TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

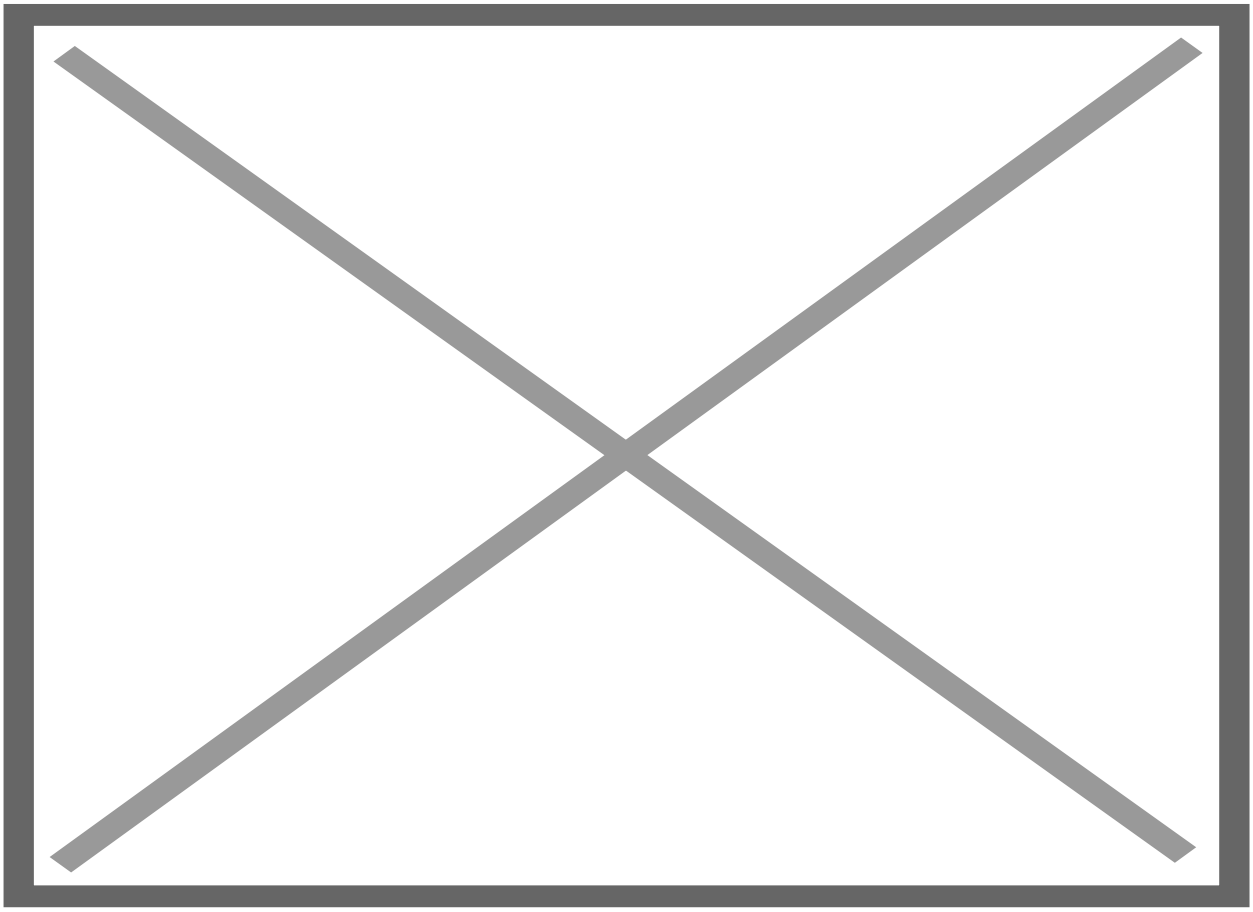
Tu hành và chuyển hóa - đối thoại giữa tu thiền và tư vấn tâm lý

ISSN: 2734-9195 20:32 29/11/2021

Thích Vân Phong biên dịch (Nguồn: 佛光山人間通訊社)

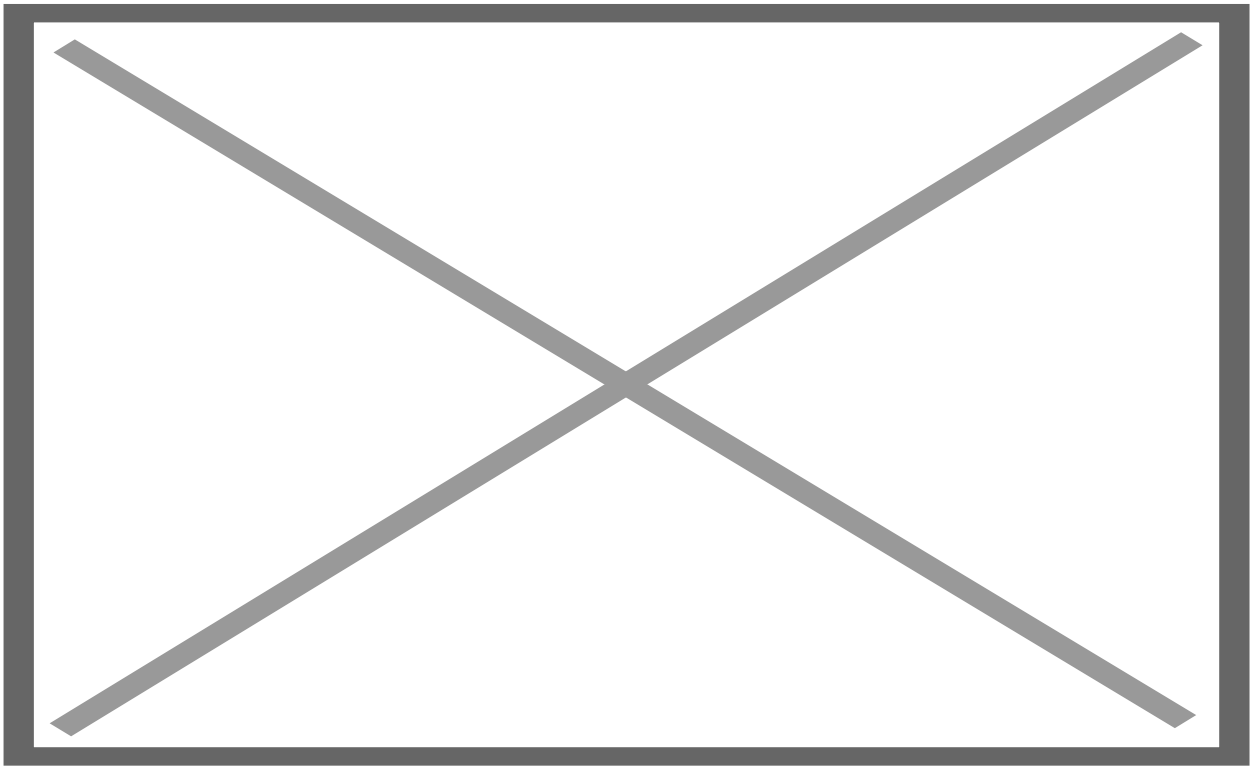
Đề tài diễn giảng chuyên môn đầu tiên "*Phật giáo và Tâm lý trị liệu*" của Trung tâm Nghiên cứu Đại học Phật Quang Sơn tổ chức tại sảnh Vân Thủy, ngày 17 tháng 11 năm 2021 có chủ đề "*Tu hành và Chuyển hóa - Đối thoại giữa Tu thiền và Tư vấn Tâm lý*" do Thạc sĩ Dương Bội, Chủ nhiệm Khoa Giáo dục đời sống thuộc Học viện Dharma Drum Institute of Liberal Arts; Giáo sư Quách Triều Thuận, Viện trưởng Học viện Phật giáo Phật Quang Sơn chủ trì. Gần 70 vị Giáo sư nổi tiếng, thuộc Khoa Phật học, Khoa Tâm lý học, Học viện Nghiên cứu Tôn giáo đã tham dự buổi tọa đàm.

[caption id="attachment_11449" align="aligncenter" width="700"]



Thạc sĩ Dương Bội Chủ nhiệm Khoa Giáo dục đời sống thuộc Học viện Dharma Drum Institute of Liberal Arts[/caption]

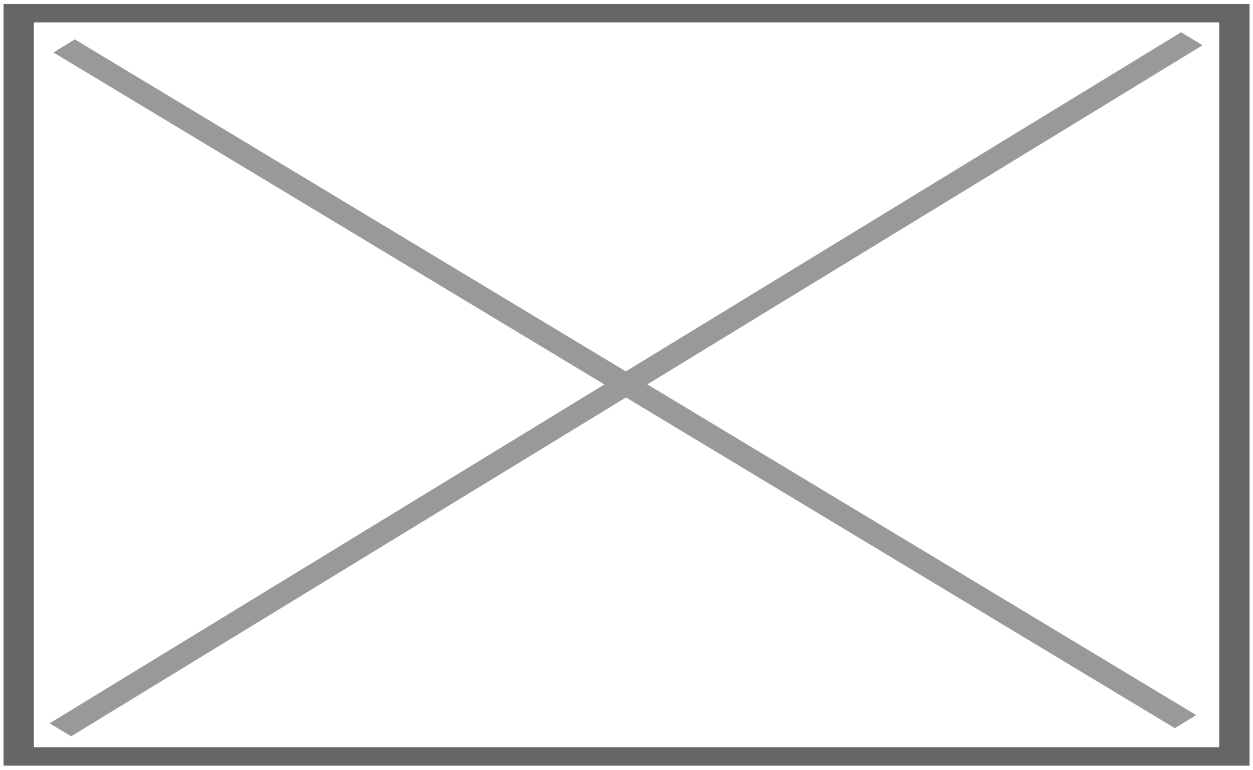
Thạc sĩ Dương Bội chỉ ra rằng sự phát triển chuyên nghiệp hóa Tâm lý trị liệu, có khuynh hướng y tế bệnh lý hóa và khuynh hướng tăng trưởng loại bỏ bệnh lý hóa. Sự phát triển của học phái chuyển dần từ việc được hướng dẫn, bằng cách tìm kiếm dược liệu để chữa bệnh, để được hướng dẫn bằng cách chấp nhận tự ngã, và chú ý nhiều hơn đến khía cạnh linh tính. Trị liệu nhận thức dựa trên chính niệm (Mind Mind Based Cognitive Therapy, MBCT) đề xuất các kỹ thuật tu thiền và giải mạch lạc hóa, kết hợp y học thực chứng, đó là một xu hướng, nó có hiểu biết sâu sắc về văn hóa phương Tây và khoa học hiện đại, nhưng nó vẫn bị một số phê bình bởi giới học giả Phật giáo.



