

Trị liệu Thân và Tâm trong giáo lý Theravāda

ISSN: 2734-9195 14:42 07/08/2025

Thông qua một số kinh trong Trường Bộ, có thể thấy rằng phương pháp trị liệu thân tâm trong Phật giáo Nguyên thủy là một tiến trình toàn diện từ hành vi, cảm xúc đến nhận thức, từ cá nhân đến cộng đồng.

Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) không chỉ là hệ thống triết lý hay tín ngưỡng, mà còn là phương pháp trị liệu toàn diện cho thân và tâm, được thiết lập trên nền tảng hiểu biết sâu sắc về bản chất con người và khổ đau.

Mục tiêu cốt lõi của phương pháp trị liệu này là đoạn trừ tận gốc, rễ của khổ đau, thay vì chỉ trấn áp các triệu chứng.

Thông qua các giáo lý then chốt trong Phật giáo Nguyên thủy, chú trọng đến Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) nhằm làm rõ tính thực tiễn và chiều sâu trị liệu, đồng thời chỉ rõ mối quan hệ mật thiết trong hệ thống kinh điển Pāli.

Nền tảng lý luận về thân tâm và khổ đau

Trong Phật giáo Nguyên thủy, con người được quan niệm là một tổ hợp của năm uẩn (*pañcakkhandhā*): sắc (thân thể), thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (tâm hành) và thức (nhận thức). Các uẩn này là những tiến trình tương tác không ngừng, không có một bản ngã cố định (*anattā*). Quan điểm này là nền tảng để lý giải rằng thân bệnh và tâm bệnh không phải là những thực thể độc lập, mà là biểu hiện của những phiền não (*kilesa*) và chấp thủ (*upādāna*) phát sinh trong chuỗi tương duyên của danh sắc (tức thân, tâm). Kinh Đại Duyên (DN 15) nhấn mạnh mối liên hệ chặt chẽ này: “Do duyên thức, danh sắc sinh; do duyên danh sắc, xúc sinh; do duyên xúc, thọ sinh;...” (DN I.434). Việc nhận thức khổ đau là một tiến trình duyên khởi, vô thường, giúp chúng ta không đồng nhất mình với bệnh tật hay những trạng thái bất an, mà nhận ra khả năng chuyển hóa và giải thoát khỏi chúng.



(Ảnh: Internet)

Phương pháp trị liệu của Phật giáo được tóm gọn trong giáo lý Tứ Diệu Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo). Trong đó Đạo Đế, tức Bát Chính Đạo lại chính là con đường trị liệu toàn diện dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Phương pháp trị liệu Tứ Niệm Xứ

Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) được xem là một trong những phương pháp trị liệu tâm lý nổi bật nhất, được Đức Phật ca ngợi trong *Kinh Đại Niệm Xứ* (DN 22) là “con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt qua sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý, chứng ngộ Niết-bàn” (DN II.161). Đây không chỉ là một phương pháp thiền định mà là một hệ thống tâm lý trị liệu toàn diện, giúp thân tâm trở về trạng thái quân bình, thanh tịnh, hướng đến giác ngộ.

Quán thân (kāyānupassanā): Giúp người hành trì nhận diện và vượt qua sự đồng nhất với thân thể thông qua thực tập niệm hơi thở (*ānāpānasati*), niệm oai nghi, và niệm tử thi. Trong thực tiễn, việc này giúp giảm thiểu sự ái dục và thân kiến (chấp vào thân này là ta), từ đó làm giảm lo âu về ngoại hình, chấp nhận sự lão hóa, bệnh tật, và phát triển thái độ bình thản hơn trước những biến đổi của cơ thể.

Quán thọ (vedanānupassanā): Cho biết các cảm thọ (lạc, khổ, trung tính) như là vô thường. Người thực hành phương pháp giúp kiểm soát cảm xúc, không bị cuốn theo những cảm giác dễ chịu hay khó chịu, từ đó đạt được sự xả ly và không dính mắc vào chúng. Đây là kỹ năng thiết yếu để quản lý căng thẳng và các phản ứng cảm xúc tiêu cực trong đời sống hàng ngày.

