



Mục đích và phương pháp trị liệu Phật giáo

ISSN: 2734-9195

08:05 03/06/2025

Đức Phật dạy rằng, sự hài hòa của thế giới nhân loại được đặt trên nền tảng tâm lý. Vì vậy hành vi xã hội phải được nối kết với tâm lý học của Phật giáo để phân tích.

Tác giả: **Thích nữ Huệ Tâm**

Học viên Thạc sĩ khóa II – Học viện PGVN tại Huế.

A. Dẫn nhập

Theo thông tin của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) thì cứ 8 người thì có 1 người rối loạn tâm thần. Riêng năm 2020, do ảnh hưởng đại dịch COVID-19 trên toàn quốc, bệnh trầm cảm tăng 28% và lo âu tăng 26%. Về bệnh tâm thần phân liệt có khoảng 23 triệu người mắc phải, hay 300 người thì có 1 người mắc (tỉ lệ 0,33%).

Tại Việt Nam, tỉ lệ người bị rối loạn tâm thần chiếm 14,1% dân số (tương đương 14 triệu người) với khoảng 1.000 bác sĩ chuyên khoa tâm thần (năm 2020) nhưng tập trung chủ yếu ở trung ương và các thành phố lớn.

Khoảng trống điều trị bệnh lý tâm thần hiện nay vẫn còn rất lớn (ước tính 90%), tạo ra gánh nặng lớn.

Đây là những con số thực sự đáng lo ngại. Vì nếu như không bắt tay vào giải quyết ngay từ bây giờ thì trong tương lai hậu quả sẽ khó mà lường trước được.

Nếu như trước kia, trầm cảm thường được biết đến ở đối tượng phụ nữ sau sinh và người cao tuổi thì hiện nay trầm cảm có thể xảy ra với bất kỳ ai. Đặc biệt là tình trạng trầm cảm ở đối tượng thanh thiếu niên từ 14-29 tuổi đang ở mức đáng báo động.

Câu hỏi đặt ra hiện nay là làm thế nào để có thể giảm thiểu và giúp mọi người thoát ra được tình trạng ấy một cách hiệu quả.

Đặc biệt, sau đại dịch COVID-19, tỉ lệ người dân gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần gia tăng. Việc cấp thiết hiện nay là dành sự quan tâm đến sức khỏe tâm thần, đặt sức khỏe tâm thần ngang hàng với sức khỏe thể chất.

Hiện nay, phương thức trị liệu của những nhà tâm lý học đó là mô thức điều chỉnh vấn đề và bệnh lý xã hội một cách rộng rãi hơn. Trên thực tế, những quốc gia có nền công nghiệp hóa và đã đang phát triển cao độ thì những tâm trạng như hoang vắng trống rỗng, lãnh cảm, sự thiếu sót về mặt hướng đạo nhân sinh trong lòng nhân loại, đều là khái niệm và mục tiêu của tâm lý trị liệu.

Phật giáo thuyết minh rằng tâm cảnh khó khăn, xung đột, bất mãn, nóng nảy, lo lắng, tham lam, ghét hận, mê chấp v.v... của nhân sinh đều có thể phù hợp với tâm bệnh của con người hiện đại; nhưng, Phật giáo còn có khả năng chỉ dạy cho mọi người hướng đến con đường lớn huy hoàng đại giải thoát, tối cực phúc lạc, đó là cảnh giới Niết Bàn.

Đức Phật dạy rằng, sự hài hòa của thế giới nhân loại được đặt trên nền tảng tâm lý. Vì vậy hành vi xã hội phải được nối kết với tâm lý học của Phật giáo để phân tích. Nếu vấn đề cá nhân đã được giải quyết thì sự khấn trương và xung đột của xã hội sẽ giảm thiểu. Tạo ra những cảm tính như tham lam, kiêu mạn, sân hận v.v... đều có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của nhân tế.

