

Phật giáo và phương pháp tiếp cận tâm lý học hiện đại

ISSN: 2734-9195 00:16 26/11/2019

Mở đầu

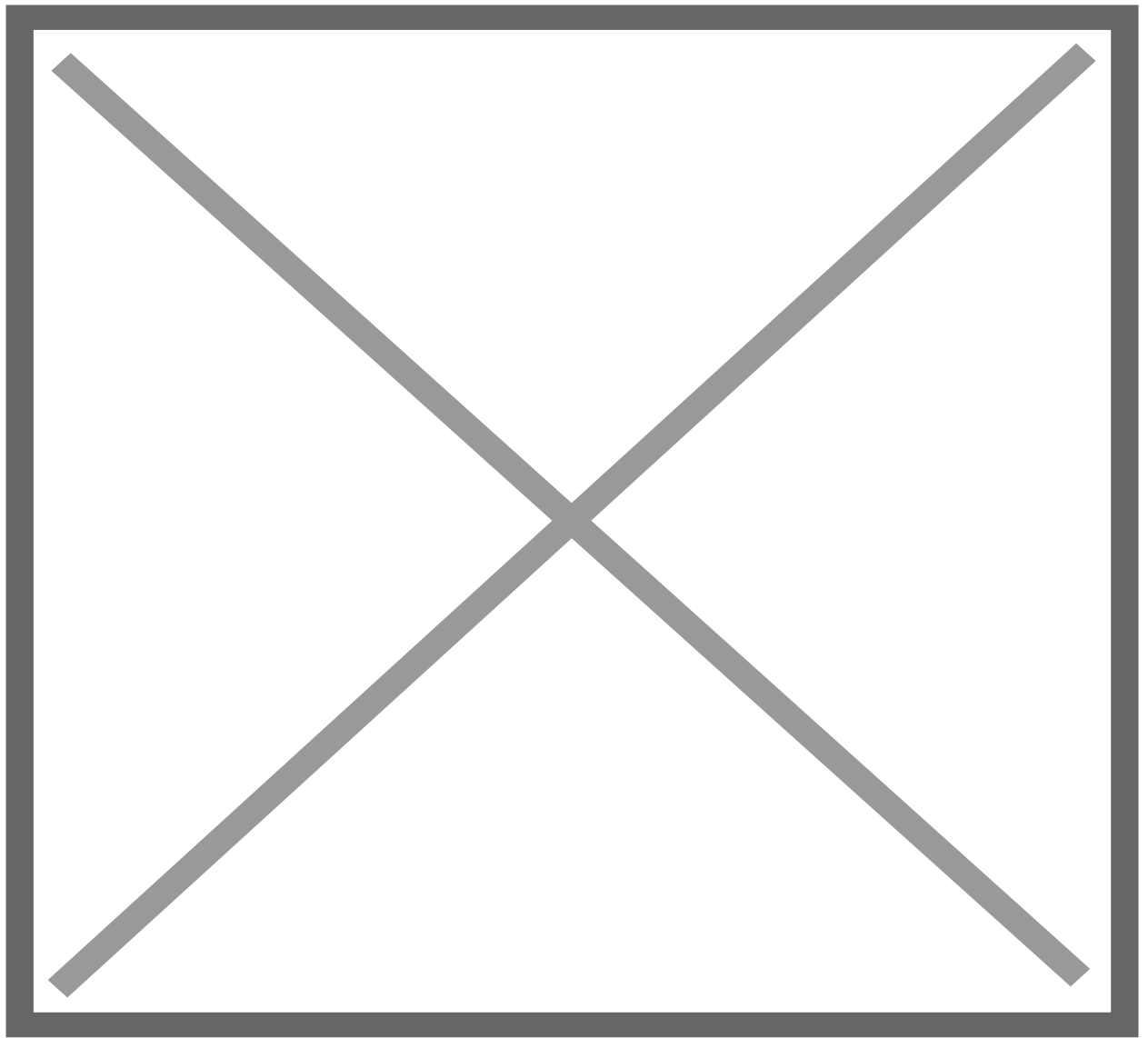
Con người trong mối quan hệ biện chứng với thế giới khách quan, luôn chịu sự tác động của quy luật khách quan trong đó có quy luật của tự nhiên, quy luật sinh học và quy luật xã hội. Trong khuôn khổ bài viết này tác giả áp dụng tư tưởng của Phật giáo trong việc phân tích tâm lý con người từ đó đưa ra các giải pháp nhằm giúp cho cá nhân tự kiểm soát các xung lực tâm lý, giải tỏa căng thẳng, giữ thăng bằng trong các mối quan hệ đem lại cuộc sống vui tươi và an lạc như lời dạy của đức Phật: “Lấy giới hàng phục tâm, Giữ ý luôn chính định... Tự thanh tịnh hết khổ” (*Phẩm giới thiện thứ 6 Kinh Pháp Cú Thí dụ*).

1. Vai trò của Phật giáo trong việc điều trị tâm lý con người

Đức Phật đã đưa ra chân lý về Khổ đế, chỉ ra nỗi khổ của chúng sinh, những cái khổ trên thế gian có thể chia làm ba loại và nó có tên là “tam khổ”. Tam khổ là nói về ba thứ khổ: khổ khổ, hoại khổ và hạnh khổ. Khổ khổ (dukkha dukkhata) (the suffering of suffering): là cái khổ này chống lên cái khổ nọ. Tầm thân của chúng ta tự nó cũng đã khổ, mà hoàn cảnh chung quanh lại mang đến cho chúng ta không biết bao nhiêu nỗi khổ khác. Đã gánh bao khổ đau bởi vì sự sống chết bất ngờ mà chính mình không làm chủ được. Hoại khổ (samskara dukkhata) (the suffering of composite things): là mọi vật trong thế gian này đều bị chi phối bởi luật vô thường, có nghĩa là không có gì là bất biến, cố định mãi mãi.

