

SO SÁNH LIỆU PHÁP TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI VÀ TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO



Liệu pháp tâm lý Phật giáo được phát triển trong những năm gần đây đã bắt đầu tập trung vào việc trau dồi những phẩm chất tinh thần tích cực. Ngay từ buổi đầu phát triển, Phật giáo đã nhấn mạnh đến giác ngộ vượt trạng thái giải thoát và đối trị phiền não. Mặc dù những lời dạy của “Đức Phật” không trực tiếp nhấn mạnh đến “sức khỏe tinh thần”, nhưng nó thảo luận về bản chất của những rắc rối và cách để phá vỡ chúng.

Tác giả: **Thích Nữ Diệu An**

Học viên Cao học khoa Triết học Phật giáo - Khoá III- Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

Dẫn nhập

Ngày nay, khi đời sống vật chất của con người ngày càng được khuếch đại một cách mạnh mẽ, kéo theo đó là sự tha hoá và lòng tốt giữa người với người ngày càng bị héo mòn đi, mối quan hệ thân sơ, bạn bè hay bất kỳ mối quan hệ nào cũng có một rào cản, khoảng cách rất lớn, khó có thể chia sẻ, thấu tỏ lòng nhau được. Cũng chính vì sự phát triển quá tối tân của nền công nghiệp hoá-hiện đại hoá đã xây dựng nên một hệ thống “bảo mạng” quá đồ sộ trên toàn cầu, con người ta dần bị cuốn hút vào các chương trình kết nối ảo trên mạng xã hội, họ đặt tất cả tâm tư, tình cảm vào đó, thậm chí thực tế ngay cả những bữa cơm truyền thống của gia đình chẳng còn tiếng nói, tiếng cười, những trải lòng về những bất ổn trong công việc hay tâm lý trong cuộc sống nữa mà hầu như nó được thay vào bằng những thức ăn của thế giới ảo trên mạng viễn thông, internet.

Sức sống mãnh liệt và sự trỗi dậy của con người để lao tới đỉnh cao theo xu hướng sự phát triển xã hội được ví một như con sư tử chúa. Khi nó gồng mình với đỉnh cao của xã hội hiện đại hóa xem ra thật oai hùng mạnh mẽ. Tuy nhiên, khi trải qua cuộc đấu tranh giữa cuộc đời, đến một thời điểm nào đó, nó cũng phải dừng lại, thu về để tự liếm vết thương của mình. Cũng như chính con người oai hùng mạnh mẽ giữa cuộc sống phải lo về cơm áo gạo tiền, cuống quay trong các mối liên hệ tình cảm, quẩn quanh về những rối ren trong cuộc đời, bất chợt khi họ đau khổ và thất bại, không còn khả năng tự vệ nữa, lúc ấy họ mong muốn quay trở về để tự chữa lành và nuôi dưỡng tâm hồn mình vậy. Và để đáp ứng nhu cầu chữa lành của con người, những nhà Tâm lý học và Tâm lý học Phật giáo đã phát triển những họ thuyết về liệu pháp trị liệu để đáp ứng nhu cầu chữa lành của con người. Mặc dù Phật giáo và tâm lý trị liệu bắt nguồn từ hai nền văn hóa khác nhau, nhưng sự hòa nhập của cả hai là một xu hướng, luôn học hỏi lẫn nhau và phát triển lẫn nhau.

Với mong muốn nghiên cứu về liệu pháp tâm lý học hiện đại và tâm lý học Phật giáo có bản chất giống và khác nhau như thế nào, người viết đã chọn đề tài: “So sánh liệu pháp tâm lý học hiện đại và tâm lý học Phật giáo” để nghiên cứu.



Tâm lý Nhân văn khẳng định và tôn trọng con người và sự tự nhận thức của họ, đặt con người lên hàng đầu, đào sâu nhân cách và bắt đầu chú ý đến cơ thể chính của thế giới - con người theo nghĩa thực. Ảnh: Internet.

NỘI DUNG

1. Tổng quan về liệu pháp Tâm lý học hiện đại và Liệu pháp Tâm lý học Phật giáo

1.1. Liệu pháp tâm lý là gì?

Liệu pháp tâm lý là biện pháp can thiệp tới mối quan hệ và sự tương tác giữa các chủ thể được thực hiện bởi các nhà trị liệu tâm lý chuyên nghiệp nhằm giúp bệnh nhân giải quyết những vấn đề trong cuộc sống. Liệu pháp này hướng đến sự gia tăng cảm giác hài lòng và giảm thiểu những than phiền của từng cá thể. Nhà trị liệu tâm lý ứng dụng các kỹ thuật dựa trên cơ sở thiết lập các mối quan hệ hài hòa, tọa đàm, giao tiếp và thay đổi hành vi, mà những kỹ thuật này nhằm cải thiện trạng thái sức khỏe tâm thần của người bệnh, cũng như cải thiện mối quan hệ nhóm (như trong gia đình).