Phật giáo khi phân tích về khái niệm đã không dừng lại ở ngôn ngữ hoặc trên tầng thức của luận lý học mà tiến thêm một bước, Phật giáo có thể tiềm nhận vào cảnh giới tâm lý chân thật. Đối với phương diện này, Phật giáo có thể tầm cầu được một loại mô thức mới của nhận thức luận. Cá thể, xã hội và không gian tâm lý mà xã hội đã sáng tạo là một loại bệnh thái xã hội, cho nên tâm bệnh lý học hiện tại cần phải mở rộng cơ sở và cải biến mục tiêu trị liệu. Thế nên người viết đã chọn đề tài : “ *Mục đích phương pháp trị liệu Phật giáo*” để mọi người có thể thay đổi được một chút ít nhận thức của mình về nguyên nhân cũng như là những giải pháp thực sự hữu hiệu về các căn bệnh thường gặp nói chung và chứng bệnh về tâm lý nói riêng.



Hình minh hoạ (sưu tầm).

B. Nội dung

1. Tổng quan liệu pháp trị liệu Phật giáo

1.1. Khái niệm

Liệu pháp tâm lý Phật giáo là phương pháp trị liệu giúp con người chúng ta có thể xoa dịu được những đau khổ về tâm lý của con người. Tư tưởng trong Phật giáo luôn hướng con người phải biết chấp nhận và buông bỏ nỗi đau tâm lý, đó là một thái độ sống.

Phương pháp trị liệu của Tâm lý học Phật giáo là sự thu hút toàn bộ và tổng hợp tinh hoa học thuyết của các phái, bởi lẽ trên cơ bản, Phật giáo chính là “*Trị liệu thủ hướng*”. Trên phương diện triết học thì Phật giáo có thể đưa ra những khai thị đối với việc nhân loại bị mê mờ và đánh mất hình thái ý thức, và khốn hoặc trên mặt ý thức. Trên phương diện tâm lý học, Phật giáo có thể chỉ rõ là vì dục vọng ràng buộc nên nóng nảy, lo lắng, đau khổ và còn chỉ dạy những phương pháp có khả năng giải quyết được những khuynh hướng công kích nhân cách. Vì thế Phật giáo, trên phương diện trị liệu đã bao gồm cả triết học và tâm lý học, và có thể mở rộng tầm mắt của tâm lý trị liệu.

Đau khổ sở dĩ hiện hữu là do dục cầu và vô minh. Dục cầu khởi sinh từ khát vọng, ghét hận, còn vô minh thì lại đến từ vọng tưởng. Cho nên con đường trị liệu là: Đối với những người có khí chất dục cầu thì cung cấp cho sự Ninh Tĩnh, thanh tịnh; còn đối với người khốn hoặc trên phương diện tâm trí thì cung cấp cho sự Nội Tĩnh và chỉ có như thế mới là con đường giải quyết tối ưu căn bản.

Tìm hiểu đạo Phật sẽ thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa thân và tâm. Đạo Phật luôn luôn thừa nhận nguyên nhân chính của khổ đau là tham ái. Cuộc sống hiện nay lại luôn phát triển theo chiều hướng kích động lòng tham ái như một phương tiện tạo ra nhu cầu của người tiêu dùng và họ cho rằng càng tiêu dùng nhiều thứ bao nhiêu thì xã hội càng phát triển bấy nhiêu, nhưng thật ra một xã hội của vật chất đã tạo ra quá nhiều hệ lụy và sự khổ đau cho cuộc sống.

1.2. Các phương pháp trị liệu

Các phương pháp tác động để trị liệu như: Phương pháp quán từ bi; phương pháp quán nhân duyên; phương pháp quán vô thường; phương pháp cầu nguyện; phương pháp tọa thiền.

Thứ nhất là phương pháp quán từ bi: nghĩa là chiêm nghiệm, dụng trí tuệ để soi xét vấn đề. Quán từ bi để:

"Tránh được cái lòng sân

Bỏ được những cái ngã chấp

Đoàn kết được mọi người

Đời sống cá nhân và cộng đồng cũng được vui vẻ, có ý nghĩa hơn".

Thứ hai là phương pháp quán nhân duyên: nghĩa là dùng trí tuệ của mình để quán chiếu những yếu tố làm mình khổ đau, phiền não của con người để giúp con người có tâm an lạc, hạnh phúc. Sự khổ đau trong đời này đều có nhân duyên. Vì tin vào nhân quả thì sẽ không làm những việc bất thiện.