Chân lý về khổ đế chỉ ra cho chúng ta thấy tận cùng bản chất cuộc sống. Khi ta nhìn thấy thấu triệt nguồn gốc sâu xa ấy thì tự nhiên tâm sẽ dịu lắng, không cố tìm kiếm vọng tưởng và chìm đắm mãi trong khổ đau. Muốn hết khổ, thì phải tận diệt nó. Nhưng làm sao mà có thể diệt trừ chúng nếu chúng ta không hiểu rõ nguyên nhân nào sinh ra cái khổ. Đây chính là giai đoạn thứ hai mà đức Phật đã chỉ dạy cho chúng sinh. Vậy Tập đế là bước thứ nhì trong bộ Tứ Diệu Đế cốt tìm nguyên nhân phát sinh ra sự khổ đau. Tập đế là sự thật vững chắc nói về

nguyên nhân của những nỗi khổ đã tích lũy lâu đời, lâu kiếp trong mọi chúng sinh và đây chính là cội rễ của sinh tử luân hồi. Khi Lục căn tiếp xúc với Lục trần thì tâm chúng ta phát sinh ra vọng tưởng. Chính những vọng tưởng này đã gieo vào tâm ta không biết bao nhiêu là phiền não. Đức Phật đã đem tất cả những phiền não này gom lại thành 10 cái chính: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ và tà kiến. Đức Phật đã chia tất cả 10 loại phiền não này ra thành hai loại: kiến hoặc và tư hoặc. *Kiến hoặc*: Kiến là sự thấy biết từ bên ngoài vì thế kiến hoặc là những cái sai lầm về mê lý và vọng chấp từ bên ngoài mà thấm vào trong tâm của chúng ta. Do đó một khi con người đã thấu suốt chân lý của đức Phật thì những mê lầm nầy sẽ từ từ biến mất. *Tư hoặc*: Tư là phần bên trong tức là tâm tư vì thế tư hoặc là những điên đảo mê lầm đã có sẵn trong tâm thức của con người. Chúng nó có khả năng ăn sâu vào tận gốc rễ và rất khó tiêu trừ. Đó là tham, sân, si, mạn. Tham, sân, si, mạn gắn liền với con người như hình với bóng. Hễ có con người là có nó và mình đi đâu thì nó theo đó. Chúng nó ăn sâu vào trong tiềm thức của chúng ta để sai khiến, đọa đày và bắt chúng ta phải thỏa mãn những dục tính, nhu cầu của nó. Càng nghe lời nó thì chúng ta càng sa vào vòng sinh tử luân hồi bởi những ác nghiệp mà chúng ta đã gây ra. Người xưa cũng có câu: “Cao nhân tắc hữu cao nhân tri” cho nên dù nó có nguy hiểm như thế nào, nhưng nếu chúng ta trì công tu hành thì bốn món độc kia sẽ bị tiêu trừ.



Trong bài pháp Tứ đế đầu tiên đức Phật giảng tại vườn Lộc Uyển, về phương pháp hành trì hay Đạo đế, con đường dẫn đến an vui Niết bàn. Đức Phật đã chỉ Bát chính đạo cho năm bạn đồng tu là nhóm Kiều Trần Như. Đó là con đường thánh gồm tám chi: Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm và Chính định. Bát chính đạo là con đường chân chính có tám chi, giúp chúng sinh hướng đến một đời sống cao thượng, hạnh phúc. Bát chính đạo là tám phương tiện vi diệu đưa chúng sinh đến đời sống an lạc, giải thoát, tiến đến địa vị giác ngộ.

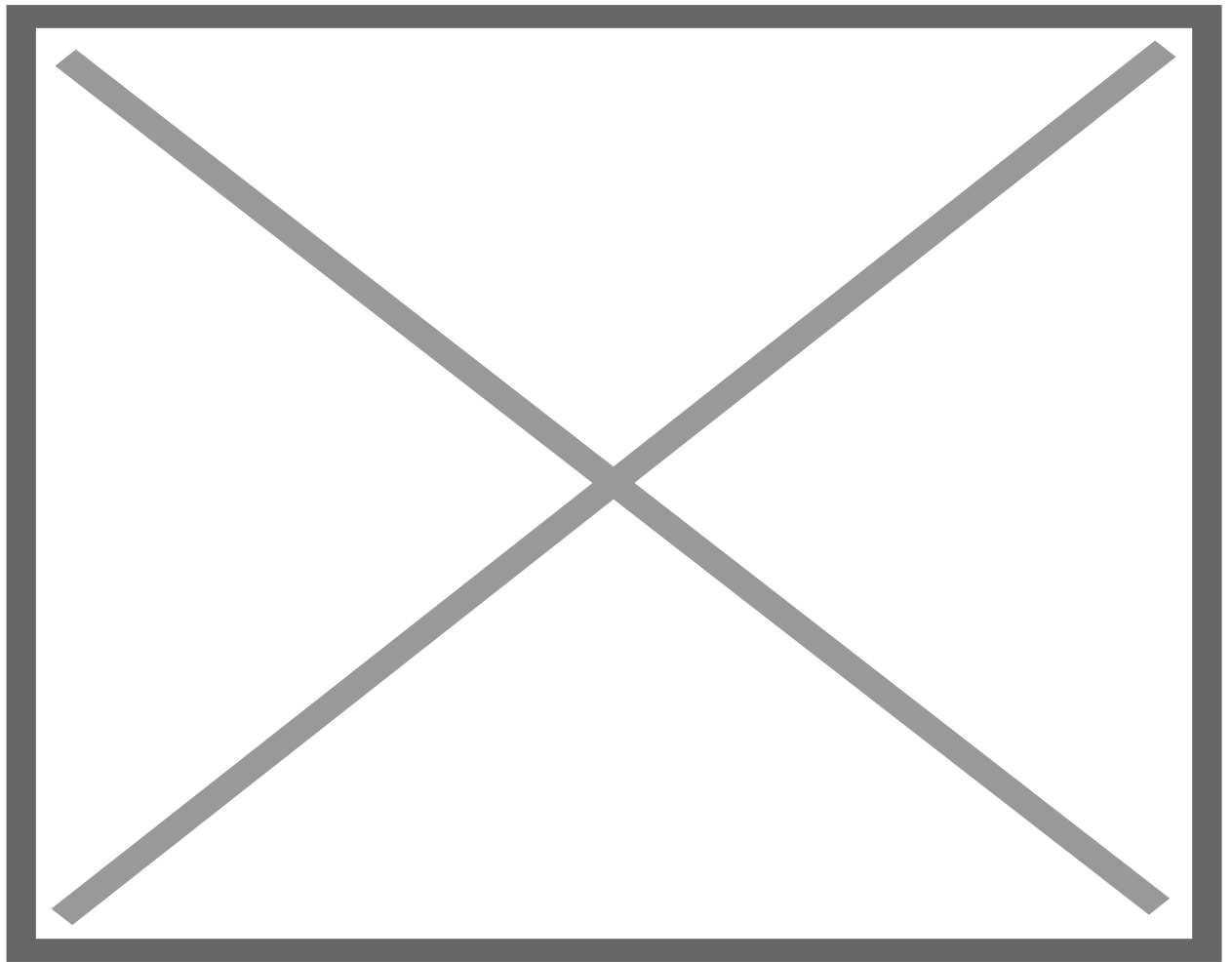
2. Phật giáo phương pháp nghiên cứu tâm lý từ hoạt động con người

