

PHẬT GIÁO & PHÂN TÂM HỌC



Thích Viên Lý

Bodhi 
Wisdom
DN Publishing
2018

Mục lục

CHƯƠNG I

*ĐẠI CƯƠNG VỀ SỰ LIÊN HỆ GIỮA PHẬT GIÁO
& PHÂN TÂM HỌC*

9

CHƯƠNG II

THIÊN ĐỊNH PHẬT GIÁO &
PHÂN TÂM HỌC BỔ TÚC CHO NHAU
(Sự Hội Ngộ Giữa Thiên Định Của Phật Giáo Và Phân-Tâm-Học)

27

CHƯƠNG III

CUỘC THẢO LUẬN GIỮA TĂNG SĨ VÀ TRIẾT GIA
VỀ PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC

47

CHƯƠNG IV

PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC YẾM TRỢ LẤN NHAU

75

CHƯƠNG V

KẾT LUẬN

93



LỜI MỞ ĐẦU

Nói đến Phật giáo là nói đến một nền văn minh từ bi, một tuệ giác siêu việt, một giải pháp thù ứng và là một mối tương tác đa phương trên căn bản của tương duyên, tương sinh, tương tức, tương nhập... Nói đến Phật giáo cũng là nói đến những phương pháp cứu độ, giải thoát mọi chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi thống khổ.

Trên nền tảng của duyên khởi, Phật giáo và Phân tâm học đã hỗ tương cho nhau ở một mức độ cần thiết và tương đối.

Với mục đích giúp cho những ai muốn tìm hiểu về sự hỗ tương giữa Phật giáo và Phân tâm học, chúng tôi cố gắng phác thảo một vài nét tổng quan về hai truyền thống nêu trên như một đóng góp khiêm tốn.

Tất nhiên, với sự hạn chế về mặt thời gian, những phác thảo của chúng tôi cần được lý giải và rất mong sự góp ý của chư vị thức giả xa gần.

Mùa Phật Đản năm 2018 – PL 2562

TK Thích Viên Lý



CHƯƠNG I

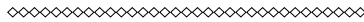
ĐẠI CƯƠNG VỀ SỰ LIÊN HỆ GIỮA PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC



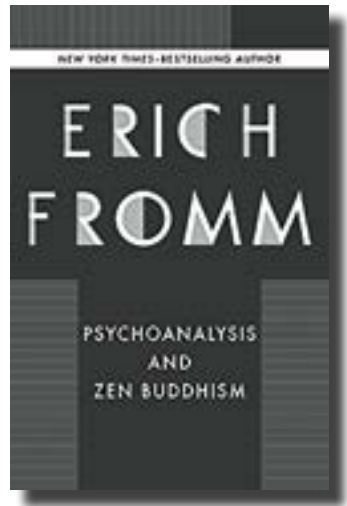
Trong tháng 8 năm 1957, nhà phân tâm học Mỹ gốc Đức Erich Fromm đã chủ trì một cuộc hội thảo kéo dài một tuần lễ với đề tài “Phật Giáo Thiền Tông và Phân-Tâm-Học” tại Trường Y Khoa của Viện Đại Học Quốc Gia Mexico, với sự tham dự của Tiến Sĩ Daisetz Teitaro Suzuki và khoảng 50 học giả nổi tiếng thuộc hai bộ môn Phân-Tâm-Học và Thiền Tông.



Trong “Lời Mở Đầu” của cuốn sách “Phân Tâm Học và Phật Giáo Thiền Tông” (Psychoanalysis and Zen Buddhism), xuất bản lần thứ nhất năm 1960, tác giả Erich Fromm viết về cuộc hội thảo nói trên như sau:



“Chỉ cách đây khoảng hai mươi năm, bất cứ nhà tâm lý học nào cũng rất ngạc nhiên – hoặc thậm chí bị sốc – nếu thấy có những đồng nghiệp lưu tâm đến một hệ thống tôn giáo ‘bí truyền’ như Phật Giáo Thiền Tông. Ông ta sẽ còn ngạc nhiên hơn nữa khi thấy có những đồng nghiệp không những ‘lưu tâm’ mà còn rất ‘quan tâm’ đến Phật Giáo, và họ đã nhận thấy rằng, cuộc hội thảo kéo dài một tuần lễ với Tiến Sĩ Suzuki đã tạo ảnh hưởng hết sức phấn chấn và thích thú cho họ.”⁽¹⁾



Tiến Sĩ Fromm giải thích rằng, sự thay đổi thái độ của giới trí thức Tây phương đối với giá trị về Phân-Tâm-Học của Phật Giáo Thiền Tông là nhờ có những sách Anh ngữ nói về Thiền Tông của học giả Suzuki. Ông viết thêm:

“Tuy rằng tôi đã đọc những sách về Phật Giáo Thiền Tông, nhưng sự kích động của cuộc hội thảo và những suy nghĩ sau đó đã khiến tôi phải duyệt xét lại và khai triển thêm cho những bài viết trong cuốn sách này. Đó là những điểm không những liên quan tới sự hiểu biết của tôi về Thiền mà còn về những khái niệm Phân-Tâm-Học, thí dụ như những vấn đề liên quan tới thức, hoặc liên quan tới sự biến đổi từ vô-thức sang ý-thức, và mục tiêu của khoa trị liệu Phân-Tâm-Học.”⁽²⁾

Tuy rằng cả hai địa hạt Phân-Tâm-Học và Thiền đều đối phó với bản chất của con người và sự

(1)(2) *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, Erich Fromm, edition Open Road Intergrated Media, New York, 2013.

thực hành của chúng có mục đích chuyển hóa tâm thức để giúp cho tâm trí con người được lành mạnh, nhưng chúng có những điểm khác nhau rất xa: Phân-Tâm-Học là một phương pháp khoa học, phi-tôn-giáo. Thiền là một tập hợp lý thuyết và kỹ thuật được sử dụng để đạt tới “giác ngộ” – đây là loại kinh nghiệm mà người Tây phương coi là thuộc về tôn giáo.

Nói cách khác: Phân-Tâm-Học là phương pháp điều trị những chứng bệnh tâm thần; trong khi đó Thiền là phương cách giúp cho hành giả đạt được sự thăng hoa tâm linh và sự thăng hoa tâm linh đó chính là cứu cánh giác ngộ, giải thoát.



■ Carl Gustav Jung, Sigmund Freud, và Erich Fromm

ĐẠI CƯƠNG VỀ PHÂN-TÂM-HỌC :

Phân-Tâm-Học là một tập hợp hệ thống lý thuyết và phương pháp liên quan tới tiến trình khảo sát “tâm vô thức” (unconscious mind) để điều trị những rối loạn tâm thần. Khoa Phân-Tâm-Học đã được Bác Sĩ Sigmund Freud người Áo khởi thảo vào cuối thế kỷ XIX. Sau đây là những luận thuyết căn bản của Phân-Tâm-Học:

- Sự phát triển tâm thức của mỗi con người phần lớn được định hình (determined) bởi những sự việc đã xảy ra trong thời thơ ấu, chứ không phải chỉ hoàn toàn do bẩm sinh.

- Những hành vi nhận thức của con người phần lớn được định hình bởi những xung năng phi lý (irrational drives) phát xuất từ vô-thức.

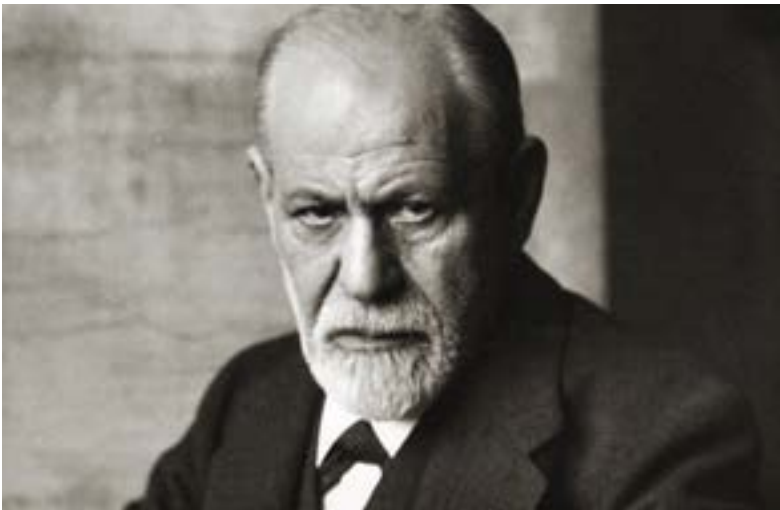
- Sự cố gắng đưa những xung năng đó hiện ra trên ý-thức thường bị kháng cự từ cơ năng tự vệ của tâm thức để ngăn cản.

- Những xung đột giữa ý thức và vô thức có thể dẫn tới những rối loạn tâm thần, như loạn thần kinh (neurosis), lo-âu và trầm cảm.



- Những yếu tố của vô thức có thể hiện ra trong những giấc mộng và những hành vi vô tình (unintentional acts).

- Phương cách giải trừ những ảnh hưởng của vô thức là khiến cho chúng hiện ra trên bình diện ý thức nhờ áp dụng những phương pháp trị liệu tâm thần.⁽³⁾



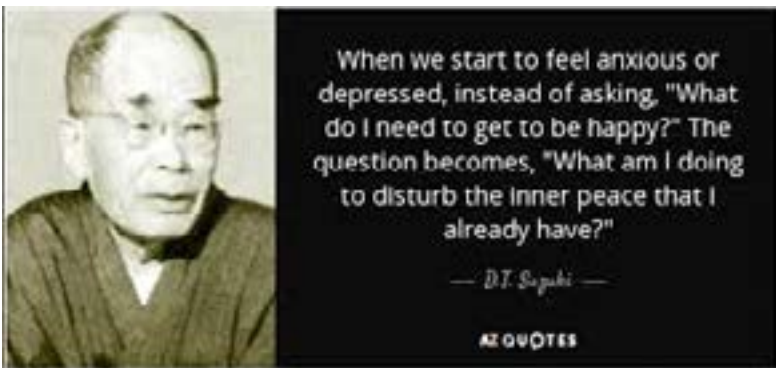
■ Bác Sĩ Sigmund Freud

(3) Đoạn này tóm lược từ đoạn mở đầu trong bài "Psychoanalysis" của trang mạng Wikipedia.

<https://www.wikiwand.com/en/Psychoanalysis>

THIỀN SƯ HỌC GIẢ DAISSETZ TEITARO SUZUKI AM TƯỜNG PHÂN-TÂM-HỌC

Đối với thế hệ người Tây phương khao khát đi tìm những giải đáp tâm linh trong hai thập niên 1950 và 1960 thì học giả Nhật-Bản, Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki là tinh hoa của trí tuệ Đông phương. Những tác phẩm của Ngài về Thiền Tông đã trở thành chất xúc tác tâm linh cho hàng triệu người trên thế giới, trong số đó nhiều người đã trở thành Phật Tử và thực hành thiền định, như các văn sĩ Mỹ nổi tiếng Jack Kerouac, Alan Ginsberg, và Gary Snyder.



Học giả Suzuki đã sống nhiều năm ở Hoa Kỳ, đã đi chu du nhiều nơi ở Âu Châu, đã kết hôn với phụ nữ Mỹ trí thức. Ngài có kiến thức uyên bác về triết học Đông và Tây, đã nghiên cứu sâu rộng về các ngành tâm lý học Tây phương. Những kiến thức uyên bác đó là yếu tố quan trọng giúp ngài khai triển văn phong lưu loát để viết sách và diễn thuyết về Thiền với mục đích giúp cho người Tây phương dễ hiểu, và chúng đã hấp dẫn sự chú ý của nhiều chuyên gia Phân-Tâm-Học ở Hoa-Kỳ và Âu Châu đương thời.

Trong tiền bán thế kỷ XX, khoa tâm-lý-học được coi như là ngôn ngữ phổ biến và hiện đại; vì vậy, học giả Suzuki nhận thấy rằng ông cần phải có kiến thức sâu rộng về môn học này để dễ dàng quảng bá Thiền Tông ở Tây phương.

Ngoài ra, còn có một yếu tố quan trọng khác là vào cuối thế kỷ XIX, chế độ của Minh Trị Thiên Hoàng có khuynh hướng cực đoan về chính sách triệt để Tây-phương-hóa nước Nhật tận gốc rễ; do đó

họ nói rằng Phật Giáo là một truyền thống “ngoại lai” và “lạc hậu”, không thích hợp với chủ trương canh tân và hướng về Tây phương.

Sư phụ của học giả Suzuki, Thiền-Sư Soyen Shaku, là một trong những người có tâm huyết đối với Phật Pháp và cảm thấy lo ngại cho tương lai của Phật Giáo ở Nhật-Bản. Vì vậy, ngài và những bậc thức giả đã thiết lập những kế hoạch thiết thực để bảo tồn Phật Giáo. Theo những kế hoạch đó, họ bắt đầu gạn lọc để duy trì những tinh hoa của Phật Giáo, trong khi loại bỏ những nghi thức lễ bái cổ truyền trong dân gian đã xâm nhập vào Phật giáo mà những người chủ trương canh tân coi là mê tín dị đoan.

Vì học giả Suzuki thông thạo Anh ngữ, cho nên Thiền Sư Soyen yêu cầu ông dịch bài diễn văn quan trọng mà Thiền Sư sẽ đọc tại Hội Nghị Tôn Giáo Thế Giới ở Chicago năm 1893.

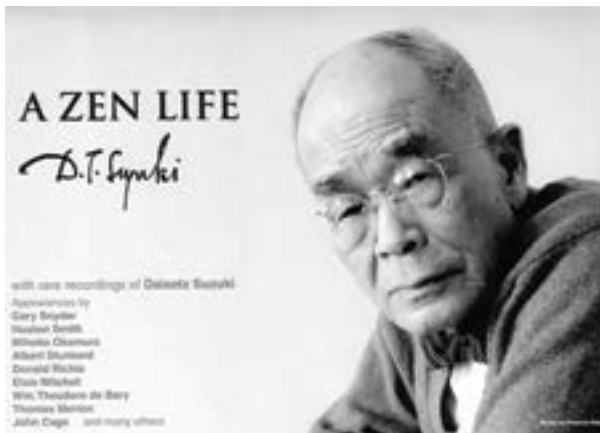


Thiền Sư Soyen cũng là người có nhiều kiến thức về khoa học và triết học Tây phương. Trong bài diễn văn Ngài đã nêu lên sự tương đồng giữa “*nghiệp lực*” trong Phật Giáo và “*luật-thiên-nhiên*” trong khoa học. Ngài nhấn mạnh rằng, tín đồ Phật Giáo tin tưởng mọi sự việc đều có nguyên nhân và họ không cần trông cậy vào những phép lạ.



