

ĐẶC TRƯNG CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Phan Trọng Ngọ

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

TÓM TẮT

Bài viết tổng lược các giáo lý của Phật giáo nguyên thủy được thể hiện trong các thuyết “Tứ diệu đế”, “Thập nhị nhân duyên” và “Bát chính đạo” của Phật Thích Ca. Nội dung chính của bài viết là phân tích các đặc trưng của giáo lý Phật giáo nguyên thủy với tư cách là Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy. Các đặc trưng đồng thời cũng là đặc sắc của Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy là: Hướng tiếp cận từ thực tiễn đời sống của con người; Triết lý trung dung và quan điểm động, quan điểm hệ thống về con người; Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy là tâm lý học nhân bản, hướng đến nghiên cứu và phát huy sức mạnh của các yếu tố bên trong của tâm thức con người bằng phương pháp trực giác thông qua thiền định và thiền quán.

Từ khóa: *Phật giáo nguyên thủy; Giáo lý của Phật giáo nguyên thủy; Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy; Đặc trưng của Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy.*

Ngày nhận bài: 22/11/2022; Ngày duyệt đăng bài: 25/1/2023.

1. Mở đầu

Trong các tôn giáo lớn (Kitô giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo), Phật giáo có vị thế đặc biệt, không chỉ so với các tôn giáo khác, mà còn đối với các khoa học, nhất là với Tâm lý học. Nhiều nội dung trong giáo lý Phật giáo đề cập tới nhân cách, ý thức, bản ngã, trí tuệ và phương pháp tu tập của cá nhân, là những vấn đề của Tâm lý học. Ngày nay, các nguyên lý và phương pháp tu luyện theo Đạo Phật đang được phổ biến rộng rãi, mang lại hiệu ứng rất lớn trong đời sống xã hội, trong trị liệu tâm lý và sức khỏe tinh thần (Heinz Hilbrecht, 2012; Nguyễn Thị Minh Hằng, 2019). Tuy vậy, việc xác lập các giáo lý Phật giáo với nghĩa là Tâm lý học - Tâm lý học Phật giáo còn ít được quan tâm nghiên cứu. Ở Việt Nam, trước đây, Nguyễn Đăng Thục (1997) có đề cập tới Tâm lý học về bản ngã, nhưng chỉ là một chương trong chuyên luận về Phật giáo. Năm 1998, tu sĩ Thích Tâm Thiện đã biên soạn Tâm lý học Phật giáo, nhưng chỉ đề cập tới lý thuyết về duy thức của Tông phái Đại thừa. Nguyễn Thơ Sinh (2008) đã xác định các giáo lý của Phật giáo như là học thuyết tâm lý về nhân cách, tuy nhiên, chủ yếu mô tả khái lược một số nội dung giáo lý của Phật giáo và ứng dụng vào Tâm lý học. Điều này đã dẫn đến hạn chế sự lan tỏa những giáo lý tích cực của Phật giáo nguyên thủy đối với đời sống của Tâm lý học. Bài viết này hướng tới khái

quát đặc trưng của các giáo lý Phật giáo nguyên thủy với tư cách là Tâm lý học Phật giáo, còn các vấn đề về nhân cách, ý thức, trí tuệ và phương pháp tu tập sẽ được phân tích trong các dịp khác.

2. Phật Thích Ca Mâu Ni và sự hình thành Phật giáo nguyên thủy

Sự tích về Phật Thích Ca Mâu Ni và hình thành Đạo Phật được mô tả trong rất nhiều tài liệu (Nārada Thera, 1994; Nguyễn Đăng Thục, 1997; Chandradhar Sharma, 2005; Thích Nhất Hạnh, 2005). Theo đó, người sáng lập Đạo Phật là Thích Ca Mâu Ni (623 - 543 TCN), tên là Sĩ Đạt Ta (Siddhattha), họ Thích Ca, con vua Tịnh Phạn Vương Đầu Đà Na (Sudhodana). Tuy thuộc dòng dõi quý tộc, có cuộc sống vương giả và được “tắm mình” trong truyền thống giai cấp Bà La Môn Ấn Độ, nhưng là người giàu lòng trắc ẩn, Sĩ Đạt Ta luôn trăn trở về hiện thực xã hội, đó là những đau khổ, phiền não, bất công của nhân gian và nung nấu mục tiêu tối thượng là tìm ra bản chất, căn nguyên của đau khổ và phương pháp để con người giải thoát khỏi sự khổ. Với động cơ mãnh liệt như vậy, năm 29 tuổi, Thái tử Sĩ Đạt Ta đã rời bỏ cuộc sống giàu sang, phú quý; từ biệt gia đình, vợ con, để dấn thân vào con đường đi tìm chân lý, thực hiện mục tiêu cao cả của mình. Qua 6 năm tu tập, Thái tử Sĩ Đạt Ta đã “chứng ngộ” chân lý tối thượng, là giác ngộ được sự khổ, căn nguyên của đau khổ, phiền não và phương pháp diệt trừ đau khổ, trở thành Phật (Buddha, tiếng Phạn, nghĩa là Bậc giác ngộ hay Tinh thức), hiệu Thích Ca. Sau khi giác ngộ, Phật dành cả phần còn lại của cuộc đời trần thế để truyền cho các đệ tử chân lý về sự khổ và các phương pháp diệt trừ sự khổ mà mình đã chứng nghiệm. Phật Thích Ca viên tịch khi tròn 80 tuổi, sau 45 năm truyền đạo.