Luận điểm mang ý nghĩa bao trùm trong triết học Mác - Lênin về con người, là *con người sản xuất ra chính bản thân mình thông qua lao động*. C.Mác đi đến luận điểm này trên cơ sở kế thừa Hegel, khi phân tích vai trò của lao động^[1]. Khi phân tích quá trình chuyển biến từ vượn thành người, Ăng ghen cũng đi đến kết luận: "Lao động đã sáng tạo ra bản thân con người"⁽²⁾. Nói cách khác, con

người là sản phẩm thứ sinh của chính mình. Do đó, những cá nhân là như thế nào, điều đó phụ thuộc vào những điều kiện vật chất của sự sản xuất của họ và phụ thuộc vào tính chất hoạt động của họ. Mặt khác "trong lao động, tất cả sự khác nhau về bản chất, về trí tuệ và xã hội của hoạt động cá nhân đều bộc lộ rõ"⁽¹⁾.

Điều có ý nghĩa quyết định ở đây là phải *phân biệt rạch ròi phạm trù người với con vật* và phải thường xuyên ý thức rằng, *con người là phạm trù xã hội, vận động theo các quy luật xã hội*. Trên cơ sở phân biệt này, nhà tâm lý học cần giải quyết biện chứng mối quan hệ giữa cái tự nhiên và cái xã hội, cái bên trong và cái bên ngoài trong quá trình phát triển của nhân cách cá nhân.

"*Bản chất của con người không phải là một cái trừu tượng cố hữu của cá nhân riêng biệt. Trong tính hiện thực của nó, bản chất con người là tổng hoà những quan hệ xã hội*". C.Mác đã đi đến luận điểm này khi ông phê phán tính trừu tượng, duy tâm của L.Phơ bách trong việc lý giải bản chất của con người. Theo Mác: "Trong sự sản xuất xã hội về đời sống của mình, con người có những quan hệ với nhau, những quan hệ nhất định, tất yếu, độc lập với ý muốn của họ, tức những quan hệ sản xuất, những quan hệ này phù hợp với một trình độ phát triển nhất định của các lực lượng sản xuất vật chất của họ. Toàn bộ những quan hệ sản xuất ấy hợp thành cơ cấu kinh tế xã hội, tức là cơ sở thực tại (...) và tương ứng với cơ sở thực tại đó thì có những hình thái ý thức xã hội nhất định"⁽¹⁾. Vì vậy, "sự phong phú thực sự về tinh thần của cá nhân là hoàn toàn phụ thuộc vào sự phong phú của những liên hệ hiện thực của họ"⁽²⁾. Mặt khác, khi phân tích lịch sử xã hội, C.Mác và Ph.Ăngghen cũng đã khẳng định không phải lịch sử, mà chính con người, con người thực sự, con người sống mới là kẻ làm ra lịch sử. Lịch sử chẳng qua chỉ là hoạt động của con người theo đuổi mục đích của bản thân mình. Như vậy, hoàn cảnh xã hội không phải là cái gì đó hoàn toàn khách quan, có trước và đối lập với cá nhân, áp đặt sự phát triển của cá nhân đó. Điều này ta thấy rất rõ trong sự chuyển hoá giữa hoạt động và tồn tại. ở đây "Con người tạo ra hoàn cảnh đến mức nào thì hoàn cảnh cũng tạo ra con người đến mức ấy"⁽¹⁾. "Bản thân xã hội sản xuất ra con người với tính cách là *con người như thế nào* thì con người cũng sản xuất ra xã hội như thế ấy. Như vậy, xã hội là sự thống nhất có tính bản chất, trọn vẹn giữa con người với tự nhiên"⁽²⁾. Vì vậy, phải hiểu quan hệ giữa cá nhân với xã hội thông qua các dạng thức hoạt động nhất định của cá nhân đó, trong những điều kiện xã hội cụ thể, tức là phải hiểu một cách biện chứng, theo quan điểm lịch sử - phát sinh.



