

MỤC ĐÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU PHẬT GIÁO



Phật giáo đóng một vai trò quan trọng trong trị liệu tâm lý con người. Hệ thống triết lý Phật giáo và thực hành Phật giáo giúp con người điều chỉnh được những dục vọng của bản thân, phòng ngừa và ngăn chặn những hành vi không phù hợp với chuẩn mực xã hội của con người.

MỞ ĐẦU

Con người chúng ta trong thời đại hôm nay phần đông chỉ biết chạy theo thế giới vật chất, ít người nghĩ và quan tâm đến đời sống sức khỏe tinh thần, sức khỏe cảm xúc. Vì thế, luôn chìm đắm trong uất hận, lo sợ và bất an như là một chứng bệnh nan y. Ý thức được tâm bệnh của mình thì chúng ta nên nhanh chóng tìm cho mình một phương pháp trị liệu thích hợp. Giáo lý Phật giáo thật sự có tầm ảnh hưởng rất lớn đối với đạo đức xã hội nói chung và sự hình thành nhận thức, cảm xúc con người nói riêng. Hệ thống giáo lý của Đức Phật chính là liều thuốc giúp con người giải tỏa được những trạng thái tâm lý cảm xúc bất an, hướng họ sống đúng với chuẩn mực của xã hội, thước đo quy phạm của văn hóa. Thực hành đúng thì tự khắc tâm lý con người sẽ lành mạnh, cảm xúc con người sẽ tích cực, cuộc sống con người sẽ hạnh phúc hơn.

Các nhà trị liệu chỉ khi hiểu rõ mục đích của phương pháp trị liệu Phật giáo thì mới có hành động thiết thực. Vì vậy người viết quyết định tìm hiểu và khai sáng giá trị của đạo Phật, nên chọn đề tài “Mục đích của phương pháp trị liệu Phật giáo” để nghiên cứu cho bài tiểu luận của mình.

NỘI DUNG

1. Cơ sở lý luận về điều chỉnh tâm lý người và tâm lý trị liệu Phật giáo

1.1. Tâm lý trị liệu

1.1.1 Khái niệm điều chỉnh tâm lý người

Tâm lý trị liệu (Psychotherapy) được giải thích một cách dễ hiểu nhất là những phương pháp điều trị tâm bệnh. Được xây dựng và phát triển dựa trên nền tảng kiến thức của tâm lý học lâm sàng, mục tiêu vô cùng to lớn và lý tưởng đó là thấu hiểu bản chất của con người và giúp cho con người có một đời sống lành mạnh, bình an.

Điều chỉnh tâm lý đó là sự chỉnh sửa các tâm lý sai lệch thành đúng đắn. Từ đó giúp bản thân ổn định trong sinh hoạt của chính mình. Đó là điều chỉnh những khía cạnh tâm lý chưa phù hợp thành phù hợp hơn. Bởi vì các yếu tố tâm lý bị sai lệch có tác động tiêu cực đến sinh hoạt của con người.

“Mục đích của quá trình này là giúp bệnh nhân tìm hiểu chính họ, tạo nên một cái nhìn mới về các mối quan hệ trong quá khứ và hiện tại, thay đổi những hành vi đã định hình của người bệnh”

Từ điển tâm lý học do Vũ Dũng (2008) chủ biên: *“Điều chỉnh tâm lý là hoạt động chỉnh sửa những đặc điểm phát triển tâm lý không phù hợp đã được tiếp nhận”*

Thompson (1991) và Cicchetti (1991): “điều chỉnh tâm lý là quá trình nhận diện, tiến hành xử lý, khống chế, làm biến đổi và điều hướng đối với các nhân tố ngoại cảnh và nội tâm tác động đến tâm lý, từ đó khiến cho cá nhân có thể thích ứng một cách hợp lý với tình cảnh hiện tại.