3. Giáo lý của Phật giáo nguyên thủy về chân lý và con đường tu tập dẫn đến sự giác ngộ

Giáo lý của Phật giáo nguyên thủy được thể hiện qua các lời giảng và các câu kệ có tính chất khuyên dạy các đệ tử của Đức Phật Thích Ca, tập trung vào hai chủ đề chính: Những chân lý về sự khổ và con đường tu tập để đạt tới giải thoát được thể hiện trong “Tứ diệu đế”, “Thập nhị nhân duyên” và “Bát chính đạo”. Đây cũng là cơ sở của Tâm lý học, Giáo dục học Phật Giáo.

Tứ diệu đế là bốn chân lý kỳ diệu về sự khổ và diệt khổ của con người; là các chân lý phổ quát nhất, nhưng sở dĩ người bình thường không trực tiếp thấy vì bị vô minh che lấp. Khổ đế (Dukkha) nói về sự khổ, tức là phải chịu đựng cái gì đó gây cảm giác khó chịu, đau đớn, sợ hãi v.v. Sự thực là mọi sự vật trong vũ trụ đều vận động theo quy luật phổ biến, vĩnh hằng: Thành - Trụ - Hoại - Không; đối với con người là Sinh - Lão - Bệnh - Tử, mà bất kỳ ai cũng trải qua vòng đời và đó chính là “tứ khổ”. Từ tứ khổ sinh ra vô vàn sự khổ khác, hợp thành “bể khổ” triền miên, bủa vây con người. Con người chìm đắm trong bể khổ như chìm trong nước biển; đời là “bể khổ mênh mông”. Tập đế (Sammeda Dukkha) là nguyên nhân của sự khổ. Đó là vô minh và tham lam. Vô minh về bản thân và sự sinh tử

là sự u mê, không biết rằng có sinh ắt có diệt và thân thể, cảm giác, tri giác, ý niệm, ý thức, tư tưởng không phải là vĩnh hằng, mà đều là vô thường, dẫn đến lầm lẫn cái vô thường là của ta, từ đó bám víu, bám chặt vào nó, dẫn đến tham sống, sợ chết, làm con người lo âu, sợ hãi, tham lam, ích kỉ, độc ác v.v. Vô minh đã dẫn dắt cá nhân phiêu bạt trong vòng luân hồi, nghiệp chướng. Phật luôn luôn cảnh báo: Vô minh và lòng tham là hiểm họa cơ bản đối với mỗi người và đối với cả thế giới. Diệt đế (Nirodha Dukkha) tức là tận diệt mọi đau khổ, phiền não của con người. Khổ là quả, còn vô minh là nhân. Vì vậy, để tận diệt được sự khổ, phải tận diệt vô minh, tiêu trừ lòng tham, tức là phải giác ngộ, giải thoát. Muốn vậy phải tu tập theo con đường mà Phật đã thực nghiệm, trải nghiệm và đã giác ngộ. Đạo đế: Nói về con đường diệt khổ, tức là tu tập theo bát chính đạo (con đường tu tập có 8 nhánh do Phật Thích Ca đúc kết).

Thập nhị nhân duyên hay duyên khởi là 12 mối quan hệ nhân duyên trong vòng luân hồi của mọi sinh linh. Đây là quan hệ hai chiều: Nhân và quả. Nhân duyên (trong quá khứ) sẽ trở thành quả (trong hiện tại) và quả (hiện tại) là nhân duyên dẫn tới kết quả trong tương lai. Có thể tóm tắt 12 quan hệ nhân duyên theo sơ đồ: Vô minh (không biết, lầm lẫn về bản thân) ↔ phát sinh Hành (Hành động tạo ra nghiệp) ↔ phát sinh Thức (ý thức) ↔ phát sinh Danh sắc (thể xác tinh thần) ↔ phát sinh Lục căn (các cơ quan thụ cảm) ↔ phát sinh Xúc (sự tiếp xúc, tương tác giữa ba yếu tố: Đối tượng - giác quan - thức) ↔ phát sinh Thọ (cảm thụ) ↔ phát sinh Ái (thèm muốn, ham muốn) ↔ phát sinh Thủ (bám chặt, níu kéo vật ham muốn) ↔ phát sinh Hữu (hiện hữu, đang trở thành, hành động tạo nghiệp) ↔ Do hữu có sinh; do sinh có lão, tử, phiền não, ai oán, đau khổ và thất vọng ↔ Vô minh (của vòng tiếp theo). Trong 12 nhân duyên, Vô minh và Hành do đời sống quá khứ; Thức, Danh, Lục căn, Xúc, Thọ, Thọ, Ái, Thủ, Hữu thuộc về đời sống hiện tại; Sinh, Lão và Tử thuộc về tương lai. Để diệt khổ cần tận diệt Vô minh ↔ tận diệt Hành ↔ tận diệt Thức ↔ tận diệt Danh sắc ↔ tận diệt Lục căn ↔ tận diệt Xúc ↔ tận diệt Thọ ↔ tận diệt Ái ↔ tận diệt Thủ ↔ tận diệt Hữu ↔ tận diệt Sinh ↔ tận diệt Lão, Tử, Phiền não, Ai, Oán, Buồn rầu và Thất vọng. Tận diệt Vô minh không phải là tiêu diệt theo nghĩa thường, mà là giác ngộ, tỉnh ngộ, giải thoát khỏi sự mê lầm (Narada, 1994; Chandradhar Sharma, 2005; Thích Thiện Hoa, 1995; Nguyễn Đăng Thục, 1997).

