

PHẬT GIÁO CÓ GIẢI PHÁP GÌ ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TRẦM CẢM?



Tác giả: **Thích Nữ Bảo Giác**
Học viên Thạc sĩ Khoá 4, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Dẫn nhập

Giáo nghĩa nhân duyên trong đạo Phật luôn lấy con người là trung tâm, đức Phật đã chỉ ra “*sự khổ và cách diệt khổ*”, để mang lại hạnh phúc, an vui cho con người.

Trong xã hội hiện đại, con người như bị bủa vây trong tấm lưới, cột mình trong những hạn hữu cuộc sống khiến cho càng vùng vẫy thì càng dễ bị tổn thương. Những vết thương nhỏ, sau đó dần loét ra và lan rộng tạo nên một chứng bệnh nguy hiểm, trong đó có căn bệnh luôn ẩn mình trong bóng tối, tưởng chừng như vô hại lại có những hậu quả đáng sợ hãi mang tên

"trầm cảm".

Thể xác và tinh thần luôn song hành, mới mang hơi thở sự sống, cả hai đều khỏe mạnh sẽ tạo thành một vòng kết nối bao gồm gia đình - xã hội - rộng ra là thế giới nhân sinh.

Phật giáo có giải pháp gì để giải quyết vấn đề trầm cảm?

I. Trầm cảm là gì?

Bác sĩ Hippocrates mô tả hội chứng u sầu như một căn bệnh riêng biệt với các triệu chứng về thể chất và tinh thần; theo ông "*nỗi sợ hãi và tuyệt vọng, nếu chúng kéo dài một thời gian dài*" là triệu chứng của bệnh lý. Đó là một khái niệm tương tự như bệnh trầm cảm ngày nay; gồm các triệu chứng buồn bã, chán nản và thất vọng, bao gồm cả nỗi sợ hãi, tức giận, ảo tưởng và ám ảnh.

David B.Cohen: Trầm cảm là một loại tâm bệnh không còn hứng thú đối với hầu hết các hoạt động trong cuộc sống.

Dan Bilsker và một số chuyên gia: Trầm cảm là tâm trạng suy sụp cực độ, không còn sinh lực, không còn gì cần suy nghĩ, nhìn nhận cuộc sống theo chiều hướng tích cực.

Từ điển tâm lý học của Penguin: Là cảm giác mất thăng bằng, chán nản, suy giảm trong khả năng hoạt động, bi quan, buồn rầu.

Thuật ngữ "*trầm cảm*" được sử dụng theo một số cách khác nhau. Nó thường được dùng để chỉ hội chứng này nhưng có thể ám chỉ các rối loạn tâm trạng khác hoặc chỉ đơn giản là tâm trạng thấp.

Phật giáo cho rằng: Trầm cảm xuất phát từ cảm xúc nội tâm chính ta, do tư duy, nhận thức không lối thoát, dậm chân, co hẹp đối với những sự việc hiện tượng trong cuộc sống.

Nói cách khác là trạng thái tinh thần và thân xác trì trệ, hôn trầm, áp đặt những xúc cảm tiêu cực kéo dài.



II. Nguyên nhân của trầm cảm

Trầm cảm là một căn bệnh phổ biến hiện nay, thường dễ gặp phải ở trẻ em và phụ nữ. Vậy lý do dẫn đến bệnh trầm cảm? Trong cuốn Hiểu Hết Về Tâm Lí Học, Jo Hemmings đã đưa ra 13 nguyên nhân một cách cụ thể như sau:

Nguyên nhân bên ngoài: có 9

Tiền bạc: Sống trong xã hội mà hầu như tất cả đều có thể được giải quyết bằng tiền, thì tiền là một yếu tố rất cần thiết cho cuộc sống, nên vấn đề làm thế nào để có tiền hay cách chi tiêu sinh hoạt, bận tâm về tài chính, lo lắng về nợ nần... cũng là một trong những nguyên nhân gây nên trầm cảm.

Căng thẳng: Một người trở nên căng thẳng chỉ có hai lí do: Một là sợ hãi, hai là áp lực. Khi một người không thể đương đầu với những đòi hỏi, áp đặt thì rất dễ trở nên căng thẳng và áp lực. Ví như con cái suốt ngày bị cha mẹ thôi thúc học hành và luôn đòi hỏi phải đạt được thành tích cao, đỗ đạt trường danh tiếng,...cũng là một vấn đề khiến các em căng thẳng, áp lực và lo lắng.