Điều chỉnh tâm lý thông qua phương thức trị liệu là hình thức trò chuyện, trao đổi, tâm sự (talking cure). Trong quá trình trị liệu, bệnh nhân sẽ bộc bạch tất cả những tâm tư, tình cảm thâm kín, sâu xa nhất cho nhà trị liệu nghe để được giúp đỡ, cải thiện những vấn đề tâm lý. Với mục đích nói cho nhà trị liệu những triệu chứng và vấn đề của họ, từ đó nhà trị liệu giúp họ tự biết rõ về chính họ, nhằm cải thiện những mối quan hệ, điều chỉnh nhận thức và hành vi. Đó là điều trị cho những bệnh nhân gặp vấn đề về cảm xúc, thần kinh bằng những phương pháp tâm lý.

TỰU TRUNG:

Chúng ta có thể rút ra một số điểm quan trọng về khái niệm tâm lý trị liệu như sau:

- Trị liệu tâm lý cho con người là quá trình chỉnh sửa những trạng thái tâm lý bị sai lệch.
- Những trạng thái tâm lý bị sai lệch chính là những trạng thái tâm lý không phù hợp, gây nhiều trở ngại, tác động không tốt đến tâm lý con người.
- Trị liệu tâm lý nhằm làm cho các trạng thái tâm lý tác động tích cực đến hành vi của con người.

1.1.2. Mục đích của điều chỉnh tâm lý

Tâm lý trị liệu, nói chung, nhằm đến việc làm tăng trưởng nhân cách một con người theo chiều hướng trưởng thành hơn, chín chắn hơn, và giúp người đó “tự hiện thực hóa bản thân mình.

Tóm lại mục đích của điều chỉnh tâm lý:

- Xử lý và điều chỉnh tâm lý tiêu cực
- Duy trì tâm lý tích cực.

Công việc của một nhà trị liệu tâm lý là hỗ trợ cho thân chủ mình giải quyết được mọi vấn đề cảm xúc, tâm lý ở mức mà họ cảm thấy tốt nhất, chẳng hạn như giúp họ có đủ tinh thần để hồi phục một triệu chứng bệnh lý, giúp họ vượt qua khủng hoảng tâm lý.



1.2. Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

1.2.1. Các nhận định về điều chỉnh tâm lý người theo Phật giáo

Những nghiên cứu về lợi ích của Phật giáo đối với đời sống cảm xúc và sức khỏe tâm lý của con người trong nhiều thập niên trở lại đây đã được rất nhiều các nhà tâm lý học trên thế giới quan tâm. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, thực hành các pháp môn của Phật giáo có lợi ích trên nhiều phương diện, không những giáo lý Phật giáo đem lại cho con người một đời sống an lạc hạnh phúc, giải quyết các vấn đề hiện sinh. Phật giáo còn đặt biệt mang tính chất trị liệu các chứng rối loạn cảm xúc, hành vi và nhân cách.

Nguyễn Xuân YẾN (2009): Dựa vào các phương pháp tu tập như trì giới giúp cho hành vi và suy nghĩ đúng đắn, thiền định giúp cho tâm lý an ổn, và trí tuệ quán chiếu để phá trừ những kiến chấp sai lầm, từ đó giải quyết được các vấn đề tâm lý, duy trì và thúc đẩy tâm lý khỏe mạnh

Hoa San Gia (1991): Thiền có thể là nơi y cứ của bản tâm, là nguồn năng lượng giúp cho cá nhân siêu vượt tự ngã và nỗi sợ hãi của chết chóc, từ đó có thể kiến lập giác ngộ thấu đáo,

nhìn nhận sự vật với thái độ an nhiên giải thoát .

Tâm lý học Phật giáo thể hiện qua các giáo lý là một hệ thống triết lý về tâm lý học thực tiễn, có thể áp dụng và thực hành trực tiếp vào đời sống thường ngày chứ không phải là những lý luận trống rỗng, siêu hình, khô khan. Giúp cho con người nhận thức về cảm xúc của chính mình để từ đó thay đổi được tình trạng đau khổ do rối loạn cảm xúc, những kết tụ của vô minh và tham ái.