Thạc sĩ Dương Bội phản tỉnh Phật pháp và tâm lý trị liệu trong các phạm trù đối thoại bao gồm: "*Phân tích Tinh thần*" *(*精神分析*)*, "*Nghiệp cảm Duyên khởi*" *(*業感緣起*)*, "*Hành vi Nhận thức*" *(*認知行為*)*, "*chuyển Thức thành Trí*" *(*轉識成智*)*, "*Tồn tại Nhân bản*" *(*人本存在*)*, "*Pháp trụ Pháp vị*" *(*法住法位*).v.v.* Nắm bắt điều này với thái độ bảo lưu, và cho rằng giữa hai bên tính đặc thù nhiều hơn cộng tính, đặc biệt là trên cách sử dụng ngôn ngữ.

Sau đó, tập trung vào cuộc đối thoại giữa tu thiền và tâm lý trị liệu, và dẫn chứng thuyết minh lý luận chủ nghĩa nhân bản, cho thấy rằng những người bình thường hay bị nhiều thao túng (Manipulating) khác nhau để duy trì sinh tồn; nếu họ lột bỏ tất cả các loại mặt nạ vũ trang, họ có thể thành những người sinh trưởng bình thường (Growing Normals), thậm chí tự họ thực hiện. Đây là "*do Giác ngộ và Thanh tịnh*" (由淨而悟), có thể được minh họa bằng quá trình tự chuyển hóa "*nhận thức chính mình, khẳng định chính mình, tự mình trưởng thành, bao dung với chính mình*" (認識自我**,** 肯定自我**,** 成長自我**,** 消融自我), đó là một cách thuyết minh tâm lý học của Trưởng lão Pháp sư Thánh Nghiêm dựa trên "*tâm tán loạn, tâm tập trung, tâm thống nhất, vô tâm*" (散亂心**,** 集中心**,** 統一心 無心). Ngược lại, nếu dùng mặt nạ ma quái kinh dị, lâu ngày sẽ sinh tật bệnh thần kinh, đó là do nhiễm ô trọc (由染而濁).

[caption id="attachment_11452" align="aligncenter" width="700"]



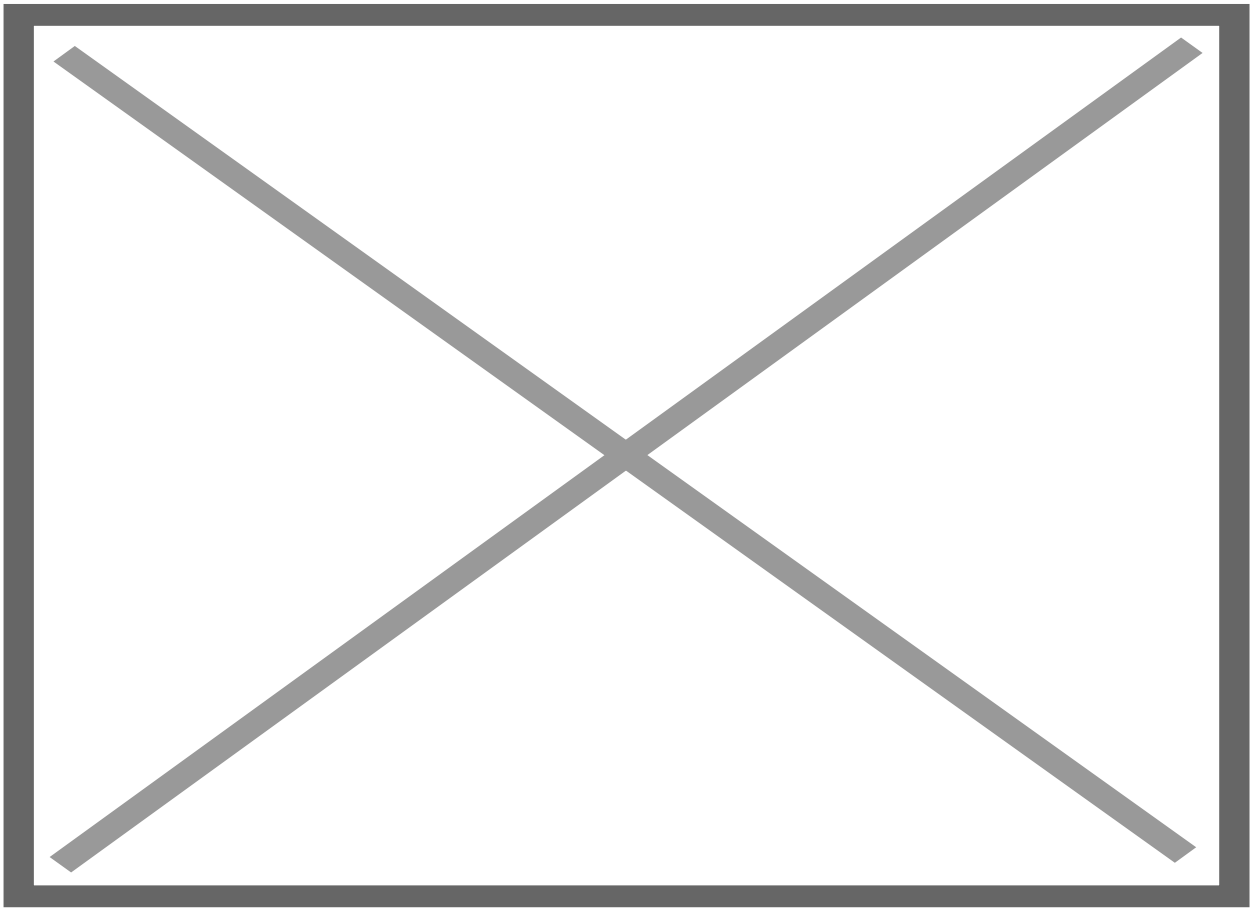
Nữ cư sĩ Clair Brown Giáo sư Tiến sĩ từ Trường đại học California[/caption]