Công việc hay sự thất nghiệp: Nếu công việc không ổn định, bấp bênh, tác động không nhỏ đến địa vị và lòng tự tôn, nhất là ở người nam, dẫn đến việc nhìn nhận tương lai một cách mơ hồ, tiêu cực, tự ti, năng lực giao tiếp xã hội kém, lâu dần dễ gây trầm cảm.

Mất đi người thân thân: Là giai đoạn rất dễ khiến tinh thần bị hoảng loạn, đau buồn dẫn

đến trầm cảm nặng sau cái chết đột ngột của thành viên trong gia đình hoặc bạn bè thân thiết, thú cưng. Ví như mẹ bị mất con, vợ mất sẽ khiến người đó trở nên hoảng loạn thậm chí mất đi ý thức giao tiếp, tự nhốt mình ở trong nhà và không tiếp xúc với bất kỳ ai, cho thấy những nỗi đau về mặt tinh thần rất nghiêm trọng, đây có thể xem là giai đoạn cuối của trầm cảm.

Các chất gây nghiện: Rượu hay những chất kích thích khác đều khiến con người có khoái cảm tạm thời, nếu lạm dụng trong thời gian lâu dần sẽ gây nghiện, dẫn đến mất đi ý thức, không tự chủ bản thân, tâm lí bất ổn, mơ hồ, nguyên nhân này chủ yếu gặp ở nam giới.

Bị bắt nạt: Là vấn đề đáng quan tâm trong học đường, có thể bị bắt nạt bằng hành động hay lời nói, trực tiếp hoặc gián tiếp. Những vụ việc học sinh bị tẩy chay trong lớp hoặc tự tập đánh nhau trong trường hay giáo viên mắng chửi đánh học sinh, trẻ em cũng đã đăng trên báo chí, mạng xã hội. điều này lâu dần ảnh hưởng đến tâm lý, gây trầm cảm.

Cô đơn: Là vấn đề mà hầu hết ai cũng có thể đã hoặc sẽ trải qua tùy theo hoàn cảnh, cũng có thể xuất phát từ vấn đề sức khỏe hay khuyết tật, đặc biệt ở những người lớn tuổi. Những người già thường rất dễ cô đơn, khi mà cơ thể ngày một kém, không còn làm được gì, con cháu lại không thường xuyên thăm hỏi, lơ là, lâu dần họ cảm thấy tủi thân, buồn phiền, thấy mình vô dụng, lâu dần gây rối loạn cảm xúc ở người già.

Phụ nữ mang thai và sau sinh: Trong quá trình mang thai người mẹ cũng rất dễ bị trầm cảm, nhất là những người mang thai lần đầu, bởi lo lắng, suy nghĩ về việc làm mẹ, chăm sóc con cái. Hay bị áp lực từ sự đòi hỏi bên gia đình chồng như sinh con trai, công việc sau sinh v.v.. dẫn đến áp lực nặng nề, không giải quyết được, cảm thấy bức bách, khó chịu.

Các vấn đề trong các mối quan hệ: Có thể từ thầy - trò, cấp trên - cấp dưới, cha mẹ - con cái...khi sống trong cùng một môi trường nhưng lại không có tiếng nói chung, luôn phải lo lắng và áp lực mà không thể kháng cự, người nhỏ hơn thường có khuynh hướng chịu đựng, im lặng trong thời gian dài dẫn đến bệnh trầm cảm.

Đối với những nguyên nhân bên trong: có 4

Đặc điểm tính cách: Là những nguyên nhân phát xuất từ tự thân của mỗi người như nhìn nhận mọi thứ xung quanh một cách bi quan, tâm dễ lay động. Hay những người có thói quen thích nghe những bản nhạc buồn, những câu nói tâm trạng buồn, những video đăng tải trên tiktok, face có nội dung phiến diện, đau khổ, chán nản, yếm thế, mặc dù có thể lúc đó họ chẳng hề buồn, lâu dần có suy nghĩ bế tắc, mất niềm tin vào cuộc sống.

Trải nghiệm tuổi thơ: Có thể bị đối xử bạo hành từ bạn bè hoặc gia đình lúc còn nhỏ, bị bỏ rơi, hắt hủi, hoặc sống trong môi trường có nhiều tệ nạn xã hội.

Lịch sử gia đình: Bố, mẹ hoặc anh chị em trong gia đình có người bị trầm cảm. Theo các nhà tâm lí học nghiên cứu, việc lo lắng hay suy nghĩ nhiều có thể di truyền, nhưng chỉ một phần nhỏ.