■ Thiền Sư Soyen Shaku

Trong Hội Nghị Tôn Giáo đó, Thiền Sư Soyen đã kết thân với học giả Mỹ gốc Đức Paul Carus và đã giới thiệu môn sinh của ngài là Tiến Sĩ Suzuki với học giả Paul Carus để hai người hợp tác phiên dịch những kinh sách Phật giáo sang Anh ngữ.



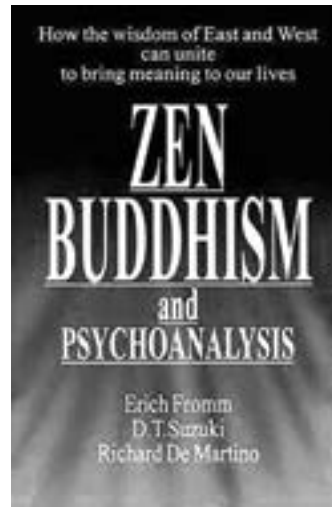
Trong thời gian 11 năm lưu lại Hoa-Kỳ để dịch và viết sách về Thiền Tông bằng Anh ngữ, học giả Suzuki cũng tự nghiên cứu thêm về các môn tâm lý học và triết học Tây phương, nhất là triết thuyết “thực-nghiệm” (*empiricism*) của triết gia Mỹ William James.⁽⁴⁾

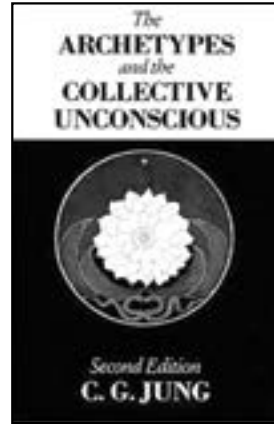
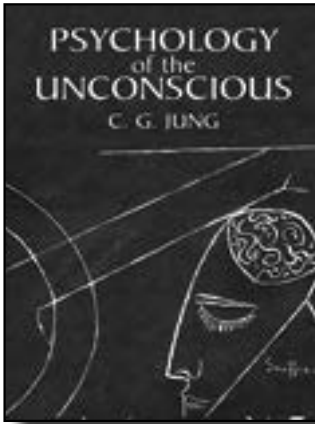
(4) <https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/30803001/38355335.pdf?sequence=1>

TÂM LÝ HỌC TÂY PHƯƠNG CHỊU ẢNH HƯỞNG LỚN TỪ THIỀN TÔNG

Một biến chuyển rất quan trọng là trong năm 1933 học giả Suzuki quyết định gửi tặng nhà Phân-Tâm-Học Thụy Sĩ Carl Gustav Jung một bộ sách gồm những bài khảo luận của ông về Zen.

Trước đó ông đã đọc những sách của Jung và khâm phục những quan điểm về Phân-Tâm-Học liên quan tới tâm trí con người. Chắc hẳn Học giả Suzuki đã nghĩ tới Jung khi ông viết trong một bài khảo luận xuất bản năm 1921 rằng : “ *Trong tương lai, sự khảo cứu về Thiền phải được đảm nhiệm bởi những nhà tâm-lý-học uyên thâm hơn.*”

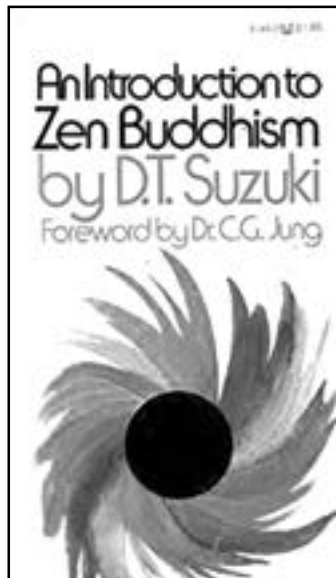




Tiến Sĩ Jung cũng đã đọc những bài khảo luận của Tiến sĩ Suzuki trước khi nhận được bộ sưu tập nói trên và cũng biết Tiến sĩ Suzuki là người khâm phục ông. Sau khi nhận được sách do học giả Suzuki gửi tặng, Bác sĩ Carl Gustav Jung đã phúc đáp với lời văn khiêm tốn:

"... Thiền là một mỏ vàng đích thực đối với những nhà tâm lý học Tây phương... Sự hiểu biết của tôi về những tác phẩm Đông-phương cổ điển đã đóng góp vào những công trình tâm lý học của tôi. Vì vậy tôi chân thành cảm tạ lòng tốt và tặng phẩm hào phóng của ngài."

Sáu năm sau, trong năm 1939, Carl Gustav Jung nhận lời viết bài giới thiệu cho bản dịch Đức ngữ của cuốn sách “Phật Giáo Thiền-Tông Nhập Môn” (*Introduction to Zen Buddhism*) – đây là tác phẩm đầu tiên mà Tiến sĩ Daisetz Teitaro Suzuki nhắm vào giới độc giả quần chúng. Jung viết trong bài giới thiệu: *“Không phải là sự tình cờ khi một chuyên gia trị liệu tâm lý viết bài giới thiệu này.”*



Trong năm 1949, khi bản Anh ngữ của cuốn “Phật Giáo Thiền-Tông Nhập Môn” được in lại, nhà xuất bản đã in thêm bài giới thiệu của Jung đã được dịch từ Đức ngữ sang Anh ngữ. Trong những năm sau đó, cuốn sách này đã trở thành khởi điểm phổ biến nhất dành cho những người Tây phương muốn tìm hiểu về Thiền. Một bài điểm sách khen ngợi sự dễ hiểu của cuốn sách này rằng là: *“Đây là cuốn sách đầu tiên đề cập những điều huyền bí về Zen dành cho đại chúng.”*

Trong cuốn sách này, tác giả nhấn mạnh rằng, Zen nặng về triết lý của đời sống nhân loại nhiều hơn là một tông phái Phật Giáo. Một nhà điểm sách đã viết trong dịp tái bản của cuốn “Phật Giáo Thiền-Tông Nhập Môn” trong năm 1949 như sau: *“Giáo Sư Suzuki là chuyên gia đương thời nhiều uy tín nhất về Thiền, và cuốn sách này là một trong những kiệt tác trong lãnh vực Thiền Tông...”*

Vào năm 1957, tạp chí Time Magazine trích dẫn sự nhận xét của học giả Suzuki rằng, các nhà phân tâm học đặc biệt lưu tâm đến Zen: Tiến Sĩ Suzuki nói rằng, các nhà phân-tâm-học có nhiều điều cần phải học từ Zen: *"Họ chỉ đi quanh quẩn trên bề mặt của tâm trí mà không ngừng lại. Trong khi đó Zen thật sự đi sâu vào bên trong tâm trí."*⁽⁵⁾



■ Alan Watts, D.T. Suzuki, và Christmas Humphreys, London, 1958.

(5) <https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/30803001/38355335.pdf?sequence=1>



CHƯƠNG II

THIỀN ĐỊNH PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC BỔ TÚC CHO NHAU

*(Sự Hội Ngộ Giữa Thiền Định Của Phật
Giáo Và Phân-Tâm-Học)*



TRIẾT GIA MỸ WILLIAM JAMES TIÊN ĐOÁN PHẬT GIÁO ẢNH HƯỞNG TỚI KHOA TÂM LÝ HỌC.

Trong thập niên thứ nhất của thế kỷ XX, nhân dịp viếng thăm vùng Miền Đông Hoa-Kỳ, một vị Thiện hữu Tri thức Tích Lan, ông Anagarika Dharmapala đã đến thăm Trường Đại Học Harvard ở tiểu bang Massachusetts và tham dự một khóa giảng của nhà tâm lý học Mỹ nổi tiếng William James. Khi Giáo Sư James trông thấy vị Phật tử trí thức này choàng áo cà-sa màu vàng ngồi trong giảng đường thì giáo sư nhận ra ngay ông là một Phật tử thuần thành nên đã nói:

"Xin mời Thầy lên thuyết giảng thay tôi. Thầy là người thích hợp với đề tài thuyết giảng về tâm lý học hơn tôi."

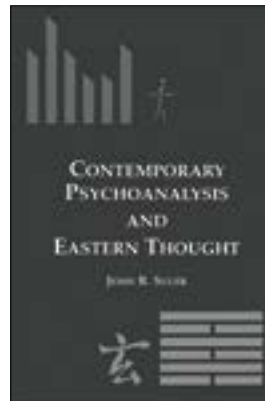


Triết gia William James (1842-1910)

Sau khi Cư Sĩ Dharmapala nhận lời mời và lên diễn thuyết đại cương về những điểm chủ yếu trong giáo lý của Đức Phật, Giáo Sư James hướng về phía các sinh viên trong giảng đường và nói với họ: *"Đây là loại tâm lý học mà trong khoảng 25 năm nữa thiên hạ sẽ nghiên cứu một cách rộng rãi."* ⁽⁶⁾

(6) *HOW THE SWANS CAME TO THE LAKE - A Narrative of History of Buddhism in America*, Rick Fields, Shambala, 1992, page 135.

Tuy rằng trong hai thập niên 1950 và 1960 nhiều người Tây phương, nhất là trong các giới triết gia, tâm lý gia, và văn thi sĩ, rất quan tâm tới sự tương đồng giữa Phật Giáo và Phân-Tâm-Học, nhưng sau đó trào lưu này đã lắng xuống trong một thời gian cho tới cuối thế kỷ XX thì lại bắt đầu hồi sinh, với sự ra mắt của những cuốn sách biên khảo xuất sắc về sự tương quan giữa Phật Giáo và Phân-Tâm-Học của những tâm lý gia nổi tiếng như Mark Epstein, Jeffrey Rubin, John Suler, Anthony Molino, và Barry Magid.



Phân-Tâm-Học đã phát triển trong thời gian ở Tây phương có những khủng hoảng về đức tin tôn giáo, do ảnh hưởng từ những khám phá khoa học. Vì vậy, một trong những đặc điểm khiến cho Phật Giáo hấp dẫn các nhà Phân-Tâm-Học là vì Đạo Phật không phải là một tôn giáo hữu thần (*như Ki-Tô Giáo và Do-Thái Giáo*) – với sự tin tưởng vào một đấng tạo hoá toàn năng tạo ra vũ trụ, (*và đòi hỏi tín đồ phải có đức tin vô điều kiện. Những người nào có lập trường “xét lại” những giáo điều thì bị coi là những kẻ “phản đạo.”*). Về điểm này, học giả Stephen Batchelor nói rằng,



■ Học giả Stephen Batchelor

Đạo Phật là “một tôn giáo không có tín ngưỡng” - “a religion without beliefs”, hoặc như triết gia Alan Watts cho rằng: “Đạo Phật là một tôn giáo vô-tôn-giáo” - “a religion of no-religion”.⁽⁷⁾



■ Triết gia Alan Watts

Ưu điểm này khiến cho Phật Giáo thu hút nhiều người Tây phương, trong khi những khám phá khoa học khiến cho một số tôn giáo phải xét lại tín ngưỡng cố hữu và đi tìm đáp ứng cho sự khao khát tâm linh.⁽⁸⁾

PHẬT GIÁO GIÚP GIẢI THOÁT MỌI ĐAU KHỔ VÀ HƯỞNG HẠNH PHÚC.

Tất cả chúng sanh đều muốn tránh đau khổ và mong được hưởng hạnh phúc. Tuy nhiên, trạng

(7)(8) Jeremy D. Safran, *Psychoanalysis and Buddhism* (Wisdom Publications, 2003)

thái tâm thần là yếu tố có nhiều ảnh hưởng nhất đối với sự mưu cầu hạnh phúc của chúng ta. Vì vậy, muốn được hạnh phúc chúng ta cần phải có tâm thức an lạc, khi có tâm an lạc thì chúng ta sẽ có thể bình tâm đối phó với những khó khăn và nghịch cảnh một cách an nhiên tự tại. Giáo lý của đạo Phật về tâm từ bi, về khoan dung, bất bạo động và giáo pháp duyên khởi tương tác, tương sinh, tương tức, tương tại... cùng với thiền quán, chánh niệm..., giúp hành giả đạt được nội tâm thật sự an lạc.

Trong những thập niên vừa qua, càng ngày càng có nhiều nhà chuyên môn trong lãnh vực y-tế tâm thần đã thực hành và nghiên cứu thiền chánh niệm; đồng thời cũng có nhiều Thiền-giả Phật Tử am tường về Phân-Tâm-Học và tâm-lý trị liệu pháp (psychotherapy).

Trong những năm gần đây đã có trào lưu nghiên cứu về sự tương quan giữa Phật Pháp và Phân-Tâm-Học. Sự tương phù giữa Thiền định Phật giáo với Phân-Tâm-Học, tâm-lý trị liệu pháp

mới thoát nghe có vẻ khó tin khi xét rằng Phật Giáo là một hệ thống tâm linh đã được Đức Phật khai thị ở Ấn-Độ cách đây 26 thế kỷ, với mục tiêu giác ngộ và thoát khổ; trong khi đó Phân-Tâm-Học là một hệ thống lý thuyết và trị liệu chỉ mới phát xuất ở Âu Châu vào cuối thế kỷ XIX để đáp ứng với nhu cầu chữa trị những chứng bệnh tâm thần.



Phật Giáo, nhất là Thiên Tông, không tin cậy vào những khái niệm và khuyên hành giả hãy rũ bỏ những bám víu và chấp trước để tỉnh thức, thoát khỏi vọng niệm về một bản ngã không có thật, để có mối liên hệ hỗ tương và thể hiện lòng từ bi rộng rãi hơn đối với xã hội xung quanh, để cư xử tốt và tử tế hơn với tha nhân; trong khi đó Phân-Tâm-Học sử dụng khả năng tự nhìn vào bản thân để tìm hiểu những kinh nghiệm vô thức trong quá khứ đã tạo ra ảo tưởng về “cái tôi” và những xung đột thầm kín trong nội tâm hiện thời của chúng ta như thế nào.



Sau khi họ khảo sát tường tận, các nhà tâm lý học đã nhận thấy có nhiều điểm tương quan giữa Phật Giáo và phân-tâm học. Thí dụ như cả Phật Giáo và phân-tâm học đều hướng đến sự giải thoát đau khổ, và soi sáng những khía cạnh tâm thần của nhân loại. Cả hai đều hoạch định phương thức trị liệu và phương thức chẩn đoán về nguyên nhân đích thực đã gây ra đau khổ, phiền não mặc dù lý tưởng giải thoát khổ đau của Phân-Tâm-Học không cao sâu như Phật giáo.