Liệu pháp tâm lý đề cập đến các kỹ thuật giúp mọi người thay đổi hành vi, suy nghĩ và cảm xúc gây ra vấn đề hoặc đau khổ. Đó là một thuật ngữ chung mô tả việc điều trị các rối loạn tâm lý và đau khổ về tinh thần thông qua các kỹ thuật tâm lý và lời nói.

Liệu pháp tâm lý là một phương pháp điều trị hợp tác dựa trên mối quan hệ giữa cá nhân và nhà trị liệu, dựa trên đối thoại và cung cấp một môi trường hỗ trợ cho phép người đó nói chuyện cởi mở với ai đó mà không phán xét. Thông qua liệu pháp tâm lý cho phép tìm hiểu về tâm trạng, cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của một người

1.2. Liệu pháp Tâm lý học hiện đại

Tư vấn và trị liệu tâm lý hiện đại bắt nguồn từ phương Tây. Kể từ khi tâm lý học trở thành một ngành khoa học độc lập vào năm 1879, sau hơn 100 năm phát triển, nhiều trường phái và hệ thống tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lý khác nhau đã xuất hiện và chông chéo lên nhau. Hệ thống phân tâm học do Freud sáng lập là hệ thống tâm lý trị liệu hoàn chỉnh đầu tiên, đánh dấu sự khởi đầu thực sự của tâm lý trị liệu hiện đại. Sau hệ thống phân tâm học, liệu pháp nhân văn, liệu pháp nhận thức, liệu pháp Morita và các hệ thống điều trị khác lần lượt xuất hiện trong lĩnh vực tâm lý trị liệu, và nhiều trường phái tâm lý trị liệu được hình thành xung quanh các hệ thống khác nhau, khiến cho việc điều trị tâm lý trên toàn thế giới ngày nay trở thành một cảnh tranh chấp giữa một trăm trường phái tư tưởng. Một số trường phái tiêu biểu:

1.2.1. Phân tâm học và liệu pháp tâm động học

Phân tâm học là liệu pháp nói chuyện ban đầu được phát triển bởi Freud vào cuối thế kỷ 19. Kể từ đó, phân tâm học đã phát triển thành nhiều trường phái khác nhau, các mô hình tâm trí và các mối quan hệ của nó đã được phát triển thêm bằng liệu pháp tâm động học.

Cả hai đều làm việc với khái niệm về tâm trí vô thức, cơ chế bảo vệ, sự chuyển đổi và phản chuyển đổi trong mối quan hệ trị liệu với tư cách là phương tiện của sự thay đổi trị liệu. Tuy nhiên, các nhà trị liệu tâm động học cũng khám phá bối cảnh xã hội của khách hàng để tìm các nguồn gốc gây ra đau khổ, chẳng hạn như các yếu tố gây căng thẳng về kinh tế, lạm dụng, bắt nạt, phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính và kỳ thị đồng tính...

1.2.2. Liệu pháp hành vi

Liệu pháp hành vi dựa trên khoa học hành vi đã được John Watson theo đuổi một cách nghiêm túc trong suốt đầu thế kỷ 20 và được BF Skinner tiếp tục phát triển.

Liệu pháp hành vi bao gồm một loạt các biện pháp can thiệp nhằm mục đích thay đổi hành vi có vấn đề của khách hàng mà không đi sâu vào quá khứ của họ. Các nhà trị liệu hành vi không tin vào khái niệm vô thức. Các can thiệp trị liệu hành vi thưởng cho các hành vi thích ứng bằng sự củng cố tích cực và dập tắt các hành vi không mong muốn. Nó thường được sử dụng trong các chương trình phục hồi chức năng, đặc biệt là đối với những khách hàng có vấn đề về lạm dụng chất kích thích và để điều trị chứng ám ảnh sợ.

1.2.3. Liệu pháp nhận thức

Liệu pháp nhận thức được phát triển sau nghiên cứu của Aaron Beck (1987) về ý tưởng phân tâm học rằng trầm cảm là sự tức giận hướng nội. Nếu điều này là đúng, Beck kỳ vọng sẽ phát hiện ra rằng giấc mơ của những người bị trầm cảm sẽ đầy bạo lực và gây hấn vì khả năng

phòng vệ của họ trước những xung động như vậy sẽ bị nới lỏng trong khi ngủ.

1.2.4. Liệu pháp nhân văn

Liệu pháp nhân văn thường đề cập đến một loạt các phương pháp lấy thân chủ làm trung tâm dựa trên tâm lý học nhân văn của Abraham Maslow, tâm lý học hiện sinh của Viktor Frankl và Rollo May và phong trào tiềm năng của con người. Tâm lý trị liệu nhân văn coi thân chủ là chuyên gia về trải nghiệm của họ hơn là nhà trị liệu, do đó nó “lấy con người làm trung tâm”.