Vấn đề sức khỏe mãn tính như bệnh tim, phổi, hay thận, tiểu đường và hen suyễn: những người bị những căn bệnh này thường cơ thể rất yếu ớt, tự thấy nhút nhát, mặc cảm về sức khỏe, làm gì cũng thấy không thể được. Có một câu nói rằng: *“chúng ta không thể sống an lạc trong một cơ thể yếu ớt”*.

Nhìn chung, những nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng rất lớn dẫn đến tác nhân gây ra bệnh trầm cảm, nếu như được gia đình, bạn bè, xã hội kịp thời giúp đỡ, hay sống trong môi trường tốt thì dù người bị trầm cảm cũng dần được khắc phục, chuyển hóa bệnh tật, thay đổi bản thân. Nhưng nếu sống trong môi trường xấu, gặp nhiều bất hạnh, áp lực thường xuyên thì dù người bình thường cũng dễ bị trầm cảm, Vậy nên, hoàn cảnh sống có thể xem là phương thuốc chữa bệnh tốt nhất nhưng cũng có thể là liều thuốc tàn phá cuộc đời một con người.

III. Thực trạng xã hội - bệnh trầm cảm

Thực trạng xã hội - bệnh trầm cảm có quan hệ hai chiều bởi xã hội là một phần nguyên nhân gây bệnh (nếp sống, con người, hay những hiện thực xã hội) và bệnh có ảnh hưởng gián tiếp tới kinh tế, xã hội do số người mắc bệnh đều trong lứa tuổi lao động chính yếu.

- Là căn bệnh của thời đại 4.0.
- Phổ biến trên toàn thế giới.
- Là căn bệnh đứng thứ hai gây hại đến sức khỏe sau tim mạch.
- Trên toàn cầu ước tính có khoảng 350 triệu người bị ảnh hưởng bởi trầm cảm.
- Chủ yếu rơi vào nhóm người ở độ tuổi thanh thiếu niên (chiếm 40%).

Riêng tại Việt Nam:

Theo nghiên cứu của viện sức khỏe tâm thần:

- + Khoảng 30% dân số mắc các bệnh rối loạn tâm thần
- + Trong đó tỉ lệ trầm cảm chiếm 25%.
- + Nữ giới bị bệnh nhiều hơn nam giới (cứ hai bệnh nhân nữ mới có một bệnh nhân nam). Nam: 3,6%; Nữ: 5,1%.
- + Nếu trước kia, người mắc trầm cảm đa phần nằm vào độ tuổi từ 60 - 65, thì hiện nay trầm cảm đang có xu thế trẻ hóa với độ tuổi từ 15 - 27.
- + Mỗi năm, số lượng bệnh nhân đến thăm khám các bệnh lý liên quan trầm cảm tăng 20 - 30%.

Theo nghiên cứu của Quỹ Nhi Đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF):

- + Khoảng 8 - 29% trẻ em đang trong độ tuổi vị thành niên ở Việt Nam mắc các bệnh về sức khỏe tâm thần.

+ Ước tính tại Việt Nam có ít nhất 3 triệu thanh thiếu niên mắc chứng bệnh này.

+ Tuy nhiên, chỉ có khoảng 20% trong số đó nhận được hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết.

Trầm cảm là một trong những nguyên nhân làm gia tăng số người tự tử ở Việt Nam

+ Mỗi năm có hàng chục ngàn người tự tử do trầm cảm, cao gấp 2.5 lần so với số người chết vì tai nạn giao thông.

Các số liệu trên đã đẩy lên hồi chuông cảnh báo về mức độ nghiêm trọng của bệnh trầm cảm.

Năm 2012, với chủ đề “*Trầm cảm, căn bệnh quan tâm của công chúng toàn cầu*” tới mức tạo ra khủng hoảng “*Depression: a global crisis*”. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đánh giá hiện nay có tới 350 triệu người bị trầm cảm, và cứ 20 người có 1 người đã từng bị một giai đoạn trầm cảm trong năm trước. Các rối loạn trầm cảm thường xảy ra khi tuổi đời còn trẻ, làm giảm khả năng lao động và thường tái phát.

Người bệnh trầm cảm có thể dẫn tới tự tử, thế giới có tới gần 3000 người tự tử hàng năm. Người mắc bệnh là yếu tố cần thiết của năng suất kinh tế và của cuộc sống hạnh phúc. Các lý do được đưa ra như sau:

- Gánh nặng chữa trị rất lớn và chi phí cho xã hội khổng lồ.
- Sức khỏe tâm thần là cần thiết cho sự phát triển kinh tế.

