

## CÁC HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ TRONG TƯƠNG QUAN, SO SÁNH ĐỐI CHIẾU VỚI TƯ TƯỞNG CỦA ĐỨC PHẬT VỀ SỰ VẬN HÀNH CỦA TÂM



Tác giả: **Thích Thiên Huệ**  
Thạc sĩ khóa V - Học viện PGVN tại Tp.HCM

### A. DẪN NHẬP

Trong lịch sử phát triển của nhân loại, nhiều biến thiên thăng trầm đã diễn ra, con người càng ngày càng tạo nên nhiều kỳ tích, khiến thế giới thay đổi theo hướng ngày một văn minh tốt

đẹp hơn.

Song cùng với mặt tích cực của sự phát triển vượt bậc là hệ lụy về tinh thần của mỗi cá thể dần trở nên sa sút, con người mưu cầu hạnh phúc bằng những vật chất ngoài thân hơn là hạnh phúc thật sự, nói một cách khác thì ngày nay giữa người với người sự “*hạnh phúc*” được “*cân đo, đong đếm*” chứng minh, phô bày bằng giá trị vật chất là cơ bản. Đây cũng chính là nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh về tinh thần như: Trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, v.v...tăng dần đều trên thế giới. Điều đặc biệt tỷ lệ phần trăm cao dễ mắc các bệnh trên lại tập trung ở các quốc gia phát triển và đang phát triển.

*“Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), cứ 40 giây trên thế giới lại có 1 người tự tử do trầm cảm. Năm 2020, bệnh trầm cảm vượt qua bệnh ung thư, tiểu đường để trở thành căn bệnh thứ hai đe dọa sức khỏe con người chỉ sau tim mạch. Ở Việt Nam, bệnh lý này đang có chiều hướng tăng ở giới trẻ, đặc biệt nữ giới”.*

Những hiện tượng tâm lý trên phát triển đến cực hạn khi được các nhà khoa học quan tâm nghiên cứu từ đầu thế kỉ XIX đến cuối thế kỉ XIX do sự khủng hoảng tâm lý học. Ngành phân tâm học từ đó cũng ra đời. Tìm hiểu về các nguyên nhân, hiện tượng trên trong mối tương quan so sánh với tư tưởng của đức Phật để thấy được, Ngài cũng chính là một nhà “*tâm lý học*” siêu việt, bởi những điều Ngài dạy và thực hành chính là bài thuốc hữu hiệu cho việc chữa lành nội tâm của con người.

Thông qua đề tài “*CƠ CHẾ HÌNH THÀNH CÁC HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ THEO TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI; SO SÁNH ĐỐI CHIẾU VỚI TƯ TƯỞNG CỦA ĐỨC PHẬT VỀ SỰ VẬN HÀNH CỦA TÂM*”.

Bằng phương pháp lịch sử, phân tích và so sánh, người viết sẽ đưa ra các luận điểm để chứng minh đức Phật là một nhà chữa trị tâm lý siêu việt

## **B. NỘI DUNG**

### **I. Cơ chế hình thành hiện tượng tâm lý học nhận thức**

#### **I.1. Lịch sử hình thành**

*“Hai đại biểu của Tâm lý học Nhận thức là J. Piaget (Thụy sĩ) và Brunner (trước ở Mỹ, sau đó ở Anh). Tâm lý học nhận thức coi hoạt động nhận thức là đối tượng nghiên cứu của mình. Đặc điểm tiến bộ nổi bật của dòng phái tâm lý học là nghiên cứu tâm lý con người, nhận thức của con người trong mối quan hệ với môi trường, với cơ thể và với não bộ”.*

Ngay từ thời xa xưa, vấn đề Nhận thức, vấn đề học tập đã được quan tâm, nó xuất hiện cùng với sự xuất hiện của loài người. Đến thế kỷ 17, lý luận về Nhận thức mới dần dần được hình thành, một số tác giả như Đ. Các, Căng...đã thấy được tầm quan trọng củanhận thức, từ đó từng bước hình thành nên lý luận Nhận thức. Đến thế kỷ 19 (1879),khi Wunt thành lập Phòng thực nghiệm Tâm lý đầu tiên trên thế giới, Ông đã có nghiên cứu, đo đạc trí nhớ, tư duy của con người, vì thế mà công trình nghiên cứu của ông là những công trình nghiên cứu đầu tiên

về Tâm lý học nhận thức.

Tuy nhiên, việc định danh phân ngành này được diễn ra cùng với sự xuất hiện cuốn sách “*Tâm lý học nhận thức*” đầu tiên của U. Neisser (1967), Tạp chí tâm lý học nhận thức cũng ra đời vào năm 1970. Đến những năm 60 của thế kỷ XX, khái niệm Nhận thức được sử dụng như một khái niệm chung để chỉ hầu hết các quá trình tâm lý học bao gồm; tri giác, tư duy, động cơ,... Tâm lý học nhận thức chỉ là một phân ngành mới để nghiên cứu sâu hơn bản chất của hoạt động nhận thức với tư cách là chức năng tâm lý của con người. Từ đó, có các tác giả cho ra đời các tác phẩm như “*Luật nhận thức*” của Gestar và xây dựng nên các lý thuyết nhận thức. Cho đến nay, chuyên ngành Tâm lý học nhận thức.



## I.2. Các tác phẩm nói về tâm lý học nhận thức

Năm 1925, tác giả Kohler xuất bản một cuốn sách tên “*The Mentality of Apes*”. Trong đó ông viết về các quan sát của bản thân cho thấy động vật có thể hiện hành vi sâu sắc. Ông bác bỏ chủ nghĩa hành vi để ủng hộ tâm lý học Gestalt.

Năm 1948, tác giả Norbert Wiener xuất bản “*Điều khiển và giao tiếp trong Động vật, máy móc*” giới thiệu các thuật ngữ như đầu vào và đầu ra.

Năm 1948, ông Tolman nghiên cứu về bản đồ nhận thức - huấn luyện chuột trong mê cung. Ông nhận định rằng động vật có biểu hiện bên trong của hành vi.

Sự ra đời của Tâm lý học nhận thức thường bắt nguồn từ quyển sách *"The Magical Number 7 Plus or Minus 2"* của tác giả George Miller.

Năm 1960, Miller thành lập trung tâm nghiên cứu nhận thức tại Harvard cùng nhà phát triển nhận thức Jerome Bruner.

Năm 1967, tác giả Ulric Neisser xuất bản quyển *"Cognitive Psychology"*, đánh dấu cột mốc quan trọng cho sự khởi đầu chính thức của phương pháp tiếp cận nhận thức.