1.2.2. Khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo là sự chỉnh sửa lại các yếu tố tâm lý sai lệch thành đúng đắn theo giáo lý Đức Thế Tôn. Đó là cách thức điều trị cho những TC gặp khó khăn tâm lý bằng phương pháp tâm lý dựa trên nền tảng lý thuyết và thực hành của Phật giáo.

Phương pháp trị liệu theo Phật giáo là sự chỉnh sửa lại các yếu tố cảm xúc tâm lý bị sai lệch cho phù hợp với bản thân theo giáo nghĩa tu hành mà đức Phật đã dạy để giải trừ được các phiền não trong tâm, từ đó tác động tích cực đến hoạt động con người. Giáo lý nhà Phật dạy cho con người những phương pháp để làm chủ cảm xúc, tháo gỡ con người ra khỏi những ràng buộc của CXAT. Con người chỉ có thể đạt đến hạnh phúc và sự tự do bằng cách hành trì chính pháp và trải qua một tiến trình thay đổi mà ngôn ngữ nhà Phật gọi là tu chứng. Chúng ta sẽ chứng kiến những xao lãng và rắc rối của CXAT dần dần giảm đi và tiêu diệt ngay trong chính bản thân mình. Từ đó tâm chúng ta cởi mở hướng đến sự hiểu biết về nguồn gốc của những CXAT, cách thức mà chúng ảnh hưởng đến chúng ta trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động.

2. Phương pháp trị liệu Phật giáo

2.1 Mục đích của phương pháp trị liệu Phật giáo

2.1.1 Chuyển khổ thành vui, chứng đạt Niết bàn - thành tựu về tâm

Suy dinh dưỡng tinh thần: stress, lo âu, phiền muộn, tự tạo áp lực cho mình. Đó là những cảm xúc âm tính có thể xem là một mối đe dọa nguy hiểm hàng đầu trên lộ trình tu chứng của một hành giả. Chính vì thế sự chuyển hóa năng lượng tiêu cực sẽ giúp cho hành giả thoát khỏi khổ đau, hướng đến Niết bàn và cuối cùng là chứng đắc được trạng thái Niết bàn ngay trong đời sống hiện tại. Nếu cảm xúc là một loạt kinh nghiệm về hạnh phúc và khổ đau thì Niết bàn chính là tột đỉnh của hạnh phúc, trong đó mọi biến thiên của cảm xúc đã vượt qua và không còn cơ hội tồn tại. Một cá nhân có đời sống sức khỏe cảm xúc tốt thường có sức khỏe thể chất vượt trội, giảm thiểu đáng kể bệnh tật.

Cần minh định một cách rõ ràng rằng Niết bàn không phải là một vật thể mà chúng ta có thể nhìn thấy hay sờ nắm được, mà Niết bàn là một trạng thái của tâm. Đó là trạng thái đạt đến cảnh giới vô thượng, nghĩa là hoàn toàn không còn những vô minh, khổ đau và không thỏa mãn. Có thể nói đây là một trạng thái an lạc cao cấp nhất. Không phải dễ dàng để có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, mà hành giả cần thực hành một cách miên mật Giới, Định, Tuệ thì mới có thể đạt đến Niết bàn.

“Niết bàn chính là một trạng thái tâm thanh tịnh, không còn vướng mắc bởi những phiền não, cấu uế. Trạng thái tâm ấy được cho là hạnh phúc (sukham), tịch tĩnh (santi), an toàn (khermam). Nó là sự minh triết (pannà, annà): Một loại trong sáng, toàn bộ, bất động mà chúng có thể có được sau một cuộc đấu tranh dai dẳng với nhiều khó khăn, khi bất thành linh tìm được giải pháp, và thức bất thành linh được chuyển biến và trở nên an tịnh, có kết cấu và buông bỏ”.