IV. Hệ quả của trầm cảm

Từ những nguyên nhân trên đối với bệnh trầm cảm thì hệ quả tất yếu là điều khó tránh. Dưới đây là những hệ lụy do trầm cảm đem lại:

(1) Khí sắc trầm cảm gần như suốt ngày, hầu như mỗi ngày được khai báo bởi bệnh nhân (ví dụ: cảm thấy buồn hay trống rỗng, tuyệt vọng) hoặc thông quan quan sát của người khác (ví dụ: khóc). Chú ý: ở trẻ em và thanh thiếu niên có thể biểu lộ việc dễ bực tức.

(2) Giảm sút rõ về thích thú hoặc thú vui trong tất cả, hầu như tất cả các hoạt động hầu như suốt ngày, gần như mỗi ngày (được nhận thấy bởi bệnh nhân hoặc thông qua quan sát của người khác)

(3) Giảm cân đáng kể không phải do ăn kiêng hoặc tăng cân (ví dụ: thay đổi trọng lượng cơ thể quá 5% trong 1 tháng) hoặc tăng hay giảm cảm giác ngon miệng gần như mỗi ngày. Ghi chú: ở trẻ em có thể không đạt mức tăng cân như dự đoán.

(4) Mất ngủ hay ngủ nhiều hầu như mỗi ngày.

(5) Kích động hay chậm chạp tâm thần vận động hầu như mỗi ngày (được nhận thấy bởi người khác chứ không phải chỉ là cảm giác của bệnh nhân về việc bứt rứt hoặc chậm chạp bên trong cơ thể).

(6) Mệt mỏi hoặc mất năng lượng hầu như mỗi ngày.

(7) Cảm giác bị mất giá trị hoặc cảm giác tội lỗi quá mức hoặc không thích hợp (có thể đạt đến mức hoang tưởng) hầu như mỗi ngày (không chỉ là việc tự trách móc hoặc có cảm giác tội lỗi do bị bệnh).

(8) Giảm khả năng suy nghĩ hoặc tập trung chú ý hoặc thiếu quyết đoán hầu như mỗi ngày (do bệnh nhân khai báo hoặc được quan sát bởi người khác).

(9) Ý nghĩ về cái chết tái diễn (không chỉ là sợ chết), các ý tưởng tự tử tái diễn nhưng không có kế hoạch tự tử, hoặc có mưu toan tự tử hoặc có kế hoạch tự tử cụ thể

Xác định mức độ:

Mức độ nặng nhẹ của trầm cảm được xác định bằng: Số lượng các triệu chứng, mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng và mức độ ảnh hưởng đến các chức năng xã hội và nghề nghiệp.

Nhẹ: Nếu có rất ít triệu chứng của trầm cảm, các triệu chứng đảm bảo tiêu chuẩn chẩn đoán là: hiện diện, cường độ của các triệu chứng là đau buồn nhưng dễ quản lý, các triệu chứng trên dẫn đến sự suy giảm nhẹ trong hoạt động xã hội hoặc nghề nghiệp.

Trung bình: Số lượng triệu chứng, cường độ của các triệu chứng, sự suy giảm trong hoạt động xã hội hoặc nghề nghiệp nằm trong khoảng giữa của mức độ “nhẹ” và “nặng”.

Nặng: Số triệu chứng vượt quá mức yêu cầu để chẩn đoán, cường độ của các triệu chứng là đau buồn rất nhiều và khó quản lý.

Thuyên giảm một phần: Các triệu chứng của trầm cảm trước đây có mặt nhưng không đáp ứng đủ tiêu chuẩn chẩn đoán, hoặc thời gian kéo dài chưa đến 2 tháng, và không có một triệu chứng nghiêm trọng nào của trầm cảm chủ yếu nào mất đi trong giai đoạn này.

Thuyên giảm hoàn toàn: Trong 2 tháng qua, không có dấu hiệu/triệu chứng nào nghiêm trọng của rối loạn có mặt.

Rối loạn Trầm cảm dai dẳng/Trầm cảm mạn tính: kéo dài 2 năm.