Tựu chung, George A. Miller chính là cha đẻ của Tâm lý học Nhận thức, ông cho rằng: *"Trí óc con người hoạt động giống như một chiếc máy tính: nó thu thập, lưu, sửa đổi và truy xuất thông tin"*.

### **I.3. Các hiện tượng Tâm lý học từ đâu mà có?**

Các hiện tượng tâm lý, tâm hồn của con người chủ yếu đều có nguồn gốc từ các sự việc bên ngoài, đó chính là sự phản ánh thế giới khách quan. Thế giới vật chất được chuyển vào não, dưới các dạng biểu tượng, hình ảnh đó không dừng lại ở trạng thái thô sơ mà chúng thường tùy biến. Nhờ có các giác quan, chúng ta có được những biểu tượng về các sự vật, hiện tượng của thế giới khách quan. Từ vô số các hình ảnh, biểu tượng về những khung cảnh thiên nhiên có thực, trong não con người dần khái quát hoá, thu gọn tất cả những biểu tượng đó vào một khái niệm: cây, sông, mây, v.v... Chính ngôn ngữ đã giúp cho khả năng nhận biết của con người về thế giới bên ngoài tăng lên một cách đột phá.

Cũng nhờ có ngôn ngữ, tư duy của con người đã chuyển sang một bước đột phá vĩ đại: từ tư duy bằng tay con người chuyển sang tư duy bằng khái niệm. Nhờ có tư duy bằng khái niệm, con người đã có khả năng *"nhìn"* sâu vào những cái mà bằng mắt thường không thể nhìn thấy. Bằng mắt, con người không thể nào nhìn thấy đường đi của hạt ánh sáng song bằng tư duy thì có thể.

Như vậy có thể nhận thấy các hiện tượng tâm lý - thế giới nội tâm của con người, mặc dù là sự phản ánh thế giới bên ngoài song nó là các hiện tượng tinh thần. Thế giới tinh thần này cũng có những cơ chế, quy luật hoạt động cho riêng mình. Bản thân nó có cấu trúc phức tạp. Để có thể nghiên cứu sâu hơn các hiện tượng tâm lý, người ta phân chia chúng thành các lớp hiện tượng khác nhau.

Một ví dụ điển hình chính là phát hiện của Einstein về Thuyết tương đối hẹp. khi được hỏi về hoàn cảnh nào khiến ông phát minh ra học thuyết mới, Einstein phát biểu: *"Đó là kết quả của việc ông tưởng tượng mình di chuyển với tốc độ ánh sáng và cầm theo một tấm gương. Ông cố gắng hình dung ra thứ mình sẽ nhìn thấy trong tấm gương ấy. Liệu ánh sáng từ mặt ông có thể chiếu được vào tấm gương không?"*

Vậy nên chúng ta có thể xác chứng một điều là: các hiện tượng tâm lý học chính là thế giới nội

tâm của con người, sự hình thành hiện tượng tâm lý là do hoạt động của sáu giác quan khi tiếp xúc với các ngoại cảnh và từ đó được não phân tích thành các biểu tượng, khái niệm tùy biến mà tạo thành.

#### **1.4. Sự phát sinh các hiện tượng Tâm lý Theo Tâm lý học Nhận thức**

Người viết cho rằng ai trong chúng ta chắc hẳn cũng từng nghe rất nhiều câu về tâm lý học Nhận thức nhưng bản thân chúng ta lại không nhận thức được câu nói đấy chính là thuộc Tâm lý Nhận thức:

*“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,*

*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.*

Theo thuật ngữ của Tâm lý học cũng có một câu mà người viết rất thích: *“Thế giới bên ngoài chỉ hiện lên đúng với trình độ mà bạn đang có”.* Điều này chứng minh sự nhận thức của một con người bị hạn chế bởi chính định kiến cá nhân của bản thân từng cá thể, bản chất thật của nhận thức là vô hạn, tri thức thì lại hữu hạn.

Con người nhận thức được là nhờ hoạt động thần kinh, hệ thần kinh lại được cấu tạo từ các Nơ ron. Có một điều thú vị là việc chế tạo máy tính cũng chính là dựa trên cơ sở nghiên cứu các nơ ron thần kinh. Hiện nay, Tâm lý học nhận thức đang cố gắng giải thích quá trình xử lý thông tin và điều chỉnh hoạt động của con người dưới cơ sở của sự đánh giá và hiểu biết.

Theo quan điểm của Tâm lý học Nhận thức các hiện tượng tâm lý phát sinh cũng là do sự nhận thức của các giác quan khi tiếp xúc với ngoại cảnh mà hình thành các Tâm lý, từ đó được não bộ khái quát hóa thành các biểu tượng, khái niệm. Nói một cách khác là sự ghi nhận của não bộ chính là sự nhận thức, từ đây khái niệm kinh nghiệm cá nhân có mặt bởi ngôn ngữ chế định. Cũng có thể nói ngôn ngữ chế định xuất hiện cũng từ Nhận thức của con người mà ra.

Con người hơn con vật là có nhận thức, tư duy về các sự vật hiện tượng xung quanh. Vậy nên, Nhận thức có vai trò rất quan trọng đối với cuộc sống và hoạt động của con người, Nhận thức là thành phần không thể thiếu trong sự phát triển của con người. Nhận thức là cơ sở để con người nhận biết thế giới và hiểu biết thế giới đó, từ đó con người có thể tác động vào thế giới đó một cách phù hợp nhất, để đem lại hiệu quả cao nhất cho con người.

Xem xét quá trình phát triển một cá thể của con người, thì một đứa trẻ khi được sinh ra, nếu nó không nhận biết được thế giới khách quan, thì đứa trẻ đó sẽ không có hiểu biết và không có nhận thức. Nhận biết đi từ đơn giản, nhận biết đi từ từng thuộc tính đơn lẻ bề ngoài của sự vật hiện tượng đến những cái phức tạp, những thuộc tính bản chất bên trong.

#### **1.5. Đối tượng và nhiệm vụ của Tâm lý học Nhận thức**

##### **1.5.1. Đối tượng**

Tâm lý học nhận thức xuất phát từ nhiều cách hiểu và quan điểm khác nhau nên cũng có nhiều sự tranh cãi về đối tượng và nhiệm vụ của Tâm lý học Nhận thức.

Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học Nhận thức bao gồm:

- 1) Thần kinh học nhận thức
- 2) Hình tượng
- 3) Chú ý
- 4) Tư duy và sự hình thành KN
- 5) Tri giác
- 6) Nhận biết các hình mẫu
- 7) Trí nhớ
- 8) Sự thể hiện kiến thức
- 9) Ngôn ngữ
- 10) Tâm lý học phát triển
- 11) Trí thông minh của con người
- 12) Trí thông minh nhân tạo

### ***1.5.2. Nhiệm vụ của Tâm lý học nhận thức hiện nay:***

Nghiên cứu các quá trình nhận thức về cảm giác, tri giác, trí nhớ và tư duy, v.v...