Trong kinh Tăng Chi Bộ đức Phật có dạy rằng: *"Này các Tỳ kheo, có hai loại bệnh. Hai loại bệnh đó là gì? Tâm bệnh (bệnh tinh thần) và thân bệnh (bệnh thể xác). Dường như vẫn có những người muốn thoát khỏi thân bệnh thậm chí trong một năm hoặc hai năm... ngay cả một trăm năm hoặc hơn nữa. Nhưng, này các Tỳ kheo, điều hiếm thấy trong đời này là những người muốn thoát khỏi tâm bệnh thậm chí trong giây lát, ngoại trừ những người giải thoát khỏi phiền não cấu uế, những bậc A La hán".*

Theo phân tích của đức Phật, nếu các hành động của chúng ta bị ba yếu tố độc hại tham, sân và si chi phối, thì con người phải nhận chịu khổ đau từ tâm bệnh, theo cái nhìn Phật giáo, thì đó vẫn là chứng điên loạn. Đứng trên quan điểm của Phật giáo, đau khổ không phải do những sự kiện khổ não bên ngoài, mà do chính tâm ta, tâm thức định hình nhận thức của chúng ta và đưa đến hành động. Kinh Pháp cú số 1, Phật dạy: *“Tâm làm chủ các pháp, Tâm làm chủ ý tạo, Nếu tâm ô nhiễm, Nói lên hay hành động, Khổ não bước theo sau, Như xe theo vật kéo”*.

Đặc biệt là sự giảng dạy về thiền quán của đức Phật có một vị trí vô cùng quan trọng và thiết yếu. Thiền quán Phật giáo là một tiến trình tịnh hóa tinh thần, hóa giải các nỗi đau và kể đến là phát triển trí tuệ - sự nhận thức đúng đắn và chân chính. Phật giáo cho chúng ta một sự thể chứng về vô thường, khổ và vô ngã. Từ bi quán giúp giảm thiểu sân hận, là một phương pháp toàn thiện để kiểm soát chính mình thường bị tham sân si chi phối trực tiếp. Cụ thể hơn, thiền quán hỗ trợ giảm thiểu căng thẳng và lo lắng. Thiền quán làm rõ mục tiêu của phương pháp *“trị liệu hiện sinh”*, phương pháp giúp con người trở nên chân thành hơn với chính mình, hiểu về chính mình và thế giới chung quanh, để tìm ra sự trong sáng để tiến hành thế nào trong tương lai trong khi tiếp nhận những bài học từ quá khứ và để tạo nên những điều gì đầy đáng giá để sống trong hiện tại.

Thông qua thiền minh sát, ngay cả bản ngã của hành giả cũng được nhận biết là vô thường, chứ không phải bằng cách đắm mình trong kết quả nhập định kéo dài, nhưng bằng cách quán chiếu trực tiếp rằng bản ngã xuất hiện và biến mất qua sự chú tâm. Các kỹ thuật thiền Phật giáo đang chứng minh rằng chúng là những công cụ trị liệu có hiệu quả cao trong việc chữa bệnh trầm cảm, lo âu và suy sụp tinh thần.

Liệu pháp niềm tin – chính tín, hãy tin tưởng vào Phật, Pháp, Tăng, một cách vững chắc và trưởng dưỡng niềm tin như một nét đặc trưng nguyên vẹn của sự thực tập về liệu pháp tâm lý.

1.3. Ưu điểm và hạn chế

Ưu điểm

Một cách rõ ràng, Phật giáo đã kết hợp hành vi tâm lý và luân lý để luận cập. Luân lý học Phật giáo đã không chỉ giới ở quan niệm luân lý và phân tích lý luận, mà xa hơn, còn chỉ dạy những phương thức sinh hoạt và chuẩn tắc cho mọi hành vi. Luân lý học của Phật giáo đã dạy con người không làm những điều ác, bồi dưỡng thiện tâm và thanh tịnh tâm ý. Chỉ cần hành vi phù hợp với chuẩn

mục, thước đo quy phạm của văn hóa xã hội thì đó là tâm lý lành mạnh.