Tóm lại, Phật giáo đặt ra vấn đề khổ như là bản chất của cuộc sống nhưng đồng thời cũng chỉ cho con người con đường và cách thức giải thoát khỏi khổ đau để tìm thấy hạnh phúc. Như vậy, Phật giáo tin tưởng vào tiềm năng của con người và xem mọi người đều bình đẳng với nhau, đều có thể trở thành bậc giác ngộ như đức Phật. Đức Phật đã từng khẳng định rằng tất cả chúng sinh đều có khả năng thành Phật. Chỉ cần khi chúng ta chính niệm, an trú trong hiện tại thì ngay giây phút đó đã có Niết bàn hiện tiền.

2.1.2. Giảm thiểu bệnh tật - thành tựu về thân

Không phải vì thân thể khỏe mạnh mà chúng ta có hạnh phúc, nhưng thật ra ngược lại, chính vì trong tâm có hạnh phúc mà có thân thể khỏe mạnh. Vì thế có thể khẳng định rằng một người nếu có tâm hồn hạnh phúc thì ít bị đau ốm hơn là những người không có hạnh phúc. Đức Phật cũng từng nói đến niềm hạnh phúc không chỉ ở nơi tâm mà cả nơi thân thể như sau:

“Lại nữa, tỳ kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ kheo có hỷ, lạc do định sinh nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn. Khắp trong thân thể hỷ lạc do định sinh không đâu không có. Cũng như nước trên suối trong sạch không dơ, nước từ bốn phương chảy đến, đổ vào một cách tự nhiên, tức thì đầy suối nước tự phun lên, chảy tràn ra ngoài, thấm ướt cả núi, phổ biến, sung mãn, không đâu không có. Cũng vậy, tỳ kheo, có hỷ lạc do định sinh nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn, khắp trong thân thể, hỷ lạc do định sinh không đâu không có...”

Như vậy, có thể thấy hạnh phúc có vai trò rất quan trọng vì hạnh phúc là kim chỉ nan cho thấy người nào có hạnh phúc thì người đó có sức khỏe thể chất và tâm thần cao. Những người sống hạnh phúc thường có mối tương quan xã hội tốt do thái độ vui vẻ, cởi mở của họ, họ có khả năng chịu đựng và thích nghi cao do đó ít bị tai nạn và tự tử cũng như hệ thống miễn nhiễm làm việc tốt. Đó là những yếu tố làm cho sống lâu, sống khỏe và sống vui vẻ. Tóm lại muốn thân khỏe thì tâm phải an, muốn tâm an thì phải sống lành thiện:

“Các người phải siêng năng tu tập các điều thiện, nhờ tu tập các điều thiện mà được mạng sống lâu dài, nhan sắc thắm tươi, sống yên ổn, vui vẻ, của cải dồi dào, uy tín đầy đủ”.

Tóm lại mục đích của phương pháp trị liệu Phật giáo:

1. Phật giáo rõ ràng đã chỉ ra được nguồn gốc đau khổ của chúng sinh
2. Cội nguồn của đau khổ là dục cầu (craving) và vô minh (ignorance)
3. Con đường giải quyết để chấm dứt đau khổ là “Bát Chính Đạo”
4. Mục đích thật sự của trị liệu: làm chủ chính mình - an lạc - hạnh phúc.

Cốt lõi của PPTL Phật giáo là chuyển hóa phiền não khổ đau của con người thành an vui và hạnh phúc. Thông qua sự thực hành áp dụng các phương pháp tu tập vào cuộc sống thường ngày để đạt được một trí tuệ cảm xúc siêu việt.



2.2. Yếu tố ảnh hưởng đến trị liệu trong Phật giáo

2.2.1 Yếu tố niềm tin tôn giáo

Niềm tin tôn giáo (Religious belief) là những nội dung tôn giáo mà chúng ta tin vào. Đó là một tập hợp các tư tưởng, sự cam kết về lý tưởng, các quan điểm vững chắc, sự chấp nhận và tin tưởng đối với một tôn giáo nào đó (cụ thể trong nghiên cứu này là Phật giáo). Niềm tin tôn giáo được duy trì thông qua các hình thức thực hành tôn giáo, nhận thức tôn giáo và ảnh hưởng tôn giáo.