Nghiên cứu các quy luật đặc trưng của sự tiếp thu, xử lý và sử dụng thông tin.

Nghiên cứu xem con người đã thu thập, tích lũy và tái tạo những thông tin như thế nào? Quá trình lưu giữ các thông tin trong trí nhớ diễn ra như thế nào?

Nghiên cứu trí thông minh và quan hệ của nó với các hiện tượng tâm lý khác.

Người viết cho rằng các nhiệm vụ trên cũng chưa làm rõ cụ thể của Tâm lý học Nhận thức, có vẻ còn khá là mơ hồ. Đây là những thông tin, khái niệm cơ bản về Tâm lý học Nhận thức mà người viết đã đọc và sưu tầm được. Sau đây chúng ta hãy đến với các học thuyết về “*sự vận hành của Tâm*” để biết về diệu dụng chữa trị tâm lý tuyệt vời của đức Phật, bậc toàn tri, toàn giác.

## **II. Sự Vận Hành của Tâm trong tư tưởng của đức Phật**

### **II.1. Học thuyết Mười hai mắc xích sự sống**

Trong kinh Tương Ưng Bộ II (Samyutta Nikàya), đức Phật đã thuyết minh về mười hai nhân duyên như sau: "*Do vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sinh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sinh; sinh duyên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Nay các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tập khởi*"

Mười hai nhân duyên được đức Phật giảng giải theo hai chiều hướng: chiều hướng sinh khởi (còn gọi là lưu chuyển: do vô minh, hành sinh...) và chiều hướng đoạn diệt (còn gọi là hoàn diệt: do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt...). Khi mười hai nhân duyên được thành lập chính là lúc đủ điều kiện cho năm uẩn hình thành, đây là chiều hướng của khổ đau, luân hồi. Khi mười hai mắt xích cuộc sống này bị phá vỡ (đoạn diệt) thì năm uẩn không có cơ sở để hình thành, và đây là con đường của an lạc, giải thoát. Năm uẩn chính là

cấu trúc của con người và cuộc đời. Sự hiện hữu này đã nói lên sự vận hành theo chiều tập khởi của mười hai nhân duyên. Sau đây người viết sẽ phân tích căn bản khái niệm của mười hai mắc xích nhân duyên.

### **II.1.1. Khái niệm 12 chi phân**

1- Vô minh (Avijjà): sự mê mờ, không sáng suốt, si mê của tâm thức; nói cách khác là sự không hiểu biết chân thật về tất cả hiện hữu là duyên sinh, vô thường và không có một tự thể độc lập, bất biến. Vì thế mà con người luôn cho rằng có ta, có bản ngã và có một linh hồn bất biến.

2- Hành (Sankhàra): Chính là cái tâm niệm sinh diệt chuyển biến không ngừng ấy (động lực), ý chí hành động tạo tác (ý hành) của thân, miệng và ý.

3- Thức (Vinnana): tri giác của con người về thế giới thông qua lục căn như mắt (nhãn thức), tai (nhĩ thức), mũi (tỷ thức), lưỡi (thiệt thức), thân (thân thức) và ý (ý thức).

4- Danh sắc (Nàma - rùpa): sắc là phần vật lý và sinh lý (có thể thấy bằng mắt), danh là phần tâm lý (không thể thấy bằng mắt). Với con người, sắc là cơ thể vật chất (tứ đại), các giác quan và chức năng của chúng; danh là các tâm phụ thuộc (tâm sở), như xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.

5- Lục nhập (Chabbithàna): có nơi gọi là sáu xứ, là sự tương tác giữa lục căn (sáu nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và đối tượng của chúng là lục trần (sáu ngoại xứ: hình thể, âm thanh, hương vị, mùi vị, xúc chạm và ý tưởng - pháp).

6- Xúc (Phassa): sự gặp gỡ, tiếp xúc, giao thoa giữa các căn và trần. Nói rõ hơn, xúc chính là sự tiếp xúc giữa con người và thế giới thông qua sáu cơ quan tri giác. Lưu ý là, khi có thức phát sinh do mắt tiếp xúc với hình thể (sắc trần), thì sự nhận biết đó mới gọi là nhãn thức... Vậy, xúc là sự gặp gỡ, giao thoa giữa căn, trần và thức.

7- Thọ (Vedanà): sự cảm thọ. Nói khác đi là các phản ứng tâm lý phát sinh khi mắt tiếp xúc với hình thể, tai tiếp xúc với âm thanh... ý tiếp xúc với ý tưởng (pháp).

Cảm thọ có ba loại: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (phi khổ phi lạc). Đây là chất liệu mà con người thường lấy để xây dựng những giá trị gọi tên là hạnh phúc và khổ đau, bất hạnh. Thực ra, chúng là do duyên sinh, luôn thay đổi, không hề có một tự tính cố định.

8- Ái (Tanhà): gọi đủ là ái dục hay khát ái: sự vướng mắc, yêu thích, tham luyến; gồm có dục ái, sắc ái và vô sắc ái. Ái còn được thể hiện qua sáu phương diện: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

9- Hữu (Bhava): tiến trình tương duyên để hình thành, gồm dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.

10- Thủ (Upadàna): gọi đủ là chấp thủ: mắc kẹt vào, bám víu, đeo chặt của tâm thức vào một đối tượng.

11- Sinh (Jati): sự ra đời, tạo nên, xuất hiện. Sinh ở đây không phải là sự sinh ra em bé, mà là

sự thành tựu các bộ phận cấu thành (năm uẩn), thành tựu các xứ (các cơ quan tri giác và chức năng của chúng).

12- Lão tử (Jaramrana): sự suy nhược, tàn lụi, tuổi thọ lớn, tan rã, tiêu mất, tử vong. Với sinh mạng con người, lão tử được biểu hiện dưới các hiện tượng: răng lung, tóc bạc, da nhăn, các cơ quan tri giác suy yếu và chết.