Phật giáo khi phân tích về khái niệm đã không dừng lại ở ngôn ngữ hoặc trên tầng thức của luận lý học mà tiến thêm một bước, Phật giáo có thể tiềm nhận vào cảnh giới tâm lý chân thật. Đối với phương diện này, Phật giáo có thể tầm cầu được một loại mô thức mới của nhận thức luận.

Phật giáo là một tôn giáo phủ định tự nhiên Mệnh định luận và Thần định luận. Nhưng Phật giáo chủ trương đối với trị liệu “*khác hành trên hết*” có sự khác biệt. Phật giáo đề ra con đường giải thoát cho tâm linh bất an và phương thức sinh hoạt là kim chỉ nam một cách hết sức tích cực,. Quyết định và trách nhiệm cảm của tâm lý học Phật giáo và tâm lý học nhân tính đã nhấn mạnh cũng đã có đôi chỗ khác biệt : cách nhìn của Phật giáo nếu so sánh thì thấy rõ là giàu động lực tính hơn, đặc chất của nguồn gốc sâu xa của nó ở chỗ là có khuynh hướng của quá khứ và vị lai.

Hạn chế

Đức Phật là một bậc đạo sư về tâm lý. Ngài đã giải quyết vấn đề khổ đau do tham ái bằng các phương pháp chính niệm, thiền tập mà nhiều nhà tâm lý phương Tây đã ứng dụng có hiệu quả trong điều trị tâm bệnh. Các phương tiện khéo được đức Phật khuyến khích để xoa dịu nỗi khổ niềm đau. Trạng thái tâm an lạc là chìa khóa của an lạc trong cuộc sống. Đức Phật luôn khẳng định rằng chính là tâm hỷ xả khoan dung độ lượng sẽ hóa giải tâm tham, mà điều này mang lại lợi ích cho cả người cho lẫn người nhận. Nhưng điểm hạn chế lại là về mặt thời gian. Phương pháp điều trị theo Phật giáo đòi hỏi sự tự giác và nhẫn nại cao hơn. Vì nó không giống như hiện đại là chốt hai tháng hoặc ba tháng là xong, mà nó tùy thuộc vào bản thân người bệnh nhận thức và cố gắng kiên nhẫn là chính. Nếu không thì sẽ khó đạt được hiệu quả.



Hình minh hoạ (sưu tầm).

2. Mục đích của phương pháp trị liệu Phật giáo

2.1. Hiện trạng bệnh lí xã hội hiện nay

Tình trạng mắc bệnh về tâm lý hiện nay ở Việt Nam có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây nhưng việc điều trị trầm cảm còn rất hạn chế. Theo một số thống kê mới nhất tại Việt Nam, cứ 5 người thì có ít nhất 1 người gặp rối loạn tâm thần (trầm cảm, rối loạn lo âu, rối loạn cảm xúc...). Tuy nhiên, chỉ có khoảng 20% trong số đó được điều trị. Năm 2019, WHO ước tính cứ 8 người thì có 1 người đang sống chung với rối loạn tâm thần. Hằng năm, gần 3 triệu người chết do lạm dụng chất kích thích. Cứ sau 40 giây lại có một người chết do tự sát. Khoảng 50% các rối loạn tâm thần bắt đầu từ năm 14 tuổi.

Theo thống kê, tại Việt Nam, tỉ lệ mắc 10 rối loạn tâm thần thường gặp là 14,9% dân số - nghĩa là có gần 15 triệu người. Tuy nhiên đa số người dân cho rằng rối loạn tâm thần chỉ có tâm thần phân liệt

Thực tế tỉ lệ tâm thần phân liệt là 0,47% dân số; trầm cảm, lo âu chiếm tỉ lệ cao, tới 5,4% dân số, còn lại là các rối loạn tâm thần khác như động kinh (0,33%), chậm phát triển tâm thần (0,63%), mất trí tuổi già (0,88%); rối loạn hành vi ở thanh thiếu niên (0,9%); lạm dụng rượu 5,3%, ma túy (0,3%) ...