Phân-Tâm-Học ngày nay có thể giúp chúng ta giảm trừ phần nào đau khổ, phiền não, bằng cách trau dồi cái tâm sáng suốt và thanh thản tương tự như những giáo pháp của Phật giáo nhưng thực tế phân tâm học đang có những giới hạn cố định vì chưa hướng dẫn con người liễu giải rốt ráo bản thể đích thực của muôn hữu vũ trụ. Có những phần giống như Phật Giáo, Phân-Tâm-Học cũng tìm cách giúp

con người sống một cuộc đời trọn vẹn hơn, đồng thời bồi đắp cho tâm hồn và trí huệ cao thượng hơn. ⁽⁹⁾

Sự liên kết giữa truyền thống thiền định và tâm linh của Phật Giáo với tâm-lý trị liệu pháp của Tây phương được coi là một tặng phẩm kỳ diệu ban cho thế giới nhân loại – nhằm soi sáng những nguyên nhân gây đau khổ cho con người, đồng thời cống hiến những phương thức điều trị và thăng tiến. Sự liên kết kỳ diệu này, giữa trí huệ Đông phương và tâm lý học Tây phương, sẽ giúp cho chúng ta không cần dùng tới những dược phẩm, thuốc men, để giải trừ những căn bệnh tâm thần kinh niên của con người - từ tâm trạng buồn rầu và trầm cảm cho tới những chứng bệnh rối loạn tâm thần trầm trọng và sự nghiện ma túy.

Sự phối hợp giữa Đông và Tây này cũng giúp cho chúng ta hướng tới một cuộc đời có nhiều ý nghĩa và đáng sống hơn.

(9) *MEDITATIVE PSYCHOTHERAPY The Marriage of East and West, By Jeffrey B. Rubin.*



THỜI KỲ “SƠ GIAO” GIỮA PHẬT GIÁO VÀ PHÂN-TÂM HỌC

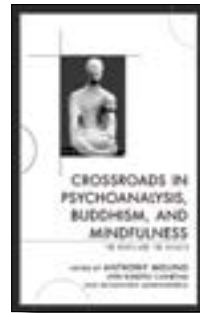
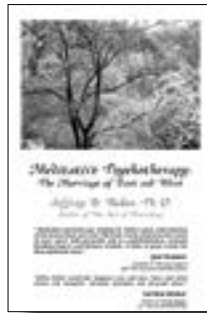
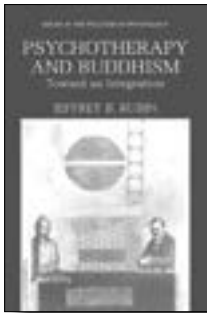
Tuy nhiên, học giả Jeffrey B. Rubin đã nhận định: *“Trong khi nhiều người nhìn nhận rằng Thiền định của Phật Giáo và Phân-Tâm-Học của Tây phương có thật nhiều yếu tố để bổ túc cho nhau, nhưng đồng thời cũng có nhiều người quên rằng hai lãnh vực giao lưu này chỉ mới ở trong ‘thời kỳ*



sơ giao,’ chưa đi tới thời kỳ ‘sống chung thân mật.’ Chúng ta mới chỉ bắt đầu nhận thấy hai truyền thống này có thể bổ xung cho nhau. Chúng ta còn cần phải tìm sự định hướng để tiến xa hơn.”⁽¹⁰⁾

■ Tiến Sĩ Jeffrey B. Rubin

Học giả Rubin đã viết thêm: *“Cuộc đối thoại hiện thời giữa hai truyền thống Đông phương và Tây phương đã bị ám ảnh từ khuynh hướng đề cao phía này và khinh thường phía kia. Tôi gọi đây là thói tật ‘giả vờ khen nhau - pseudo-complementary’.*



Trong khi đó, có những học giả, như Tiến-Sĩ Mark Epstein, nói rằng cả tâm-lý trị liệu pháp và Thiền định đều đáng quý trọng, và họ mong đợi có ngày hai phía sẽ ‘hội nhập’ (integrating) với nhau. (...) Tại sao phân-tâm học và thiền định cần bổ túc cho nhau?

(10) *MEDITATIVE PSYCHOTHERAPY The Marriage of East and West, By Jeffrey B. Rubin.*

Vì tâm-lý trị liệu pháp và thiền định không những có tác dụng bổ túc cho những khuyết điểm của tâm lý học mà còn có thể giúp cho hành giả đạt được trí huệ phong phú hơn, so với khi họ chỉ thực hành một trong hai môn. Nhờ những kinh nghiệm tôi đã thu thập được trong hơn 30 năm qua về thiền và phân tâm học, tôi đã sáng tạo bộ môn mà tôi gọi là 'phân-tâm học thiền định' - 'meditative psychoanalysis', trong đó phối hợp giữa những phương diện đặc sắc nhất của cả hai truyền thống phân tâm học Tây phương và thiền định Đông phương, để trở thành một tổng hợp bao quát.

Trong môn phân-tâm học thiền định mà tôi đề xướng, chúng ta sẽ sử dụng thiền định và sự chú tâm vào hơi thở để khiến cho tâm lắng đọng và tập trung, và kế đó khám phá ý nghĩa của những gì mà chúng ta tìm thấy bằng cách sử dụng kiến thức phân-tâm học liên quan tới vô thức.⁽¹¹⁾

(11) MEDITATIVE PSYCHOTHERAPY The Marriage of East and West, By Jeffrey B. Rubin.



■ Học giả Jeremy D. Safran

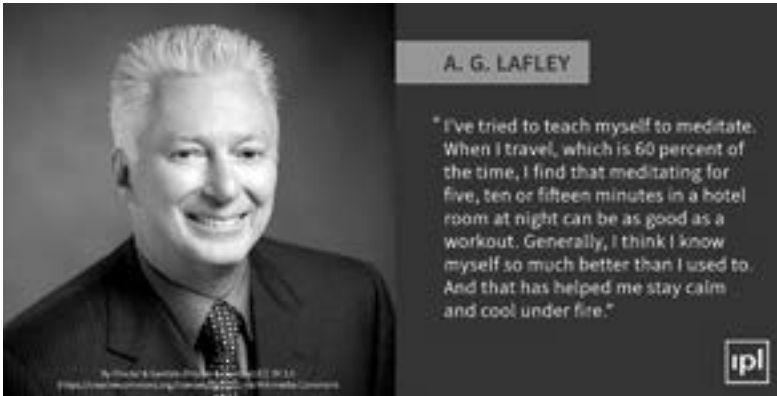
Theo học giả Jeremy D. Safran thì: *"Cuộc đối thoại giữa Phật Giáo và phân-tâm học có triển vọng sẽ làm giàu thêm cho cả hai phía. Nhờ sự hội ngộ này, Phật Giáo sẽ tránh khỏi sự chuyển hóa, giống như trong quá khứ, khi tôn giáo này được truyền bá từ Ấn-Độ sang các nước Á Châu. Trong khi đó, phân-tâm học cũng sẽ tránh khỏi sự chuyển hóa, giống như môn tâm lý này đã cải biến sau khi được truyền bá để vượt ra khỏi nền văn hóa nguyên thủy của thành phố Vienna, Áo Quốc, vào cuối thế kỷ XIX."*⁽¹²⁾

(12) Jeremy D. Safran, *Psychoanalysis and Buddhism*
(Wisdom Publications, 2003)

Để nâng cao khả năng sáng tạo cho nhân viên, một số công ty đứng đầu thế giới như Apple, Google, Yahoo, Samsung, Nike, HBO, Intel, Procter & Gamble (P&G) v.v... đã khuyến khích và cho áp dụng “Thiền Nơi Công Sở”. Họ thiết lập nhiều phòng tập và các lớp dạy thiền miễn phí cho nhân viên nhằm giúp cho nhân viên thư giãn và giảm căng thẳng trong lúc làm việc.



Đặc biệt nhất là Giám đốc điều hành P&G A.G. Lafley, ông đã cho lắp đặt một không gian thiền ngay tại các toà nhà của công ty và có hẳn một chương trình hướng dẫn thiền định. Ông cho rằng: *“Nếu bạn không thể giải quyết vấn đề, hãy tĩnh tâm và suy ngẫm về nó”*.



Việc thực hành thiền nơi công sở đã giúp ích rất nhiều cho các doanh nghiệp hàng đầu thế giới trong việc điều hành công ty, quản lý các nhân viên của mình, điển hình là những điều lợi ích sau đây:

- **Tăng cường sự tập trung:** Thiền định đòi hỏi sự tập trung rất cao, chỉ cần thiền 20 phút mỗi ngày thì trong vòng 4 ngày là đã có kết quả hữu hiệu, Thiền giúp bồi dưỡng khả năng tập trung cho nhân viên trong lúc làm việc, giúp họ phân biệt được việc gì quan trọng nhất cần phải làm và việc gì có thể bỏ qua.

- **Giúp giảm stress:** Thiền giúp chúng ta tập trung hơi thở và giữ cho tâm trí tĩnh lặng, giúp chúng ta phục hồi năng lượng, duy trì trạng thái cân bằng khi cơ thể mệt mỏi trong lúc làm việc. Thiền còn có tác dụng chấm dứt tình trạng stress cho trí não, giúp kiềm hãm cơn nóng giận và kiểm soát tự thân một cách tốt nhất. Điều này khoa học cũng đã chứng minh cụ thể.

- **Phát triển khả năng sáng tạo:** Làm sao chúng ta có thể sản sinh ra nhiều ý tưởng tuyệt vời khi đầu óc đã đầy ắp những lo âu và căng thẳng? Thiền định sẽ giúp chúng ta duy trì chánh niệm, tìm lại với chính mình, điều đó đã giúp cho chúng ta yêu công việc hiện tại của mình hơn để từ đó sẽ tập trung đào sâu vào ý nghĩa của công việc mình đang làm và giúp chúng ta đánh thức lại kỹ năng sáng tạo đang bị ngủ quên.



- **Cắt giảm chi phí:** Trong toàn bộ các công ty trên thế giới, một trong những chi phí chính ảnh hưởng lớn đến lợi nhuận của công ty đó là tiền vốn cho nhân lực và bảo hiểm sức khoẻ cho nhân viên. Tuy nhiên, khi nhân viên đã thực hành thiền định, họ luôn làm việc trong chánh niệm thì khả năng xảy ra rủi ro trong công việc rất thấp. Việc thực tập thiền còn giúp cho sức khoẻ của họ luôn được ổn định.



Một huấn luyện viên thiền định chuyên nghiệp, ông Golbie Kamarei, đã khảo sát qua những thực nghiệm của các nhân viên tại các công ty lớn với con số dữ

liệu cụ thể để chứng minh và đã đưa cho Berkeley Greater Good kết quả của việc thực tập thiền định đối với nhân viên như sau:

- 91% cho biết rằng thiền định đã ảnh hưởng tích cực đến văn hoá;
- 88% nhân viên sẽ giới thiệu thiền định với đồng nghiệp;
- 66% cho biết cảm thấy bớt căng thẳng hoặc có khả năng kiểm soát được sự căng thẳng;
- 63% cho biết có khả năng tự quản lý công việc tốt hơn;
- 60% cho biết nâng cao sự tập trung kỹ năng và có những quyết định sáng suốt hơn;
- 52% cho biết có khả năng quản lý tốt hơn những mối quan hệ đối với công việc;
- 46% cho biết phát huy tốt khả năng sáng tạo và đổi mới.

Điều này chứng minh cho cả thế giới thấy lợi ích của việc Thiền định và lý do tại sao các công ty lớn nổi tiếng trên thế giới hiện nay đã và đang áp dụng chương trình thực tập thiền quán của Phật giáo để cải thiện sức khoẻ, giúp ổn định, an lạc tâm thức và nâng cao khả năng sáng tạo của nhân viên trong đó có thiên tài Steve Jobs là cha đẻ của Iphone, người tiên phong của công nghệ trí tuệ.



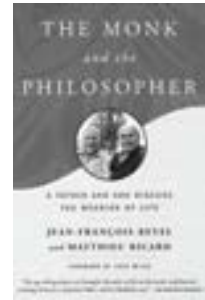
CHƯƠNG III

CUỘC THẢO LUẬN GIỮA TĂNG SĨ VÀ TRIẾT GIA VỀ PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC



Nội dung bài này được trích dịch từ chương 16 có nhan đề là “Phật Giáo Và Phân Tâm Học” trong cuốn sách “Tăng Sĩ Và Triết Gia” (THE MONK AND THE PHILOSOPHER), gồm những cuộc đối thoại giữa triết gia Pháp nổi tiếng Jean-Francois Revel và con trai ông là Tăng sĩ Phật Giáo Tây-Tạng Matthieu Ricard – là người mà năm 26 tuổi đã từ bỏ sự nghiệp đầy hứa hẹn của một khoa học gia để trở thành một tu sĩ Phật Giáo Tây-Tạng ở Nepal.

Những cuộc đối thoại được ghi chép trong cuốn sách nói trên đã thực hiện trong 10 ngày tại một khách sạn ở Katmandu. Mười chín đề tài của những cuộc đàm luận rất bao quát: Trong số đó có những vấn đề như *“Phật Giáo là gì? Tại sao Phật Giáo hấp dẫn nhiều người ở Tây phương như vậy?”*, *“Tại sao Phật Tử tin vào sự tái sanh?”* *“Những khác biệt giữa đời sống tu viện Phật Giáo và tu viện Ki-Tô-Giáo như thế nào?”*, v.v... Các nhà phê bình cho rằng, cuốn sách này rất thích hợp để giới thiệu Phật Giáo cho những người Tây phương muốn tìm hiểu.



Triết gia Jean-Francois Revel sanh năm 1924, là thành viên của Viện Hàn Lâm Pháp. Ông đã từ bỏ chức giáo sư đại học để chuyên tâm viết sách triết học và chính trị, đồng thời giữ chức chủ biên của tuần san chính trị nổi tiếng L'Express.





■ Thầy Matthieu Ricard

Thầy Matthieu Ricard sinh năm 1946 ở Pháp, tốt nghiệp học vị tiến sĩ về môn sinh vật học tại Viện Pasteur ở Paris. Trong năm 1972, Thầy quyết định từ giã sự nghiệp khoa học đầy hứa hẹn để chuyên tâm nghiên cứu Phật Giáo.