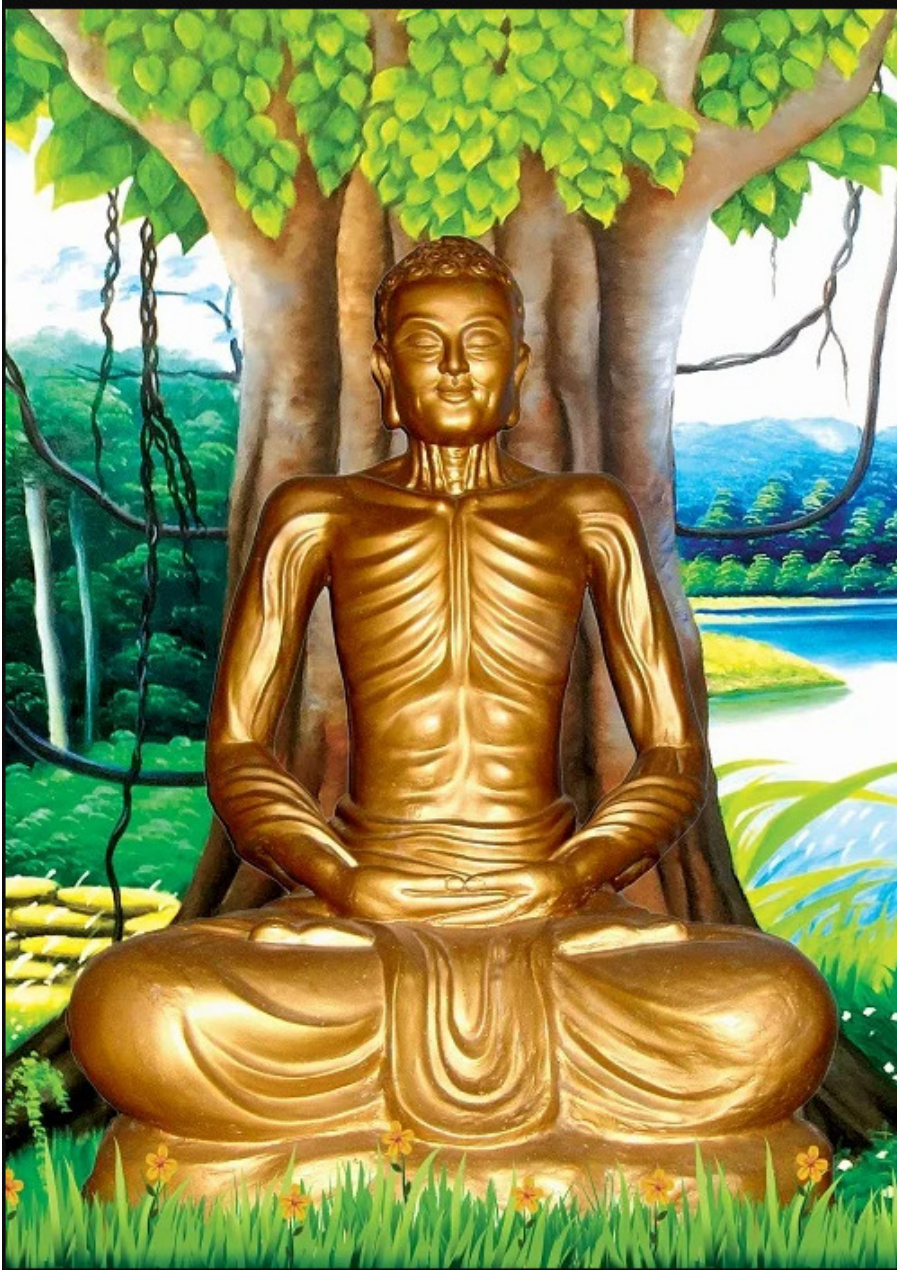
Học thuyết “12 mắc xích sự sống” trên chính là câu trả lời cho sự có mặt, tái sinh liên tục của con người. Nói theo quan điểm của Tâm lý học Nhận thức thì nguyên nhân ban đầu dẫn đến tiến trình mắc xích này xảy ra chính là “*vô minh*”, chi phần “*Vô minh*” tương đương với sự nhận thức cảm xúc, tri giác của 6 giác quan theo định kiến cá nhân, nói một cách khác là sự có mặt của Ego (cái tôi) và Super Ego (cái siêu tôi) làm cho sự chấp chặt vào bản ngã không thật nên gọi là “*Vô minh*”.

## II.2. Sự nhận biết các sự vật, hiện tượng qua 12 xứ, 18 giới

Theo Phật học từ điển định nghĩa như sau: Mười hai xứ (sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Giới là mười tám giới, tức sáu trần, sáu căn và sáu thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức). Gọi chung là năm ấm hay năm uẩn, 12 xứ và 18 giới. Sách Phật nguyên thủy cho rằng 5 uẩn, 12 xứ và 18 giới có thể bao quát tất cả thế giới và con người.

Đức Phật nói về cơ sở nhận thức của con người xảy ra khi sáu ngoại xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với sáu nội xứ: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (hình thể, âm thanh, hương khí, mùi vị, sự tiếp xúc, và các sự vật hiện tượng) và từ đây sinh ra cái biết của mắt, cái biết của mũi, v.v... chính là sáu thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức). Đây chính là cơ sở hình thành nhận thức theo lời dạy của đức Phật.





### II.3. Lộ trình Tâm theo tư tưởng Phật giáo Theravada

Theo tư tưởng Theravada, lộ trình của Tâm được khái quát bằng một sơ đồ hình, trong đó một tâm được hình thành khi trải qua 17 Tâm sát na. Tại đây, do giới hạn của đề tài nên người viết không phân tích chuyên sâu mà chỉ khái quát về Lộ trình Tâm của Theravada. Người viết xin giản lược lại các khái niệm theo định nghĩa của Sư Giác Chính:

- 1- Khi một đối tượng vào trong phạm vi nhận thức của tâm thức, qua một trong năm cửa, một sát na của tâm Hộ kiếp được trôi qua. Sát na ấy được gọi là Quá khứ Hộ kiếp (Atītabhavaṅga). Tức là trạng thái tâm chủ quan sinh diệt đồng thời với cảnh sắp đến.
- 2- Tâm Hộ kiếp bị kích thích và rung động trong một tâm sát na gọi là sự rung động của Hộ kiếp (Bhavaṅgalana). Tức là trạng thái tâm chủ quan bị cảnh mới chi phối.

3- Rồi tâm Hộ kiếp Tức là trạng thái tâm chủ quan chấm dứt, nhường chỗ cho những tâm khách quan khởi lên để tiếp thu và xử sự với cảnh mới. Khi đó các tâm sát na khác sẽ khởi lên và chìm xuống một cách mau lẹ như sau.

4- Tâm Khán ngũ môn (Pañcadvāravajjana) tức là tâm khách quan khởi lên hướng về đối tượng (cảnh mới hiện đến) và chìm xuống trong một tâm sát na.