Ở trẻ em, các vấn đề sức khỏe tâm thần chiếm khoảng 12%, tương đương hơn 3 triệu trẻ em có nhu cầu về các dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Ai cũng có thể mắc rối loạn tâm thần, ít nhất là ở một giai đoạn, thời điểm nào đó của cuộc đời. Chúng ta không nên có sự kỳ thị đối với người rối loạn tâm thần; hầu hết mọi người đều ngại ngùng khi thừa nhận các vấn đề sức khỏe tâm thần của họ. Thế nhưng rối loạn tâm thần cũng giống như bất kỳ bệnh nào khác cần được chẩn đoán và có thể điều trị. Mặc dù có thể dự phòng và chữa trị hiệu quả, nhưng điều đáng buồn là hầu hết những bệnh tâm thần không được phát hiện sớm, điều trị hiệu quả.

Thực tế hiện nay việc chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng còn nhiều hạn chế, chủ yếu điều trị tâm thần phân liệt và động kinh là chủ yếu. Thuốc điều trị cũng còn hạn hẹp, nhiều người dân sử dụng thuốc gián đoạn. Để tăng cường năng lực hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần cộng đồng, đại diện Cục Quản lý khám chữa bệnh cho rằng cần cập nhật, xây dựng các hướng dẫn chuyên môn chẩn đoán, điều trị, quy trình kỹ thuật về tâm thần.

“Theo số liệu công bố trong nước, Việt Nam có ít nhất ba triệu thanh thiếu niên bị rối loạn tâm thần, chỉ 20% trong số đó được chẩn đoán và điều trị thích hợp. Số đông tìm đến rượu bia, ma túy, và các chất kích thích như những giải pháp tạm thời.” Các giải pháp tạm thời mà người trẻ sử dụng để xoa dịu những dấu hiệu khó chịu từ các rối loạn tâm thần khiến cho tình trạng bệnh ngày một nặng hơn và có thể trở thành mối nguy hiểm của xã hội. Và nữ giới có xu hướng bị trầm cảm cao hơn nam giới. Trung bình, cứ 2 người nữ mắc trầm cảm mới có 1 người nam mắc trầm cảm.

Sự xuất hiện của dịch Covid cũng khiến cho số người trầm cảm, rối loạn lo âu tăng đột biến, kể cả số người tự tử do trầm cảm. Sự xuất hiện của đại dịch Covid-19 là điều mà không ai mong muốn. Nó làm ảnh hưởng đến sức khỏe và nhiều khía cạnh đời sống của con người. Nó khiến con người rơi vào tình trạng lo âu, sợ hãi, suy nghĩ tiêu cực và tạo ra một sang chấn tâm lý trên diện rộng. Sang chấn tâm lý này có thể phát triển thành trầm cảm. Đặc biệt là những người đã từng bị nhiễm vi rút, đã trải qua quá trình điều trị Covid, chứng kiến sự ra đi của người thân hoặc người xung quanh. Bên cạnh đó, sang chấn tâm lý này còn tiếp tục tác động đến tình trạng hậu covid, khiến nó kéo dài, dai dẳng với các triệu chứng phức tạp, không rõ nguyên nhân, lặp lại hay phát triển ngày một nghiêm trọng hơn.

2.2. Mục đích của liệu pháp trị liệu Phật giáo

Mục đích chủ yếu của Tâm lý học Phật giáo là nhằm giải đáp rốt ráo nguyên nhân khổ đau mà nhân loại phải tiếp nhận, và, vấn đề là làm thế nào để giải thoát sự thống khổ đó. Phương thức trị liệu của những nhà tâm lý học hiện nay đó là mô thức điều chỉnh vấn đề và bệnh lý xã hội một cách rộng rãi hơn. Trên

thực tế, những quốc gia có nền công nghiệp hóa và đã đang phát triển cao độ thì những tâm trạng như hoang vắng trống rỗng, lãnh cảm, sự thiếu sót về mặt hướng đạo nhân sinh trong lòng nhân loại, đều là khái niệm và mục tiêu của tâm lý trị liệu ngày nay.

Phật giáo thuyết minh rằng tâm cảnh khó khăn, xung đột, bất mãn, nóng nảy, lo lắng, tham lam, ghét hận, mê chấp v.v... của nhân sinh đều có thể cho là phù hợp với thông bệnh của con người hiện đại; nhưng, Phật giáo còn có khả năng chỉ dạy cho mọi người hướng đến con đường lớn huy hoàng đại giải thoát, tối cực phúc lạc, đó là cảnh giới Niết Bàn.