Phương pháp điều trị:

a. Hóa liệu pháp:

Chống trầm cảm êm dịu: Amitriptylin, Mirtazapine

Chống trầm cảm thế hệ mới: Serretralin, Fluoxetin, Paroxetin, Fluvoxamin, Venlafaxine, Duloxetine

Giải lo âu: Diazepam, bromazepam, Alprazolam, lorazepam, prazepam...

b. Nguyên tắc:

- Nên dùng chống trầm cảm đơn trị liệu, tăng dần liều đến khi bệnh nhân đáp ứng. Nếu đã tăng đến liều tối đa trong vòng hơn 3 tuần mà tình trạng bệnh nhân không cải thiện thì xem xét thay thuốc hoặc phối hợp thuốc, cần thiết có thể dùng kèm các thuốc chống trầm cảm

không điển hình (olanzapine, queatipine).

- Trong trường hợp có lo âu, mất ngủ, đồng thời các triệu chứng thần kinh thực vật xuất hiện nhiều. Có thể dùng kèm giải lo âu & sulpiride. Các loại này chỉ dùng một thời gian trong lúc bắt đầu điều trị, sau đó giảm liều dần & cắt.

- Nếu bệnh nhân đáp ứng trị liệu kém, cân nhắc dùng phối hợp kích thích từ xuyên sọ hoặc liệu pháp gây co giật bằng điện.

- Nếu bệnh nhân có ý tưởng & hành vi tự sát mãnh liệt cân nhắc sử dụng liệu pháp gây co giật bằng điện ngay từ đầu.

c. Tâm lý, thể dục, lao động trị liệu:

- Nên phối hợp với hoá trị liệu các liệu pháp tâm lý, thể dục, lao động trị liệu ngay từ ban đầu.

- Các liệu pháp tâm lý thường xuyên sử dụng:

. Liệu pháp giải thích hợp lý

. Liệu pháp nâng đỡ

. Liệu pháp thư giãn

. Liệu pháp kích hoạt hành vi

. Liệu pháp cảm xúc hợp lý

d. Theo dõi:

- Thường xuyên theo dõi sát hành vi bệnh nhân, gần gũi chia sẻ, đồng thời phát hiện sớm ý tưởng tự sát để có phương hướng điều trị thích hợp.

- Theo dõi mạch nhiệt huyết áp nhịp thở để phát hiện tác dụng phụ của thuốc.



V. Giải pháp trị liệu của Phật giáo

Đức Phật là một bậc đại y vương, tùy bệnh mà cho thuốc, là đệ tử Phật chúng ta cũng phải truy nguyên nguyên nhân gây bệnh trầm cảm, từ đó mới có thể đưa ra liệu pháp điều trị phù hợp. Vì vậy liệu pháp của Phật giáo đưa ra để điều trị là phải kết hợp cả về thể chất lẫn tinh thần.

Trong Y học cổ truyền quan niệm “*Thông thì bất thống, thống bởi bất thông*” khí huyết trong con người phải lưu thông thì “*âm dương mới cân bằng*”, chức năng các tạng phủ mới bình thường và cơ thể mới khỏe mạnh. Nếu sự lưu thông khí huyết bị cản trở sẽ dẫn đến ứ tắc, gây đau yếu bởi “*bất thông tất thống*”. Nên đông y mới có xoa bóp bấm huyệt cho máu huyết lưu thông.

Đứng về phương diện tâm lý thì tâm cũng như thân, nếu có sự bế tắc trong tâm thì triệu chứng tâm thần xuất hiện. Tâm lý của chúng ta là một thứ máu nó cần phải được lưu thông. Nếu nó bị dồn nén, bị bế tắc, thì nó cũng tạo ra những triệu chứng bệnh hoạn như bệnh trầm cảm. Vì vậy cho nên liệu pháp điều trị trầm cảm phải áp dụng chữa cả thân và tâm.

1. Điều trị thân bệnh:

Người mắc bệnh trầm cảm thường não bộ không chiếc xuất ra hai chất hóa học serotonin và endorphin. Vì người bệnh trước kia bị nghiện những chất kích thích, nghiện rượu, hay nghiện các sự đam mê khác tạo sự êm ái, thì hai chất này không chiếc xuất nữa.

Nếu bệnh nhân rơi vào giai đoạn thứ hai trở lên, chúng ta mới cho dùng thuốc tây y để can thiệp, thuốc có tác dụng kích hoạt vào nội tiết tố của não bộ để sản sinh ra 2 chất hóa học serotonin và endorphin, có tác dụng giúp bệnh nhân đỡ căng thẳng, cáo gắt, suy nghĩ tiêu cực, an thần xoa dịu quân bình. Sau đó dùng những liệu pháp lành tính hơn, như:

Phương pháp trị liệu tự nhiên: Tiếp xúc với thiên nhiên. Ở ngoài trời mỗi ngày 2 đến 3 tiếng trở lên, có thể về quê đi chơi, trồng cây...mục đích phải đạt được sự thư giãn, thỏa mái, an vui.