5- Nhãn thức (Cakkhaviññāṇa) hay một trong bốn thức kia sẽ khởi lên trong một tâm sát na.

6- Tâm Tiếp thu (Sampaṭicchana) là tâm khách quan khởi lên bắt lấy cảnh trong một tâm sát na.

7- Tâm Quan sát (Santīrana) tức là tâm khách quan khởi lên xem xét cảnh (điều tra đối tượng) trong một tâm sát na.

8- Tâm Phân Đoán (Voṭṭhapana) tức tâm Xác định đối tượng là vật tốt hay xấu, sạch hay dơ... (đây chính là công tác của tâm Khán Ý môn) khởi lên trong một tâm sát na.

9- 15. Tâm Đồng Tốc (Javana) tức là tâm xử sự với cảnh (còn gọi là tâm hưởng cảnh) khởi lên liên tiếp 7 tâm sát na.

10- 17. Tâm Thập di (Tadāmbana) là tâm hưởng cảnh dư của tâm Đồng tốc, Tâm này khởi lên để gìn giữ và ghi nhận cảnh vào trong tiềm thức. Tâm này lập đi lập lại trong hai sát na.

Người viết hiểu được khi đưa quá nhiều tư liệu vào đề tài sẽ làm bài luận bị loãng, nhưng “*Lộ Trình Tâm*” của “*Vi Diệu Pháp*” chính là nét đặc sắc của tư tưởng Theravada được nghiên cứu chuyên sâu và kỹ lưỡng về Tâm thức của con người. Do đó mà người viết đã đưa khái niệm này vào bài luận của bản thân và thấy nó rất cần thiết cho những ai cần nghiên cứu và tìm hiểu về Tâm thức.

Để làm rõ hơn về “*Lộ trình Tâm*” của Theravada, người viết đưa ra thêm một ví dụ từ kinh “*Mi tiên Vấn đáp*” như sau:

*“Như người lính đứng canh cổng thành của đại vương. Người ấy thấy rõ những người đến cung điện từ hướng đông, tây, nam, bắc; biết rõ người ra kẻ vào, biết rõ là vua, quan hay dân, nam hay nữ, tâu đại vương. Ví dụ ấy như thế nào thì thức biết rõ sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp cũng như thế ấy”*

Khi được hỏi về chức năng thu tập kinh nghiệm của thức từ “*Lộ trình Tâm*”, ngài Mi Tiên đã đưa ra dẫn chứng như vậy. Tiếp theo đó Ngài Mi Tiên giảng giải về “*Lộ trình tâm*” khi thu thập kinh nghiệm như sau:

*“Ví như người lính canh cổng thành ấy, nhờ thói quen, nhờ kinh nghiệm mà biết rõ những người vào ra, đến đi, kẻ nào gian kẻ nào ngay; biết rõ người nào đáng kính trọng, người nào cần phải nghi ngờ, người nào mình thích và người nào mình ghét v.v... Các cảm giác (thọ), tri giác (tưởng) tham sân (hành) ở trong các tiến trình của tâm sở ấy; Thức ghi nhận, thu thập, lưu giữ kinh nghiệm cũng y như thế, tâu đại vương”.*

Ở đây, chúng ta có thể thấy, cách giảng giải của ngài Mi Tiên chính là giống với khái niệm 12 xứ, 18 giới của đức Phật, cũng tương đương với các chi phần: lục nhập, xúc, thọ, ái, hữu, thủ. Bởi cho kinh nghiệm đó là của ta, ngã đó là ta mà sinh ra các phiền não và đau khổ.

### III. Đồng và dị biệt về vấn đề Tâm giữa hai tư tưởng

#### III.1. Tương đồng về quan điểm

Sự tương đồng về quan điểm của “*Vấn đề Tâm*” dễ thấy nhất giữa hai tư tưởng, người viết cho rằng là ở tại khái niệm về sự nhận thức. Tâm lý học Nhận thức và đức Phật đều chỉ ra rằng sự hình thành về tâm lý nhận thức là do các căn tiếp xúc các trần tạo ra các thức. Nói dễ hình dung hơn là các giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh tạo ra sự nhận thức bên trong. Tạm gọi là sự Vận hành của Tâm (thế giới bên trong của con người).

Theo tư tưởng của Theravada thì con người chỉ tồn tại 6 thức (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), Tại tư tưởng của Phật giáo phát triển (Mahayana) con người có thêm hai thức nữa là Mạt-na và A-lại-da, trong Duy thức học gọi là “*Bát thức Tâm vương*”. Chức năng của hai thức này được phân tích khá kỹ trong các bộ luận: Câu-xá Luận, Khởi tín luận, Trung quán luận,... tại đây người viết không nói quá chi tiết về khía cạnh này vì khá dài và phức tạp.

Người viết cho rằng sự tương đồng không quá nhiều ngoài giữa hai tư tưởng, bởi Tâm lý học Nhận thức chỉ tập trung nghiên cứu vào: hình tượng, trí nhớ, tri giác, trí tuệ nhân tạo, v.v... Không thể phủ nhận đóng góp tích cực của việc nghiên cứu Tâm lý học Nhận thức đã giúp ngành khoa học phát minh ra rất nhiều công nghệ tiên tiến vượt bậc nhưng nếu nói về vấn đề nghiên cứu sâu về “*Tâm*” thì còn cạn và hạn hẹp, không đi chuyên sâu vào một định đề mà thường bị phân tán bởi nhiều định đề khác nhau. Nói một cách khác việc tìm hiểu về Tâm của Tâm lý học Nhận thức chỉ dừng lại ở các tri giác, cảm nhận, sự hình thành tâm lý, v.v... Tâm lý học Nhận thức cũng không có câu trả lời và phương pháp cho việc làm thế nào để chấm dứt những nỗi khổ, niềm đau của con người.

Khác với Tâm lý học Nhận thức, học thuyết “*12 mắc xích sự sống*” (Duyên khởi), sự giải thích về 12 xứ, 18 giới hay Lộ trình Tâm của đức Phật không những chỉ ra nguyên nhân hình thành Nhận thức, nguyên nhân có mặt của sự khổ đau, v.v... mà tại những học thuyết trên đức Phật đã trả lời và đưa ra phương pháp chữa trị nỗi khổ, niềm đau của con người. Có thể nói việc chữa trị Tâm hồn từ những học thuyết mà Đức Phật giảng giải vô cùng có hiệu quả và xác đáng với khoa học ngày nay. Chúng ta cũng rất dễ tìm thấy các bài viết về câu nói: “*Phật giáo đã đi trước khoa học*”.