Tại học thuyết Duyên khởi, cụ thể là trong bài “*Kinh Đại Duyên*” thuộc Trường Bộ kinh, đức Phật giảng giải về nguyên nhân khổ đau như sau: “...*chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sinh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sinh tử*”.

Đức Phật dạy con người chính là không hiểu không nhận ra được các pháp từ có mặt bởi duyên, do duyên mà sinh, trụ, di, diệt. Tâm thức của con người cũng vậy. Do duyên với trần cảnh mà có thương, yêu, buồn, ghét,... mọi việc điều bắt nguồn từ không hiểu Duyên khởi (vô minh) nên con người mới mãi sống trong đau khổ, luân hồi trong lục bảo cũng bởi từ đây mà ra.

Nói theo “*Lộ trình tâm*” của Theravada thì việc nắm chặt ngoại cảnh xuất hiện tại các Tâm: Quan sát, phân đoán, tổng đốc, thập di. Còn theo Phật giáo phát triển (Mahayana) thì thức Mat-na và A-lại-da chính là các thức huân tập, nắm giữ kinh nghiệm của một con người. Từ đó “*Ngã*” xuất hiện, sự có mặt của “*Ngã*” làm cho con người luôn nghĩ có cái Tôi, mọi sự vật đều là thật có sinh ra chấp chặt vào các ngoại duyên mà đưa tới các hữu lậu và phiền não, nghiệp chướng. Thuật ngữ Tâm lý học gọi ngã là Ego hoặc Super Ego.

Mục đích chủ yếu của Tâm lý học Phật giáo là nhằm giải đáp rốt ráo nguyên nhân khổ đau mà nhân loại phải tiếp nhận, và, vấn đề là làm thế nào để giải thoát sự thống khổ đó. Triết học và Tâm lý học của Phật giáo đều có một thứ “*Thủ hướng trị liệu*”. Triết học Phật giáo cung cấp một loại giải trừ khốn hoặc của tri tính; còn tâm lý học Phật giáo thì cung cấp phương pháp trị liệu về sự nhiễu loạn của tình cảm..

Phật giáo đối với kinh nghiệm của không vô cùng đã thái dụng lấy hai loại phương pháp, đó là phủ định để đối phó với trống rỗng và phiền chán. Một loại khác là tích cực dùng Nội Tĩnh Pháp để liễu giải một cách rốt ráo rằng tính chất của thực tại là hoàn toàn không có bản chất nội tại, không có kinh nghiệm của

tự ngã vĩnh hằng và tâm linh đối với không tính. Do sự nghèo nàn của nội tại mà con người hiện đại đã không có đủ năng lực để biến đổi tính tiêu cực thành tính tích cực nhằm tiến tới quán sát một cách thấu suốt tính chất của thực tại.

Đứng trên thuật ngữ Phật học để nói thì Ngũ Uẩn thuộc bộ phận ngoại biểu nở lớn nhưng bên trong thì hoàn toàn vô ngã, là Không. Chỉ khi nào đi sâu vào thực tại mới liễu giải được một cách trọn vẹn nhân sinh là thống khổ và quan niệm về vô ngã, và, như thế chúng ta mới có thể vượt qua tâm thức phiền chán tiêu cực và bệnh trống vắng, Không; Vô của thời đại một cách rốt ráo.

2.3. Liên hệ thực tế

Nguyên nhân dẫn đến tâm lý của con người khá đa dạng. Nó có thể là những ám ảnh, sợ hãi từ bạo lực học đường, do các nguyên nhân sinh học, các vấn đề nội sinh, tuy nhiên các yếu tố ngoại sinh cũng tác động, ví dụ các vấn đề về môi trường, áp lực kinh tế, những sự hẫng hụt, đổ vỡ trong các mối quan hệ thì cũng gây nên các vấn đề về rối loạn cảm xúc. Việc quá lệ thuộc vào mạng xã hội, giảm thời gian tập thể dục hay các hoạt động bên ngoài thì nó cũng là các yếu tố gây ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

Có lẽ những vấn đề về tâm lý đã thường trực trong mỗi con người từ lâu, nhưng đến thời điểm phải cách ly với bên ngoài, phải đối mặt với bên trong con người mình nhiều hơn thì người ta mới để tâm và thừa nhận tình trạng của chính mình. Những phương pháp chữa lành phổ biến được nhiều người tìm đến hiện nay như thiền, viết hay kết nối với thiên nhiên giúp mọi người thanh lọc tâm hồn và cân bằng cảm xúc. Nhiều người đã chữa lành được cho mình và lại tiếp tục hành trình chữa lành cho người khác.