Đức Dalai Lama đã giới thiệu về cuốn “Tăng Sĩ Và Triết Gia” như sau: *“Sự kỳ diệu của cuốn sách này là nó cho thấy sự đối thoại với tinh thần phóng khoáng sẽ hữu ích như thế nào. Tuy rằng hai người này đã theo đuổi những hướng đi nhân bản và truy tìm kiến thức của họ bằng những phương tiện khác nhau, nhưng tôi tin rằng cả hai đều cho thấy rằng câu hỏi về ý nghĩa của đời sống không quan trọng bằng tạo ý nghĩa cho cuộc đời mà chúng ta sống.”*

TRIẾT GIA JEAN-FRANCOIS REVEL MỞ ĐẦU CUỘC ĐỐI THOẠI:

Bây giờ chúng ta bàn luận về một môn học mà chắc chắn Phật Giáo sẽ phải đương đầu: đó là môn Phân-Tâm-Học. Nói một cách chính xác thì Phân-Tâm-Học không phải là một khoa học đúng nghĩa. Có thể coi Phân-Tâm-Học như là một phương hướng mà chúng ta nhắm tới. Nhưng trong thời gian 100 năm qua ở Tây phương, nó đã giữ một vai trò hết sức quan trọng trong sự khảo sát bản thể của con người... Phương diện chủ yếu của Phân-Tâm-Học mà Phật Giáo cần phải cứu xét là yếu tố cốt lõi mà Sigmund Freud, nhà tâm lý nổi tiếng thế giới gọi là vô thức.



■ Sigmund Freud.

Theo Freud thì, dù con người cố gắng tìm hiểu nội tâm đến mức nào đi nữa, ta vẫn không thể vượt qua bức tường kiên cố của vô thức. Nói một cách giản lược, có những cấu tạo tâm lý, những thúc đẩy và những ký ức bị áp chế luôn

luôn hoạt động và ảnh hưởng tới tâm thần và hành vi của con người, trong khi ta không ý thức được chúng hoặc đi sâu vào chúng. Kỹ thuật duy nhất có thể giúp ta phát hiện và cố gắng kiểm chế chúng là sử dụng môn Phân-Tâm-Học.

Theo Freud, bất cứ ai nói rằng ta có thể vượt qua bức tường của vô thức che dấu những xung lực tâm thần của con người bằng cách sử dụng trí thông minh bình thường, thì lời nói đó chỉ là ảo tưởng. Chúng ta không thể nào tiến sâu vào vô thức bằng cách tự quan sát nội tâm, hoặc bằng bất cứ sự tập luyện tâm linh nào đó. Điều này không phải chỉ là một vấn đề lý thuyết, vì những kinh nghiệm trị liệu



tâm lý đã cho thấy vô thức thực sự hiện hữu, trong khi phương pháp nội quán cổ điển (classical introspection) không thể thâm nhập vào nó.

■ Triết gia Jean-Francois Revel và Thầy Matthieu Ricard

THẦY MATTHIEU RICARD NÓI:

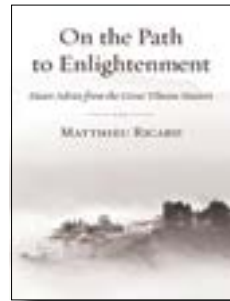
Theo con nghĩ thì, không nên vội vàng nói rằng chúng ta không thể vượt qua bức tường của những ẩn ức tâm lý. Nói như vậy thì cũng giống William James bảo rằng, không thể chặn đứng dòng liên tưởng trong tâm thức, vì chính ông ấy đã cố gắng thử nghiệm nhưng không thành công. Kết luận như vậy cho thấy rằng ông ấy chưa bao giờ có kinh nghiệm thực hành nội quán trường kỳ để trực tiếp quán sát bản thể của tâm. Sigmund Freud đã làm gì để vượt qua “*rào cản của ẩn ức*”? Bằng cách dùng trí thông minh xuất chúng của ông ấy để suy luận về nó, và bằng cách dùng những kỹ thuật mới để phân tích.

Nhưng Freud không dành thời gian dài hàng tháng và hàng năm để tập trung tư tưởng vào sự quán sát nội tâm, giống như các tu sĩ Phật Giáo đã thực hành. Làm sao các nhà phân tâm có thể giúp người khác nhận thức được bản chất thâm sâu nhất của tâm, trong khi chính họ chưa nhận thức được ?



Điều đáng kể là Phật Giáo nhấn mạnh rằng, chúng ta cần phải tìm cách hóa giải yếu tố tâm lý mà Phân-Tâm-Học gọi là “*vô thức*”.

Trong Phật Giáo vô thức được gọi là “những khuynh hướng tích lũy” (habitual tendencies), hoặc là “*những tầng lớp của tâm trạng*” (*layers of the mental state*). Chúng không xuất hiện ngoài bề mặt của ý thức, nhưng chúng là những gì khiến cho con người xử sự theo cách này hay cách khác. Có thể bảo rằng Phật Giáo đặc biệt nhấn mạnh vào sự quan trọng của những khuynh hướng này, bởi vì Phật Giáo xét rằng, chúng ta đã tích lũy không những từ thời thơ ấu của con người mà còn tích lũy từ vô số tiền kiếp của họ. Chúng tương tựa như những tầng lớp trầm tích (sediment) đã dần dần lắng đọng xuống đáy sông của ý thức, mà trong tâm lý học gọi là “*ý thức gốc*” (*base consciousness*). Có tới 8 thành phần khác nhau của ý thức.



Thứ nhất “*ý thức gốc mơ hồ*” là thành phần căn bản nhất của tâm, nó giúp cho con người có ý thức và nhận biết một cách tổng quát về sự hiện hữu của vũ trụ. Kế đến là ngũ quan của ý thức gồm nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, và thân. Kế đó là thành phần của ý thức liên quan tới tư tưởng hoặc những liên tưởng, và sau cùng là thành phần liên quan tới những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực phát xuất từ những ý tưởng đó.

Thành phần thứ nhất, “*ý thức gốc*” tức là trung gian và xe chuyên chở của những khuynh hướng tích lũy ở quá khứ. Khi chúng ta cố gắng thanh lọc dòng ý thức bằng cách cứu xét bản chất của tâm, bằng cách nội quán và vận động tâm linh – là những gì mà Freud nói rằng không thể đi sâu vào vô thức – thì lúc đó chúng ta sẽ làm tan rã được những khuynh hướng tích lũy. Quả thật những khuynh hướng đó khó hủy diệt hơn những cảm xúc bình thường, bởi vì chúng tích lũy trong một thời gian lâu dài.

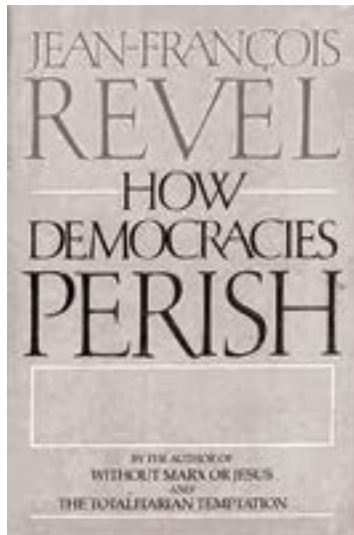
Chúng giống như một tờ giấy đã cuộn tròn từ lâu. Khi ta cố gắng trải tờ giấy trên mặt bàn thì tờ giấy chỉ nằm im trong khi tay ta giữ nó, nhưng nó sẽ tự động cuộn tròn như cũ ngay sau khi ta buông tay ra.



JEAN-FRANCOIS NÓI:

Như vậy có nghĩa là Phật Giáo chấp nhận sự hiện hữu của những khuynh hướng và những biểu hiện của vô thức – nếu thực sự có những gì được coi là những biểu hiện của vô thức. Quả thật phải có những biểu hiện loại này, bởi vì chúng ta thường nói tới những ký ức tiềm tàng như là những yếu tố tâm thức đã bị kiềm chế. Như vậy thì, theo con nói, cái hành lý vô thức này đã tích lũy không những từ thời

thơ ấu mà cả từ những tiền kiếp quá khứ? Trong trường hợp đó thì sự hồi tưởng những ký ức lâu dài – mà Socrates cũng đã khuyên các môn sinh của ông hãy thực hành – cần phải quay trở lại những tiền kiếp rất lâu trước thời thơ ấu. Điều đó sẽ kh-
iến cho các nhà Phân-Tâm-Học của chúng ta có thật nhiều công tác để làm; đây sẽ là một ngành khảo cứu mới trong Phân-Tâm-Học ... Chúng ta hy vọng điều này sẽ đem đến cho họ thật nhiều việc làm !.

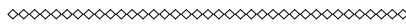


THẦY MATTHIEU:

Khi hài nhi chào đời thì sự chấn động khiến cho những ký ức về tiền kiếp của chúng bị xóa tan, ngoại trừ trường hợp của những người có khả năng làm chủ được dòng ý thức liên tục giữa lúc chết và lúc tái sinh trong giai đoạn trung ấm (tiếng Tây-Tạng: bardo). Đối với những con người bình thường thì sự quên mất tiền kiếp cũng gần giống như khi những người lớn tuổi quên mất những chuyện đã xảy ra trong thời thơ ấu. Có một chi tiết lý thú là từ lâu trước khi Freud khai sinh ra môn phân tâm học thì sách Tử Thư Tây Tạng đã nói rằng, những con người trước khi tái sinh nếu có tình cảm sâu đậm với mẹ thì sẽ sanh ra là phái nam, và nếu có tình cảm sâu đậm với cha thì sẽ sanh ra là phái nữ. Nhưng có sự khác biệt là quan điểm của Phật Giáo về bản chất của vô thức và phương pháp để thanh lọc nó. Trên phương diện sử dụng phương pháp thanh lọc thì Phật Giáo không đồng ý với Tâm Lý Gia Freud rằng, những kỹ thuật thuộc về tâm linh không thể đi sâu vào những khuynh hướng tích lũy trong quá khứ,



hoặc hóa giải chúng bằng cách nào đó. Mục tiêu đích thực của con đường tâm linh là hóa giải những khuynh hướng tiêu cực đó, bởi vì tất cả những ý tưởng chấp trước và ác cảm đều phát xuất từ những điều kiện trong quá khứ. Công việc rèn luyện tâm bao gồm sự tiến sâu vào tận gốc rễ của những khuynh hướng đó, bằng cách khảo sát bản chất để hóa giải chúng. Tiến trình đó có thể được gọi là thanh lọc, trong cả hai ý nghĩa về nội tâm lẫn thực tiễn, giống như khi chúng ta loại bỏ những chất ô nhiễm và cặn bã để thanh lọc dòng nước vẫn đục của con sông.



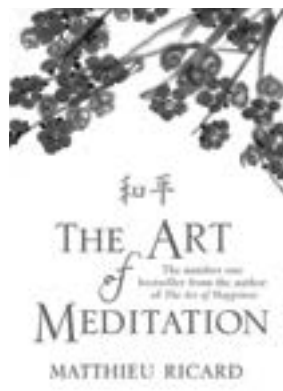
Theo kinh nghiệm và nhận xét của con, thì có những bệnh nhân phân tâm học đã có thể trút bỏ những thành phần xấu nhất trong căn bệnh tâm thần của họ bằng cách truy tìm sự hiện hữu của chúng trong thời thơ ấu, nhưng họ vẫn không thể xóa tan tận gốc rễ thâm sâu của những yếu tố đã kiềm chế tự do nội tâm của họ. Sau nhiều năm cố gắng, họ vẫn không đạt được sự thanh thản, họ vẫn ở trong tình trạng căng thẳng và lo âu.

TRIẾT GIA JEAN-FRANCOIS REVEL NÓI:

Gần đây một số trường phái Phân-Tâm-Học đã bác bỏ ý kiến của Freud cho rằng tiến trình tạo hồi tưởng ký ức có thể giúp cho bệnh nhân tâm thần giải tỏa ẩn ức hoặc thậm chí nỗ lực hồi tưởng ký ức có thể giúp soi sáng vô thức.

THẦY MATTHIEU RICARD NÓI:

Lý do khiến cho chúng ta khó có thể nhận biết những khuynh hướng tích lũy là vì chúng tiềm ẩn, giống như những hình ảnh trên một cuộn phim đã chụp hình, nhưng người chụp hình chưa rửa cuộn phim đó. Nhưng thay vì cố gắng rửa phim ra hình ảnh như khoa Phân-Tâm-Học, Phật Giáo áp dụng đường lối đơn giản là dùng ngọn lửa trí huệ để thiêu hủy cuộn phim, bằng cách vận dụng bản chất trống rỗng – tức là tánh không – của tâm thức để diệt trừ tận gốc rễ những khuynh hướng tiềm ẩn đó.

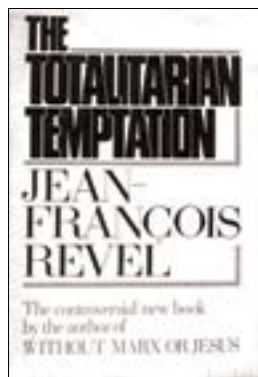


Như vậy chúng ta thấy rằng, Phật Giáo giải quyết vấn đề ở trình độ cao hơn. Nếu ta chỉ truy tìm và nhận diện một số vấn đề tâm lý trong quá khứ thì chưa đủ. Làm sống dậy một số ít sự việc đã xảy rất lâu trong quá khứ của ta thì chỉ là một biện pháp giới hạn; làm như vậy thì ta chỉ có thể giải tỏa được một số bế tắc, chứ không thể tận diệt được nguyên nhân chủ yếu của chúng. Khi ta muốn thanh lọc nước trong một cái hồ thì đừng tiếp tục quậy bùn ở dưới đáy hồ.

TRIẾT GIA JEAN-FRANCOIS REVEL NÓI:

Đúng thế, nhưng dù sao thì vấn đề cần giải quyết một cách tế nhị hơn nữa. Chúng ta định nghĩa "*loạn thần kinh*" là gì? Trên lý thuyết, khoa Phân-Tâm-Học đã được hoạch định để chữa trị cho những người thường xuyên gặp những khó khăn thuộc về tâm lý trong đời sống... Thí dụ như, một người luôn luôn tự đặt mình vào những hoàn cảnh dẫn đến thất bại, hầu như một cách cố ý. Người đó đảm nhiệm một dự án; rồi tới khi mọi chuyện đều tốt đẹp và dự

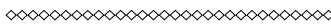
án sắp thành công thì anh ta vi phạm một lỗi lầm nguy kịch nhất – một lỗi lầm vô cùng tệ hại mà chúng ta không thể giải thích tại sao một người tài giỏi như đương sự lại có thể vi phạm. Chính Ba đã có những người bạn rất nổi tiếng, đã đạt được những thành công; nhưng đến giai đoạn nào đó thì họ vi phạm những lỗi lầm không thể giải thích, và chúng hủy hoại tất cả những thành quả mà họ đã gây dựng được nhờ sự tài giỏi, trí thông minh và sự tận tâm. Loại người này tự đặt họ vào những hoàn cảnh khó khăn mà không ý thức được rằng là họ đã lặp lại những lỗi lầm cố hữu. Họ không thể tự phản tỉnh để tìm cách thoát ra khỏi những bế tắc tâm lý. Họ cần phải được trợ giúp từ những phương pháp trị liệu của Phân-Tâm-Học.



Sự xác thực trong thuyết của Freud về nguyên nhân tâm lý đã được kiểm chứng nhiều lần. Chúng ta đã thấy những phức trình đầy đủ về một số trường hợp phân tâm của chính Freud và của những nhà phân tâm khác. Thí dụ những phức trình thường cho thấy trong thời thơ ấu, một số người đã có những xung khắc với mẹ họ. Để *"hành hạ"* người mẹ, vô thức của một người con trai xui khiến cho hắn phá hoại một đồ vật nào đó của gia đình, hoặc hắn cố ý đạt điểm xấu ở trường học, vì người con đó muốn *"trả thù"* người mẹ vì nghĩ rằng mẹ của mình không thương yêu mình. Thói quen trả thù như vậy đã tiềm ẩn trong vô thức của người con, rồi đến khi trưởng thành nó sẽ ảnh hưởng tới cách cư xử của hắn, và xui khiến cho hắn tiếp tục *"trả thù"* người mẹ bằng cách làm hư hỏng những thành quả mà hắn đã đạt được. Nhưng trong khi làm như vậy người đó không ý thức được nguyên nhân hành động của chính mình. Theo Phân-Tâm-Học, khi người đó ý thức được nguyên nhân tâm lý phát xuất từ thời thơ ấu thì họ sẽ được giải thoát ra khỏi thói tật xấu đã tiềm tàng trong vô thức.

THẦY MATTHIEU RICARD NÓI:

Con không có ý nói rằng thiền định Phật Giáo có thể thay thế cho trị liệu tâm lý để điều trị cho những người loạn thần kinh, hoặc những bệnh tâm thần khác; con cũng không ám chỉ rằng những người thực hành thiền định Phật Giáo sẽ không khi nào cần đến khoa trị liệu tâm lý. Họ không nên trông mong vào thiền định để sẽ có thể chữa khỏi mọi vấn đề tâm lý.



Phật Giáo và Phân-Tâm-Học áp dụng hai đường lối khác nhau để thoát ra khỏi sự nô lệ vào vô thức. Phân-Tâm-Học có lý và vận hành theo những nguyên tắc thuộc hệ thống của nó, nhưng hệ thống đó bị hạn chế bởi chính những mục tiêu mà Phân-Tâm-Học khởi xướng. Thí dụ, chúng ta hãy xét về vấn đề ham muốn tình dục. Nếu chúng ta cố gắng kiềm chế trọn vẹn sự ham muốn thì nó sẽ thoát ra bằng con đường quanh co nào đó và sẽ xuất hiện một cách bất bình thường.



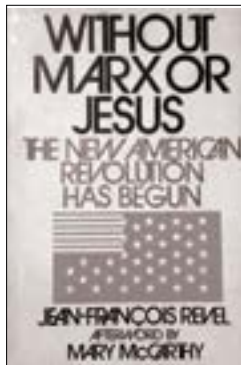
Vì vậy, phân tâm học cố gắng đổi hướng đi của ham muốn về phía đối tượng đích thực để khiến cho nó xuất hiện một cách bình thường. Nhưng theo pháp môn thiền định của Phật Giáo thì, ta không cố gắng kiềm chế tình dục, đồng thời cũng không để cho nó tự do tung hoành theo trạng thái bình thường – chúng ta giải quyết bằng cách cố gắng thoát ra khỏi nó. Để giải thoát, hành giả dùng một loạt những phương pháp liên tiếp, đầu tiên là áp dụng những biện pháp giải độc để tiêu diệt sức mạnh của sự ham muốn, kế tiếp là hãy nhận thức bản thể tánh-không của ham muốn, và cuối cùng là chuyển hóa ham muốn thành trí huệ. Khi chúng ta kết thúc tiến trình này thì ham muốn sẽ mất khả năng khống chế cái tâm của ta, để nhường chỗ cho sự an-lạc nội tâm và ta thoát ra khỏi mọi ràng buộc.

Trong khi Phật Giáo nhắm đích vào sự giải thoát ra khỏi sự tù hãm của tư tưởng, giống như con chim bay ra khỏi những đám khói ô nhiễm của một thành phố để hướng về nơi không khí trong sạch của vùng đồi núi, thì phân tâm học dường như khích động những tư tưởng và những giấc mơ – đó là những tư tưởng hoàn toàn vị kỷ. Người mắc bệnh tâm thần cố gắng tái-tổ-chức thế giới nội tâm nhỏ bé của họ để có thể điều khiển nó. Nhưng họ vẫn bị sa lầy trong thế giới đó. Lao mình vào vô thức theo đường lối Phân-Tâm-Học thì cũng giống như truy tìm một bầy rắn đang ngủ, rồi đánh thức chúng dậy và tìm cách loại bỏ những con rắn nguy hiểm nhất, rồi sau đó sống chung với những con rắn còn lại.



TRIẾT GIA JEAN-FRANCOIS REVEL HỎI:

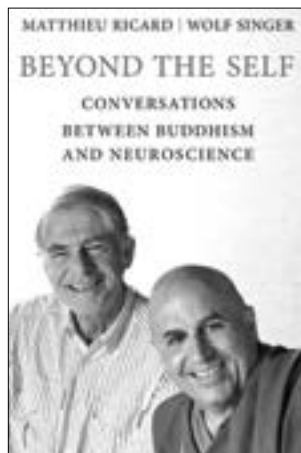
Vả lại, Phật tử cần tránh sát sanh cho nên không được phép giết chúng sanh... Nhưng Phật Giáo nghĩ sao về những giấc mơ ?



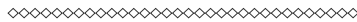
THẦY MATTHIEU RICARD TRẢ LỜI:

Có hàng loạt những phương cách thiền quán liên quan tới giấc mơ. Trước hết là hành giả tự luyện tập để nhận thức rằng họ đang mơ, trong khi họ vẫn còn đắm chìm trong giấc mơ, kể đó hành giả luyện tập khả năng thay đổi giấc mơ theo ý muốn của mình

và sau cùng là tạo ra những hình thức giấc mơ khác nhau. Mục tiêu tối thượng của sự tập luyện đó là hoàn toàn chấm dứt những giấc mơ. Một thiền giả đã đạt tới trình độ thượng đẳng thì không còn nằm mơ nữa, ngoại trừ đôi khi xảy ra những giấc mơ có tác dụng như là điềm tiên tri. Thí dụ như trường hợp của Thầy Gampopa, một đệ tử của Đại Sư Tây-Tạng Milarepa, có lần nằm mơ thấy thân thể của thầy ấy không có đầu, như vậy có ý nghĩa là trong nội tâm thầy không còn có những tư tưởng nhị nguyên – và đó là giấc mơ cuối cùng của thầy. Tiến trình luyện tập như vậy có thể kéo dài nhiều năm.



Nói tóm tắt, trở ngại của khoa Phân-Tâm-Học là nó không nhận diện được những nguyên nhân căn bản của vô minh và của tình trạng nô lệ nội tâm. Sự xung khắc với cha hoặc mẹ, và những kinh nghiệm chấn thương tâm lý khác, không phải là những nguyên nhân chủ yếu; chúng chỉ là những nguyên nhân do hoàn cảnh tạo ra. Nguyên nhân chủ yếu là sự ràng buộc vào tự ngã, từ đó phát sinh tình cảm yêu hoặc ghét, tình cảm luyến-ngã và ý muốn bảo vệ bản thân.



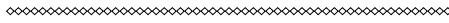
Tất cả những sự kiện tâm thần, những cảm xúc và kích động đều giống như những nhánh cây. Nếu ta cắt bỏ những nhánh cây thì sau đó chúng lại mọc ra. Nhưng nếu ta bứng tận gốc rễ của cây đó bằng cách tiêu hủy sự luyến-ngã thì lúc đó tất cả cành, lá, và quả sẽ bị triệt hạ cùng một lúc. Vì vậy, sự nhận diện của những tư tưởng xấu và những ảnh hưởng nguy hại hoặc tiềm ẩn của chúng chưa đủ để tiêu hủy chúng và không dẫn tới sự giải thoát toàn

diện. Chỉ khi nào đạt được giải thoát cho những tư tưởng, bằng cách truy tìm chúng tận nguồn gốc đích thực – bằng cách trực tiếp quan sát tận bản thể của tâm – thì ta mới có thể hóa giải được tất cả những vấn đề rắc rối liên quan tới tâm thần.

Tất cả những kỹ thuật thiền định về bản thể của tâm đều nhắm mục đích khám phá ra những tình cảm thù ghét, ham muốn, ganh tỵ, bất mãn, kiêu hãnh v.v... đều không có sức mạnh mà ta lầm tưởng rằng chúng là một cái gì có một khả năng sức mạnh vô biên. Khi ta trực tiếp nhận xét chúng, bằng cách phân tích rồi quán tưởng về chúng, hoặc khi ta nhận xét tư tưởng ở phương diện trần trụi của chúng cho tới khi ta phát hiện bản thể của chúng thì lúc đó ta sẽ thấy rằng, chúng trống rỗng và không có bất cứ thực lực nào để kiềm chế ta như lúc đầu ta đã lầm tưởng rằng chúng có.

Sự quán sát về bản thể của tư tưởng cần phải liên tục thực hành nhiều lần. Nhưng khi ta kiên nhẫn thực hành thì sẽ đến lúc nào đó, tâm ta đi vào

trạng thái ban sơ của nó. Điều này đòi hỏi hành giả phải kiên nhẫn luyện tập. Dần dần, càng ngày họ sẽ càng tiến xa hơn trong tiến trình giải phóng tư tưởng.



Lúc đầu, sự nhận diện tư tưởng ngay khi chúng xuất hiện cũng giống như khi ta nhận ra một người quen trong đám đông. Ngay khi một tư tưởng luyện ái hoặc thù ghét phát sinh, và trước khi nó có thể gây ra phản ứng dây chuyền gồm những tư tưởng khác, ta cần phải nhận ra nó. Ta hãy nhớ rằng nó không có thực lực, không thực sự hiện hữu. Nhưng ta không biết cách giải thoát nó. Giai đoạn thứ nhì để giải thoát giống như một con rắn tự tháo gỡ ra khỏi sự cuộn tròn thân thể của nó. Khi làm như vậy nó không cần đến sự trợ giúp của ngoại lực.



Triết Gia Jean-Francois Revel nói:

Như vậy là có thật nhiều ẩn dụ !.

**Thầy Matthieu Ricard nói:**

Trong giai đoạn thứ nhì này, hành giả đạt được kinh nghiệm trong tiến trình giải phóng tư tưởng và họ giảm bớt sự nhờ cậy vào những biện pháp giải độc khác nhau tùy theo mỗi loại tư tưởng tiêu cực. Như vậy có nghĩa là tư tưởng xuất hiện rồi tự biến đi. Sau cùng, ở giai đoạn thứ ba, ta hoàn toàn làm chủ tiến trình giải phóng tư tưởng. Chúng sẽ không còn khả năng gây ra bất cứ sự nguy hại nào.

Chúng sẽ giống như kẻ trộm đi vào một ngôi nhà trống – kẻ trộm không có gì để lấy đi và chủ nhà cũng không có gì để mất. Những tư tưởng sẽ đến rồi đi mà không khi nào có thể khiến ta nô lệ vào chúng. Tới lúc đó, ta thoát ra khỏi cái ách của tư tưởng hiện thời và những khuynh hướng tích lũy trong quá khứ đã kích động chúng. Khi đó ta thoát ra khỏi đau khổ, tâm ta sẽ trụ ở trong trạng thái nhận thức sáng suốt

và tỉnh thức, trong đó tư tưởng không còn bất cứ ảnh hưởng nào quấy rối nữa.

Như vậy, điều đáng mừng là nhờ luyện tập ta có thể thanh lọc và triệt tiêu những tư tưởng xấu. Khi đó tất cả những cặn bã dưới đáy của vô thức không còn là những tảng đá. Chúng chỉ là nước đá và sẽ tan rã dưới mặt trời của trí tuệ.



CHƯƠNG IV

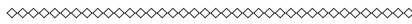
PHẬT GIÁO VÀ PHÂN TÂM HỌC YẾM TRỢ LẤN NHAU



Như đã được trình bày trong một chương trước, từ tiền bán thế kỷ XX, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy có những điểm tương đồng giữa Phật Giáo và Phân Tâm Học. Sau đây là những điểm tương đồng hiển hiện nhất:

- Cả hai đều quan tâm đến việc giải trừ đau khổ, phiền não, xáo trộn tâm thần – mà Phật Giáo tóm tắt trong từ “dukkha” của Đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế: Khổ Đế; tuy nhiên, nếu đi sâu vào chi tiết, chúng ta thấy rằng, cứu cánh tối thượng của Phật

giáo là giác ngộ, giải thoát vòng luân hồi sanh tử chứ không phải chỉ chấm dứt bệnh tâm thần là mục tiêu tối hậu mà Phân tâm học nhắm đến.



- Cả hai đều có đặc tính nhân bản và tự nhiên: có nghĩa là cùng chú trọng vào những vấn đề nhân-thế (human condition) và giải thích chúng bằng những từ ngữ tự nhiên (natural terms). Như Đức Phật mô tả sự hình thành nên một con người bao gồm những yếu tố sinh lý và tâm lý mà Ngài dạy là ngũ uẩn, đặc biệt là 4 yếu tố thuộc về tâm: Thọ, tưởng, hành và thức, trong khi đó Phân-Tâm-Học cũng chỉ áp dụng những phương thức có giá trị về mặt tâm lý. Cả hai đều không xét đến những khái niệm mơ hồ như *"linh hồn"* và *"ảnh hưởng của thần linh"*. Tuy nhiên, nếu nghiên cứu kỹ và thực nghiệm toàn triệt thì Phật giáo và Phân tâm học vẫn còn có những những yếu tố cao thấp khác nhau lý do là vì những phương pháp tu tập của Phật giáo quá vi diệu, thù thắng.

- Cả hai đều khuyên con người thực hành tình thương yêu và quan tâm tới tha nhân. Nhưng với tinh thần vô ngã vị tha, đặc biệt với Bồ tát hạnh thì rõ ràng Phật giáo vượt xa Phân tâm học rất xa.

- Cả hai đều nhìn nhận rằng tâm trí con người bao gồm những chức năng thuộc cả hai trình độ cao siêu và phiến diện. Cả hai đều nói rằng phần thâm sâu của tâm trí con người có khả năng quan sát sự vận hành của tâm thức, do đó chúng ta có thể thực hành chánh niệm và *"ý thức được chính ý thức của mình"* (*metacognition* hoặc *"thinking about thinking"*). Khả năng tự-quản này giúp cho con người theo dõi và sửa đổi những tư tưởng và những tâm trạng của chính mình. Dù sao thì, với tuệ giác siêu việt, nhất là khi đã đạt được tâm thức *"vô sở trụ"* và thâm nhập không tánh thì Phật giáo bỏ xa Phân tâm học khá xa.

Một cách tương đối thì, những yếu tố tương đồng giữa Phật Giáo của Đông phương và phân tâm học của Tây phương yểm trợ lẫn nhau. Chẳng hạn như

một số chuyên gia phân tâm học đã ứng dụng những kỹ thuật về thiền định và chánh niệm trong những lãnh vực của họ.

Thí dụ như; Bác Sĩ Herbert Benson, nhà sáng lập Viện Y Khoa Tâm/Thân (*Mind/Body Medical Institute*), trực thuộc bệnh viện Massachusetts General Hospital ở thành phố Boston, dẫn đầu những chương trình nghiên cứu về sự tương tác giữa sức khỏe thể chất và tâm lý.



■ Bác Sĩ Herbert Benson, nhà sáng lập Viện Y Khoa Tâm/Thân (*Mind/Body Medical Institute*)

Tiến Sĩ Richard Davidson thuộc Đại Học University of Wisconsin-Madison đã nghiên cứu những trạng thái biến đổi của não bộ trong khi tham thiền.

Một số bác sĩ chuyên khoa trị liệu tâm thần (*psychotherapist*) đã bao gồm các pháp môn thiền định chánh niệm, và yoga vào những chương trình điều trị cho các bệnh nhân tâm thần của họ.



Trọng tâm của Phật Giáo là Tứ-Diệu-Đế và mục tiêu tối thượng của Phật Giáo là giải thoát đau khổ nhờ thực hành Bát Chánh Đạo, nếu nói rộng ra thì gồm có 37 Phẩm Trợ đạo. Trong khi đó trọng tâm của môn Phân-Tâm-Học hiện đại cũng nhằm mục đích giúp cho con người giảm thiểu những khổ đau, phiền não nhưng vẫn còn có những giới hạn nhất định.

ĐẠI CƯƠNG VỀ 2 KỸ THUẬT PHÂN TÂM CHỦ YẾU:

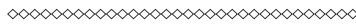
Phương Pháp Trị Liệu Hướng Nội (Insight Therapy):

Đây là phương pháp thịnh hành nhất, và thường được gọi một cách đơn giản là: “*điều trị bằng nói chuyện*” (“*talking cure*”). Phương pháp này gồm hai người là “*thân chủ*” (*client*) và “*nhà điều trị*” (*therapist*). Nhà điều trị có kiến thức sâu rộng về các vấn đề tâm lý, và những phương thức cải biến tâm trạng để chữa trị rối loạn tâm thần.

Thân chủ và nhà điều trị gặp nhau mỗi tuần lễ một hoặc hai buổi, mỗi buổi kéo dài khoảng một giờ. Trong những buổi điều trị này, thân chủ tự do bày tỏ bất cứ ý tưởng hoặc cảm xúc nào của họ, bất kể chúng có thể thô tục, đáng hổ thẹn, hoặc sỉ nhục v.v... Trong khi đó nhà điều trị kiên nhẫn lắng nghe, đồng thời khuyến khích



thân chủ hãy truy tìm căn nguyên của những ý tưởng và tình cảm tiêu cực. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, phương pháp tự do bày tỏ ý tưởng và tình cảm này, giúp cho thân chủ hiểu biết rõ hơn về những khát vọng trong nội tâm, về những quan điểm và những nhu cầu tâm lý của họ. Phương pháp trị liệu này rất thịnh hành trong những thập niên đầu thế kỷ XX.



Nói tóm tắt, mục tiêu của phương pháp “*tự khám phá nội tâm này*”, với sự hiện diện của nhà điều trị có thiện cảm với thân chủ, giàu hiểu biết tâm lý, không phán xét những phương diện xấu hay tốt, giúp cho thân chủ tự khám phá để biết rõ hơn về bản thân họ. Ngày nay, các nhà điều trị phân tâm có kiến thức Phật học và thực hành Phật pháp thường vạch ra cho thân chủ thấy rõ những tâm trạng tiêu cực của họ qua nhãn quan của Phật giáo; thí dụ như theo Phật Giáo thì, sự tức giận là một trong những nguồn gốc của đau khổ, và chúng ta có thể cố gắng diệt trừ hoặc giảm thiểu tức giận trong tất cả những hình thức của nó.

Từ hơn 2600 trước, Phật giáo đã khuyên con người hãy học hạnh lắng nghe, lắng nghe với tất cả lòng thương cảm, sự hiểu biết và tâm từ bi. Bồ Tát Quán Thế Âm đã áp dụng hạnh lắng nghe thường trực trên căn bản của lòng từ bi để cứu độ nỗi thống khổ của tất cả muôn loại chúng sanh là một trong vô số bài học lớn điển hình.



PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU NHẬN THỨC (COGNITIVE THERAPY):

Trong thời gian gần đây, phương pháp trị liệu hướng nội nói trên đã được một số chuyên gia phân tâm cải biến để bao gồm sự “can thiệp” của nhà điều trị nhiều hơn. Họ gọi đây là phương pháp “*trị liệu nhận thức*”, trong đó nhà điều trị nhấn mạnh với thân chủ rằng, nguồn gốc của những vấn đề tâm lý tiêu cực của họ thường phát xuất từ những thói quen vi tế, liên quan tới những ý tưởng và thái độ của họ. Nhà điều trị giúp cho thân chủ nhận thức

được những thói quen đó để cố gắng từ bỏ chúng. Sau đây là thí dụ: Chuyên gia phân tâm học Albert Ellis, nhà sáng lập Viện Albert Ellis Institute ở New York City, nhận định rằng, nhiều người có những thái độ và ý tưởng dị thường mà họ không biết rằng chúng gây ra những vấn đề tâm lý cho họ. Trong số đó, có những thái độ chủ quan và kiêu hãnh thầm lặng như: *"Ta phải là một người hoàn hảo", "Ta phải được mọi người khen ngợi", "Ta phải thành công trong tất cả mọi hành động"*. Vì đây là những thái độ thầm lặng trong thâm tâm, cho nên chính đương sự không biết trong nội tâm họ đang có những ý tưởng và thái độ đó. Nhưng họ thường bộc lộ chúng qua những lời nói và hành vi. Trong những buổi gặp gỡ nhà điều trị, họ mô tả căn nguyên gây ra đau khổ cho họ đại khái như:

- Thí dụ 1: *"Tôi phải đạt được toàn điểm A trong những kỳ thi. Tôi phải trúng tuyển vào trường y khoa."*

- Thí dụ 2: *"Tôi không chịu nổi ông bạn ngụ cùng phòng trong ký túc xá, vì hẳn cứ hành động như là người tài giỏi hơn tôi..."*



■ Giáo Sư Albert Ellis, nhà sáng lập Viện Albert Ellis Institute ở New York City,

Các nhà Phân-Tâm-Học thực hành Phật Giáo giải thích rằng, những thái độ bộc lộ qua những lời nói như trên đã phản ảnh tâm tham-ái (*Pali: tanha*), và gây đau khổ khi đương sự không đạt được điều mong muốn. Thí dụ 1 trên đây cho thấy đương sự bám víu mạnh vào chuyện đạt điểm cao và đau khổ khi không đạt tới. Thí dụ 2 cho thấy đương sự có tự ái cao, và đau khổ khi phải sống bên cạnh những người giỏi hơn mình.

Nhà phân tâm học Albert Ellis đã nói rằng, khi có những thân chủ bộc lộ với ông những ý tưởng và thái độ phát xuất từ tham ái như trên, ông vạch ra để họ thấy rõ đó là những ý tưởng tiêu cực thiếu lành mạnh. Rồi ông thách thức họ hãy biện hộ cho thái độ đó và, ông nói với thân chủ (*một sinh viên*): *"Thỉnh thoảng anh không đạt được điểm A thì có sao đâu? Tại sao phải dẫn vật và đau khổ như vậy?"* Ông giúp họ nhận ra những thói quen suy nghĩ tham ái tiêu cực để họ sửa đổi và tránh đau khổ.

NHỮNG TIẾN TRIỂN TRONG PHÂN-TÂM-HỌC NHỜ TƯƠNG TÁC VỚI PHẬT GIÁO

Hiện nay, càng ngày càng có nhiều nhà nghiên cứu và chuyên gia Phân-Tâm-Học quan tâm tới sự áp dụng những giáo lý Đạo Phật vào môn tâm lý trị liệu. Có những người đã phát biểu đại khái rằng: Phần đông các nhà Phân-Tâm-Học và tâm lý trị liệu nhận thấy những giáo lý căn bản của Phật Giáo liên quan

tới vấn đề làm chủ tâm trí như là phương cách làm giảm đau khổ phù hợp với những điều họ đã học để điều trị cho thân chủ. Công tác của các nhà trị liệu tâm lý có thể sánh với nhiệm vụ của các Tăng sĩ Phật giáo giúp cho môn đồ sống hạnh phúc an lạc, tránh khỏi đau khổ do tham dục quá lộ gây ra. Giáo lý của Đức Phật cung cấp cho chúng ta những phương thức nội quán, soi xét tâm thần để thoát khỏi những trói buộc.

Nguyên tắc đạo đức của y khoa là giúp cho con người lành mạnh để sống hạnh phúc, nguyên tắc này phù hợp với những giáo lý căn bản của Đạo Phật về Tứ vô lượng tâm: Từ bi, hỷ xả, nhờ vậy chắc chắn sự ứng dụng những giáo lý đó vào phân tâm học sẽ dẫn tới những hiệu quả nhân bản (*humane outcome*). Thí dụ như những kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy những ứng dụng của pháp môn chánh niệm rất hữu hiệu khi được áp dụng để điều trị những chứng bệnh rối loạn tâm thần.

Lập luận về từ, bi, hỷ, xả phù hợp với sự quan tâm của những người vận động hòa bình cho toàn thể nhân loại, khi họ nói rằng, chúng ta đang sống trong một thế giới ngày càng một nguy hiểm hơn; vì vậy chúng ta cần phải hoạch định những môn khoa học mới liên quan tới chánh niệm và thiền quán để giúp cho con người phát triển tâm linh một cách nhanh chóng hơn so với thời trước. Theo hai nhà sáng lập môn phân tâm học là Bác sĩ Sigismund Freud (1856 – 1939) và Bác sĩ Carl Jung (1875 – 1961), con người có những khuynh hướng bạo động cố hữu (*inherent human aggressive tendencies*), trong khi đó trên thế giới ngày càng có thêm những vũ khí sát hại hàng loạt nguy hiểm hơn. Vì vậy, thế giới cần phải đào tạo nhiều nhà lãnh đạo tâm linh, triết gia, và chuyên gia xã hội học, để họ giúp tìm những giải pháp hòa bình cho những cuộc xung đột và hướng dẫn thế giới nhân loại từ bỏ tham, sân, si.



Sự kiện giáo lý của Đức Phật không có những thần linh vô hình, hoặc những lực siêu nhiên chi phối thế giới, càng khiến cho những nguyên tắc về luật nhân quả và nghiệp của Ngài hấp dẫn các nhà khoa học hiện đại nhiều hơn.

Một yếu tố rất quan trọng giúp cho Phật Giáo phù hợp với khoa học là *"Hiến Chương Tự Do Tra Vấn"* (*Charter of Free Inquiry*), tức bộ kinh Kalama Sutta, trong đó Đức Phật nhắc nhở các thánh chúng thuộc bộ tộc Kalama rằng, thay vì chấp nhận những giáo lý của Ngài một cách đương nhiên, họ hãy tra vấn để đánh giá sự thiết thực của những giáo lý đó.

Một điều may mắn là, ngày nay nhờ những bài thuyết pháp cổ động tinh thần khoa học của Đức Dalai Lama, cho nên nhiều nhà lãnh đạo Phật Giáo đã loại bỏ những yếu tố có tính cách huyền thoại (*demystifying*) không phù hợp với khoa học trong những truyền thống bị ảnh hưởng bởi nền văn hoá bản địa. Hậu quả là sự tương tác giữa cộng đồng

Phật Giáo và cộng đồng khoa học đã giúp thực hiện những chương trình nghiên cứu hữu ích, thí dụ như cuộc nghiên cứu tìm hiểu những hiệu ứng của thiền quán do Giáo Sư Richard Davidson thực hiện tại Đại Học University of Wisconsin-Madison.



■ Giáo Sư Richard Davidson nghiên cứu về những phản ứng trong óc khi tham thiền

Một cách tóm tắt, sự tương tác giữa Phật giáo và Phân-Tâm-Học đã, đang và sẽ giúp cho thế giới nhân loại chuyển hoá những tham dục vốn là nguyên nhân căn bản đưa dẫn đến những bi kịch to lớn và khổ đau triền miên cho thế giới nhân loại.

CHƯƠNG V: KẾT LUẬN





Xét trên mặt Tục đế, Phật Giáo và Phân Tâm Học đã có những điểm tương đồng, tuy nhiên bằng cái nhìn ở cả Tục đế và Chơn đế thì rõ ràng giữa Phật Giáo và Phân Tâm Học đã có những điểm cao - thấp, toàn - khuyết khác nhau. Thử xét qua một số quan niệm của những phái bộ Phật giáo và các học phái của Phân Tâm Học sau đây chúng ta sẽ thấy rõ sự những sai biệt và tương đồng cần thấy.

A - VỀ PHẬT GIÁO

Khi nói đến sự giải thoát khổ đau, Đức Phật đã đặc biệt nhấn mạnh đến sự giải thoát vòng luân hồi sinh tử. Muốn giải thoát vòng luân hồi sinh tử, theo giáo lý Phật giáo chúng ta cần phải học và tu. Học và tu được khai thị qua nhiều pháp môn tùy theo căn cơ, trình độ của mỗi chúng sanh trong nhiều quốc độ và hoàn cảnh xã hội. Pháp môn do đức Phật khai thị thì vô lượng, vô số; tuy nhiên, dù tu học theo bất cứ pháp môn nào thì kết quả cũng đều giác ngộ, giải thoát như nhau. Phương tiện tuy khác nhau nhưng cứu cánh vẫn chỉ là một.



Sau khi Đức Phật thị hiện niết bàn, trải qua nhiều giai đoạn, do kiến giải khác nhau từ việc lĩnh hội sâu hay cạn của một người hay một nhóm người, Phật giáo đã được phân chia thành những Tông phái như sau:

I. ĐẠI CHÚNG BỘ (*Mahàsamghikàh*). Đại Chúng Bộ được phân chia thành các bộ phái sau đây:

1. Nhất Thiết Bộ (*Ekavyavahàrikàh*): Quan niệm rằng, mọi hiện tượng (các pháp) chỉ ở sát na sinh diệt là thật hữu, ngoài ra tất cả đều chỉ là giả danh. Bộ này chủ trương: “Tam thế chư pháp giả danh vô thể”.

2. Thuyết Xuất Thế Bộ (*Locottaravavàdinà*): Quan niệm rằng, do hư vọng mà mọi hiện tượng hiện hữu, vì vậy mọi hiện tượng đều là hư vọng, chỉ là giả danh. Các pháp xuất thế gian mới là những pháp thật hữu, vì các pháp này được sinh khởi từ cảnh và trí chân thật. Bộ này chủ trương “Tục vọng, Chân thật”.

3. Kê Dận Bộ (*Kankkutikàh*): Chủ trương rằng, Kinh tạng và Luật tạng là giáo pháp được Đức Phật thuyết giảng bằng phương tiện thiện xảo để phù hợp với căn cơ, trình độ của thính chúng đương cơ và chỉ có Luận tạng là giáo lý như thật vì Luận tạng lý giải tường tận giáo nghĩa của Kinh tạng và Luật tạng.

4. Đa Văn Bộ (*Bàhusrutiyàh*): Bộ này do ngài Yajnavalkya chủ xướng, ngài Yajnavalkya quan niệm rằng, kinh điển lưu truyền giáo nghĩa thô sơ, do vậy cần hình thành Đa Văn Bộ để xiển dương giáo nghĩa sâu xa vi diệu của chánh pháp.

5. Thuyết Giả Bộ (*Prajràtivadinàh*): Do ngài Mahakatyayana chủ xướng. Bộ này chủ trương rằng, giáo pháp có nhiều cấp độ, do Phật phương tiện quyền thuyết, vì vậy pháp thế gian và pháp xuất thế gian đều có thật và giả: "Chân, giả tịnh hữu".

6. Chế Đa Sơn Bộ (*Caityasailàh*): Sùng kính và cúng dường các Caityas – những bảo tháp thờ xá lợi Phật, tuy nhiên sau một thời gian do sự bất đồng kiến giải, nên Bộ này đã chia thành hai nhánh đó là:

7. Tây Sơn Trụ Bộ (*Aparasailàh*) và ;

8. Bắc Sơn Trụ Bộ (*Uttarasailàh*).

II. THƯỢNG TỌA BỘ (*Sthavirah*). Xuất phát từ những thay đổi về địa lý và bối cảnh lịch sử xã hội, Thượng Tọa Bộ đã phân chia thành nhiều bộ phái. Dựa trên căn bản của lý luận, Thượng Tọa Bộ gồm có các bộ phái chủ yếu như sau:

1. Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (*Saivativàdàh*) còn gọi là Hữu Bộ. Bộ này chủ trương “Tam thể thực hữu, pháp thể hằng hữu”.

2. Độc Tử Bộ (*Vàtsiputriya*) cũng gọi là **Trụ Tử Bộ**: Bộ này chủ trương đề cao Luận tạng, nhưng chỉ cứ vào A Tỳ Đạt Ma Pháp Uẩn Túc Luận (*Abhidharma prajñatipàda sastra*).

3. Pháp Thượng Bộ (*Dharmottariyàh*),

4. Hiền Trụ Bộ (*Dhadrayàniyàh*)

5. Chánh Lượng Bộ (*Sammitiyàh*)

6. Mật Lâm Sơn Bộ (*Sandagirikàh*): Từ Bộ số 3 đến Bộ số 6 vẫn theo chủ trương của Độc Tử Bộ và chấp nhận có Bồ Đặc Già La tức Nhân thể hằng hữu và thọ nhận nhân quả trong vòng luân hồi sinh tử.

7. Hóa Địa Bộ (*Mahisarakàh*): Trong những lúc thuyết giảng kinh điển, điểm nào khó hiểu Ngài Hoá Địa (*Mahisarakàh*) thường sử dụng văn chương của kinh Vệ Đà và ngôn ngữ Sankrit để minh hoạ và những học trò của Ngài đã lấy tên ngài đặt tên cho Bộ khi Bộ này được hình thành.

8. Pháp Tạng Bộ (*Dharmaguptakàh*): Do ngài Pháp Tạng (*Dharmagupta*) chủ xướng. Ngài Pháp Tạng đã phân chia kinh điển thành năm tạng: Kinh, Luật, Luận, Mật Chú và Bồ Tát Tạng.

9. Âm Quang Bộ (*Kàsyaplyàh*) cũng gọi là **Thiện Tuế Bộ** (*Suvarsakàh*): Chủ trương của Bộ này là Phá tà hiển chánh.

10. Kinh Lượng Bộ (*Sautràntikàh*) còn gọi là **Thuyết Chuyển Bộ** (*Samkràntivàdàh*): Bộ này y cứ vào Kinh Tạng chứ không phải y cứ vào Luật tạng và Luận tạng.

III. CÁC TÔNG PHÁI CHÍNH CỦA PHẬT GIÁO TRUNG HOA:

Khi Phật giáo du nhập Trung Hoa, giáo pháp do Đức Phật thuyết giảng được chia thành 10 Tông Phái lớn trong đó gồm có:

1. Thiên Tông (禪宗): Thiên do chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khai thị tại Ấn Độ. Sơ tổ của Thiên tông Trung Hoa là ngài Bồ-Đề-Đạt-Ma. Thiên tông Trung Hoa chủ trương: *"Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật"*.

教外別傳
不立文字
直指人心
見性成佛

2. Mật Tông (密宗): Tư tưởng Mật giáo đã xuất hiện từ thời Phật giáo Nguyên thủy qua các câu thần chú trong Kinh Khổng Tước và một số kinh khác. Tại Ấn Độ, Mật tông đã có mặt vào khoảng thế kỷ V, thứ VI. Sau đó Mật Tông được phân thành hai phái chính: **Kim cương thừa** (*Vajrayàna*) và **Chân ngôn thừa** (*Mantrayàna*). Các bậc luận sư nổi tiếng của Mật Tông thời ấy gồm có quý ngài:

- Subha Karasimha (637-735),
- Vajra Bodhi (671-741),
- Amoghavajra (705-774),
- Padmasambhava (cuối thế kỷ thứ VIII),
- Dipankarasrijanàna Padmasambhava,
- Dipankarasrijanàna v.v..

Mật tông bắt đầu ảnh hưởng mạnh tại Trung Quốc với sự xuất hiện của Ngài Thiện Vô Úy

(Śubhàkarasimha-637-735), Ngài Kim Cang Trí (*Va-jrabodhi* - 663-723) và Ngài Bất Không (*Amoghavajra*-705-774). Ba vị này là người Ấn Độ. Mật tông chủ trương chơn thật thể của vũ trụ là Lục đại và y cứ vào hai bộ kinh lớn đó là Kinh Đại Nhật và Kinh Kim Cang Đảnh.

3. Tịnh Độ Tông (淨土宗) Pháp môn Tịnh Độ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khai thị, nhiều vị tổ đặc biệt là Tổ Long Thọ ở Ấn Độ đã khuyên mọi người nên niệm Phật. Tại Trung Hoa, ngài Huệ Viễn (334-418), đời Đông Tấn là Sơ Tổ của Tịnh Độ Tông. Tiểu bản Sukhàvatìvyùha (*Kinh A Di Đà*), Đại bản Sukhàvatìvyùha (*Kinh Vô Lượng Thọ*) và Amìtayur-dhyàna sutra (*Quán Vô Lượng Thọ Kinh*) là ba bộ kinh căn bản mà Tịnh Độ tông y cứ để lập tông. Tịnh Độ Tông chủ trương nhất tâm niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà để được vãng sanh về cảnh giới Tây Phương Cực lạc.

4. Luật Tông (律宗): Giới luật do chính Đức Phật chế định và sau khi Đức Phật thị hiện niết bàn,

Tôn giả Ưu-ba-li (*Upali*) đã trùng tuyên đến 80 lần tại Đại hội Kiết tập Kinh điển. Luật tông tại Trung Hoa do ngài Đạo Tuyên (596-667) sáng lập vào đời nhà Đường. Luật tông chủ trương lấy giới luật làm căn bản.

5. Duy Thức Tông (唯識宗, sa.vijñaptimātravādin) do Bồ tát Di Lặc sáng lập, ngài Vô Trước (*Asaga*) và ngài Thế Thân (*Vasubandhu*) xiển dương ở Ấn Độ. Ngài Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang từ Ấn Độ về Trung Hoa đã dịch các bộ luận chính của Duy Thức tông sang chữ Hán và Duy Thức Tông đã có thời ảnh hưởng rất lớn tại Trung Quốc. Duy Thức Tông chủ trương tất cả đều do thức biến hiện.

6. Hoa Nghiêm Tông (華嚴宗): Lấy Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh (sa. buddhāvataṃsaka-sūtra) làm giáo lý căn bản. Vị Sơ Tổ của Hoa Nghiêm tông là Ngài Pháp Thuận (ngài họ Đỗ nên còn gọi là Đỗ Thuận (杜順, 557-640). Hoa Nghiêm Tông chủ trương: Pháp giới duyên khởi.



7. Tam Luận Tông (三論宗) Tam Luận Tông y cứ vào 3 bộ luận: Trung Quán Luận (中觀論, sa. madhyamaka-kārikā) của ngài Nāgārjuna (Long Thọ); Thập nhị môn luận (十二門論 sa. dvādasadvāra-sāstra hoặc dvādaśanikāya-sāstra) của ngài Nāgārjuna (Long Thọ); và Bách luận (百論, sa. śata-sāstra) của ngài Āryadeva (聖天, Thánh Thiên, Đề Bà) để lập tông. Tông này được thịnh hành ở Trung Hoa là nhờ ngài Cưu-Ma-La-Thập (鳩摩羅什, Kumārajīva), đời Dao Tần và đại sư Gia Tường, đời Đường xiển phát. Mục đích chủ yếu của Tông là phá tà hiển chánh.

8. Câu Xá Tông (俱舍論): Tông này y cứ vào bộ Câu Xá Luận (*Abhidharmakośa*) thường được xem là “Hữu Thể Luận” bởi vì Luận này chủ trương “Tam thể thực hữu, Pháp thể hằng hữu”. Câu Xá Luận do ngài Thế Thân (Vasubandhu) (316 - 396) trước tác. Năm 563, đời Trần, ngài Chân Đế, một bậc cao tăng Ấn Độ đã sang Trung Hoa và dịch Câu Xá Luận từ chữ Phạn sang chữ Hán với tên là A-Tỳ-Đạt-Ma Câu-Xá thích luận, gồm 22 quyển. Năm 654, đời Đường, Pháp sư Huyền Trang dịch từ chữ Phạn



Abhidharmakośa-sāstra sang chữ Hán với tên là A-Tỳ-Đạt-Ma-Câu-Xá Luận, gồm 30 quyển. Ngài Phổ Quang soạn bộ Câu Xá Thuật Ký và Ngài Pháp Bảo soạn bộ Câu Xá Luận Sớ và, Câu Xá Tông từ đó được hình thành. Câu Xá Tông chủ trương: “Ngã không, pháp hữu”. Tông này chia các pháp thành 75 pháp.

9. Thành Thật Tông (成實宗): Xuất phát từ giáo pháp của Kinh Lượng Bộ (sa. sautrāntika). Tông này y cứ bộ Thành Thật Luận (sa. satyasiddhisāstra) do ngài Harivarman soạn trong thế kỷ thứ IV gồm 16 quyển, 202 chương được ngài Cưu-Ma-La-Thập (sa. kumārajīva) dịch sang chữ Hán vào thế kỷ thứ V, từ đó Thành Thật Tông được hình thành tại Trung Hoa. Hai đệ tử của ngài Cưu-Ma-La-Thập là ngài Tăng Đạo (僧導) và ngài Tăng Khải (僧楷) được xem là đại diện của Tông này. Thành Thật tông chủ trương: “Nhân không, pháp không”. Tông này chia các pháp thành 84 pháp.

10. Thiên Thai Tông (天台宗): Thiên Thai Tông do Ngài Trí Khải đại sư (538-597) sáng lập ở Trung Hoa. Chủ yếu dựa vào Kinh Pháp Hoa. Thiên Thai



là tên của ngọn núi nơi đại sư Trí Khải hành đạo. Thiên Thai Tông còn gọi là Pháp Hoa Tông. Không (空), Giả (假) và Trung (中) là ba chân lý mà Thiên Thai tông đặc biệt nhấn mạnh.

IV. CÁC TÔNG PHÁI CHÍNH CỦA PHẬT GIÁO NHẬT BẢN

Để thích nghi với căn cơ trình độ của nhiều giới Phật tử khác nhau, Phật giáo Nhật Bản đã và đang có nhiều tông phái. Năm 2001, Cục Văn Hóa Nhật Bản đã thống kê và công bố rằng, Phật giáo Nhật Bản gồm có 157 tông phái. Hiện nay các Tông phái chính tại Nhật bản gồm có:

1. Hòa tông và Thánh Đức Tông: Đây là hai Tông được hình thành từ thời Nara. Thánh Đức Thái tử Shotoku Taishi, người đầu tiên đã tiếp nhận giáo lý Phật giáo và vận dụng tư tưởng Phật Giáo trong chính sách xây dựng đất nước Nhật Bản ở thời Cổ đại.

2. Lục tông (tức là 6 tông phái) bao gồm: Luật

tông, Tam Luận tông, Hoa Nghiêm tông, Thành Thật tông, Pháp Tướng tông, Câu Xá tông gọi là “Nam đô lục tông” (南都六宗)

3. Thiên Thai tông (天台宗, *Tendai-shū*): là Tông phái lớn của Phật giáo Nhật Bản. Thiên Thai tông có hai chi phái lớn là: Thiên Thai Chân Thịnh tông và Thiên Thai Tự Môn tông. Thiên Thai tông lấy giáo pháp Nhất Thừa và Kinh Pháp Hoa làm nơi y cứ, đồng thời chủ suy mọi chúng sanh đều có Phật tánh và ai cũng có khả năng thành Phật.

4. Chân Ngôn tông (真言宗, *Shingon-shū*): là một trong những tông phái lớn của Phật giáo Nhật Bản được hình thành vào năm 804 bởi ngài Nguyên Không. Chủ trương của Chân Ngôn tông chính là sự thể hiện chân lý tuyệt đối của vạn hữu vũ trụ “Tức Thân Thành Phật” (thành Phật ngay nơi chính thân này). Hằng ngày tinh tấn trang nghiêm bàn thờ Phật, hành trì Tam Mật tương ứng bằng cách miệng tụng: Nam Mô Đại Sư Biến Chiếu Kim Cang (南無大師 遍照金剛



- Namudaishihenjōkongō), hoặc tụng Đại Nhật Kinh, Kim Cang Đánh Kinh, Bát Nhã Tâm Kinh, Lý Thú Kinh, v.v..., tay bắt Đại Nhật Như Lai Trí Quyền Ấn đồng lúc nhất tâm quán tướng Phật.

5. Tịnh Độ tông (淨土宗, *JJōdo-shū*): được hình thành từ thời Kamakura. Tịnh Độ tông chủ trương niệm Phật (*Nam Mô A Di Đà Phật* - 南無阿彌陀佛-*Namuamidabutsu*) để được vãng sanh về cảnh giới Tây phương cực lạc.

6. Tịnh Độ Chân tông (淨土眞宗, *Jōdoshin-shū*): do ngài Sinran sáng lập. Tịnh Độ tông chủ trương người ác cũng có thể vãng sanh về cảnh giới Tây Phương do trì niệm danh hiệu của Đức Phật A Di Đà.

7. Thiền tông (禪宗, *zen-shū*): Thiền tông chia thành hai chi phái đó là Lâm Tế tông (臨濟宗, *Rinzai-shū*) được hình thành vào thời Kamakura và Tào Động Tông (曹洞宗, *Sōtō-shū*).

8. Nhật Liên tông (日蓮宗, *Nichiren-shū*):

do ngài Nichiren sáng lập vào năm 1253. Nhật Liên tông gồm có các chi phái: Reiyuka, Rissho, Koseikai và Sáng Giá Học Hội. Nhật Liên tông chủ trương lấy kinh Pháp Hoa làm chỗ dựa chính yếu, đồng thời niệm: “Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa kinh”; tiếng Nhật: “Namu Myōhō Reng-kyō. Kyō” và làm việc thiện thì được cứu độ. Thiên Thai tông và Nhật Liên tông là hai tông phái lớn chiếm 60% Phật tử tại Nhật Bản.

V. BA BỘ PHÁI LỚN CHỦ YẾU CỦA PHẬT GIÁO HIỆN NAY:

1. Phật giáo Nguyên Thủy (Theravada)
2. Phật Giáo Đại thừa (Mahayana)
3. Kim Cang Thừa (Vajrayana)



B- VỀ PHÂN TÂM HỌC

Phân tâm học (Psychoanalysis) bao gồm những lý thuyết và phương pháp tâm lý học mà mục đích chủ yếu là truy nguyên những mối quan hệ mang tính vô thức của con người qua tiến trình liên tưởng. Cha đẻ của Phân Tâm Học là bác sĩ Sigmund Freud, người Áo. Phân tâm học đã chia bản năng của con người ra thành ba phần chính:

1. Cái ấy (E: id; F: Le Ça; G: das Es);
2. Cái tôi (Bản ngã - E: Ego; F: Le Moi; G: das Ich) và,
3. Cái siêu tôi (Siêu ngã - E: Super ego; F: Le Surmoi; G: das Über-Ich).

I. LUẬN THUYẾT CĂN BẢN

Luận thuyết căn bản của Phân Tâm Học gồm có:

1. Sự phát triển tâm thức của mỗi con người phần lớn được định hình (determined) bởi những sự việc đã xảy ra trong thời thơ ấu, chứ không phải chỉ hoàn toàn do bẩm sinh.

2. Những hành vi nhận thức của con người phần lớn được định hình bởi những xung năng phi lý (irrational drives) phát xuất từ vô-thức.

3. Sự cố gắng đưa những xung năng đó hiện ra trên ý-thức thường bị kháng cự từ cơ năng tự vệ của tâm thức để ngăn cản.

4. Những xung đột giữa ý thức và vô thức có thể dẫn tới những rối loạn tâm thần, như loạn thần kinh (neurosis), lo-âu, và trầm cảm.

5. Những yếu tố của vô thức có thể hiện ra trong những giấc mộng và những hành vi vô tình (unintentional acts).

6. Phương cách giải trừ những ảnh hưởng của vô thức là khiến cho chúng hiện ra trên bình diện ý thức nhờ áp dụng những phương pháp trị liệu tâm thần.

II. NHỮNG HỌC PHÁI CHỦ YẾU

Hiện nay đã những học phái chủ yếu như sau:

1. Học phái Phân tích Tâm lý (Hoàn Hình Phái - Gestalt Psychology)

2. Học phái Trị liệu Hành vi (Hành Vi phái - Behaviourism). Phân Tâm học hành vi với các nhà Phân Tâm học nổi tiếng như: J Watson (1878 – 1958), E.Tolmen (1886 – 1959), E.L. Toocdai (1874 – 1949), B.Ph. Skinner (1904 – 1990) v.v.. Các nhà Phân tâm học theo học phái hành vi không công nhận phương pháp nghiên cứu ý thức con người.

3. Học phái Trị liệu Tâm lý học tồn tại: Gồm những nhà Phân tâm học tiêu biểu như:

- Goldstein (1962 - ?): Bản chất mối quan hệ trị liệu;
- Bernstein (1965- ?): Sự hữu dụng của lời nói;
- Frank (1961- ?): Sự tin tưởng của thân chủ, v.v..

Học phái này hiện vẫn còn có nhiều tranh cãi.

III. CÁC TRƯỜNG PHÁI PHÂN TÂM HỌC:

1. Phân Tâm Học Cổ Điển:

Những khái niệm khởi thủy của Phân tâm học đã được chủ xướng bởi Bác sĩ tâm lý Sigmund Freud, người Áo. Mục đích của nhà Tâm lý học này là

cứu những phương pháp điều trị tâm lý, đồng thời đề ra lý luận phổ quát về quá trình vận động tâm lý. Học thuyết của Sigmund Freud ngày một được khai triển rộng và mang ra ứng dụng trong nhiều lĩnh vực tâm lý đồng lúc với sự phát triển của văn hóa, lịch sử, xã hội v.v...

Phân tâm học cổ điển của Sigmund Freud tương đối phức tạp, gây nhiều tranh cãi, nhưng cũng được nhiều người tán thưởng. Sigmund Freud chủ xướng hai luận điểm căn bản đó là: bản năng tính dục và những ký ức tuổi thơ mà theo ông đó là những yếu tố vô thức. Các yếu tố bị đè nén của ý thức và những quy chuẩn đạo đức xã hội luôn luôn bị ức chế, nên lúc nào cũng cố sức bộc lộ qua nhiều hành vi bất thường như các triệu chứng rối loạn thần kinh, những giấc mộng v.v.. Luận điểm chủ yếu khá nổi tiếng của Sigmund Freud đó là: *"Con người không phải là chủ nhân ông trong căn nhà ý thức của chính mình"*.

Hai môn đồ nổi tiếng của Sigmund Freud là Jean Delay, thuộc trường phái phê bình tâm lý tiểu sử và Carl Jung, chuyên đề cao khái niệm vô thức tập thể.



2. Phân Tâm Học Hiện Đại:

Cuối thế kỷ XX, trường phái Phân tâm học cấu trúc Jacques Lacan đã xuất hiện. Jacques Lacan chủ trương kết hợp lý thuyết phân tâm học cổ điển của Sigmund Freud với lý thuyết Phân tâm học cấu trúc và hậu cấu trúc đồng thời kết luận rằng: Vô thức chỉ là sản phẩm của ngôn ngữ vì được cấu trúc như một ngôn ngữ.

Những nhà Phân Tâm học nổi tiếng đã triển khai lý thuyết của Jacques Lacan như Jean Bellemin Noel, Bernard Pingaud v.v... Trong thập niên 1950, nhà Phân tâm học Norman Holland đã chủ xướng một phái phân tâm học mới, đó là chuyển hướng phân tích từ tác giả sang độc giả.

Một cách đại cương thì, trên lãnh vực chuyên ngành, Phân Tâm Học bao gồm: Phân tâm học xã hội, Phân tâm học nhận thức, Phân tâm học bất thường, Phân tâm học động học, Phân tâm học trị liệu, Phân tâm học phát triển, Phân tâm học cá nhân, Phân tâm học nghệ thuật, Phân tâm học tội phạm,



Phân tâm học kinh tế, Phân tâm học quân sự, Phân tâm học sáng tạo, Phân tâm học so sánh, Phân tâm học lao động, Phân tâm học tư vấn và rất nhiều lãnh vực khác.

IV. NĂM TRƯỜNG PHÁI CHÍNH

Phân Tâm Học có nhiều trường phái khác nhau, tuy nhiên có 5 trường phái chính yếu đó là:

1. Trường phái Cấu trúc: Edward Titchener, chủ xướng trường phái cấu trúc, ông quan niệm rằng, ý thức con người có thể được phân ra thành nhiều phần nhỏ.

2. Trường phái Chức năng: William James, nhà Phân tâm học Hoa Kỳ chủ trương tìm hiểu nguyên nhân nào mà ý thức và các ứng xử đã tác động nhằm giúp con người tồn tại trong môi trường sống của họ. Ông quan niệm rằng, ý thức hiện hữu như một tiến trình biến đổi một cách liên tục.

3. Trường phái Phân tâm: Sigmund Freud đã chủ xướng lý thuyết phân tâm để lý giải về nhân cách, đồng thời đề cao sự quan trọng của tâm trí vô thức.



4. Trường phái Ứng xử: Trường phái Ứng xử xuất phát từ Ivan Pavlov, nhà sinh lý học người Nga. Trường phái này phát triển mạnh vào đầu thế kỷ XX. Trường phái Ứng xử loại bỏ chủ trương đề cao ý thức lẫn vô thức và đặc biệt nhấn mạnh vào những ứng xử có thể quan sát cụ thể và các nguyên nhân từ môi trường.

5. Trường phái Nhân văn: Trường phái Nhân văn phát triển mạnh vào giữa thế kỷ XX, đặc biệt nhấn mạnh về những kinh nghiệm ý thức, về năng lực của ý chí tự do và sự tự quyết. Abraham Maslow, nhà tâm lý học người Hoa Kỳ, đã có công lớn với giảng đề “Lớp lang của các nhu cầu” như nhu cầu sinh học, yêu mến, an toàn, xã hội, tự hiện thực hóa, v.v... Có nhiều chủ trương trong ngành Phân Tâm Học như chủ trương của Bác sĩ Carl Jung thuộc Phái Phân Tích Tâm Lý Học; chủ trương của Bs Alfred Adler thuộc Phái Cá nhân Tâm Lý Học v.v... Hiện nay ít nhất đã có khoảng 22 nhánh lý thuyết Phân Tâm Học chuyên nghiên cứu về sự phát triển tâm thức của con người.



Một cách tổng quan thì, dù Phật giáo và Phân tâm học có một số điểm tương đồng nhưng điều đó không có nghĩa là Phật giáo và Phân tâm học hoàn toàn giống nhau, lý do là vì, giáo lý của Phật giáo vô cùng cao siêu, sâu xa, mầu nhiệm nếu đem so sánh với những học thuyết của Phân tâm học hiện đại, nhất là cứu cánh của Phật giáo không chỉ giải thoát toàn bộ khổ đau cho con người mà còn giải thoát khổ đau cho tất cả muôn loài chúng sanh trong vô lượng vô biên thế giới.

CÙNG TÁC GIẢ & DỊCH GIẢ :
Thích Viên Lý



SÁCH SẮP XUẤT BẢN

1. Cuộc Đời Đức Phật
2. Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới
3. Truyền Thống Tang Lễ Phật Giáo Tại Một Số Quốc Gia.
4. Phật Giáo Và Chính Trị
5. Phật Giáo Và Nữ Giới
7. Phật Giáo Và Nghệ Thuật
8. Kinh " Tứ Thập Nhị Chương Diễn Giảng"



SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN:

1. Pháp Tu Quan Âm
2. Trung Luận
3. Phật Giáo Và Tâm Lý Học Hiện Đại
4. Bước Vào Thiền Cảnh
5. Đại Cương Triết Học Trung Quán
6. Đại Tạng Kinh Nhập Môn
7. Cẩm Nạn Nhân Sinh
8. The Four Sublime States:
Doctrine & Practice in Buddhism.
9. Thập Nhị Môn Luận
10. Phật Giáo Hướng Dẫn Thế Kỷ 21
11. Phủ Định Thức &
Biện Chứng Pháp Trung Quán
12. Thiền Trong Nghệ Thuật Bần Cung
13. Thơ: Giọt Sương Huyền Hoá



14. Thơ: Hoa Nở Trời Tây
15. Lược Sử Thời Gian
16. Con Đường Dẫn Tới Hạnh Phúc Đích Thực
17. Tứ Vô Lượng Tâm
18. Beginning And Development Of Buddhist Education In Vietnam (Luận Án Tiến Sĩ)
19. Dharma Of Leadership:
A Journey For Leaders From The Teaching Of The Buddha.
20. Taking Refuge In The Buddha, Dharma, Sangha And Receiving The Five Precepts.
21. Buddhist Meditation Practice
22. Bát Chánh Đạo: Con Đường Dẫn Đến An Lạc Đích Thực.
23. Phật Giáo Và Khoa Học
24. Phật Giáo Và Phân Tâm Học

PHẬT GIÁO & PHÂN TÂM HỌC



Thích Viên Lý

Bodhi 
Wisdom
DN Publishing
2018