1.2.5. Liệu pháp tích hợp hoặc toàn diện

Một cách tiếp cận toàn diện, tích hợp đối với tâm lý trị liệu lấy thân chủ làm trung tâm và sử dụng kết hợp tất cả các cách tiếp cận khác đã đề cập ở trên để khôi phục nhân cách của thân chủ thành một tổng thể tích hợp đáp ứng mọi khoảnh khắc một cách cởi mở mà không có sự bảo vệ của sự phòng thủ, phán đoán hoặc kỳ vọng được hình thành sẵn.

1.2.6. Liệu pháp Morita

Phương pháp tâm lý trị liệu Morita được bác sĩ tâm thần Shoma Morita Nhật Bản phát triển vào đầu thế kỷ XX.

Phương pháp trị liệu Morita chính là học cách chấp nhận sự thay đổi thất thường của suy nghĩ, cảm giác và đặt nền tảng cho hành vi của mình trong thực tế, cũng như mục đích ở hiện tại. Đây là một phương pháp giáo dục giúp chúng ta vượt qua giới hạn của việc “tự áp đặt”. Thông qua Moritist, chúng ta học cách chấp nhận phần tự nhiên của chính mình.

>> Xem thêm: [Một số nghiên cứu về tâm lý học](#)

1.3. Liệu Pháp Tâm lý học Phật giáo

1.3.1. Khái niệm Liệu Pháp Tâm lý học Phật giáo

Liệu pháp tâm lý Phật giáo là phương pháp trị liệu giúp xoa dịu những đau khổ về tâm lý của con người. Tư tưởng trong Phật giáo hướng con người chấp nhận và buông bỏ nỗi đau tâm lý, đó là một thái độ sống. Trong số nhiều tôn giáo và trường phái tư tưởng truyền thống, Phật giáo có lẽ chú trọng nhất vào việc nghiên cứu các hiện tượng tâm lý con người, và mức độ nghiên cứu mà nó đạt được ngày nay vẫn còn đáng kinh ngạc.

Liệu pháp Tâm lý Phật giáo chính là sự diễn giảng, trình bày các giáo lý Phật giáo liên quan đến đời sống và tinh thần của con người, chỉ ra nguồn gốc khổ đau của con người, hướng giải quyết và mở ra con đường thực hành Pháp kéo con người ra khỏi khổ đau triền miên của vấn đề tâm lý.

1.3.2. Lợi ích của Liệu Pháp tâm lý Phật giáo

Giáo sư Trần Bằng (giáo sư tại Viện Đạo giáo và Văn hóa Tôn giáo của Đại học Tứ Xuyên) đã nói: “Nhân loại trong thế kỷ mới đòi hỏi Phật giáo phải được tâm lý hóa và định hướng cuộc sống, và các vị tu sĩ Phật giáo cần phải đảm nhận vai trò của các nhà tâm lý học để làm phong

phú Phật giáo. Nâng cao sức khỏe tinh thần và cảnh giới tâm linh của toàn thể nhân loại là sứ mệnh chính của Phật giáo trong thế kỷ 21”.

Rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng: không uống rượu, không hút thuốc, không trộm cắp, không tà dâm và buông thả, tâm trạng vui vẻ, nhiệt tình giúp đỡ người khác thì có thể làm cho tinh thần minh mẫn, ít bệnh tật, trường thọ, ngược lại là quan lại tham nhũng, trộm cướp, tội phạm, tính cách đê hèn và tâm trạng những người hay buồn phiền, lo lắng và có những thói quen xấu như uống rượu, hút thuốc, cờ bạc có tỷ lệ mắc các bệnh về tinh thần và thể chất cao, tuổi thọ ngắn.

Lễ lạy Phật, tụng kinh, cầu nguyện cũng đã được chứng minh là có tác dụng trị liệu tâm lý, lặp đi lặp lại nhiều lần có thể xóa bỏ phiền muộn trong lòng lâu ngày, lập tức sẽ nhẹ nhõm, tức giận, oán hận và những cảm xúc mãnh liệt sắp bùng phát khác có thể được tiêu tan một cách ôn hòa, điều này có tác dụng rất lớn đối với thanh lọc tâm hồn.

2. Sự tương đồng giữa Liệu pháp tâm lý hiện đại và liệu pháp tâm lý Phật giáo

Tâm lý học hiện đại có mối quan hệ mật thiết với Phật giáo, việc nghiên cứu Phật giáo đã gợi nhiều cảm hứng cho tư tưởng của các bậc thầy tâm lý học phương Tây như Jung, Fromm, Maslow... Phật giáo có hiểu biết sâu sắc về tâm và khả năng chi phối tâm. Sự hoàn hảo của công nghệ đã được các nhà tâm lý học phương Tây chân thành ngưỡng mộ. Bản chất của tư tưởng Phật giáo thường được giới tâm lý học phương Tây coi là một loại tâm lý học. Các phương pháp thực hành của Phật giáo được coi là các kỹ thuật trị liệu tâm lý, và một số trong số chúng được kết nối hoặc hấp thụ bởi tâm lý học.