Tại một buổi thiền trị liệu tâm lý bằng liệu pháp "*tắm âm thanh*", những người tham gia giải tỏa được cảm xúc của mình, những giọt nước mắt đã rơi và những cái ôm được trao nhau để truyền đi năng lượng ấm áp.

Là những bạn trẻ 9x từng rơi vào hố sâu tiêu cực trong cuộc sống, họ đã đứng lên tìm cách chữa lành cho mình và đang trên hành trình chữa lành cho cả những người xung quanh. Trong 10 hành động được Bộ Y tế khuyến cáo để dự phòng và nâng cao sức khỏe tâm thần, thì điều đầu tiên là hãy nhận ra và chia sẻ và cảm xúc của bản thân. Từ 2020 đến nay là một giai đoạn đầy thử thách với tất cả chúng ta, song sức khỏe tinh thần đang nhận được quan tâm và chung tay ngày càng lớn hơn từ cộng đồng. ên hãy tin rằng chúng ta không đơn độc trên hành trình chữa lành của mình.

Tâm lý trị liệu đang là giải pháp hiệu quả, an toàn và triệt để với người trầm cảm.

Tâm lý trị liệu cho người trầm cảm là một giải pháp hiệu quả, an toàn mà rất nhiều quốc gia tiên tiến đang áp dụng. Tuy nhiên, dịch vụ này còn chưa được phổ biến ở Việt Nam do nguồn nhân lực cho tâm lý trị liệu còn rất khan hiếm cùng nhiều nguyên nhân khác.

Hơn nữa, việc điều trị các rối loạn tâm thần rất khác so với các vấn đề sức khỏe thể chất khác vì chúng khó có thể nhìn thấy bằng mắt thường và chưa có thời gian phục hồi tiêu chuẩn. Việc điều trị trầm cảm bằng thuốc mới chỉ mang lại hiệu quả thuyên giảm triệu chứng bệnh nhưng chưa thể giải quyết được nguyên nhân gây bệnh. Trầm cảm có thể đến từ rất nhiều nguyên nhân khác nhau và phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như kinh nghiệm sống, hoàn cảnh sống, trải nghiệm trong quá khứ, sự mạnh mẽ của nội lực... Bởi vậy, khả năng tái phát trầm cảm hiện đang rất cao. Việc điều trị bằng thuốc lâu dài mang đến nhiều hệ lụy về sức khỏe, khả năng hòa nhập cộng đồng, khả năng lao động cho con người..

Thực tế, sức khỏe tâm thần có rất nhiều loại và cấp độ khác nhau. Nếu vấn đề sức khỏe tâm thần được phát hiện và điều trị sớm, người bệnh sẽ khỏe mạnh và sinh hoạt như người bình thường. Theo thống kê, Việt Nam đang có khoảng 25-30% dân số gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Và có lẽ, mỗi người trong chúng ta đều có thể gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần một lần trong đời, chỉ là chúng ta chưa có đủ kiến thức, sự hiểu biết đúng đắn về sức khỏe tâm thần.

Đức Phật dạy rằng tật bệnh có thể được chia thành tật bệnh trên thân thể và tật bệnh trên tâm lý. Nhân loại chúng ta bị tật bệnh trên thân thể trong mỗi một sát na , nhưng, tật bệnh trên tâm lý thì ngoại trừ đến Thánh Cảnh và nếu không thể thì không thể nào có thể tiêu trừ được. Ở đây đức Phật đã đưa ra lý tưởng của hạnh phúc và khái niệm về sự bất an : Người xuất gia có thể xả bỏ tất cả để tầm cầu sự ninh tịnh hoàn toàn của nội tâm; người tại gia có thể sống một đời thật hạnh phúc, rất hài hòa trên cõi đời, nhưng phải tránh xa sự quá độ bằng cách hạn chế nhu yếu, thường xuyên phân tích tự ngã và giúp đỡ người khác.