Tập thể dục mỗi ngày như chạy bộ, tập gym, đánh boxing, bơi lội... tức khi thể lực mình mạnh thì những bệnh tâm lý nó không có cơ hội sinh ra được.

Mỗi ngày hai lần hơ đèn hồng ngoại sau ót khoảng 15 phút để lưu thông máu lên não bộ, giúp dễ ngủ an thần, xoa dịu cơn đau đầu.

Không nên xem phim tình cảm, đọc truyện tiểu thuyết, hay chơi game, xem internet... vì phim ảnh internet luôn có cảnh tình cảm vui buồn, sẽ chạm vào nỗi đau trong lòng họ, làm cho nỗi khổ niềm đau ngày càng lớn lên.

Kết nối với cộng đồng lành tính: Vì người bị trầm cảm thường không muốn kết nối với ai, không muốn nói chuyện với người thân bên cạnh. Nên chúng ta phải giúp họ kết nối với một hai người có năng lượng lành. Quý tăng, ni là những người có đầy đủ năng lượng lành, chúng ta chỉ cần ngồi bên họ rãi tâm từ, chia sẻ sự bình an tin tưởng khi tiếp xúc với mình, thì họ sẽ mở lòng thổ lộ với chúng ta những điều mà chưa bao giờ nói với ai. Khi họ mở lòng ra thì những ức chế nó được thông thương, có cơ hội giải bày cảm xúc của họ. Thì bệnh bắt đầu được trị liệu, lúc đó thuốc serotonin và endorphin bắt đầu được chế xuất, khi bệnh nhân ra ngoài thiên nhiên, khi chơi thể thao, khi kết nối với những người thiện lành.

Khuyết khích họ tham gia các khóa tu phổ thông, khóa tu tùy lứa tuổi, khóa thiền, tiếp xúc năng lượng tích cực như thiện nguyện, rèn luyện nếp sống tối giản, học tập giáo lý để nhận diện chính tà kiến giải, cải thiện hành vi, thực tập thiền Chánh niệm, lạy sám hối vừa tiêu nghiệp vừa vận động thân thể nhằm giải quyết tận gốc nguyên nhân "*nhận diện khổ đau, ngay đó tìm về an lạc*".

Tham gia các hoạt động gia đình, tập thể, Sự trợ giúp của gia đình bạn bè về chia sẻ, tâm sự, thấu hiểu và yêu thương, chữa lành tổn thương tinh thần.

2. Trị liệu tâm bệnh theo thiền:

Thực tập thiền chánh niệm

Chánh niệm có năng lượng giúp tâm lý chúng ta được vận hành một cách bình thường. Trong

đời sống hằng ngày nếu chúng ta không có chính niệm, thì những nỗi khổ niềm đau ngày càng lớn, những nỗi khổ như: tuyệt vọng, sợ hãi, hận thù, thèm khát... Chúng ta biết rằng những khối độc tố đó nó có ở trong tâm chúng ta. Mỗi khi những độc tố đó nó xuất hiện được ở trên mặt phẳng của tâm ý thì ta đau khổ. Cho nên chúng ta không muốn nó xuất hiện. Muốn cho cái khối đau khổ đó không xuất hiện thì chúng ta luôn đề nén hoặc ngăn cản nó. Như chúng ta đi mua sắm, đi ăn, xem phim, chơi game cho quên đi những phiền não trong tâm. Nhưng phim ảnh là những thứ độc tố càng đưa vào trong tâm thì càng nuôi lớn cái khối bế tắc trong tâm. Nên thực tập chính niệm là liệu pháp hữu hiệu nhất cho người bị trầm cảm. Thực tập chính niệm là luôn luôn có mặt trong giây phút hiện tại. Tâm không rong ruổi về quá khứ hay tương lai.



Những bế tắc trong tâm, nhận diện nỗi sợ hãi, sự bế tắc của khổ đau, đối diện cơn giận, buồn phiền.