Liệu pháp tâm lý hiện đại và liệu pháp tâm lý Phật giáo đều nhằm mục đích giải quyết các vấn đề tâm lý của con người, và cả hai đều nhằm mục đích nâng cao hiểu biết về bản thân và phẩm chất tâm lý của con người. Cả hai liệu pháp tâm này đều chung một mục đích chính là để khám phá thế giới bên trong của một cá nhân.

Trong khi tâm lý học quan tâm đến việc trị liệu, thì Đạo Phật cũng dạy chúng ta phương pháp nuôi dưỡng và chữa lành vết thương tâm hồn. Tuy những nguyên tắc và phương pháp của hai bên có khác nhau, nhưng tựu trung mục đích chính là “An ủi chúng sinh bằng trí tuệ và giúp chữa lành vết thương của mọi người”.

2.1. Thiền định và liệu pháp phân tâm học

Thiền là con đường giải thoát tâm linh ở phương Đông, trong khi phân tâm học là phương pháp điều trị bệnh tâm thần ở phương Tây. Cả Thiền học và phân tâm học đều có ý nghĩa phi thường và sâu rộng trong hành trình khám phá tâm hồn của con người và cả hai đều là phương pháp thiết thực để con người loại bỏ nỗi đau tinh thần.

Mục tiêu mà Thiền và phân tâm học theo đuổi giống nhau, đó là làm cho tiềm thức có ý thức, trạng thái thiền định trong Thiền là khi tiềm thức hoạt động, và trạng thái này có thể được sử dụng để làm cho tiềm thức có ý thức. Vì vậy, có thể nói Thiền tông là một trong những học

thuyết sớm nhất của con người nhằm khám phá và khai phá tiềm thức.

Tóm lại, Thiền và phân tâm học là hai con đường song song khám phá những bí ẩn của tâm hồn ở phương Đông và phương Tây, mục đích của chúng đều là giải trừ ưu phiền, phiền muộn, thoát khỏi xiềng xích khổ đau và chữa lành về tâm thức cho con người.



Liệu pháp nhận thức được phát triển sau nghiên cứu của Aaron Beck (1987) về ý tưởng phân tâm học rằng trầm cảm là sự tức giận hướng nội. Ảnh: Internet.

2.2. Chính niệm cùng liệu pháp nhận thức và liệu pháp nhân văn

Nội dung cốt lõi của Chính Niệm tức là khuyến khích chúng sinh thoát khỏi phiền não, giúp truy cầu sự giải thoát của tâm hồn. Mục đích của Chính niệm là để “hiểu tâm và thấy bản chất của tâm”.

Liệu pháp nhận thức được tạo ra bởi Baker tại Trung tâm Y tế Đại học Pennsylvania vào giữa những năm 1950. “Lỗi nhận thức sai lầm” được nhấn mạnh trong liệu pháp nhận thức chính xác là “vọng niệm” mà Lục tổ Huệ Năng đã đề cập. Lục Tổ cho rằng bản chất con người vốn thanh tịnh, khi vọng tưởng thì chân tính của con người sẽ bị che lấp, vọng tưởng trừ bỏ thì mới có thể khôi phục bản tính.

Tâm lý học nhân văn xuất hiện vào những năm 1950 và 1960 và là một trong những trường phái tâm lý học chính ở Hoa Kỳ. Tâm lý Nhân văn khẳng định và tôn trọng con người và sự tự nhận thức của họ, đặt con người lên hàng đầu, đào sâu nhân cách và bắt đầu chú ý đến cơ thể chính của thế giới - con người theo nghĩa thực.

Mục tiêu của liệu pháp nhân văn là đánh thức bản chất thật của ý thức, nhận thức mà không bị ràng buộc bởi bên ngoài, dỡ bỏ những lớp ngụy trang, mặt nạ và khám phá những điều thiết yếu hơn và gần gũi hơn với con người thật. Điều này cũng tương tự như “Chính Niệm” trong Phật giáo, mục đích cuối cùng của Chính Niệm là thoát khỏi mây đen trong tâm và liễu ngộ được chân tâm-một trạng thái “tâm đang là” trong hiện tại, không bị méo mó bởi nhận thức sai lầm nào cả.

2.3. Suy nghĩ đúng đắn và Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT)

Trị liệu hành vi nhận thức hoạt động dựa trên cảm xúc và suy nghĩ làm việc trên các hành vi rối loạn chức năng, không đúng đắn và các quá trình nhận thức thông qua một số quy trình có hệ thống rõ ràng, hướng đến mục tiêu. Nó loại bỏ những suy nghĩ phi lý.

Theo CBT kỳ vọng không thực tế (ảo) là nguyên nhân của sự đau khổ của chúng sinh vì vậy chúng ta nên học cách sống thực tế và hợp lý. Phật giáo nói về Tanha (ham muốn), nói về sự vô thường, nhân quả, điều kiện, đau khổ và niềm tin thực tế, rất giống với CBT.