*“Phật pháp không phải là những điều mê tín như chúng ta vẫn lầm tưởng, mà đó là một phương pháp khoa học khác với khoa học hiện đại chúng ta. Trong tiến trình nhận thức về vũ trụ, Phật pháp thậm chí còn đi trước cả khoa học”.*

Dừng lại tại sự tương đồng quan điểm về “*Tâm*” của Tâm lý học Nhận thức và Đức Phật, người viết tiếp tục đưa ra sự khác biệt về hai tư tưởng trên.

### III.2. Dị biệt về quan điểm

Như đã nói ở trên, người viết cho rằng Tâm lý học Nhận thức chỉ dừng tại việc nghiên cứu và chỉ ra tại sao lại có những biểu hiện, hình thành các nhận thức tâm lý của một con người mà chưa đưa ra được phương pháp giải quyết những nỗi khổ niềm đau trong khi Đức Phật lại hoàn toàn chỉ ra được nguyên nhân, kết quả và phương pháp trị liệu nỗi khổ, niềm đau của một con người.

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, dị, 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.

Trên đây là quan điểm về các Pháp học của đức Phật trong vấn đề Tâm và giải quyết nỗi khổ, niềm đau của một con người.

### III.3. Hiểu và Thực hành theo giáo lý Duyên Khởi

#### III.3.1 Duyên khởi soi sáng bí mật vũ trụ

Đức Phật dạy về ba pháp ấn như sau: “*Các hành đều Vô thường, các hành là Khổ, các pháp là Vô ngã.*”

Duyên khởi không chỉ là giáo lý chỉ rõ nguyên tắc vận hành của tất cả pháp trong thế gian, từ vật lý cho đến tâm lý, không một pháp nào hình thành hay biến diệt mà nằm ngoài qui luật này, đây cũng chính là lý thuyết đầu tiên phản bác hệ thống triết học Vệ Đà của Bà la môn, phủ nhận tư tưởng sáng tạo của đấng Phạm Thiên (Brahman) và hình thành tư tưởng “*Tự tác tự thọ*” (tự mình làm tự mình chịu) đưa vị trí con người lên một tầm cao mới, con người là chủ nhân, không ai khác hơn có thẩm quyền định đoạt cuộc sống cho mình.

Vào thời đại đức Phật, tại Ấn Độ, hầu như các học thuyết của các giáo phái đều dạy con người chấp ngã và ngã sở. Họ thường tự tạo ra đấng tối cao, đấng tạo hóa... để tôn sùng và nương

tạ. Do đó khi Đức Thế Tôn phát hiện và tuyên bố lý Duyên khởi với luận điểm: *“Mọi sự vật lớn nhỏ từ các hành tinh trong vũ trụ đến một hạt bụi, hạt cát đều do nhân duyên hòa hợp mà có...”*; từ bản thân cho đến thế giới đều không thật có, đức Phật đã khẳng định các pháp đều vô ngã và mở ra cuộc cách mạng tư tưởng vĩ đại thời bấy giờ.

Bên cạnh đó, Lý Duyên khởi là tuyên ngôn khẳng định quyền tự do, bình đẳng của mọi người trong xã hội, bác bỏ hoàn toàn lý thuyết phân biệt giai cấp, chủng tộc do kinh Vệ-đà của các đạo sư Bà La Môn bịa đặt ra để phục vụ mục đích thống trị và điều hành xã hội.

Giáo lý Duyên Khởi đã vén bức màn bí mật của vũ trụ, đưa tất cả ra ngoài ánh sáng của trí tuệ, phá tan những tà kiến, chấp thủ vào một bản ngã thường còn hay một đấng sáng thế quyền năng.

### **III.3.2. Cánh cửa giải thoát khổ đau được mở ra bởi giáo lý Duyên khởi**

Một chúng sinh hữu tình hay tất cả các pháp trên thế gian đều phải trải qua bốn giai đoạn: Sinh, Trụ, Dị, Diệt. Nhìn chung đây chính là nỗi sợ hãi và đau khổ nhất của một chúng sinh, biết bao những bậc quân vương khi có tất cả trong tay. Sau đó họ nhận ra được sự già chết của bản thân và luôn đi tìm kiếm phương thuốc trường sinh cho bản thân. Nhưng đã có ai làm được điều đó chưa? Câu trả lời là không! Chính vì thế mà với sự chi phối của vô thường và không hiểu được giáo lý Duyên Khởi mà con người luôn sống trong đau khổ giữa được và mất.

Pháp do Duyên sinh mà có mặt thì cũng từ Duyên sinh mà đoạn diệt. Bởi cái gì do duyên sinh thì hữu vi, vô thường, đoạn diệt và biến hoại. thấu hiểu được giáo lý Duyên Khởi sẽ giúp có người hiểu được mắc xích của các chi phần nhân duyên và theo chiều thuận của các mắc xích thì đưa đến toàn bộ khổ uẩn. Khi nói là một vòng tròn mắc xích thì cũng chính là khi phá mất một mắc xích thì ngay lập tức vòng tròn sẽ bị phá vỡ và toàn bộ khổ uẩn được diệt trừ. Lý Duyên khởi thật bổ ích đối với những người đang mắc bệnh hiểm nghèo hoặc những người đã tuổi cao sức yếu...Đạo lý này giúp con người đón nhận bệnh tật đau đớn, đối mặt với cái chết một cách bình thản, tự nhiên. Duyên khởi giúp chúng sinh hiểu và không vì lợi ích cá nhân mà sống vị kỷ, tham lam; đẩy lùi bóng tối của vô minh, khai mở ánh sáng của tự tại, hạnh phúc và an lạc tự thân.

Nhận chân được giáo lý Duyên khởi trên giúp ta tránh được các hệ lụy: phân chia đẳng cấp, phân biệt chủng tộc, chiến tranh tàn sát, giết hại các loài hữu tình... gieo rắc khổ đau kinh hoàng cho con người và muôn loài. Đây cũng chính là lý do mà trước lúc xuất gia Tôn giả Xá Lợi Phất đã đi tìm Thế Tôn tâm đạo khi nghe qua bốn câu sau: *“Chư pháp tùng duyên sinh, Diệt tùng nhân duyên diệt, Ngã Phật Đại Sa-môn, Thường tác như thị thuyết”*.



Ảnh: St

### III.4. Thiền học, Pháp hành của mọi thời đại

Người viết gọi Thiền học là Pháp hành của mọi thời đại vì đây chính là phương pháp hữu hiệu và có thể áp dụng cho tất cả mọi người. dù ở thời đại nào hay người có quá nhiều việc vẫn có thể áp dụng Thiền học một cách dễ dàng. Theo thời gian dài của lịch sử, Thiền học luôn luôn được các bậc tổ sư cải biến cho phù hợp với thời đại, sự cải biến vẫn luôn được thực hiện đến ngày nay. Việc cải biến của các bậc Tổ sư, cao tăng đều sát với lời Phật dạy chứ không khác cho nên Thiền học luôn phát triển và được đón nhận rất tích cực trong xã hội hiện bấy giờ.