Thực tập rải tâm từ, ôm ấp xoa dịu khổ đau khi nó xuất hiện, ví như người mẹ khi đang nghe pháp hay thực tập chính niệm, mà đứa con nó khóc lên, thì người mẹ phải ngưng việc nghe pháp hay thực tập thiền quán lại mà vào phòng bồng nó lên, ôm ấp, xoa dịu, âu yếm, dỗ dành đứa con, thì ngay lập tức đứa bé sẽ nhận được năng lượng tích cực từ người mẹ nên hết sợ hãi, cô đơn, sẽ không khóc nữa. Tâm chúng ta cũng vậy. Khi chúng ta thực tập thiền chính niệm, tức nghe pháp là biết mình đang nghe pháp, trồng rau thì biết mình đang trồng rau, tức luôn sống trong giây phút hiện tại lạc trú, nhưng có lúc nỗi khổ niềm đau nó cũng khởi lên, thì chúng ta không nên đề nén nó, mà phải thực tập xoa dịu nỗi đau, dỗ dành bằng cách chúng ta quán tất cả các pháp là vô thường, vô ngã, không nên chấp chặt vào một đối tượng hay đòi hỏi nó phải thường hằng mãi mãi. Như người bị trầm cảm vì người yêu thương không còn quan

tâm hay vút bỏ, thường sinh tâm hận thù, căm phẫn, sợ cô đơn, thì chúng ta phải dạy họ quán rằng, tất cả đều do nhân duyên hòa hợp, hết duyên thì tan rã, nó luôn vô thường biến đổi, tâm con người cũng vô thường, khi thương khi ghét, khi buồn khi vui.

Trong Kinh Hiền Nhân có câu nói rằng: “Người muốn xa ta thì ta không nên miễn cưỡng gần họ. Sự thương yêu đã xa lìa thì không nên nghĩ đến. Con chim đậu gãy nhánh còn biết đi tìm nhánh khác để đậu, huống chi làm người qua lại có pháp độ, hà tất phải thủ thường, cành mục ta không nên vịn nắm, người loạn ý ta chẳng phạm nhằm họ, người muốn đem việc xấu cho nhau, dù thấy nhau cũng không vui”. Phải quán nghĩ như vậy để tâm không còn chấp mắc, bám víu vào cái đã qua trong quá khứ, mà phải sống trong hiện tại, ta đang rất hạnh phúc bên gia đình, bên người thân yêu. Trong ta cũng có những hạt giống từ bi, yêu thương, tha thứ, tích cực mà chúng ta luôn bỏ quên, không tưới tẩm nó. Nay thực tập chính niệm là thực tập vun xới những hạt giống yêu thương, tha thứ, từ bi đó cho nó lớn mạnh. Thực tập quán vô thường, vô ngã và thực tập giữ 5 giới Phật chế, thiện hành, sống trong giây phút hiện tại, không nghĩ nhớ quá khứ, vì quá khứ đã qua, không mơ tưởng đến tương lai, vì tương lai chưa đến. Hãy nghĩ về hiện tại an lạc, thì lập tức những bút rút, trói buộc trong tâm ta được lưu thông, những cảm giác cô đơn, khó chịu, sợ hãi sẽ dần dần được chuyển hóa. Ngoài thực tập thiền chính niệm ta còn có thiền buông thư.

Thiền Buông Thư:

Tức phương pháp thư giãn sâu. Nằm thư giãn với bài tập hướng dẫn thiền buông thư: Thả lỏng ngón tay cái, thả lỏng ngón tay trỏ, thả lỏng bàn tay, thả lỏng bờ vai, thả lỏng các cơ bắp trên gương mặt, theo dõi bụng phình lên xẹp xuống..

Nói chung thiền buông thư đưa tâm ý trở về với cơ thể mình, chú ý đến từng phần của cơ thể. Khi nó chú ý đến đâu, thì sự thư giãn thả lỏng xảy ra tới đó. Mục đích giúp người bệnh căng cơ suy nghĩ loạn tưởng, cảm xúc của giận sợ, phiền não khổ đau không còn, làm tâm mềm mại, quân bình trở lại.

Thực tập ái ngữ lắng nghe:

Thực tập lắng nghe là phương pháp lắng nghe của Bồ Tát Quan Thế Âm. Luôn luôn lắng nghe, luôn luôn thấu hiểu. Chúng ta thực tập lắng nghe, để người kia có thể nói ra những bức xúc trong lòng mà không đưa ra lời khuyên hay phê bình, tôi đang lắng nghe anh chỉ vì tôi muốn vui bớt nỗi khổ trong anh. Mỗi lần hạt giống bực bội giận hờn nổi dậy, ta có thể trở về với hơi thở chính niệm, và tiếp tục giữ được lòng từ bi. Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương. Giúp cho người vui bớt buồn giận.