Bát Chánh Đạo tập trung vào suy nghĩ đúng đắn. Tương tự trị liệu hành vi nhận thức cũng tập trung vào trực quan và tự nói chuyện tích cực để giảm bớt các giả định, nỗi sợ hãi, ám ảnh và niềm tin.

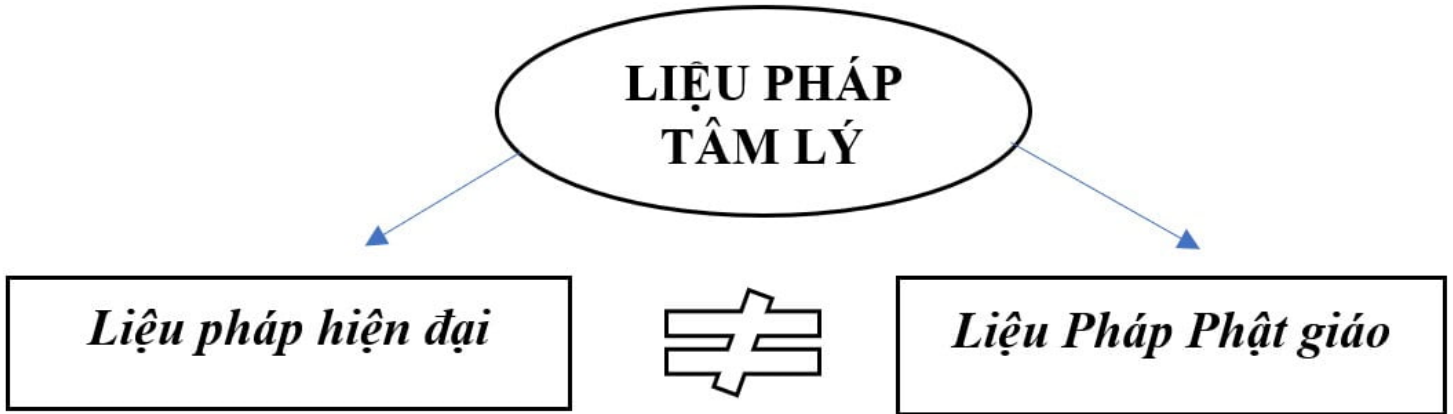
2.4 Tâm trí bình thường và liệu pháp Morita

Liệu pháp Morita là liệu pháp tâm lý cho chứng suy nhược thần kinh và ám ảnh, được tiên phong bởi Mr. Masama Morita lấy Phật giáo và Thiên tông làm nền tảng lý thuyết của phương pháp điều trị và hai trục xuyên suốt toàn bộ quá trình điều trị chính là “thuận theo tự nhiên” và “làm những gì nên làm”.

Morita giải thích “thuận theo tự nhiên” chính là quan điểm “đốn ngộ” trong Phật giáo và Thiên tông. Ở đây, “Đốn ngộ” có thể được mô tả như một sự giác ngộ đột ngột thực sự, một thái độ sống hài hòa với những điều tự nhiên.

Trọng tâm của liệu pháp Morita là tìm hiểu bản chất nghi ngờ của bệnh nhân, khơi dậy khát vọng sống sót, phá vỡ sự tương tác tâm linh của và loại bỏ những mâu thuẫn về ý thức hệ. Vì vậy, “Liệu pháp Morita” của ông Morita có thể nói là một phong cách làm đúng thuận theo tự nhiên. Phương pháp trị liệu của Morita Masama mang đậm hương vị Phật giáo và Thiên tông, ông đã mất mười năm để tạo ra một tâm lý trị liệu khác với tâm lý học phương Tây, cách làm này cho thấy tư tưởng tâm lý học trong Thiên tông có sự khai phá vô tận.

3. Sự khác biệt giữa Liệu pháp tâm lý hiện đại và liệu pháp tâm lý Phật giáo



Giải quyết các vấn đề tâm lý, xã hội
Giải quyết các vấn đề cụ thể
Tâm trí có điều kiện văn hóa
Trí tuệ hiểu biết
Điều chỉnh tâm lý
Cần kiến thức của nhà trị liệu
Đôi thoại bằng lời nói

Vấn đề tâm linh, hiện sinh
Cải thiện chất lượng cuộc sống
Phật tâm
Chuyển hóa ý thức
Tâm lý học giải phóng
Tiếp cận trí tuệ bên trong cá nhân
Im lặng Vipassana hoặc thiền Zen

Theo bản dịch của Thích Viên Lý về Phật giáo và Tâm lý học hiện đại trình bày về điểm dị biệt giữa hai **liệu pháp tâm lý** này như sau: “Sự khác nhau rõ ràng nhất giữa liệu pháp Phật giáo và liệu pháp hiện đại ở chỗ là mục đích trị liệu. 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.”