#### III.4.1. Phương pháp hành thiền

Phương pháp hành Thiền trong nhà Phật thường có hai loại: Thiền chỉ và Thiền quán. Ngày nay các phương pháp Thiền tiêu biểu thường được các Nhà sư giảng dạy cho tín đồ thực tập như: Thiền (Ànapànasati) An ban thủ ý; Thiền (Satipatthàna) Tứ niệm xứ; Thiền Quán Niệm Mười Sáu Đề Mục; ...v.v. Tại đây do giới hạn đề tài nên người viết chỉ nói sơ lược về các phương pháp thiền trên.

Thiền (Ànapànasati) An ban thủ ý: "*Ànapànasati*" là pháp môn đào luyện tâm, khiến cho tâm tĩnh giác nhờ theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra. Chính yếu là đạt được chân lý hay thực tại của tự nhiên nhờ quán sát, thẩm tra, xem xét tâm qua từng hơi thở vào và từng hơi thở ra. Vì thế tĩnh giác theo hơi thở giúp chúng ta ý thức được thực tại tự nhiên trong khi đang thở vào và thở ra.

Thiền (Satipatthàna) Tứ niệm xứ: Ở phương pháp Thiền này, người thực tập lấy bốn đối tượng là : kàya (thân), vedanà (cảm thọ, cảm giác, cảm xúc), citta (tâm thức), dhamma (pháp) để

quán sát. Bốn đối tượng này là chỗ để ta an trú tâm. Mỗi đối tượng người tu tập cần quán xét như sau: quán thân vô thường, quán thọ là khổ, quán tâm vô thường, quán pháp là vô ngã. Người hành thiền vừa suy tư quán tưởng trên mười sáu đề tài sau, vừa theo dõi từng hơi thở vào, từng hơi thở ra.

Thiền Quán Niệm Mười Sáu Đề Mục: việc đầu tiên chính là người tu tập cần nên thuộc mười sáu đề tài theo kinh văn, cụ thể người viết xin trích 16 đề mục này từ sách “Đạo Phật Ngày Nay” như sau:

### **Bốn đề tài về thân (Kàya):**

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết tôi thở vô dài. Thở ra dài, vị ấy rõ biết tôi thở ra dài.
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết tôi thở vô ngắn. Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết tôi thở ra ngắn.
3. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra.
4. An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về thọ (vedanà):**

5. Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở ra.
6. Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô. Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra.
7. Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô. Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra.
8. An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô. An tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về tâm (citta):**

9. Cảm giác về tâm tôi sẽ thở vô. Cảm giác về tâm tôi sẽ thở ra.
10. Với tâm hân hoan tôi sẽ thở vô. Với tâm hân hoan tôi sẽ thở ra.
11. Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô. Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra.
12. Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô. Với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về pháp (Dhamma):**

13. Quán vô thường tôi sẽ thở vô. Quán vô thường tôi sẽ thở ra.
14. Quán ly tham tôi sẽ thở vô. Quán ly tham tôi sẽ thở ra.
15. Quán đoạn diệt tôi sẽ thở vô. Quán đoạn diệt tôi sẽ thở ra.
16. Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô. Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra.

Chung qui lại, những phương pháp thực nghiệm Thiền phía trên đều hướng đến mục đích cuối cùng chính là khi hành giả thở vào biết rõ đối tượng đó. Thở ra biết rõ đối tượng đó. Thở vào hiểu rõ đối tượng đó. Thở ra hiểu rõ đối tượng đó. Điều này quan trọng nhất và cực kỳ lợi ích cho việc phát triển đầy đủ bất kỳ một tri kiến nào. Việc tìm hiểu như vậy mang đến một biến chuyển lớn trong tâm. Nói khác đi mang đến một biến đổi lớn sâu thẳm trong cuộc sống.

Đây cũng chính là lợi ích cao thượng của Thiền Phật giáo, trong khi hành giả thực tập quán sát nội tâm cũng chính là lúc dừng lại các hoạt động của thân quay về với sự tĩnh lặng. Ngay tại lúc này khi quán sát sự vi tế của “Tâm” sẽ đem đến cho hành giả tri kiến đúng như thật, hiểu được học thuyết Duyên Khởi, và sự chấp ngã của các thức cùng các hoạt dụng của chúng tử

Thiện- Bất thiện trong “*Sự vận hành của Tâm*”. Việc này sẽ giúp cho hành giả tích cực làm lành, có niềm tin, có chính kiến, có động lực để liên tục tạo ra các chủng tử thiện lành và hướng thượng. Ngoài ra các lợi ích khi một người hành Thiện đạt được như: công năng đoạn trừ các dục, khả năng đối trị sợ hãi, Thiện đem lại thiện lạc cho hành giả, Thiện đưa đến thành tựu trí tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến, v.v...

## KẾT LUẬN

Nhà khoa học thiên tài Albert Einstein đã phát biểu về Đạo Phật như sau: “*Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật Giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó*”.

Không phải ngẫu nhiên mà một nhà bác học uyên thâm lại phát biểu như vậy, nhờ nghiên cứu về triết học tôn giáo mà A.Einstein đã nhìn thấy Đạo Phật chính là một triết lý phương Đông sống động và triết lý ấy đã đi vào cuộc đời bằng chân lý thực nghiệm của mình, chân lý của nhà Phật đã đẩy lùi sự chậm tiến, lạc hậu, mê tín, cuồng tín và kém văn minh của thời đại. Mà một trong các chân lý bất di bất dịch đó chính là lý Duyên Khởi. Từ những tư liệu được trình bày khái quát về giáo lý Duyên khởi, Người viết có thể đi đến một số điểm nhận định nói riêng về giáo lý ấy, cũng như là Phật giáo nói chung, rằng:

+ Giáo lý Duyên khởi cũng có thể không hiểu theo hướng triết lý, mà chính là để thực hiện con đường giải thoát. Hiểu và thực nghiệm đoạn trừ các chi phần nhân duyên sẽ giúp hành giả thấy rõ và nhận chân ra được sự thật của bản thân, xã hội, thế giới và hạnh phúc.

+ Giáo lý Duyên khởi chỉ rõ sự thật của vạn hữu nên nó chính là ánh sáng chỉ đường cho các tư duy có giá trị xây dựng tinh thần hòa bình, an lạc, hạnh phúc cho các cá nhân nói riêng và cộng đồng nói chung.