Nhu cầu, động cơ hoạt động của con người mang bản chất xã hội. C.Mác và Ph.Ăngghen cho rằng trong triết học trước kia đã có sự hiểu lầm, khi cho rằng cái thúc đẩy con người hành động là ý thức của anh ta về cái đó.

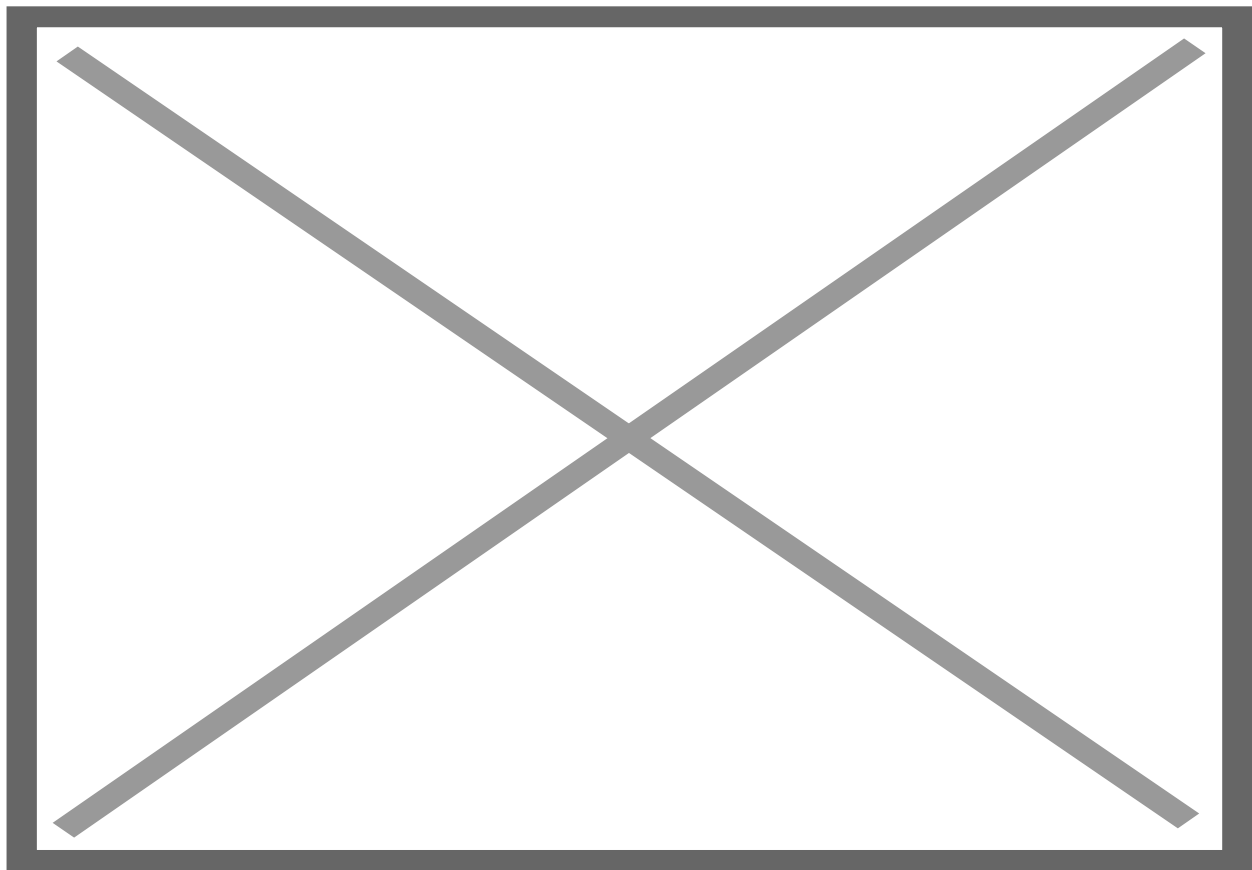
Như vậy, hoạt động đã hình thành nên con người có ý thức, tạo nên xã hội. Hành vi của con người sẽ tác động trực tiếp đến cuộc sống của họ, đức Phật đã dạy: Gieo nhân nào, gặt quả ấy. Hành vi tạo tác sẽ có nghiệp quả tương ứng, nên để có thể kiểm soát được hành vi của bản thân, cá nhân phải giữ được giới. Giới thuộc vào nền tảng của đạo Phật, là một trong ba môn học "vô lậu", nhằm dứt các lậu hoặc (pali: asava), dẫn tới giải thoát, tức là Giới (sila), Định (samadhi) và Huệ (pañña). Theo Hòa thượng Thiện Siêu, nếu so sánh với thuốc men, thì Giới cũng như dược tính, và Luật cũng như dược liệu, thang thuốc. Chẳng hạn như nếu Giới là acide salicylique, thì Luật là viên Aspirine. Giới là điều răn, Luật là phương thức thực hành điều răn đó. Như vậy, Giới có nghĩa rộng hơn, cũng như những nguyên tắc tổng quát, trong khi Luật có tính chất thực tiễn, đi vào chi tiết hơn. Do đó, người ta quen dùng chữ "Giới" hay "Giới cấm" cho tất cả các phật tử, và dành chữ "Giới Luật" cho những người xuất gia tu hành. Mục đích của giới, trên nguyên tắc, là để "phòng phi chỉ ác", tức là phòng ngừa các điều phi pháp và ngăn chặn các điều ác quấy, đồng thời cũng

là "chỉ ác tác thiện", tức là ngăn chặn các điều ác và thành tựu các việc lành. Cũng như lời dạy đức Phật trong Kinh Pháp Cú Thí dụ Phẩm hội thứ 3 Phật dạy:

*Học nhi đa văn Trì giới bất thất
Lưỡng kế kiến dự Sở nguyện giả
đắc*

*Dịch: Người đa văn học rộng Lại nghiêm
trì giới luật Hai đời đều được khen Và
thành tựu sở nguyện*

Bản chất của đạo Phật là một con đường giải thoát chứ không phải là một hệ thống luân lý, mô phạm, cấm đoán con người làm điều này, bắt buộc con người làm điều nọ. Hai từ "ác" và "thiện" cũng không có trong đạo Phật nguồn gốc, mà được mượn tiếng Hán để dịch hai từ Pali "akusala" và "kusala". "Akusala" gồm các ý muốn gây nên nghiệp (kamma-cetana) xấu, đi cùng với 3 căn (mula) xấu là tham (lobha), sân (dosa) và si (moha). Ngược lại, "kusala" gồm các ý muốn gây nên nghiệp tốt, đi cùng với 3 căn tốt là không tham (alobha), không sân (adosa=metta, từ) và không si (amoha=pañña, tuệ). Như vậy thì những điều "ác" là những nhân xấu đưa tới những quả xấu, phiền não (kilesa), khổ đau, và những điều "thiện" là những nhân tốt đưa tới những quả tốt, lìa phiền não, diệt khổ đau. Giới có liên quan mật thiết với hai môn học "vô lậu" khác là Định (samadhi) và Huệ (pañña). Kinh Đại Bát Niết Bàn có nhắc lại lời đức Phật: "Định sẽ đem tới kết quả và ích lợi lớn nếu phát triển với Giới, Huệ sẽ đem tới kết quả và ích lợi lớn nếu phát triển với Định. Tâm phát triển với Huệ sẽ giải thoát khỏi các lậu hoặc (asava), tức là dục lậu (kamasava), hữu lậu (bhavasava), tri kiến lậu (ditthasava) và vô minh lậu (avijjasava)". Trong Bát Chánh đạo (atthangika-magga), thì chính ngữ, chính ngữ nghiệp, chính ngữ mạng thuộc vào Giới; chính ngữ tinh tấn, chính ngữ niệm, chính ngữ định thuộc vào Định; chính ngữ kiến, chính ngữ tư duy thuộc vào Huệ. Giữ được giới luật tức là hành vi người đã được kiểm soát trong khuôn khổ nhất định, từ đó tâm cũng sẽ được được an vui, không bị bắn loạn, bị ham muốn, khổ đau, giận giữ dồn nén. Vì "tâm dẫn đầu các pháp, cho nên Giới có thể xem là một điểm khởi đầu, một giai đoạn của sự tu tập: nhờ giữ Giới cho nên tâm mới Định, nhờ Định cho nên mới có Huệ, nhờ Huệ mới có giải thoát, lúc đó tâm lý con người được ổn định thoát khỏi sự xung đột, rối nhiễu.



3. Phật giáo phương pháp trị liệu tâm lý

◦ Thiền định giữ Thân - Tâm được cân bằng

Tâm và thân này làm nên ‘ngôi nhà’ của chúng ta. Nếu ngôi nhà nội tâm không được yên, thì ngôi nhà bên ngoài của ta cũng khó ổn. Ngôi nhà chúng ta sống, và làm việc tùy thuộc vào sự an khang của ngôi nhà nội tâm. Người chủ, người điều khiển phải sống trong những điều kiện hoàn hảo nhất. Không có gì trong vũ trụ này có thể so sánh hay thay thế được tâm. Tâm tạo ra mọi thứ. Nhưng tất cả chúng ta đều coi thường tâm mình. Đó cũng là một nghịch lý của cuộc đời.

Một thân thể cường tráng có thể chịu đựng được tất cả những gì ta bắt nó phải chịu đựng. Một Tâm vững mạnh cũng giống như thế. Tâm vững mạnh có thể chịu đựng sự nhàm chán, căng thẳng, tuyệt vọng hay đau khổ vì tâm không bám víu vào những gì nó không thích. Thường xuyên thực tập thiền định là một cách để luyện tâm.

Khi ta Thiền quán, ái dục, tham vọng, không thể hiện ra vì tâm chỉ có thể làm một công việc một lúc. Do đó nếu thời gian tọa thiền tăng lên, các vết nhơ bẩn trong tâm ta sẽ được gội rửa ngày một trở nên sạch hơn. Tâm, vật độc nhất vô nhị trong vũ trụ, báu vật duy nhất chúng ta sở hữu.

Sự luyện tập cũng giúp tâm thêm vững mạnh, vì tâm đã được rèn luyện biết buông bỏ. Chúng ta không phải là A La Hán, ai cũng chấp Ngã. Chính cá nhân

chủ nghĩa, thái độ ‘cái này của tôi, cái kia của anh’ đã tạo nên bao vấn đề trên thế giới. Chúng ta xác định ‘bản ngã’ của mình qua những gì ta suy nghĩ, qua sách báo, phim ảnh đã xem, đã đọc, hoặc sử dụng tâm chỉ để làm những việc củng cố thêm cho cá nhân mình. Điều quan trọng nhất ta học được trong lúc ngồi Thiền, là biết buông bỏ, không chạy đuổi theo vọng tưởng. Khi không còn ai suy tưởng, không còn có cái Ngã. Lúc đầu, ta chỉ có thể buông bỏ được vọng tưởng trong khoảng thời gian ngắn, nhưng đó chỉ là bước đầu. Con đường tâm linh cuối cùng rồi cũng dẫn ta đến sự hoàn toàn buông xả. Không có gì ta cần phải đạt được hay bám víu vào. Những điều này đã được lập đi lập lại nhiều lần, nhưng ta không có cách gì khác hơn để diễn tả. Đúng vậy, con đường tâm linh là con đường dẫn ta đến việc từ bỏ, buông xả tất cả những gì đã được ta tích lũy, chất chứa từ bấy lâu nay: Sự sở hữu, các thói quen, tư tưởng, thành kiến, các lối suy nghĩ theo khuôn mẫu. Tuy nhiên lúc ngồi Thiền, không phải dễ buông bỏ vọng tâm, vì cái Tôi không dễ đầu hàng; cái Tôi sẽ cảm thấy lạc lõng khi không có suy tưởng. Tâm sẽ phản ứng ngay bằng cách kêu lên: "Việc gì đã xảy ra?" và rồi nếu không biết buông xả, tâm ta lại chạy đuổi theo vọng tưởng.