Người trầm cảm thường nói với giọng chua chát, buộc tội, lên án, sai với sự thật, có những tri giác sai lầm, đổ lỗi kết án mình. Khi chúng ta nghe như vậy, nếu tâm chúng ta chưa có đủ khả năng “*Bi Thính*” thì chúng ta sẽ đùng đùng nổi giận. Cho nên trước khi thực tập lắng nghe, chúng ta phải tu, tức nuôi dưỡng lòng từ bi đủ lớn, để có thể tiếp nhận một cách nhẹ nhàng, mà những cái bực bội của mình nó không có cơ hội phát triển, làm cho mình đánh mất khả năng lắng nghe. Chúng ta phải hướng dẫn cho người nhà thực tập lắng nghe, để giúp bệnh

nhân với bớt ác niệm khởi sinh. Khi người bệnh nói những lời buộc tội, lên án, sai sự thật thì mình dùng lòng từ bi thông cảm với họ. Hãy dùng ái ngữ nói thì người bệnh cảm thấy người thân hiểu được mình, nên với bớt phiền não khổ đau. Cảm giác như trút bỏ được gánh nặng, được an vui hạnh phúc trở lại bình thường.

Kết luận

Phật giáo nhập thế với tinh thần nhân đạo, đóng vai trò thiết thực trong xã hội hiện đại, mang tầm quan trọng thực tiễn. Chỉ có Phật giáo mới đầy đủ từ bi và trí tuệ minh định thế gian, chỉ rõ đường đi dù thế gian hay đường đạo. Đường hướng trong tu tập tự thân hay lợi tha đều đầy đủ tri hành hợp nhất mới đúng trung đạo.

Xã hội ngày nay quá chú trọng đến hình thức và sự phát triển mang tính công nghiệp hóa mà quên đi bồi dưỡng tinh thần sau những vất vả cuộc sống khiến con người bị mắc kẹt không thể tiến lui. Bằng lăng kính Phật giáo, sự tương đối đều có những giải đáp đi kèm, có thể chuyển hóa từ xấu thành tốt, đau khổ thành an vui, cho đến từ phàm lên Thánh, vì vậy trầm cảm cũng có thể chữa khỏi với sự phối hợp nhất quán của nhiều thiện duyên. Trầm cảm là căn bệnh của những nút thắt tinh thần, cảm xúc thái quá mà thành nên cũng tại mối thắt mà cởi gỡ. Phật giáo là thế, tìm ngay nguyên nhân cội gốc mà khai thông mới thật là chữa bệnh. Cũng chính là sự tài tình, linh hoạt, trí tuệ của vị Đại Y Vương, như người cha dùng phương tiện vì cảm hóa những đứa con mà cho thuốc tốt chữa bệnh độc thế gian. Như Trầm cảm đơn cử chỉ là một trong vô số những căn bệnh cần thuốc chữa trị như những phương pháp thiền, tịnh tâm, buông xả, tập xả lìa, dứt bỏ những xúc cảm tiêu cực, để tìm về an lạc tự thân, đem lại bình an cho chính mình và cho gia đình, xã hội.

Tác giả: **Thích Nữ Bảo Giác**

Học viên Thạc sĩ Khoá 4, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Tài liệu tham khảo:

1. Thích Tuệ Hải (1993), *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Pg Hồ Chí Minh ấn hành.
2. Nhật Chiêu dịch (2009), *Ngũ lục của đạo sư Ấn Thuận*, Nxb Phương đông.
3. Nguyễn Quốc Đoan dịch (2016), *Tinh Vân pháp ngữ - Tu giữa cõi người*, Nxb Hồng Đức.
4. Nina Van Gorkom, Phạm Thu Hằng chuyển ngữ (2022), *Con đường Đức Phật*, Nxb Hồng Đức.
5. Tịnh Minh dịch (2011), *Đức Phật và giáo pháp của Ngài*, Nxb Phương đông.
6. Hae Min (2019), *Yêu những điều không hoàn hảo*, Nxb Thế giới.
7. Hoang Phong (2011), *Phật giáo trong thế giới tân tiến ngày nay*, Nxb Phương đông.
8. Đạo Quang dịch (2011), *Những hạt minh châu trong Kinh tạng*, Nxb Văn hóa - Văn nghệ.
9. Thích Phước Sơn (2013), *Tính chất trí tuệ và nhân bản của đạo Phật*, Nxb Văn hóa - văn nghệ.