Giáo nghĩa của Đạo Phật đã mở ra cho con người một cái nhìn mới, một lối sống mới, đưa con người lên một vị trí cao hơn, xóa bỏ những tà chấp về một bản ngã thường còn hay một đấng toàn năng có thể ban phước giáng họa. Hiểu và thực nghiệm giáo lý mới chính là tôn chỉ của nhà Phật. Đạo Phật không phải là học thuyết suông để nghe mà phải đến thực tập và thấy được sự vi diệu ấy. Chính nhờ thường quán niệm giáo lý Duyên Khởi mà giữa người với người mới sống với nhau như ánh sáng trong không gian, chan hòa với nhau như nước với sữa.

Tác giả: **Thích Thiên Huệ**

Thạc sĩ khóa V - Học viện PGVN tại Tp.HCM

\*\*\*

*Hải Yến, Trầm cảm gây tự tử đang gia tăng ở giới trẻ, <https://www.sggp.org.vn/tram-cam-gay-tu-tu-dang-gia-tang-o-gioi-tre-699263.html> (Truy Cập: ngày 17/05/2021).*



Nguyễn Quang Uẩn, giáo trình Tâm lý học đại cương, Chương 1: tâm lý học là một khoa học, Nxb Đại học Sư phạm, 2020, tr. 12.

Nguyễn Văn Tường, Tâm lý học Nhận thức, bản PDF, 2010, tr. 2.

Rod Judkins, Thay đổi tư duy hãy cứ phi lý đi, Qua ca ki diều dịch, Nxb Thế giới, 2020, tr. 33.

Nguyễn Du, Truyện Kiều, <  
<https://tienvnguyen.net/a354/truyen-kieu-nguyen-du-1766-1820-truyen-tho-luc-bat-3254-cau>>  
(Truy cập : 18/05/2021).

Nguyễn Văn Tường, Tâm lý học Nhận thức, bản PDF, 2010, tr. 6.

Kinh Tương Ưng Bộ II, Thích Minh Châu dịch, Thiên Nhân Duyên, Chương 1: Tương Ưng Nhân Duyên, Phẩm Phật-Đà, Hà Nội: Nxb Tôn giáo, 2013, tr. 371.

Từ điển Phật học, <<https://vuonhoaphatgiao.com/tu-dien-phat-hoc/am-xu-gioi/>>, (Truy cập: ngày 19/05/2021).

Thích Giác Chánh, VI DIỆU PHÁP giảng giải, <  
<https://www.budsas.org/uni/u-vdp-gg/vdpgg-00.htm>> (Truy cập: Ngày 19/05/2021).

Thích Giới Nghiêm, Mi Tiên vấn đáp, số 36: Hành tướng của thức, Hà Nội: Nxb Văn học, 2010, tr. 175.

Sđd.

Nam Minh, Những điều cho thấy Phật pháp đã vượt trước khoa học cả ngàn năm trên con đường nhận thức thế giới, <  
<https://dkn.news/khoa-hoc-cong-nghe/nhung-dieu-cho-thay-ton-giao-da-vuot-truoc-khoa-hoc-ca-ngan-nam-tren-con-duong-nhan-thuc-the-gioi.html>> (Truy cập: Ngày 20/05/2021).

Kinh Trường Bộ 1, Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Đại Duyên, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: TP. Hồ Chí Minh, tr. 512.

Thích Chơn Thiện (2006), Tăng già thời đức Phật, Chương 6: Tam học: Giới học - Định học - Tuệ học, phần trích dẫn, Hà Nội : NxbTôn Giáo, tr. 212.

Thích Thiện Siêu (2002), Cương Yếu Giới Luật, phần Cương Yếu Giới Luật, Hà Nội: Nxb Tôn giáo, tr.57.

Trần Tuấn Mẫn (dịch), Đạo Phật ngày nay, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr. 71-73.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

KINH:

1. ĐTKVN. Kinh Trường Bộ 1. Thích Minh Châu dịch. Kinh Đại Duyên. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: TP. Hồ Chí Minh, 1991.

2. ĐTKVN. Kinh Tương Ưng Bộ II, Thích Minh Châu dịch, Thiên Nhân Duyên, Chương 1: Tương Ưng Nhân Duyên, Phẩm Phật-Đà, Hà Nội: Nxb Tôn giáo, 2013.

SÁCH:

3. Thích Giới Nghiêm. Mi Tiên vấn đáp. số 36: Hành tướng của thức. Hà Nội: Nxb Văn học, 2010.

4. Thích Chơn Thiện. Tăng già thời đức Phật. Chương 6: Tam học: Giới học - Định học - Tuệ học (phần trích dẫn). Hà Nội : NxbTôn Giáo, 2006.

5. Nguyễn Quang Uẩn. giáo trình Tâm lý học đại cương. Chương 1: tâm lý học là một khoa học.

Nxb Đại học Sư phạm, 2020.

6. Rod Judkins. Thay đổi tư duy hãy cứ phi lý đi. Qua ca ki diệu dịch. Nxb Thế giới, 2020.

7. Thích Thiện Siêu. Cương Yếu Giới Luật. phần Cương Yếu Giới Luật. Hà Nội: Nxb Tôn giáo, 2002.

8. Trần Tuấn Mẫn (dịch). Đạo Phật ngày nay. VNCPHVN ấn hành, 1997.

WEBSITE:

9. Hải Yến, Trầm cảm gây tự tử đang gia tăng ở giới trẻ, <<https://www.sggp.org.vn/tram-cam-gay-tu-tu-dang-gia-tang-o-gioi-tre-699263.html>> (Truy Cập: ngày 17/05/2021).

10. Nguyễn Du. Truyện Kiều. <<https://tienvnguyen.net/a354/truyen-kieu-nguyen-du-1766-1820-truyen-tho-luc-bat-3254-cau>> (Truy cập : 18/05/2021).

11. Nam Minh. Những điều cho thấy Phật pháp đã vượt trước khoa học cả ngàn năm trên con đường nhận thức thế giới. <<https://dkn.news/khoa-hoc-cong-nghe/nhung-dieu-cho-thay-ton-giao-da-vuot-truoc-khoa-hoc-ca-ngan-nam-tren-con-duong-nhan-thuc-the-gioi.html>> (Truy cập: Ngày 20/05/2021).

12. Thích Giác Chánh, VI DIỆU PHÁP giảng giải, <<https://www.budsas.org/uni/u-vdp-gg/vdpgg-00.htm>> (Truy cập: Ngày 19/05/2021).