Làm thế nào để bắt tâm ở yên một chỗ, là góp phần vào việc phát triển ‘bất tịnh’ của tâm, tạo cho tâm thêm sức mạnh và quyền lực. Giáo lý của đức Phật rất thâm thúy, cao siêu, và chỉ có những tâm thâm thúy, cao siêu mới có thể lãnh hội đầy đủ những lời dạy của Ngài. Vì thế, chúng ta cần luyện tâm thêm vững mạnh.

• Diệt trừ tâm Tham - Ái - Dục giữ trạng thái cân bằng tâm lý

Bản chất của tâm lý của xung đột tâm lý là những trạng thái tâm lý không đồng nhất, mâu thuẫn cùng tồn tại trong tư tưởng, suy nghĩ của cá nhân gây nên sự căng thẳng, thiếu kiểm soát của chủ thể. Vai trò hàng đầu trong việc hình thành các tình huống xung đột tâm lý được tình huống xung đột, đó là lời nói, hành động hoặc sự vắng mặt của các hành động gây ra tâm lý xung đột. Các chứng rối loạn cảm xúc là các trạng thái cảm xúc bị trầm trọng quá mức, trong đó con người ít có khả năng kiểm soát, dẫn tới tâm trạng trầm cảm và làm suy yếu khả năng học tập, làm việc, và giao tiếp với những người khác. Các chứng bệnh rối loạn cảm xúc thường rất dễ chữa khỏi. Điều quan trọng là cần phải nhờ giúp đỡ, không chỉ để giảm bớt sự chịu đựng không cần thiết mà còn bởi vì nếu không được chữa trị, nhiều chứng rối loạn cảm xúc sẽ tái phát và ngày càng trở nên tồi tệ hơn trong suốt cuộc đời bệnh nhân. Loại trừ yếu tố bệnh lý phát sinh do người đó bị bệnh về thần kinh, thì tất cả vấn đề tâm lý đều bắt nguồn từ Tam độc. Đức Phật có dạy trong Kinh Pháp Cú thí dụ phẩm Ái dục thứ 53:

<i>Ngu do tham</i>	<i>Tâm ái dục như</i>	<i>Giặc tham dục</i>
<i>trối buộc</i>	<i>ruộng Dâm nô</i>	<i>hại mạng Như</i>
<i>Không cầu qua</i>	<i>si là giống</i>	<i>nhà buôn nhiều</i>
<i>bờ giác Hại</i>	<i>Người xả bỏ giải hàng</i>	<i>Giữa</i>
<i>mình hại luôn</i>	<i>thoát Được</i>	<i>đường hiểm ít</i>
<i>người Do tham</i>	<i>phước thật vô</i>	<i>bạn Nên người</i>
<i>tài tạo tác</i>	<i>lượng</i>	<i>trí không tham</i>

Đức Phật có dạy khi tâm không không suy nghĩ đến các tham, ái, dục tự khắc bản thân sẽ không còn mong cầu nó nữa *Ta sẽ không nhớ tưởng; Người sẽ tự không còn.... Vô dục thì vô úy ; An lạc chẳng lo chi*. Đầu tiên để thoát ra khỏi sự dính mắc vào những ham muốn đó Phật có chỉ:

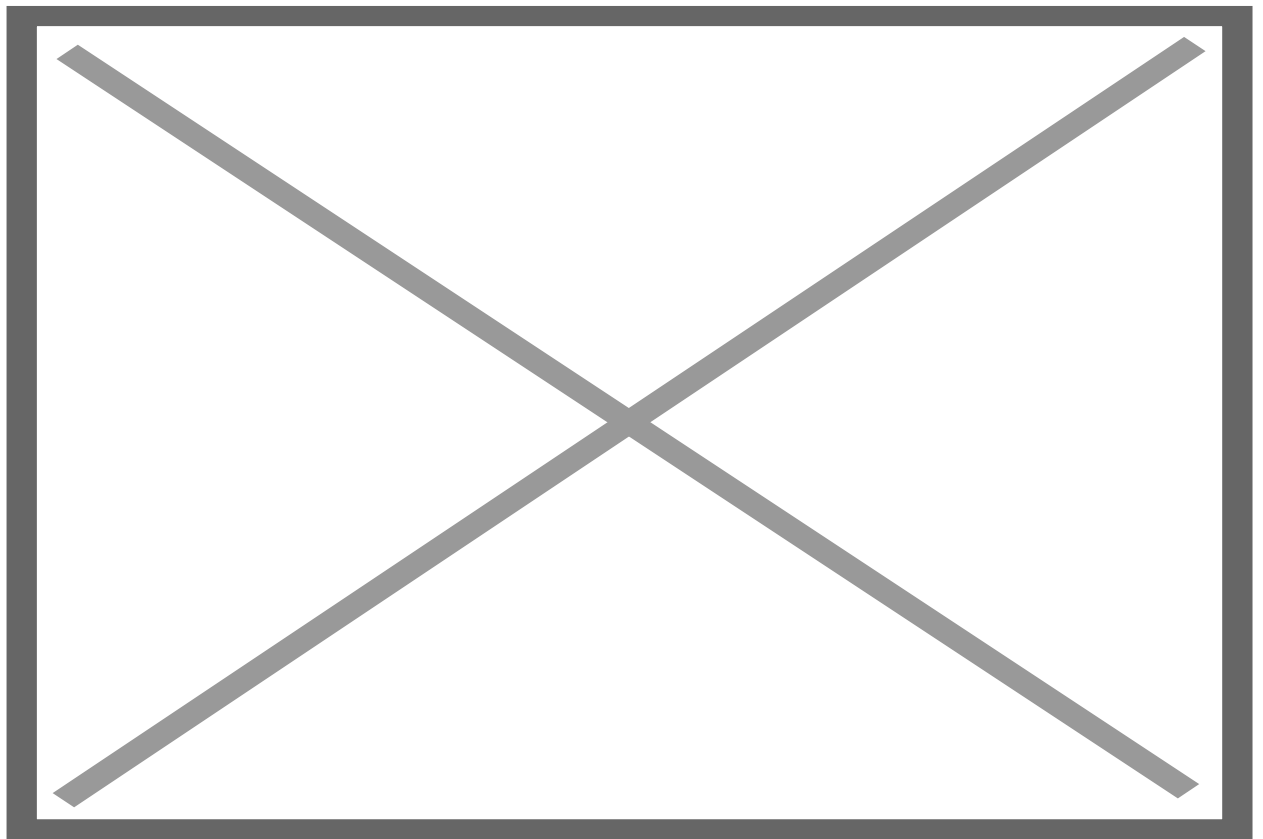
*Vượt dòng ái tự giữ Hàng phục tâm hết dục.... Phải gắng
tự chế ngăn (Kinh Pháp Cú thí dụ phẩm Sa môn thứ 37)*

Để chữa trị hiệu quả, cần bắt đầu từ việc chẩn đoán thích hợp về chứng rối loạn cảm xúc. Ngoài đánh giá của các chuyên gia sức khỏe tâm thần, phần lớn các trường hợp đều cần phải có sự đánh giá y khoa của bác sĩ để loại trừ các nguyên nhân thể chất có thể gây ra các triệu chứng đó. Biện pháp điều trị thường bao gồm trị liệu tâm lý và/hoặc dùng thuốc men. Thường thì biện pháp điều trị hiệu quả nhất là kết hợp cả hai. Về vấn đề trị liệu tâm lý, nghiên cứu cho thấy rằng liệu pháp giao tiếp hoặc hành vi nhận thức rất hữu ích cho những người mắc bệnh trầm cảm. Hai liệu pháp này giúp thanh thiếu niên chú trọng tới các mối quan hệ cá nhân gây trở ngại cho các em và các lỗi suy nghĩ tiêu cực thường liên quan tới bệnh trầm cảm.

Đức Phật trong Kinh Pháp Cú Thí dụ Phẩm tâm ý thứ 12 Phật dạy:

<i>Tàng lục như quy Phòng ý như</i>	<i>Dịch: Sáu căn nhiếp như quy Ý</i>
<i>thành Tuệ dữ ma chiến Thắng tắc</i>	<i>giữ tự thành trì Trí tuệ dẹp ma</i>
<i>vô loạn</i>	<i>chướng Khi thắng hết hiểm nguy</i>

Mọi phiền não, buồn khổ trong cuộc đời của một người đều là do tâm người ấy sinh ra, vì tâm dục vọng (ham muốn) của con người là không có giới hạn. Khi không có thì ao ước thêm muốn đến khổ sở, mà khi có rồi thì lại sợ mất đi... như thế đều là khổ.



Bát Chánh Đạo hoặc Bát Thánh Đạo là giáo lý căn bản của Đạo để (trong Tứ Đế). Bát chánh đạo là con đường chân chính giúp chúng sinh hướng đến một đời sống cao thượng, hạnh phúc... Như nhà tâm lý học hành vi E.C.Tolman cho rằng hành vi nguyên nhân khởi xướng và hành vi kết thúc, tạo kết quả cuối cùng cần phải được quan sát một cách khách quan và tiện lợi cho việc mô tả bằng các thuật ngữ thao tác. Ông giả thiết rằng nguyên nhân hành vi bao gồm 5 biến độc lập cơ bản: các kích thích của môi trường, các động cơ tâm lý, di truyền, sự dạy học từ trước và tuổi tác. Hành vi là hàm số của tất cả những biến số như vậy và được biểu thị bằng phương trình toán học. Giữa các biến độc lập quan sát được và hành vi đáp lại (phụ thuộc vào biến quan sát được) có một tập hợp những nhân tố không quan sát được mà E.C.Tolman gọi là biến trung gian. Thực ra, những biến trung gian này là yếu tố quy định hành vi, chúng là những quá trình bên trong gắn tình huống kích thích với phản ứng quan sát được. Công thức của Thuyết hành vi S - R (kích thích- phản ứng) bây giờ cần phải có dạng S - O - R. hay S - r - s - R. Các biến trung gian là tất cả những gì gắn với O, tức là gắn với cơ thể và hình thành phản ứng đối với kích thích đã cho. Do có sự tác động qua lại giữa hành vi và kích thích lên tâm lý con người nên khi cá nhân vận dụng tư tưởng bát chánh đạo để rèn luyện thân, rèn luyện tâm sẽ giữ được thăng bằng, tựa như người đi trên dây vậy họ giữ thăng bằng bằng cách sử dụng hai tay. Khi hai tay cân đối tự khắc thân không rơi khỏi sợi dây được. Chính kiến (Quan điểm sống, nhận thức); Chính tư duy (Suy nghĩ, suy luận); Chính ngữ (Lời nói, trao đổi thông tin; Chính nghiệp (Công việc làm, nghề nghiệp); Chính mệnh (thân thể);

Chính tinh tấn (Nỗ lực cố gắng); Chính niệm (tính táo, nhạy bén); Chính định (bình tĩnh, tự chủ). Đó chính là con đường chân chính, phương pháp trị liệu tâm lý cho cá nhân. Bởi lẽ, từ suy nghĩ dẫn tới hành vi tạo tác, từ hành vi tạo tác gây ra các nghiệp thiện hoặc nghiệp ác, từ đó là nguyên nhân của hạnh phúc hoặc khổ đau. Khi tạo các điều kiện kích thích tích cực lên cá nhân, cá nhân sẽ có phản ứng tích cực. Đối với những người bị các vấn đề trầm cảm trong cuộc sống thì việc để họ có điều kiện được sống trong môi trường tích cực, có không gian trầm lặng để họ suy nghĩ về các vấn đề của họ, được chia sẻ với các vị tăng, ni để có cái nhìn nhận ở nhiều khía cạnh khác nhau, thấy được cuộc sống thanh đạm, tốt đời đẹp đạo của các vị tu sĩ. Cũng từ đó, lay động được lòng từ bi trong họ, giúp họ bước qua được vọng tưởng, chấp ngã của bản thân, từ đó tìm ra lẽ sống cao đẹp.

Kết luận

Trong nhịp sống hối hả như ngày nay, con người bị áp lực rất lớn từ các mối quan hệ, sự ảnh hưởng của các yếu tố xã hội, cộng đồng. Để nâng cao chất lượng cuộc sống, chúng ta phải quan tâm và nuôi dưỡng tâm hồn. Tâm hồn ở đây là sức khỏe tinh thần, tâm lý. Giải tỏa stress, trầm cảm cần được điều trị kịp thời và đúng phương pháp. Trong số những biện pháp tâm lý được áp dụng đó chính là cách thức tọa thiền, áp dụng tư tưởng của Phật giáo về tứ diệu đế để tìm ra nguyên nhân của khổ đau, con đường bát chính đạo giúp cho cá nhân tìm ra cách thức để rèn luyện thân, tâm từ chính kiến đến chính chính định. Tâm được bình an thì thân thể được giải phóng khỏi sự ràng buộc của tham, sân, si, thoát khỏi sự trói buộc của vọng tưởng, của chấp ngã mà nguyên nhân phát sinh của nó bắt nguồn từ phiền não, vô minh. Sử dụng tư tưởng *Trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật* trong Kinh Kim cương để phá tan những phiền não, khổ đau đem lại cho con người cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

Tác giả: TS Lê Thị Thu Dung - Viện Kiểm sát Nhân dân thành phố Hải Phòng

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 11/2019

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thơ Sinh, *Các học thuyết tâm lý học nhân cách*, NXB Lao động;
2. Hòa thượng Tuyên Hóa, *Kinh Lăng Nghiêm*, NXB Tôn giáo;
3. Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh, *Giáo trình Trung cấp lý luận chính trị-hành chính: Những vấn đề cơ bản của Chủ nghĩa Mác-Lenin, Tư tưởng*

Hồ Chí Minh, NXB Lý luận chính trị, Hà Nội, 2014.

4. Thích Phước Tấn, Bát Nhã Tâm Kinh lược giảng, NXB Tổng hợp TpHCM;
5. Chủ biên Đ.Đ. Thích Quảng Hợp, Thơ thường thức, NXB Hội Nhà văn năm 2018;
6. Thích Minh Quang, Kinh pháp cú thí dụ, NXB Tôn giáo năm 2012;
7. Trần Nhật Tân (2018), Tâm lý học, NXB Hồng Đức;
8. Trần Văn Thành (2017), Nguyên lý Tính Không trong Trung Quán Luận của Bồ Tát Long Thọ và ý nghĩa của nó, Luận án tiến sỹ triết học học, bảo vệ tại Học viện khoa học xã hội;
9. Thích Chơn Thiện, Kinh Kim Cương, NXB Tôn giáo;
10. Thích Thanh Từ, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, NXB Tôn giáo;

Tác phẩm của tác giả nước ngoài

11. Gustave Le Bon, Tâm lý học dân tộc, NXB Thế giới;
12. Sigmund Freud, Phân tâm học nhập môn, NXB Đại học Quốc gia HN;
13. Sigmund Freud, Các bài viết về giấc mơ và giải thích về giấc mơ nhập đề của Hermann Beland, NXB Thế giới;

[1] C.Mác viết "cái vĩ đại của "hiện tượng học" của Hegel và của kết quả cuối cùng của nó - pháp biện chứng của tính phủ định, được xem như nguyên lý đang vận động và đang sản sinh - là ở chỗ Hegel xem xét sự tự sản sinh của con người như là một quá trình, xem xét sự vật thể hoá như là sự mất tính vật thể, như là sự tha hoá và sự tước bỏ sự tha hoá ấy, là ở chỗ như vậy, ông ta nắm lấy bản chất của lao động và hiểu con người vật thể, con người có thực, vì là con người hiện thực, như là kết quả lao động của bản thân con người"(C.Mác. Bản thảo kinh tế- Triết học 1844.Sđd. Tr 155)

(2) C.Mác và Ph.Ăng ghen.toàn tập. Tập 20. Tr. 641

(1) C.Mác . Bản thảo kinh tế- Triết học 1844. Sđd. Tr. 17

(1) C.Mác. Góp phần phê phán chính trị kinh tế học. Nxb Sự thật Hà nội. 1971. Tr. 7

(2) C.Mác và Ph. Ăng ghen. Tuyển tập. Tập 1. Sđd. Tr. 302.

(1) C.Mác và Ph.Ăng ghen. Tuyển tập. Tập 1. Sđd. Tr 306

(2) C.Mác. Bản thảo kinh tế - Triết học 1844. Sđd. Tr. 103