Bát chính đạo, là con đường tu tập có 8 nhánh theo nguyên lý trung dung (chính, ở giữa), tương ứng với ba nhóm trong đời sống con người: Giới - Định - Tuệ, để diệt đau khổ, phiền não, lòng tham và cũng là con đường giải thoát. Nhóm giới (nhân cách, đạo đức) là các nhánh rèn luyện nhân cách. Tập trung vào 4 lĩnh vực: (1) Chính ngữ: Rèn luyện về ngôn ngữ, quan hệ, giao tiếp: lời nói chân thật, hòa hợp, đoàn kết, xây dựng, mang lại an vui cho người khác. (2) Chính nghiệp: Rèn luyện hành động, hành động chân chính: không tàn bạo, độc ác, giả dối, trộm cắp, tà dâm, nên hành động nhân ái, vị tha. (3) Chính mạng (mệnh): Rèn luyện về nhân cách, về cái tôi, lối sống lành mạnh, trung chính, bình

hòa, ngay thẳng, chân thành, không tráo trở; giữ hành động, ngôn ngữ và ý nghĩ trong sạch. (4) Chính tinh tấn: Rèn luyện về tính tích cực, ý chí, nỗ lực, kiên trì cá nhân trong cuộc sống; tích cực làm điều thiện; nỗ lực tu luyện; nỗ lực từ bỏ hành vi ác... Nhóm định là tu thiền định, thực chất là tu luyện năng lực tập trung của dòng ý thức, dòng tư tưởng theo hai nhánh: (1) Chính niệm: Tu tập, tập trung dòng ý thức vào những điểm cốt lõi để cảm nhận và thấu hiểu; vào thân thể, vào sự tiếp thu, nhận thức; vào các tính cách và vào các phương pháp, các hành động giải trừ (chú tâm quán tưởng đến thân, thọ, tâm, pháp). (2) Chính định: Tu tập, duy trì dòng ý thức vào mục tiêu chính mà không bị phân tán bởi các nhiễu loạn ngoại lai. Nhóm tuệ (trí tuệ) là tu thiền quán để đạt tới trình độ “trí”, sử dụng trí như công cụ để tiêu trừ, đạt được giải thoát khỏi sự đau khổ, phiền não. Nhóm tuệ gồm: (1) Chính kiến: Hiểu biết chân chính là hiểu biết về nhân duyên, hiểu biết về sự vật, hiện tượng xảy ra, giữ thân vật lý và tâm thức ngay thẳng, trung chính. (2) Chính tư duy: Suy nghĩ chân chính, hướng đến điều thiện, suy nghĩ tích cực; hướng về giải thoát giác ngộ.

Trong giáo lý Phật giáo nguyên thủy, Bát chính đạo là phương pháp tu dưỡng nhân cách (tu tâm) và rèn luyện trí tuệ bằng thiền định và thiền quán - một phương pháp rất hiệu quả để tu dưỡng, phát triển nhân cách và trí tuệ cá nhân.

4. Đặc trưng của Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy

Theo Thích Tâm Thiện (1998), Phật giáo (cũng là Tâm lý học Phật giáo) phát triển qua ba giai đoạn: (1) Thời kỳ Đức Phật Thích Ca và Phật giáo nguyên thủy, tính từ thời Đức Phật tại thế đến 150 - 200 năm sau ngày Đức Phật viên tịch, với đặc trưng là các giáo lý của Phật được truyền tụng về “Tứ diệu đế”, “Duyên khởi”, “Bát chính đạo”; (2) Thời kỳ Phật giáo Luận thư (Abhidhamma), là thời kỳ xuất hiện nhiều tông phái, với nhiều cách hiểu, cách diễn giải khác nhau về giáo lý của Phật Thích Ca, dẫn đến có nhiều luận thư, tức là sự giải minh về giáo lý của Phật theo quan điểm của các tông phái; (3) Thời kỳ Phật giáo Đại thừa, với sự ra đời của Thuyết Duy thức cùng với nhiều bộ kinh lớn như Hoa Nghiêm, Bát Nhã, Pháp Hoa, Duy thức tam thập tụng v.v.

Các giáo lý của Phật giáo nguyên thủy nói về bản chất, nguyên nhân và con đường diệt trừ mọi đau khổ, phiền não của con người. Những nội dung của giáo lý cũng là nội dung của Tâm lý học ngày nay, như ý thức, bản ngã, nhận thức, trí tuệ, nhân cách, tính cách, nghị lực, năng lực; các phẩm chất tâm lý như lòng vị tha, khoan dung hay tham lam, ích kỷ, độc ác; các trạng thái tâm lý như đau khổ, giận dữ hay hài lòng, hạnh phúc v.v. Về phương diện này, giáo lý Phật giáo nguyên thủy là Tâm lý học (Thích Tâm Thiện, 1998), Tâm lý học nhân cách (Nguyễn Đăng Thục, 1997; Nguyễn Thơ Sinh, 2008) hay Tâm lý học Giáo dục.

Tham chiếu với Tâm lý học hàn lâm, Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy có đặc thù và đặc sắc về hướng tiếp cận, mục tiêu cũng như các lý giải về tâm thức, nhân cách, trí tuệ con người và vẫn rất hiện đại.

