổn thương từ người khác. Thấy rõ khổ không phải để bị quan, mà để nhận ra rằng có một con đường dẫn ra khỏi khổ đau đó là sự tự do nội tại. Trong thực tế, điều này có thể đơn giản như việc chấp nhận sự thay đổi trong các mối quan hệ, hoặc học cách buông bỏ những kỳ vọng không thực tế. Đó là cách sống với tâm thế tự tại, không còn bị chi phối bởi những dao động của cuộc sống.

Qua lăng kính Phật giáo, chữa lành không phải là một điểm đến, mà là một hành trình quay trở về với chính mình, quay vào bên trong mình, mình không hướng quá nhiều ra bên ngoài nữa. Là quá trình tiến bộ không ngừng của sự tự nhận thức, quán chiếu, buông bỏ và tỉnh thức. Chữa lành không phải là xóa bỏ hoàn toàn quá khứ, mà là hiểu để chuyển hóa những tổn thương, biến nó thành trí tuệ và từ bi. Đó là hành trình quay về tháo gỡ lớp vỏ của cơ chế phòng vệ sâu thẳm trong tâm để sống với sự tự do đích thực.

Chỉ khi ta nhận diện và vượt qua những cơ chế phòng vệ đã ăn sâu trong tâm thức, ta mới thực sự bước vào con đường giải thoát và sống trọn vẹn với bản chất thanh tịnh của mình.

Tác giả: **Chân Như**

Tham khảo

Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya), chương Tứ Diệu Đế

Kinh Pháp Cú (Dhammapada) đặc biệt là các phẩm như Phẩm Tâm (Cittavagga), Phẩm Song Yếu (Yamaka Vagga)

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), MN 118. Phương pháp thực hành chính niệm (sati) được nhắc đến như một cách để tỉnh thức và giải phóng khỏi các cơ chế tự động. Đây là phương pháp nền tảng trong hành trình chữa lành.