3.1. Sự khác nhau giữa mục đích của liệu pháp hiện đại và liệu pháp Phật giáo

Liệu pháp hiện đại hướng đến Giải quyết các vấn đề tâm lý, trong khi đó liệu pháp Phật giáo hướng đến giải quyết các vấn đề tâm linh, hiện sinh.

Theo Rogers, các Mục tiêu tâm lý trị liệu chính là tập trung về “giảm xung đột nội tâm, tăng lòng tự trọng và tự hòa nhập, tăng sự hài lòng với lối sống và trở thành một người thực sự sống tốt”.

Mục tiêu của liệu pháp tâm lý Phật giáo hướng đến giải quyết khổ đau, đưa đến hạnh phúc

cho con người, có thể được tóm tắt là sự tự hiểu biết về tâm trí của mình, tự làm chủ tâm trí và tự thanh lọc tâm trí của mình. Giá trị cốt lõi của tâm lý trị liệu Phật giáo nằm ở chỗ nó chú ý đến vấn đề của tâm và bản chất, và kết quả là trải nghiệm siêu việt.

3.2. Liệu pháp hiện đại giải quyết vấn đề cụ thể trong khi trị liệu Phật giáo hướng đến cải thiện cuộc sống

Tâm lý trị liệu hiện đại xoay quanh sự “tồn tại” của con người, hướng đến cải thiện ý thức của mọi người thông qua các cách thức và phương pháp khác nhau, giúp họ phá vỡ tác động có điều kiện của việc bị kiểm soát bởi các đối tượng bên ngoài.

Trong khi đó, Chìa khóa của thực hành Phật giáo là phá vỡ vô minh và chấp ngã, thấu hiểu pháp tính của vũ trụ và hoàn toàn thanh lọc tâm như con đường, để nâng cao mức độ và giá trị của cuộc sống và mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh, và cuối cùng thành tựu Niết bàn. Từ quan điểm này, nội dung của thực hành Phật giáo vượt ra ngoài thế giới có thể được phân loại là liệu pháp tâm lý định hướng đến giải quyết cuộc sống hơn là các nhân cụ thể.

3.3. Sự khác nhau về liệu pháp niềm tin theo tâm lý hiện đại và tâm lý Phật giáo

Nhà tâm lý học William James từng tin rằng hiệu quả kỳ diệu của niềm tin tôn giáo có thể là do sự tồn tại của một số lượng lớn các gợi ý tâm lý. Cái gọi là gợi ý tâm lý chính là ngầm tác động đến tâm lý và hành vi của con người mà không đối đầu, khiến con người chấp nhận ý kiến nào đó hoặc hành động theo cách nào đó, để suy nghĩ và điều chỉnh hành vi phù hợp với ý chí của họ. Tâm lý tín ngưỡng tôn giáo quả thực có thể tác động rất lớn đến thể chất và tinh thần, có thể coi như một loại liệu pháp đức tin.

Phật giáo cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm lý tín ngưỡng và cho rằng việc thành tâm đọc kinh, lễ Phật, niệm Phật có vô lượng công đức. Những biểu tượng đại diện cho “sự linh thiêng” như Đức Phật, Bồ tát, kinh Phật khơi dậy những hiểu biết và cảm nhận khác nhau trong lòng tín đồ, và những gợi ý tâm lý mà chúng khơi dậy cũng khác nhau.

Từ quan điểm tâm lý học, hiện tượng gợi ý tâm lý hoàn toàn chứng minh rằng tâm trí có thể ảnh hưởng sâu sắc đến hoạt động của toàn bộ hệ thống thể chất và tinh thần, và có sự chủ động tuyệt vời.

Theo quan điểm của Phật giáo, gợi ý tâm lý chỉ là một chức năng của tâm trí. “Kinh Phật Vô Lượng Thọ” nói rằng “tâm tức là Phật”, nhấn mạnh rằng công đức niệm Phật tuy vô lượng, nhưng tâm vẫn không thể tách rời. Như tụng kinh, đọc kinh, lễ Phật, sám hối và các hoạt động khác đều từ tâm phát ra và quy về tâm, tất cả “công đức” đều do tâm tạo ra, không phải do một thể lực huyền bí nào từ bên ngoài phú cho.

3.4. Sự nhìn nhận khác nhau về sửa đổi nhận thức của con người theo liệu pháp hành vi và thực hành Thiền tâm từ theo Phật giáo

Tâm lý trị liệu truyền thống, đặc biệt liệu pháp tâm lý học hiện đại nhấn mạnh quá mức vào sự hiểu biết về nhận thức và những thay đổi về nhận thức hành vi của con người, trong khi bỏ

qua chức năng và tầm quan trọng của những thay đổi về cảm xúc trong quá trình điều trị. Đối với trị liệu Phật giáo, Thiền tâm từ có thể giúp thân chủ xác định, trải nghiệm, chấp nhận và khám phá cảm xúc tốt hơn, khám phá ý nghĩa của cảm xúc, chuyển hóa cảm xúc và quản lý cảm xúc một cách linh hoạt.