4.1. Hướng tiếp cận đối tượng

Các nhà tư tưởng, triết học cổ đại thường chia tách các hiện tượng siêu hình như linh hồn hay bản ngã với đời sống tâm lý giác quan và năng lực suy luận thông thường; phân tích và diễn giải theo trí tưởng tượng và năng lực suy luận siêu hình, từ đó hình thành các thuyết về chúng. Khác các nhà tư tưởng cùng thời, Phật không tiếp cận theo siêu hình học (metaphysics), mà xuất phát từ thực tiễn của đời sống nhân gian; từ các hội chứng tâm lý mà thường ai cũng đối mặt và cần vượt qua, đó là đau khổ, sợ hãi, buồn phiền, lo âu. Mục tiêu của Phật không phải là tìm hiểu, phân tích các hiện tượng siêu hình để hình thành các lý thuyết hàn lâm, mà là tìm kiếm phương thuốc chữa lành các bệnh tâm lý của con người trong đời sống, cụ thể là tìm kiếm các phương pháp giúp con người tự giải thoát khỏi sự tăm tối và đau khổ, hướng đến cuộc sống an lạc, còn việc phân tích siêu hình chỉ là phương tiện. Phật luôn nhấn mạnh với các đệ tử “chỉ hai điều ta dạy các con là khổ và diệt khổ”. Thái độ của Phật là thái độ của thầy thuốc đối với người bệnh, khi một người bị trúng mũi tên tẩm độc thì việc nhổ mũi tên và điều trị cần được ưu tiên hàng đầu, chứ không phải là phân tích về tính chất của mũi tên, người bắn và đến từ đâu v.v., vì rất có thể người đó sẽ chết trước khi những thắc mắc như vậy được giải thích. Trên thực tế, các giáo lý của Phật Tổ đều là lý luận về sự khổ, nguyên nhân dẫn đến khổ và phương pháp (Dharma) trợ giúp con người tỉnh thức và giải thoát khỏi các vắn nạn đó, vượt lên trong cuộc sống, đạt tới trạng thái an lành. Chính trong quá trình tìm kiếm căn nguyên và con đường diệt trừ đau khổ, Phật đã xây dựng hệ thống lý luận và thực nghiệm về tâm lý con người, trong đó các hiện tượng tâm thức giác quan với siêu tâm lý kết hợp, tương tác, phụ thuộc và chuyển hóa lẫn nhau thành một thể thống nhất, nhiều tầng bậc, từ thô ráp (tâm thức giác quan) đến tế vi (siêu tâm lý), từ quá khứ đến hiện tại và tương lai. Bằng cách tiếp cận như vậy, Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy là Tâm lý học thực nghiệm, Tâm lý học trị liệu và là Tâm lý học giáo dục. Phật Thích Ca Mau Ni là thầy thuốc tâm lý (Narada, 1994), nhà giáo dục luân lý và nhà cải cách xã hội (Chandradhar Sharma, 2005).

4.2. Triết lý trung dung là tư tưởng chủ đạo trong Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy

Trung là ở giữa, ngay thẳng, chính trực, vững vàng, không dao động. Dung cũng có nhiều nghĩa: chứa đựng, bao bọc, hòa hợp, bình dị, dung hòa. Trung dung là “cái” ở giữa, vừa chính trực, ngay thẳng, vững vàng, vừa mềm mại, dung thứ, bình hòa. Trung dung là trung chính bình hòa, là nguyên lý vận động của vạn vật trong vũ trụ, là đạo của tự nhiên cũng như của con người. Trung dung đạt đến tột cùng thì mọi vật đều ở vị trí đích đáng, vạn vật giao hòa, sinh sôi, nảy nở.

Triết lý trung dung đã có ở Phật Thích Ca ngay từ khi còn là Thái tử trong thời kỳ tu tập. Thời gian đầu, Thái tử tu tập theo hai con đường: Tu luyện trong đường dục (trong hoan lạc) và trong khổ hạnh (hành xác). Qua trải nghiệm, Thái

từ thấy các con đường trên là cực đoan, không hiệu quả. Phật đã phê phán các con đường đó và tự thực nghiệm theo trung dung, tức là theo trung đạo, là con đường tu tập có 8 nhánh (bát chính đạo) và nhờ vậy đã giác ngộ được “chân lý tối thượng”. Thực chất là con đường *Tu tâm* (trì giới) để kiểm soát/từ bỏ những yếu tố tiêu cực, cực đoan như tham lam vô độ, si mê nhục dục, thù hận, lối sống buông thả, tạo dựng tâm hồn trong sáng, thanh tịnh, hòa đồng, hướng thiện; *Dưỡng tính* (thiền định), rèn luyện các phẩm chất/năng lực ý chí, kiên định, vững vàng, tập trung và nghị lực vươn lên; *Phát triển trí tuệ* (thiền quán) thông qua rèn luyện, nâng cao hiểu biết và năng lực nhận thức, tư duy. Triết lý trung dung cũng là nguồn gốc để Phật Thích Ca hình thành lý thuyết phi ngã (thuyết Anatma) là cơ sở để giải quyết bài toán nan giải là vô minh và lòng tham, là nguyên nhân của mọi đau khổ của con người. Có thể nhận thấy toàn bộ phương pháp răn dạy của Phật Thích Ca được thể hiện trong Kinh Pháp Cú đều thấm nhuần triết lý trung dung của Phật.

4.3. Quan niệm động về tâm lý con người là cốt lõi trong Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy

Nếu triết lý trung dung là tư tưởng chủ đạo của Phật Thích Ca, thì quan niệm động về thế giới và về con người là cốt lõi trong các giáo lý của Phật và là một đặc sắc trong Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy.