Quán tâm (cittānupassanā): Giúp thấy rõ trạng thái tâm hiện tại (có tham-không tham, có sân-không sân,...). Việc này phát triển khả năng sự tự quan sát

nội tâm, cho phép nhận biết kịp thời các trạng thái tâm bất thiện để điều chỉnh, hướng đến một tâm lành mạnh và định tĩnh hơn.

Quán pháp (dhammānupassanā): Giúp đoạn trừ các phiền não như ngũ triền cái (*nīvaraṇa*) và phát triển Thất Giác Chi (*bojjhaṅga*), từ đó chứng ngộ Tứ Thánh đế. Điều này mang lại khả năng đối mặt và vượt qua các chướng ngại tinh thần như sự trì hoãn, lo lắng, nghi ngờ, góp phần xây dựng một tâm trí minh mẫn và sáng suốt hơn trong mọi quyết định.

Đoạn trừ tham - sân - si và ngũ triền cái

Ba độc tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) được coi là gốc rễ của mọi phiền não và khổ đau. Việc đoạn trừ ba độc là quá trình thanh lọc tâm, tương đương với một sự trị liệu về mặt nhận thức, cảm xúc và hành vi. Trong *Kinh Sa-môn Quả* (DN 2), đức Phật chỉ ra rằng người xuất gia với đời sống phạm hạnh có thể “*Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm, thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên; với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chính niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm, thụy miên*” (DN I.119). Điều này trong thực tiễn có nghĩa là học cách nhận biết và giảm thiểu lòng tham, sự giận dữ và sự mê mờ trong tư duy, từ đó cải thiện các mối quan hệ và hành động cá nhân.



Hình minh họa tạo bởi AI

Song song đó, Ngũ triền cái (*pañca nīvaraṇāni*) gồm tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo hối, và nghi là những chướng ngại ngăn cản tâm an trụ và phát sinh tuệ giác. *Kinh Sa-môn Quả* ví người đoạn trừ được năm triền cái: *Như*

một người mắc nợ, sau khi hết nợ, cảm thấy thoải mái, không sợ hãi; Như một người bệnh, sau khi khỏi bệnh, cảm thấy khỏe mạnh, không đau đớn; Như một người bị giam cầm, sau khi được phóng thích, sống tự do không bị trói buộc; Như một người nô lệ, sau khi được giải phóng, sống như người tự do; Như một người đi qua sa mạc hiểm nguy, đến được vùng an toàn, không còn lo sợ (DN I.119-120). Vậy nên, khi đoạn tận năm triền cái, các cấu uế của tâm, vị Tỷ-kheo cảm thấy hỷ lạc, như người ra khỏi hiểm nạn vậy. Đây cũng chính là tiến trình trị liệu tâm linh, đưa hành giả từ trạng thái bất an đến bình an nội tâm.

Lộ trình trị liệu thân tâm qua Bát Chính Đạo

Bát Chính Đạo (Aṭṭhaṅgika Magga) được Trường Bộ Kinh nhấn mạnh là phương pháp trị liệu toàn diện, chia thành ba phần chính: Giới, Định và Tuệ.

Giới học (sīla): Bao gồm chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng. Giúp hành giả điều chỉnh hành vi, giảm thiểu nghiệp bất thiện và thiết lập đời sống trong sáng. Trong thực tiễn, đây là nền tảng xây dựng đạo đức cá nhân và trách nhiệm xã hội, tạo nên một lối sống lành mạnh, có ích cho bản thân và người khác.

Định học (samādhī): Gồm chính tinh tấn, chính niệm, chính định. Giúp phát triển sức mạnh nội tâm, giúp tâm quân bình và làm nền tảng cho tuệ giác. Ứng dụng là rèn luyện sự tập trung, kiên trì và khả năng giữ tâm bình thản trước mọi biến động của cuộc sống.