Chính niềm tin tôn giáo và các hoạt động tôn giáo đã dạy con người nhìn nhận thực tại để tìm cách vượt qua mọi đau khổ trong cuộc sống. Niềm tin tôn giáo giúp con người có một mạng lưới xã hội rộng hơn, đồng thời cũng có được nhiều mối quan hệ cũng như nhiều nguồn hỗ trợ hơn trong cuộc sống.

Niềm tin tôn giáo mang lại cho con người ý nghĩa về mục tiêu cuộc sống, từ đó nâng cao khả năng hoạt động của con người, theo đuổi mục đích và thể hiện bản thân trên nhiều khía cạnh khác nhau. Cá nhân có niềm tin sâu sắc vào tôn giáo có khả năng chấp nhận bản thân và thực tế, hình thành thái độ tích cực với cuộc sống khi phải đối diện với sự mất mát hay bệnh tật - một khía cạnh quan trọng của sức khỏe tâm lý.

2.2.2 Yếu tố nhân sinh quan Phật giáo

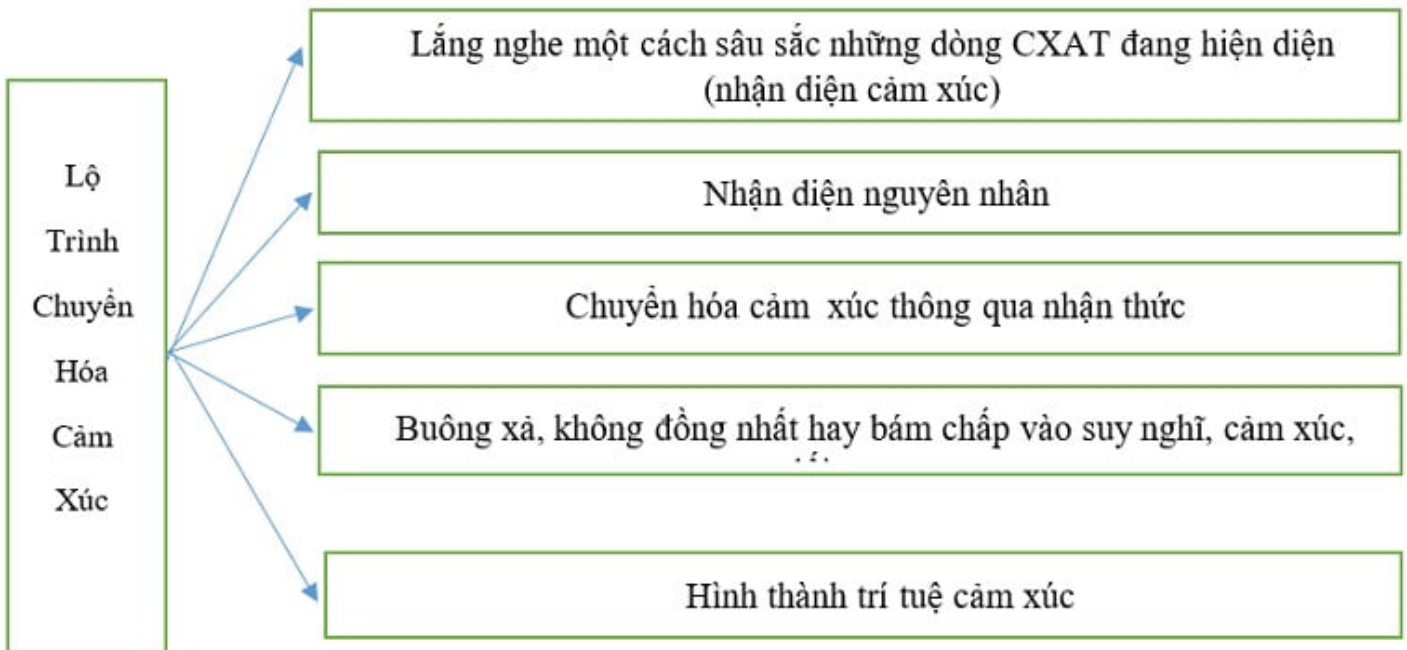
Nhân sinh quan Phật giáo có vai trò quan trọng và ảnh hưởng lớn đến trị liệu cảm xúc con người. Với tư tưởng bình đẳng, từ bi và trí tuệ, phương pháp tu tập rèn luyện và duy trì tâm lý bình an, Phật giáo đã xây dựng đầy đủ một hệ thống mô thức quán chiếu tinh thần, từ đó giúp con người có cơ hội nhìn nhận lại sự vật, trị liệu cảm xúc.

Nội dung trọng yếu của nhân sinh quan Phật giáo là tập trung vào phân tích phiền não khổ đau và sự giải thoát khỏi phiền não khổ đau ấy.

3. Những phương pháp trị liệu của Phật giáo đã và đang áp dụng hiện nay

3.1. Lộ trình chuyển hóa cảm xúc trong Phật giáo

Như đã trình bày, Phật giáo coi khổ là bản chất của cuộc sống, nhưng không phải với tinh thần bi quan mà là với tinh thần lạc quan rằng, mỗi người đều có sẵn tiềm lực để chuyển hóa khổ đau thành an vui, hạnh phúc. Hơn thế, Phật giáo khuyến khích và chỉ dẫn cho tất cả chúng ta con đường cùng phương pháp cụ thể để thoát khổ và có hạnh phúc chân thật.



Sơ đồ: Lộ trình chuyển hóa cảm xúc thông qua thực hành Phật giáo

Quá trình chuyển hóa cảm xúc thông qua các phương pháp tu tập của Phật giáo có thể được sơ đồ hóa ở sơ đồ mặc dù trong sơ đồ này chia ra từng bước, từng giai đoạn cụ thể khác nhau nhưng cũng lưu ý là các giai đoạn đó không nhất thiết phải phát sinh theo trình tự thời gian mà chúng có thể đan xen vào nhau. Đặc biệt, việc nuôi dưỡng tích lũy và phát sinh tuệ giác có mặt ở tất cả các giai đoạn.

3.2. Một số phương pháp thực hành Phật giáo đã và đang áp dụng hiện nay

Phật giáo đề cao sự tự giác, tự thực hành tu tập để đem lại sự thấy biết chân thật, mở lòng yêu thương đến khắp muôn loài và an lạc cho tự thân. Đặc biệt Phật giáo đưa ra những phương pháp thực tập mà bất cứ ai cũng có thể hiểu và áp dụng tu tập chứ không phải chỉ trên phạm vi lý thuyết. Mục đích tối thượng mà đạo Phật nói đến chính là cảnh giới Niết bàn, một trạng thái thân và tâm hợp nhất, với tâm tĩnh thức, trong sáng, thấy biết như pháp và vắng mặt khổ đau. Đức Phật quán sát con người có nhiều tâm tham lam cần được đáp ứng nên Ngài nhấn mạnh đến sự thực tập để vượt lên cái tôi nhỏ bé làm biểu lộ cái vô ngã, giải thoát con người ra khỏi những ràng buộc của cảm xúc tiêu cực làm cho con người phải khổ đau để sống trong sự hạnh phúc tột cùng của chính pháp.

Là người phật tử chân chính, có niềm tin vững chắc nơi giáo lý Phật giáo thì chúng ta nên quay về chăm sóc nội tâm, dành thời gian nhiều mỗi ngày để thực tập thiền, làm chủ cảm xúc. Hơn bao giờ hết chúng ta cần phải vượt qua các trạng thái CXAT như: Buồn chán, lo lắng, sợ hãi, bất an... bằng cách dành thời gian để thực tập một số phương pháp thực hành trị liệu tâm lý, trị liệu cảm xúc của Phật giáo như sau:

1. Quán từ bi
2. Quán nhân duyên
3. Quán vô thường
4. Cầu nguyện
5. Tọa thiền

Thực hành trị liệu Phật giáo là các phương pháp quay lại để nhận diện sâu hơn vào bản thể con người. Giúp con người phát huy những thứ vốn tiềm tàng ẩn náu trong chính bản thân họ.

Tóm lại khi thực hành những phương pháp tu tập của đạo Phật qua sự phối hợp giữa sự tĩnh lặng và hoạt động chúng ta sẽ thấy có sự thay đổi lớn ở cảm xúc. Từ buồn rầu, lo âu, sợ hãi thành vui vẻ, thoải mái, bình an và tích cực hơn.

KẾT LUẬN

Phật giáo đóng một vai trò quan trọng trong trị liệu tâm lý con người. Hệ thống triết lý Phật giáo và thực hành Phật giáo giúp con người điều chỉnh được những dục vọng của bản thân, phòng ngừa và ngăn chặn những hành vi không phù hợp với chuẩn mực xã hội của con người. Phương pháp thực tập thiền trong Phật giáo thành lập một hệ thống quán chiếu tâm linh đầy đủ, giúp con người tự trị liệu những cảm xúc tiêu cực của bản thân. Ngoài ra những phương pháp khác như: Thở đan điền, cầu nguyện, nuôi dưỡng lòng từ bi... giúp nhân loại có được niềm tin và chỗ dựa tâm linh vững chắc để xây dựng cuộc sống thành công. Triết lý Phật giáo giúp con người trị liệu và làm chủ tâm lý tốt, sống trong tâm thế an lành thanh thoi, giải tỏa áp lực cuộc sống, nâng cao chất lượng sức khỏe tinh thần.

Tác giả: **Thích nữ Giác Phổ**

Học viên Cao học ngành Triết học Phật giáo – Khóa III – Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Tài liệu tham khảo

1. Thích Minh Châu (1996), Chánh pháp và hạnh phúc, NXB Tôn Giáo.
2. Tuệ Sỹ dịch (2008), Kinh Trung A Hàm, NXB Tôn Giáo.
3. Thích Tâm Thiện (1998), Tâm Lý Học Phật Giáo, TP Hồ Chí Minh.
4. Minh Thiện dịch (2007), Niết bàn qua tâm lý học, NXB Phương Đông.
5. Nguyễn Thị Minh Hằng (2018), Phật Giáo Và Sức Khỏe Tâm Lý, Đại Học Quốc Gia Hà Nội.
6. Nguyễn Thơ Sinh (2020), Các Học Thuyết Tâm Lý Nhân Cách, NXB. Lao Động.
7. Hammalawa Saddhatissa (2017), Đạo Đức Học Phật Giáo, Hồng Đức.
8. Dzung X. Vo, MD, FAAP, Yêu Sự Căng Thẳng Thương Nổi Muộn Phiền, Lao Động.
9. Ngô Gia Huy (chủ biên) (2015), Từ điển Bách Khoa Y Học Anh – Việt, NXB Y học thành phố Hồ Chí Minh.

Chú thích

- [1] Ngô Gia Huy (chủ biên) (2015), Từ điển Bách Khoa Y Học Anh – Việt, NXB Y học thành phố Hồ Chí Minh.
- [2] Minh Thiện dịch (2007), Niết bàn qua tâm lý học, NXB. Phương Đông, tr.12.
- [3] Tuệ Sỹ dịch (2008), Kinh Trung A Hàm, NXB. Tôn Giáo, tr.632.
- [4] Thích Minh Châu (1996), Chánh pháp và hạnh phúc, NXB Tôn Giáo, tr.207