Trong suốt 400 năm, từ thế kỷ XVI đến cuối thế kỷ XIX, khoa học phát triển theo khuôn mẫu của tư duy cơ giới, với đặc trưng là phân tích sự vật thành các mảnh nhỏ, riêng biệt, bỏ qua các mối quan hệ và sự chuyển hóa, tức là theo quan niệm tĩnh, siêu hình (Bohn, 2009). Những tri thức thu được đều phải đúng đắn một cách chắc chắn. Mọi phán đoán đều phải hoặc đúng hoặc sai, hoặc có hoặc không và phải được phân biệt rạch ròi (Descartes, 2005). Quan niệm tĩnh và chia cắt như vậy cũng phổ biến trong Tâm lý học (Lê Đức Phúc, 2004). Nhờ đóng góp của Vật lý học hiện đại, đặc biệt là Thuyết tương đối và Nguyên lý bất định, bộ khung tĩnh tại, cứng chắc đó mới được phá hủy (Heisenberg, 2009), tạo ra cuộc cách mạng trong khoa học, chuyển từ khuôn mẫu cơ giới, tĩnh sang khuôn mẫu tư duy hệ thống với quan niệm động về sự vật (Kuhn, 2008). Điều kỳ diệu là ngay từ xa xưa, Tâm lý học Phật giáo đã được xây dựng trên nền tảng quan niệm động về con người, với các nguyên lý bản ngã vô thường; có sinh có diệt; chuyển hóa nhân duyên, luân hồi. Đạo Phật là đạo về phương pháp vận động liên tục của tâm thức, tâm linh. Sự kết hợp giữa triết lý trung dung với quan niệm động về con người là nền tảng tư tưởng xuyên suốt trong Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy. Đối với Phật, sự hình thành và vận động của đời sống tâm thức của cả loài người nói chung, của cá nhân nói riêng là một dòng chảy liên tục, không ngừng. Một quá trình tâm thức, dù đơn giản đến mấy cũng đều được bắt đầu từ “nhân” và vận động theo một chu trình (luân hồi) từ quá khứ - hiện tại và vị lai, theo quy luật nhân duyên. Thân tâm của các thể hệ con người cũng như của đứa trẻ mới sinh khác với thân tâm của người trưởng thành, nhưng nó không

mất đi, mà được tái sinh ở các thế hệ sau, ở người trưởng thành, giống như ngọn lửa từ cây nến ở thời điểm đầu khác với ở điểm cuối, nhưng ngọn lửa ở thời điểm đầu không hoàn toàn biến mất, còn ngọn lửa sau không hoàn toàn mới, mà là ngọn lửa đầu được “hóa kiếp” vào ngọn lửa sau, đảm bảo tính liên tục của cả quá trình. Với quan điểm động về đời sống tâm thức, Phật Thích Ca đã xây dựng thuyết phi ngã (thuyết Anatma) - một lý thuyết then chốt của giáo lý Phật giáo nguyên thủy. Trong triết học Vedanta phổ biến ở Ấn Độ (Vivekananda, 2016), tồn tại thuyết Ngã (thuyết Atma). Theo đó, mọi cá nhân đều có một ngã (Atma) bất biến, vĩnh hằng, tách rời tâm thức giác quan, được gọi là Tiểu ngã và đồng nhất với ngã của vũ trụ là Đại ngã (Brahman). Phật Thích Ca phủ định quan niệm như vậy về Ngã và cho rằng, giống như “cây” không phải là cái có thực (ở) thân, rễ, cành, lá hay là (ở) sự chuyển hóa các chất, mà là “tổ hợp” toàn bộ những cái đó, “ta” hay “ngã” được hợp thành bởi các yếu tố cơ thể (sắc uẩn), cảm giác (thụ uẩn), tư tưởng (tưởng uẩn), hành động (hành uẩn) hay ý (thức uẩn). Ngã là một cấu trúc tổng thể của các kinh nghiệm danh sắc liên tục, được phân tư bởi dòng chảy của ý, từ thức giác quan đến tiềm thức, vô thức. Đó là các trạng thái biến hiện không ngừng và đều do ý mà ra (Kinh Diệu Pháp liên hoa, 2016; Kinh Pháp Cú, 2014) [sau này được Tông phái Đại thừa phát triển thành một cấu trúc được gọi là Tầng thức hay A lại da thức (Lê Mạnh Thát, 2005)]. Từ thuyết Phi ngã, Phật đã giải quyết được nan đề đặt ra ban đầu là bản chất và nguyên nhân sự khổ của con người là vô minh về Ngã. Cõi Ngã là bất biến, trong khi, thực ra nó tuy có nhưng không thực và luôn biến đổi, dẫn đến làm lẫn, cố chấp, níu kéo cái vô thường.

4.4. Tâm lý học Phật giáo là Tâm lý học nhân bản

Theo nhà Tâm lý học Fromm (2002), Tâm lý học hàn lâm mô phỏng theo các khoa học tự nhiên, lượng hóa, cân đong, đo đếm mọi yếu tố tâm lý của con người, nhưng đã bỏ qua nhân tố cốt lõi là linh hồn; chú trọng tới khía cạnh cơ năng, sự tạo thành các phản ứng, nhưng không chú trọng đến các đức tính và hạnh phúc, tới con người với cuộc sống hiện thực của nó, đặc biệt là những vấn đề về tình yêu, lý trí, lương tâm, giá trị. Chỉ từ những năm 2000 đến nay, với các nghiên cứu của nhà Tâm lý học Seligman và những người khác về Tâm lý học tích cực, hạnh phúc (Seligman và Csikszentmihalyi, 2000), thì những vấn đề về tâm lý tích cực, ý chí, nghị lực, lạc quan, tình yêu, hạnh phúc... mới được triển khai rõ ràng.

Thực ra, các vấn đề về tâm thức, linh hồn hay về con người trong đời sống hiện thực đã được đặt ra và được giải quyết trong Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy. Điều này được thể hiện ít nhất ở các điểm sau:

Thứ nhất, toàn bộ giáo lý của Đức Phật đều hướng đến con người hiện thực với đầy đủ đời sống tâm thức giác quan và tâm linh. Tuy nhiên, khác với các nhà tư tưởng phương Tây cổ đại như Plato (2001), Aristotle (2001) hay triết học truyền thống Bà La Môn Ấn Độ, Phật không giải quyết vấn đề tâm thức, tâm linh

theo siêu hình học, cực đoan, mà theo triết lý trung dung, quan điểm động và hệ thống. Phật không tách bạch siêu hình các yếu tố thể xác (sắc) - tinh thần, không tách biệt tâm thức giác quan với linh hồn, chủ thể với đối tượng, mà “tích hợp” toàn bộ đời sống của cá nhân và đối tượng thành một thể thống nhất là danh sắc (thể xác tâm hồn) với Sắc - Thọ - Tưởng - Hành - Thức và được quy về nhân cách và trí tuệ hay Trí - Tinh - Ý (Trí tuệ - Tâm hồn - Ý chí), mà trung tâm là tâm hồn (tâm vương). Hơn nữa, đối tượng của Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy không phải là bản thân các hiện tượng tâm lý riêng rẽ như nhận thức tri giác, cảm xúc, tư tưởng, ý thức, bản ngã hay kỹ năng hành động của cá nhân, mà là tổng thể đời sống tâm lý của con người vận hành như thế nào trong thực tiễn và hậu quả của sự vận hành đó. Vì vậy, Phật không định nghĩa, phân tích, giải thích đặc điểm, cấu trúc của các hiện tượng tâm lý theo lối hàn lâm, mà tập trung vào cơ chế sinh thành và hoạt động của chúng như thế nào trong đời sống hiện thực; vào dự báo khả năng các hậu quả của các chiều hướng hoạt động của chúng dẫn đến đau khổ hay an lành trong cuộc sống của cá nhân và sau cùng, Phật vạch ra và khuyến cáo con người hành động theo các con đường mà chính Người đã trải nghiệm thành công để đạt tới các trạng thái sống yên bình, khỏe mạnh và hạnh phúc. Điều này được thể hiện sinh động trong các giáo lý của Phật về Thập nhị nhân duyên và trong tu tập theo “Bát chính đạo”.

Thứ hai, Phật luôn tôn trọng và nhấn mạnh tính chủ thể của con người. Đối với Phật, con người là một hệ thống tích cực có tiềm năng sức mạnh và tính tự chủ, tự quyết, tự chịu trách nhiệm (Kinh Pháp Cú, 2014). Con người tự mình làm điều ác, tự mình làm ô nhiễm, tự mình làm thanh tịnh; tự mình tạo ra nỗi khổ, bất hạnh hay an lành, hạnh phúc. Đồng thời, Phật luôn cảnh báo mọi căn bệnh đau khổ, phiền não đều có nguồn gốc từ sự vô minh về bản thân. Vì vậy, Phật khuyên cần có hiểu biết, có thái độ và ứng xử đúng đắn đối với bản thân; không cực đoan, không cố bấu víu, bám chặt vào những cái vô thường để chuốc lấy đau khổ, mà nên sống trung chính bình hòa, tích cực, lạc quan, theo hình mẫu nhân cách từ bi và sự tỉnh thức (Thích Nhất Hạnh, 2005). Phật tin tưởng rằng với sức mạnh và sự tích cực, nỗ lực (tinh thần), mọi người đều có thể vượt qua sự u mê và bản loạn bằng cách biết sử dụng hiệu quả trí tuệ để soi rọi và thanh lọc thân tâm, đạt tới sự tự chủ và bình an. Điều này, về sau được Phân tâm học phát triển thành nguyên lý trị liệu: “chân lý sẽ giải thoát bạn”.

Thứ ba, thông qua lý thuyết nhân duyên và luân hồi, truyền kiếp, Phật đã khẳng định tác động và ảnh hưởng mạnh mẽ của hành động, ngôn ngữ và ý nghĩ (Thân, Khẩu, Ý), mà truyền thống Ấn Độ gọi là nghiệp (Karma) đến thể chất và tâm thức, linh hồn của con người trong quá khứ (tiền kiếp), hiện tại và tương lai (kiếp sau). Theo đó, mọi hành động, lời nói và ý nghĩ của cá nhân đều tuân theo quy luật nhân quả và tiến hóa (là nhân và duyên). Con người chết không phải là hết, mà tâm thức, linh hồn được “tái sinh” liên tục vào các kiếp sau theo vòng (luân hồi), nhưng không phải lặp lại một “linh hồn trọn vẹn, vĩnh cửu mà bằng

các “nghịệp” hay các “nhân” và cuộc đời hiện tại có phần là hệ quả của nghịệp/nhân từ trước đó. Trong đời sống thể chất và tâm lý, tâm linh của mỗi cá nhân hiện tại đều có sự hiện diện và chịu sự chi phối bởi các hành động, lời nói và ý nghĩ (nghịệp) trước đó; đồng thời việc tạo nghịệp (hành động, lời nói và ý nghĩ) trong hiện tại sẽ là nhân, là giống (chủng tử) “quả báo” hay “đầu thai” liên tục vào các hành động, lời nói và ý nghĩ tiếp sau. Như vậy, có sự tạo nghịệp, cộng (tập) nghịệp và truyền nghịệp, từ quá khứ nguyên thủy đến hiện tại và dự phóng tương lai. Về bản chất, thuyết Duyên khởi của Phật là lý luận khoa học về nguyên nhân và kết quả của các hành động, ngôn ngữ và ý nghĩ đến sự phát triển/tiến hóa của cá nhân và của các thế hệ.