Phương hướng tu thiền và tâm lý trị liệu là nhất trí, tác dụng của việc tu tập thiền định nhằm thoát khỏi các bệnh lý, xử lý liệu pháp miễn dịch thụ động và định hướng giải quyết vấn đề, định nghĩa "*bệnh*" và "*bất bình thường*", đối xử bình đẳng với tất cả chúng sinh, tạo điều kiện cho mọi người chủ động khám phá chuyển hóa bản chất của cuộc sống.

Tu thiền định và liệu pháp tâm lý trị liệu đều được sử dụng tương tác với nhau, và cần nhiều người tham gia để làm cho liệu pháp tâm lý trị liệu phát triển mạnh hơn nữa.

Trong cuộc giao lưu, Giáo sư Quách Triều Thuận đề xuất Phật giáo xem xét lại sự "*vô tâm*" của Vô ngã và Tính không, làm tăng độ khó trong đối thoại với tâm lý trị liệu; đề tài diễn giảng này cung cấp quá trình tự trưởng thành của thiền định như một chiến lược đối thoại. Tuy nhiên, làm thế nào để chuyển tự Ngã thành vô Ngã, chuyển tâm thống nhất thành vô Tâm, xây dựng mô hình ba môn học chữa trị bệnh tâm lý, trọng tâm thoát khỏi định kiến trong tâm lý học, bệnh lý thần kinh thị giác, đây là những ưu tư trăn trở. Đáp lại, Thạc sĩ Dương Bội chỉ ra rằng việc công phu thiền tọa trên bồ đoàn, được ứng dụng trong cuộc sống là phần chính của việc tu hành, và thiền định là phần bổ trợ.

[caption id="attachment_11450" align="aligncenter" width="700"]



Giáo sư Quách Triều Thuận người Tổng chủ trì Kế hoạch nghiên cứu, Viện trưởng Học viện Phật giáo Phật Quang Sơn[/caption]

Ngoài ra, có những điểm giống và khác nhau giữa mục tiêu của liệu pháp tâm lý "*tự Ngã thực hiện*" (自我實現) và mục tiêu của Phật giáo là "*vô Ngã*" (無我); bản chất của "*ngôn ngữ*" (語言) là sinh tồn trong cảnh khổ đau, sự "*ly ngôn*" (離言) của thiền định, và đại thừa Phật giáo dùng ngôn ngữ làm "*phương tiện*" (方便); việc cần thiết cởi bỏ "*mặt nạ*" (面具) để duy trì nhu cầu hệ sinh tồn; cách kết hợp liệu pháp tâm lý và phương pháp tiếp cận xã hội học, nhằm giải quyết các bệnh tật về tâm lý do các vấn đề xã hội gây ra, v.v.

Thích Vân Phong biên dịch (Nguồn: 佛光山人間通訊社)