Không giống như các hình thức thiền khác tập trung vào việc nâng cao nhận thức về bản thân, loại thiền từ bi này tập trung vào sự hài hòa giữa cá nhân và môi trường xung quanh. Trong quá trình nuôi dưỡng lòng từ bi, trước tiên thân chủ nên tránh thực hành với những người họ không yêu, những người họ yêu, những người không liên quan, những người thù địch, đối phương và những người đã qua đời.

Như vậy, so với liệu pháp hành vi của liệu pháp hiện đại có lẽ Thiền tâm từ của Liệu pháp Phật giáo đã đáp ứng đầy đủ hơn trong việc khám phá, chuyển hoá nội tâm của thân chủ và đồng thời lan toả được từ trường về lòng từ bi để tăng được hạnh phúc tự tâm của họ.

3.5. Hướng đi của Liệu pháp hiện đại và Liệu Pháp Phật giáo

Mục tiêu và Triển vọng Tâm lý trị liệu hiện đại chủ yếu tập trung vào chẩn đoán và điều trị rối loạn tâm lý, trong khi liệu pháp tâm lý Phật giáo được phát triển trong những năm gần đây đã bắt đầu tập trung vào việc trau dồi những phẩm chất tinh thần tích cực.

Ngay từ buổi đầu phát triển, Phật giáo đã nhấn mạnh đến giác ngộ vượt thoát trạng thái giải thoát và đối trị phiền não. Mặc dù những lời dạy của “Đức Phật” không trực tiếp nhấn mạnh đến “sức khỏe tinh thần”, nhưng nó thảo luận về bản chất của những rắc rối và cách để phá vỡ chúng.

Mục tiêu cuối cùng của thiền định Phật giáo là đạt được cái nhìn sâu sắc về bản chất của cuộc sống và thế giới, và để đạt được sự giải thoát cuối cùng. Những phương pháp này, được sử dụng trong tâm lý học, đều nhằm mục đích giảm thiểu trải nghiệm của những cảm xúc tiêu cực và sự đau khổ liên quan đến chúng. Theo quan điểm của giáo lý kinh điển Phật giáo, đây chỉ là lợi ích phụ. Đích đến cuối cùng của thực tập theo Phật giáo chính là thoát khổ để đạt đến trạng thái Tịch tĩnh - Niết Bàn.

4. Những đóng góp của Phật giáo đối với tâm lý học hiện đại

Nhà tâm lý học phương Tây Freud là người sáng lập học thuyết phân tâm học và là nhà tư tưởng đầu tiên trong lịch sử học thuật phương Tây chú ý đến vai trò của tiềm thức con người, những phát minh của ông có thể sánh ngang với thành tựu khoa học của Newton và Copernicus. Trên thực tế, Phật giáo phương Đông sớm hơn ông hơn một nghìn năm đã nghiên cứu “Sự vận hành của tám thức”, được đặt tên theo thức Alaya thứ tám, đã phân tích và giải thích chi tiết về tầng thức.

Carl Jung, đệ tử nổi tiếng của Freud, tiếp tục giải thích lý thuyết về tầng thức, ông đã nghiên cứu khá sâu về Phật giáo phương Đông, Thiền và yoga. Jung tiếp thu tư tưởng Phật giáo phương Đông và chia lĩnh vực tinh thần của con người thành ba cấp độ: ý thức, vô thức cá

nhân và vô thức tập thể. Vô thức cá nhân giống như một kho kí ức, chứa đựng những phức cảm tâm lý bị dồn nén của cá nhân; vô thức tập thể lưu giữ những hình ảnh gốc tiềm ẩn được truyền từ đời này sang đời khác; những lý thuyết này rất giống với cái mà Phật giáo gọi là “Alaya Thức”. Đây là một ví dụ về ảnh hưởng của Phật giáo đối với tâm lý học hiện đại.

Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, tâm lý học nhân văn nổi lên trong giới học thuật phương Tây được đại diện bởi Maslow, người đã chia nhu cầu của con người thành năm cấp độ, cấp độ cao nhất là “tự hiện thực hóa”. Maslow thường sử dụng trạng thái “Niết bàn” của Phật giáo để mô tả loại trải nghiệm cuộc sống này và ủng hộ rằng triết lý “vô ngã” của Phật tính có thể hướng dẫn mọi người tự nhận thức và có xu hướng mang lại lợi ích cho đại chúng.

Một nhà tâm lý học nhân văn khác, Fromm, rất quan tâm và nghiên cứu sâu sắc về Thiên Phật giáo, đồng thời rất ngưỡng mộ tình cảm tôn giáo của Phật giáo về “từ bi” và hướng thực hành làm cho tất cả chúng sinh được hạnh.