4.5. Phương pháp của Tâm lý học Phật giáo nguyên thủy là nghiên cứu và phát triển các yếu tố tâm lý bên trong của con người bằng trực giác thông qua thiền

Nhà Tâm lý học K. Jung cho rằng có hai khuynh hướng phát triển con người: Hướng ngoại - phát triển bản thân theo các đối tượng bên ngoài, đã được phóng chiếu năng lực tâm lý của con người vào đó và Hướng nội - phát triển bản thân từ các yếu tố bên trong của mình (Stein, 2010). Nhiều nghiên cứu đã cho thấy sức mạnh có tính quyết định của các yếu tố bên trong đến sức khỏe, bệnh tật và hạnh phúc của cá nhân như bản năng, vô thức, ý thức (Freud, 2016), tiềm thức (Jung, 2017), bản ngã (Adler, 1930), ý chí (Otto Rank, 2021). Lùi lại hơn 2.600 năm về trước, Phật Thích Ca đã đặt ra và giải quyết triệt để các yếu tố bên trong của con người. Trước hết, Phật coi trọng việc phát triển sức mạnh của các yếu tố bên trong hơn việc hướng đến các đối tượng bên ngoài. Theo Phật, chiến thắng bản thân là tối thượng, hơn cả chiến thắng ngàn quân địch; bậc trí giả là người chế ngự được bản thân, chế ngự được các dục vọng (Kinh Pháp Cú, 2014). Vì vậy, sẽ vô cùng vĩ đại và tốt đẹp nếu hiểu được những quy luật của tâm thức, quy luật điều khiển các cảm xúc, đam mê và ý chí; chinh phục được nội tâm, thấu hiểu được những điều huyền mật của những hoạt động sâu thẳm bên trong tâm thức con người. *Thứ hai*, Phật nhấn mạnh nguyên tắc tự lực, tự chịu trách nhiệm của con người, theo phương châm chính con người tự làm cho mình bị ô nhiễm và cũng chính con người tự làm cho mình trong sạch, như bông sen thơm ngát nở trong đầm nước ô trọc. Con người tự chữa lành bệnh, còn chư Phật chỉ là đạo sư (Kinh Pháp Cú, 2014). *Thứ ba*, các phương pháp thấu hiểu và điều chỉnh bản thân là “Bát chính đạo”, thực chất là các phương pháp tu dưỡng tâm hồn, trí tuệ và ý chí thông qua thiền. Đây là những phương pháp mà chính Đức Phật đã thực nghiệm và trải nghiệm thành công.

Thiền là một đặc sắc của văn hóa Ấn Độ cổ đại nói chung, Phật giáo nói riêng, khác hoàn toàn với phương pháp khoa học, được hiểu là phương pháp quan sát, phân tích định lượng về đối tượng từ bên ngoài. Chẳng hạn để hiểu bông hoa, người ta phân tích, mổ xẻ về hình dáng, cấu trúc và các đặc điểm của nó, tức là mô tả và lượng hóa về bông hoa từ ngoài rồi đưa ra nhận định về nó và

coi đó là đã hiểu bông hoa. Tuy vậy, trên thực tế, ta chưa thực sự nắm bắt được đối tượng, tức là chưa biết về nó. Cái được gọi là hiểu bông hoa chỉ là các khái niệm trừu tượng, không phải là bản thân bông hoa. Muốn biết bông hoa, phải thâm nhập, hòa mình vào nó, trở thành nó, từ đó cảm nhận từ bên trong. Khi đó bông hoa mới bộc lộ những bí mật của mình để ta biết, đồng thời ta cũng biết những bí mật của chính mình. Biết nó tức là biết mình. Phương pháp dẫn đến sự thâm nhập và giao hòa giữa “chủ thể” với “đối tượng” thành một chính là thiền (Suzuki, 2011). Dưới góc độ nhận thức, việc cảm nhận trực tiếp từ bên trong đối tượng, không dựa trên các giác quan; cảm nhận trực tiếp giữa chủ thể với thế giới, bằng cả cơ thể tâm - sinh lý của chủ thể đó là trực giác (Bergson, 1999). Nhận thức giác quan, lý tính tạo ra sự “hiểu” và giải thích về đối tượng, còn trực giác là “thấy” đối tượng nó “như thế”, không giải thích, không chứng minh vì sao lại như vậy (Fritjof Capra, 1999). Trong Tâm lý học Phật giáo, ý thức là năng lượng thức tỉnh, trí tuệ là ngọn đèn tỏa sáng và là công cụ thanh lọc, cắt gọt tâm thức, còn thiền là phương thức, con đường, là phương tiện chuyên chở, dẫn truyền và tập trung cao độ ý thức, trí tuệ thâm nhập trực tiếp và hòa vào các tầng sâu thẳm trong thân thể và tâm thức, tâm linh (trực giác, trực ý, trực tâm) để soi rọi và làm thức tỉnh tâm thức; để thanh lọc và gọt rửa tâm hồn, ý chí, đạt tới sự giác ngộ, tới giải thoát. Nhà tu hành dùng thiền định để tập trung tư tưởng (nhất tâm) và dùng thiền quán hay thiền tuệ để cắt đứt các phiền não, ái dục. Nhất tâm để hiểu biết, trí tuệ để đoạn tuyệt, thanh lọc. Nhờ thiền định và thiền quán, Phật đã đạt giác ngộ chân lý tối thượng, với bốn bậc tinh thần là: 1) Thông tỏ các việc kiếp trước; 2) Trừ được các ác căn trong lòng và được các huệ nhãn để thấu triệt mọi việc; 3) Lý hội được thập nhị nhân duyên, là cái lưới giam hãm chúng sinh trong vòng luân hồi; 4) Phát minh ra “Tứ Diệu Đế”, là bốn điều căn bản giải thoát khỏi vòng sinh tử và cũng chính là mục tiêu tối thượng của Phật trong tu tập (Nguyễn Đăng Thục, 1997). Những điều được truyền giảng trong “tứ diệu đế”, “thập nhị nhân duyên” và trong “bát chính đạo” chỉ là phần nhỏ trong những điều Phật biết qua đại giác ngộ nhờ thiền. Ngày nay, theo con đường của Phật, thiền đang ngày càng trở thành phương thức phổ biến để tu dưỡng tâm hồn, nhân cách và trí tuệ, nhằm đạt tới các trạng thái (cảnh giới) hạnh phúc của con người và xã hội.