So với tầng thứ cao hơn trên ý thức Phật giáo đó là phương diện thiền định thực tiễn, quan niệm này vẫn chưa được đa số các nhà tâm lý học tây phương hấp thụ; nhưng, đối với ý thức phát triển ở tầng thứ cao hơn này lại chính là tinh tâm kiệt tác của cả một cuộc đời của đức Phật, tiếc thay, một số nhà tâm lý học Tây phương vẫn còn cảm thấy xa lạ đối với khái niệm này.

C. Kết luận

Quả thật như thế, Phật giáo không trực tiếp quan tâm đến cá thể hữu hạn, điều thích bất lương, nhưng lại quan thiết đến vấn đề khốn cảnh của toàn thể nhân loại.

Phật giáo rõ ràng đã chỉ ra được sở tại của vấn đề đau khổ của nhân loại, với sự chẩn đoán của Phật giáo thì cội nguồn của đau khổ là dục cầu và vô minh và con đường giải quyết để chấm dứt đau khổ là “*Bát Chánh Đạo*”, và, mục đích chung cực của sự trị liệu chính là “*Niết Bàn*” giải thoát.

Phương pháp trị liệu của Tâm lý học Phật giáo là sự thu hút toàn bộ và tổng hợp tinh hoa học thuyết của các phái, bởi lẽ trên cơ bản, Phật giáo chính là “*Trị liệu thủ hướng*” (Therapy Oriented). Trên phương diện triết học thì Phật giáo có thể đưa ra những khái thị đối với việc nhân loại bị mê mờ và đánh mất hình thái ý thức, và khốn hoặc trên mặt ý thức. Trên phương diện tâm lý học, Phật giáo có thể chỉ rõ là vì dục vọng ràng buộc nên nóng nảy, lo lắng, đau khổ và còn chỉ dạy những phương pháp có khả năng giải quyết được những khuynh hướng công kích nhân cách. Vì thế Phật giáo, trên phương diện trị liệu đã bao gồm cả triết học và tâm lý học, và có thể mở rộng tầm mắt của tâm lý trị liệu.

Đức Phật dạy: “*Bảo hộ chính mình là bảo hộ người khác; bảo hộ người khác cũng chính là bảo hộ tự thân.*” Đức Phật lại nhấn mạnh, bồi dưỡng tố chất tâm lý đã được nhìn nhận là có giá trị văn hóa xã hội, như tự tiết chế, tâm lý an bình thanh tịnh, tự răn buộc v.v.. Tóm lại, luân lý xã hội gồm có hai mặt tích cực và tiêu cực : Đứng trên mặt tiêu cực để nói thì sự tiết chế trên phương tiện nhân cách và thực tiễn luân lý chuẩn tắc sẽ có thể làm giảm thiểu sự xung đột của xã hội; đứng trên mặt tích cực để luận cập thì, bồi dưỡng, phát triển nhân cách lành mạnh, có thể kiến lập được một xã hội lương thiện.

Đức Phật ví dụ về nhân tính như một mỏ vàng, có những lúc bề ngoài tuy bị vô minh làm mê hoặc, nhưng sự huấn luyện của nội tại khả dĩ chuyển hoá và biến nó thành lương thiện.

Tác giả: **Thích nữ Huệ Tâm**

Học viên Thạc sĩ khóa II – Học viện PGVN tại Huế.

Tài liệu tham khảo:

1. Thích Minh Châu (1996), Chánh pháp và hạnh phúc, Nxb Tôn Giáo.
2. ĐTKVN, Trường Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch (2017), Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.

3. ĐTKVN, Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch (2017), Nxb Tôn giáo, Hà Nội.
4. Thích Trí Quảng (2008), Phật giáo nhập thế và phát triển, Nxb Tôn Giáo.
5. Thích Tâm Thiện (1998), Tâm Lý Học Phật Giáo, NXB TP Hồ Chí Minh.
6. Thích Chơn Thiện (2009), Lý thuyết nhân tính qua kinh tạng pali, Nxb Phương Đông, TP Hồ Chí Minh.