Như vậy, có thể thấy sự hoàn thiện về Liệu Pháp Tâm lý Phương Tây trong bất kỳ thời điểm nào cũng có sự đóng góp rất lớn của Trị Liệu Phật giáo, cả hai cùng kết hợp song hành làm tô điểm thêm cho nền trị liệu của Thế giới ngày càng phát triển và hoàn mỹ hơn đáp ứng được nhu cầu chữa lành của toàn nhân loại trong thời đại đầy rẫy những bất ổn tâm lý mà con người đang phải gánh chịu từng ngày.

Kết luận

Xét thấy con người sống trong một xã hội hiện đại với tốc độ phát triển kinh tế - xã hội nhanh chóng, nền văn minh khoa học và công nghệ tiên tiến, vật chất sung túc nhưng món ăn tinh thần lại tương đối khan hiếm. Khi thân và tâm chịu nhiều áp lực từ ngoại cảnh, hoặc những thất bại, tổn thương mà không thể điều chỉnh và vượt qua, thì tâm dễ sinh bệnh, dẫn đến u uất, trầm cảm. Chính vì thế mà vấn đề giải quyết những bất ổn về Tâm lý của con người ngày càng được phát triển một cách chóng mặt cùng với sự phát triển về xu thế vật chất của con người.

Tâm lý học Phật giáo chỉ ra gốc rễ của mọi khổ đau, chỉ ra ý nghĩa và giá trị của cuộc sống, hướng dẫn chúng sinh biết được những bí mật trong tâm mình, từ bỏ nội tâm tham, sân, si, ngăn chặn sự xuất hiện của các bệnh tâm thần và giúp đỡ con người, xây dựng một cơ thể và tâm trí lành mạnh và tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc. Trong khi đó, Tâm lý học hiện đại đề cập đến sự vận động và hình thành nên ý thức để nhận thức cái được gọi là hiện tượng khách quan.

Mục đích cuối cùng của tâm lý học hiện đại cũng như tâm lý học Phật giáo đều giúp con người đạt được hạnh phúc trong cuộc sống cũng như nhận diện nghịch cảnh và chuyển hóa chúng nhằm mang lại sự yên bình cho tự thân, gia đình và xã hội. Còn một chặng đường dài phía trước để kết nối Phật giáo và tâm lý trị liệu. Người có trí tuệ nên dùng phương pháp khoa học của tâm lý học hiện đại để nghiên cứu tư tưởng Phật giáo truyền thống, tiếp thu những thành tựu của tâm lý học hiện đại để làm phong phú Phật giáo, phát triển tâm lý học Phật giáo trong

thế kỷ mới, đó cũng là con đường quan trọng nhất để “hiện đại hóa Phật giáo” và là biện pháp then chốt để xây dựng “Phật giáo nhân bản” có thể giúp ích cho xã hội và cho đời sống của nhân loại.

Chú thích

Tham khảo: <https://www.hfh.com.vn/vi/207/khoa-tam-benh-hoc-lieu-phap-tam-ly.html>, ngày truy cập 26/07/2023.

陈兵.佛教修持与心理卫生, <http://www.ebud.net/book/book/showbook.asp?no=37886>, truy cập ngày 29/07/2023.

Thích Viên Lý (2012), Phật Giáo Và Tâm Lý Học Hiện Đại, <https://thuvienhoasen.org/p24a7359/phet-giao-va-tam-ly-hoc-hien-dai>, ngày truy cập 01/08/2023.

Tài liệu tham khảo

1. Thích Minh Châu (2005), Đức Phật Nhà Đại Giáo Dục, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
2. Huỳnh Văn Sơn (2011), Nhập Môn Tâm lý học Phát Triển, Nxb Giáo Dục Việt Nam.
3. Hòa Thượng Thích Phụng Sơn (2011), Phật Giáo và Trị Liệu Trong Thế Kỷ 21, Nxb Phương Đông, Tp Hồ Chí Minh.
4. Thích Tâm Thiện biên soạn (1998), Tâm lý học Phật giáo, Nxb Thành Phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Quang Uẩn (2004), Giáo Trình Tâm lý học Đại Cương, Nxb Đại Học Sư Phạm
6. T. Suzuki, E. Fromm, R. De Martino, Thiền và Phân Tâm Học, Nguyễn Kim Dân dịch (2011), Nxb Thời Đại.
7. W. F. Wayasuriya (1976), The Psychology & Philosophy of Buddhism.
8. Khoa Tâm bệnh học và Liệu Pháp Tâm lý, <https://www.hfh.com.vn/vi/207/khoa-tam-benh-hoc-lieu-phap-tam-ly.html>, ngày truy cập 26/07/2023.
9. 陈兵.佛教修持与心理卫生, <http://www.ebud.net/book/book/showbook.asp?no=37886>, truy cập ngày 29/07/2023.
10. Thích Viên Lý (2012), Phật Giáo Và Tâm Lý Học Hiện Đại, <https://thuvienhoasen.org/p24a7359/phet-giao-va-tam-ly-hoc-hien-dai>, ngày truy cập 01/08/2023.

Tác giả: **Thích Nữ Diệu An**

Học viên Cao học khoa Triết học Phật giáo - Khoá III- Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.