5. Kết luận

Phật giáo có vị thế quan trọng trong đời sống văn hóa, tinh thần của nhiều cộng đồng trên thế giới và có ảnh hưởng lớn đến đời sống của nhiều lĩnh vực khoa học. Trước đây, Phật giáo thường được nhìn nhận chủ yếu như là một tôn giáo. Ngày nay, nhiều luận điểm trong giáo lý của Phật giáo đã được làm sáng tỏ và được xác lập về phương diện khoa học. Dưới góc độ Tâm lý học, các nội dung trong giáo lý Phật giáo nguyên thủy đã cung cấp bức tranh phong phú và đặc thù về đời sống tâm thức, tâm linh của con người. Nhiều luận điểm trong giáo lý Phật giáo không chỉ thâm sâu và tác động mạnh mẽ đến đời sống và giáo dục xã hội

mà còn trực tiếp tác động đến đời sống của khoa học tâm lý, với tư cách một ngành Tâm lý học - Tâm lý học Phật giáo và đã thể hiện những đặc trưng và rất đặc sắc. Tiếc rằng hiện tại, Tâm lý học Phật giáo mới chủ yếu được xác lập từ Phật học, từ Triết học và các khoa học khác, còn từ hệ thống khoa học tâm lý, vị thế của Tâm lý học Phật giáo vẫn hạn chế. Điều này là một thiệt thòi lớn không chỉ đối với Tâm lý học, mà sâu xa hơn, đối với đời sống văn hóa, tinh thần và giáo dục của cộng đồng xã hội. Vì vậy, cần nghiên cứu, phát triển chuyên ngành Tâm lý học Phật giáo tương xứng với tầm vóc, đặc trưng và đặc sắc cũng như tính ứng dụng cao của lĩnh vực này. Vì vậy, cần có một Tâm lý học Phật giáo từ khoa học tâm lý cùng với các ngành tâm lý học khác.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Aristotle (2001). *Về linh hồn*. Trong Gail M. Tresdey, Karsten J. Struhl, Richard E. Olsen. *Truy tầm triết học*. NXB Văn hóa Thông tin.
2. Bergson (1999). *Tư duy và cái không ổn định*. Trong Francois Meyer. *Để hiểu Bergson*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Bohn David (2009). *Tư duy một hệ thống*. NXB Tri thức.
4. Capra Fritjof (1999). *Đạo của Vật lý*. NXB Trẻ.
5. Chandradhar Sharma (2005). *Triết học Ấn Độ*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Descartes (2005). *Những suy niệm siêu hình học*. Trong *Triết học Descartes* của Trần Thái Đình. NXB Văn học.
7. Freud S. (2016). *Sâu xa hơn nguyên tắc không đổi*. NXB Tri thức.
8. Fromm E. (2002). *Phân tâm học và Tôn giáo*. Trong S. Freud, C. Jung, E. Fromm và R. Ssagioli. *Phân tâm học và văn hóa tâm linh*. NXB Văn hóa Thông tin.
9. Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2014). *Kinh Pháp Cú*. NXB Hồng Đức.
10. Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2016). *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*. NXB Tôn giáo.
11. Thích Nhất Hạnh (2005). *Đường xưa mây trắng*. NXB Tôn giáo.
12. Nguyễn Thị Minh Hằng (Chủ biên, 2019). *Phật giáo và sức khỏe tâm lý*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
13. Heisenberg W. (2009). *Vật lý và triết học*. NXB Tri thức.
14. Hilbrecht Heinz (2012). *Thiền và Não bộ*. NXB Thế giới.
15. Thích Thiện Hoa (1995). *Tám quyển sách quý*. Thành hội Phật giáo Thành phố Hồ Chí Minh.
16. Jung C. (2017). *Thăm dò tiềm thức*. NXB Tri thức.
17. Kuhn Thomas (2008). *Cấu trúc các cuộc cách mạng khoa học*. NXB Tri thức.

18. Murray Stein (2010). *Bản đồ tâm hồn con người của Jung*. NXB Tri thức.
19. Nārada Thera (1994). *Đức Phật và Phật pháp*. NXB Thuận Hóa và Thành hội Phật giáo Thành phố Hồ Chí Minh.
20. Otto Rank (2021). *Liệu pháp ý chí*. NXB Phụ nữ Việt Nam.
21. Lê Đức Phúc (2004). *Nhân cách và nghiên cứu nhân cách*. Trong Phạm Minh Hạc và Lê Đức Phúc (Chủ biên). *Một số vấn đề nghiên cứu nhân cách*. NXB Chính trị Quốc gia. Hà Nội.
22. Plato (2001). *Phaedo*. Trong Gail M. Tresdey, Karsten J. Struhl, Richard E. Olsen. *Truy tầm triết học*. NXB Văn hóa Thông tin.
23. Nguyễn Thơ Sinh (2008). *Các học thuyết tâm lý nhân cách*. NXB Lao động.
24. Suzuki D.T., Erich Fromm, R. De Martino (2011). *Phân tâm học và Thiền*. NXB Thời đại.
25. Swami Vivekananda (2016). *Tinh hoa triết học Vedanta*. NXB Tri thức.
26. Lê Mạnh Thát (2005). *Triết học thể thân*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
27. Thích Tâm Thiện (1998). *Tâm lý học Phật giáo*. NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
28. Nguyễn Đăng Thục (1997). *Lịch sử triết học Phương Đông*. Tập 3. NXB Thành phố Hồ Chí Minh.

Tài liệu tiếng Anh

29. Adler A. (1930). *Individual psychology*. In C. Murchison (ed). *Psychology of 1930*. Worcestes, MA: Clark University Press.
30. Seligman M.E.P. and Csikszentmihalyi M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*. American Psychologist. Vol. 55. P. 5 - 14.