Tuệ học (paññā): Bao gồm chính kiến và chính tư duy. Giúp hành giả thấy rõ bản chất thực tại, đoạn trừ vô minh và tri kiến chân chính khởi sinh. *Kinh Phạm Võng* (DN 1) phân tích 62 tà kiến khởi lên do chấp thủ sai lầm nơi thân tâm. Việc thực hành Bát Chính Đạo là phương pháp khắc phục tà kiến và thiết lập chính tri kiến, là yếu tố căn bản cho quá trình trị liệu triệt để. Điều này giúp hình thành cách nhìn đúng đắn về cuộc sống, vượt qua những nhận định sai lầm và tà kiến.

Trị liệu trong thực tiễn xã hội

Giáo lý Phật giáo không chỉ dừng lại ở phạm vi trị liệu cá nhân mà còn mở rộng đến việc trị liệu trong cộng đồng xã hội. *Kinh Chuyển Luân Thánh Vương* (DN 26) chỉ ra rằng: Sự suy đồi đạo đức, lười biếng và tham ái sẽ dẫn đến đói khát, bệnh tật và bạo lực. Ngược lại, nếu người lãnh đạo thực hành chính pháp, khuyến khích giới đức và bố thí, thì xã hội sẽ an ổn, ít bệnh tật, tuổi thọ kéo dài. Tư tưởng này phản ánh vai trò của đạo đức và lòng từ bi trong việc xây dựng

một xã hội khỏe mạnh, phòng ngừa các tệ nạn và bệnh tật xã hội.

Tương tự, *Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt* (DN 31) dạy người cư sĩ tránh sáu nẻo suy đồi (nghiện rượu, phóng dăng, kết giao ác hữu,...) và thực hành năm giới, phụng dưỡng cha mẹ, kính trọng Thầy, cư xử đúng mực với bạn đời và cộng đồng. Những giáo huấn này đóng vai trò như một mô hình trị liệu thân tâm trong môi trường xã hội, giúp xây dựng nhân cách và sức khỏe cộng đồng bằng cách thúc đẩy các mối quan hệ tốt đẹp và hành vi có đạo đức.

Thông qua một số kinh trong Trường Bộ, có thể thấy rằng phương pháp trị liệu thân tâm trong Phật giáo Nguyên thủy là một tiến trình toàn diện từ hành vi, cảm xúc đến nhận thức, từ cá nhân đến cộng đồng. Từ nền tảng hiểu biết về năm uẩn, thực hành Tứ Niệm Xứ, đoạn trừ ba độc (tham, sân, si), vượt qua năm triền cái, thực hành Bát Chính Đạo và phát triển tuệ giác, hành giả không chỉ chữa lành các tổn thương tâm lý, mà còn mở ra cánh cửa giải thoát tối hậu.

Từ đó các giáo lý về Năm Uẩn, Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ, Tam Độc, Ngũ Triền Cái và Bát Chính Đạo là nền tảng cốt lõi của toàn bộ giáo lý Theravada và được trình bày nhất quán trong toàn bộ Tam Tạng Pāli. Mặc dù các nguồn tài liệu được tập trung khai thác và trích dẫn từ Trường Bộ Kinh, nhưng các nguyên lý này cũng là chủ đề chính yếu trong các bộ kinh khác của Tam Tạng Pāli như Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*), Tương Ưng Bộ Kinh (*Saṃyutta Nikāya*), và Tăng Chi Bộ Kinh (*Aṅguttara Nikāya*).

Tất cả những phương pháp nêu trên là đóng góp đặc biệt của Phật giáo Nguyên thủy đối với mô hình trị liệu hiện đại, không chỉ là phục hồi mà còn là giải thoát. Từ đó cung cấp một lộ trình thực tiễn, sâu sắc để chuyển hóa khổ đau, đạt đến an lạc và giác ngộ trọn vẹn.

Tác giả: **Thích nữ Nguyệt Viên (Vũ Thị Loan)**

Học viên Cao học K.III tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế