

TÂM TRONG SỰ HÒA HỢP: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

Dr. Indu Girish Bhalwar*

Ngày nay, nền văn hóa toàn cầu vốn đang phát triển với tốc độ chóng mặt hiện có xu hướng tập trung vào chủ nghĩa vật chất. Đa số các cá nhân, với những tham vọng về thành tựu, tài chính, tiện nghi vật chất và sự hoàn hảo bề ngoài, bị buộc phải trả giá dưới hình thức chịu đựng sự căng thẳng quá mức về thể chất lẫn tinh thần. Mơ cầu phát đạt điên cuồng - trở trêu đã trở thành nguyên nhân gốc rễ dẫn đến cuộc sống ngày càng thiếu hạnh phúc, sự hài lòng, sức khỏe và sự hưng thịnh.

Lịch làm việc cuồng nhiệt, tính cạnh tranh cao, những cảm xúc tiêu cực, v.v. ăn dần ăn mòn hạnh phúc, trí tuệ, thể chất và tinh thần của họ. Kỹ thuật chung quanh ta cũng trở nên nhanh hơn, trở nên dễ gây nghiện hơn, thấm vào tất cả phương diện của cuộc sống và làm giảm bớt mối liên lạc giữa con người với con người, đồng thời cũng là mối đe dọa cho sức khỏe tinh thần.

Trẻ em và các thanh thiếu niên cũng không đứng ngoài những áp lực tâm thần. Mũi giùi của sự cạnh tranh, áp lực thành tích không ngừng xoáy vào các em. Trong khi đó, sự kết nối gia đình bị suy giảm, không gian tràn ngập máy móc cải tiến và phương tiện truyền thông xã hội, đẩy áp sự phân biệt hoặc ngược đãi..., tất cả dẫn đến sự lo lắng, những cảm xúc tiêu cực, tình trạng suy thoái, v.v. Nghiên

* Assistant Professor, School of Buddhist Studies & Civilization, Gautam Buddha University Greater Noida, Uttar Pradesh, India. Dịch giả: Thích Nữ Diệu Hiền

cứu cho thấy rằng phân nửa những trường hợp bệnh tâm thần bắt đầu từ 14 tuổi.⁽¹⁾ Hậu quả của bất trật tự thời thơ ấu có thể lớn dần lên và bị che giấu, dẫn đến nền tảng giáo dục ban đầu bị phá vỡ, sự nghiệp của các em cũng theo đó trở nên chông chênh. Những thành viên gia đình là những người ban tặng sự quan tâm, nâng đỡ về cảm xúc cho nhau, cũng như chịu phí tổn tài chính cho việc điều trị tâm thần. Gánh nặng về sức khỏe tâm thần mà các thành viên gia đình phải gánh chịu thật không dễ để đánh giá và xác định số lượng, nhưng không thể bị phớt lờ bởi vì nó có ảnh hưởng đáng kể lên chất lượng sống gia đình. Hơn 200 hình thức bệnh tâm thần đã được biết trong suốt những năm nghiên cứu về tâm lý.⁽²⁾ Những vấn đề sức khỏe tâm thần ảnh hưởng và đè nặng không chỉ các cá nhân hoặc người thân của họ mà còn toàn xã hội và kinh tế. Với 450 triệu người đau khổ vì sức khỏe tâm thần trên thế giới, đây chính là thách thức chính yếu đối với phát triển toàn cầu. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra, nguy cơ mắc các bệnh/hội chứng tâm thần cao hơn trong nhóm những người nghèo, người vô gia cư, người thất nghiệp, người thất học, nạn nhân của bạo động, người di trú và người tị nạn, dân bản xứ, trẻ em và thanh thiếu niên, phụ nữ bị ngược đãi và người già bị bỏ bê. Con số của những cá nhân không trật tự có thể tăng lên theo dân số, tuổi tác và những điều kiện nhân tạo khác như bạo động, tình trạng náo động công dân, v.v. Gánh nặng đang tăng lên tới một chi phí rất lớn, gây tổn hại kinh tế đáng kể. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã ước tính chi phí cho các vấn đề về sức khỏe tinh thần ở các quốc gia phát triển khoảng từ 3% đến 4% GNP, tương đương thiệt hại kinh tế lên tới vài tỷ đô la do chi phí phát sinh và sự giảm sút năng suất cả ở các nước phát triển cũng như đang phát triển.

Những điều xảy ra bên ngoài dẫn đến đau khổ đang ăn mòn năng lượng tinh thần của người trẻ, người già và trẻ em đều như nhau, không thể bỏ qua. Sức khỏe tinh thần rất quan trọng đối với

1. Dev, D.B. (2017). Eradication of Mental Illness through Buddhism, *International Journal of Humanities and Social Sciences*, [online] Volume 11, No 9. Available at: <https://waset.org/publications/10007801/eradication-of-mental-illness-through-buddhism>.

2. Ibid.

lợi ích toàn diện của các cá nhân và lần lượt, của xã hội và các quốc gia. Sức khỏe tinh thần, thể chất và tâm linh đều rất quan trọng và vô giá. Tuy nhiên đa số chúng ta vốn chỉ quan tâm đến sức khỏe thể chất mà không đặt nặng vấn đề sức khỏe tinh thần, tâm linh. Một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa sức khỏe tinh thần là “một trạng thái khỏe mạnh, cho phép các cá nhân nhận ra khả năng của họ, đối phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống, làm việc hiệu quả & sinh lợi nhuận và đóng góp cho cộng đồng của họ”.⁽³⁾

Điều cần làm bây giờ không chỉ là cung cấp dịch vụ điều trị y tế có sẵn với giá cả phải chăng mà còn phải xem xét đến các mô hình & phương pháp tiếp cận thay thế, có tác dụng cải thiện sức khỏe tinh thần trong giáo lý vượt thời gian của Đức Phật – điều vốn đang ngày càng trở nên phù hợp hơn trong thời kỳ đương đại. Mục tiêu của bài viết này là tìm hiểu các vấn đề sức khỏe tinh thần bằng cách nghiên cứu các nguyên tắc Phật giáo.

Phật giáo là con đường của trí tuệ uyên thâm và chủ nghĩa hiện thực, của sự hòa hợp và bình đẳng, phúc lợi và giác ngộ, là con đường được chỉ cho chúng ta cách đây hai ngàn năm trăm năm. Triết lý Phật giáo tập trung vào tâm để tác động, thay đổi tư duy con người - gốc rễ của mọi hành động - để trả lời cho những câu hỏi đúng và sai, để kiểm tra sự thay đổi các giá trị sống và đối phó với khủng hoảng đạo đức & phẩm hạnh của con người. Có một câu nói trong Phật giáo – “Bồ tát sợ nhân, trong khi chúng sanh sợ quả”.⁽⁴⁾

Để hiểu được khái niệm Phật giáo về sức khỏe và đặc biệt là sức khỏe tinh thần, cần có kiến thức về thế giới quan và các nguyên lý của Phật giáo.

1. THẾ GIỚI QUAN PHẬT GIÁO

Trong thế giới quan Phật giáo, tất cả sự tồn tại được giải thích dưới dạng các yếu tố hợp lại. Đó là một quy luật về việc trở nên liên kết với nhau, về điều kiện và sự liên quan, về nhân và quả, được gọi

3. World Health Organization, (2003). *Investing In Mental Health*.

4. Girish, I. (2014). Compatibility of Buddhist Principles and Ecology. In: *Buddhist Response to Environmental Protection*. Vietnam Buddhist University Series 22, p. 139-157.

là Luật Duyên Khởi. Mối quan hệ nhân quả này hoạt động trong toàn bộ các hiện tượng – vật lý, tâm lý và đạo đức.

Trong thế giới vật lý, vạn vật trong vũ trụ đều liên quan nhau như nguyên nhân và hệ quả mà không có sự bắt đầu hay kết thúc, và thế giới được cấu trúc hữu cơ và tất cả các phần của nó phụ thuộc lẫn nhau ở trong đó. Ngay cả trong xã hội loài người, mọi thành phần đều có liên quan đến nhau. Trong cùng một cách thức hoạt động ở lĩnh vực tâm sinh lý, trong đó tâm (Nāma) và thân (Rūpa) không phải là những cá thể riêng biệt mà là những phần phụ thuộc lẫn nhau của toàn bộ hệ thống con người.⁽⁵⁾ Cá nhân con người chỉ là một hợp thể phức tạp của năm uẩn (Pañcakkhandas) – Rūpa hoặc là sắc, Vedanā – thọ, Saññā – tưởng, Saṅkhāra – hành và Viññāna – thức. Không có cái ngã trường tồn, bất diệt hoặc nội tại hoặc bên trong chúng hoặc bên ngoài chúng. Sự tồn tại của một người phụ thuộc vào các quá trình của mối quan hệ nhân quả phụ thuộc lẫn nhau dưới quy luật tự nhiên: tam pháp ấn (tilakhana) hoặc luật duyên khởi (Paticca Samuppāda).⁽⁶⁾ Toàn bộ mạng lưới các sự kiện đan xen phức tạp này không có nguyên nhân đầu tiên dưới dạng một Thực tại Tối cao như là Đấng tạo hóa Vũ trụ. Thông thường, người ta tin rằng chuỗi nhân quả cần có một nguyên nhân trước tiên, nhưng đối với Phật giáo không có sự khởi đầu nguyên thủy. Sự thành công của các nguyên nhân và điều kiện đã được diễn ra mà không có sự khởi đầu nào có thể hiểu được, không có bất kỳ ranh giới hay giới hạn nào.

Một trong những ví dụ minh họa về sự phát sinh tùy thuộc là tam pháp ấn: anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anatta (không chứa bản ngã bên trong). Anicca – dấu ấn của sự vô thường được đặc trưng bởi sự ngắn ngủi nhất thời. Nó giải thích rằng bất cứ điều

5. Ratanakul, P. (2004). Buddhism, Health and Disease. Eubios Journal of Asian and International Bioethics. [pdf]. Available at:

<http://crs.mahidol.ac.th/news/article/Buddhism%20Health%20and%20Disease.pdf>

6. Paonil, W. and Sringeriyuang, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. available at:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep&type=pdf>

gì tồn tại đến lúc nào đó phải diệt tận. Điều này được minh chứng trong quá trình vũ trụ, trong quá trình lịch sử và trong quá trình sống của chúng ta. Đức Phật đã chỉ ra rằng không có các thực thể tĩnh mà chỉ có các quá trình động, hóa ra chỉ có chúng ta tĩnh và ổn định vì nhận thức của chúng ta không đủ sắc bén để cảm nhận những thay đổi. Chính bản thân mình thực ra là một quá trình hiện hữu. Giáo lý về sự vô thường triệt để này áp dụng cho tất cả sự hình thành mà không có ngoại lệ, đặc biệt đối với năm uẩn về dính mắc, đối với tính cách riêng của chúng ta. **Dukkha** – là cả hai đau đớn và khổ sở. Đó là chân lý phổ biến và đặc tính phổ quát của mọi tồn tại có điều kiện. Nỗi đau và đau khổ đến một mức độ lớn bắt nguồn từ vô thường. Chúng ta khao khát một thế giới nơi mà chúng ta nghĩ bất cứ điều gì chúng ta coi trọng và yêu thương sẽ tồn tại mãi mãi, nhưng khi chúng ta gặp những thay đổi không thể tránh khỏi, chúng ta phải trải qua đau khổ. Bản thân năm uẩn là vô thường, nhưng chúng ta xem chúng là thường hằng và cố gắng chế ngự chúng bằng ý chí của chúng ta. Nhưng khi chúng thoát khỏi sự nắm giữ của chúng ta, chúng ta gặp phải đau khổ và đau đớn.

Anatta – đặc điểm phổ biến của anatta giải thích rằng không có gì có thể được xác định như là Ngã tức là một bản ngã có thật hay thực thể, một đối tượng cốt lõi tồn tại lâu dài của tính cách tâm sinh lý như là ‘tôi’ hoặc ‘của tôi’, bởi là con người chúng ta là những sinh vật hỗn hợp được tạo thành từ nhiều quá trình vật lý & tâm lý và các bộ phận luôn trong quá trình thay đổi từng sát na.

Thế giới quan Phật giáo cũng bao gồm niềm tin vào Kamma. Đó là một trong những quy luật tự nhiên đề cập đến hoạt động của ý định hoặc ý chí. Đó là một mối tương quan giữa hành vi và những kết quả đi liền sau nó. Trong phạm vi giới luật, luật Duyên Khởi này vận hành như luật về Nghiệp (Kamma) nêu ra điều kiện của nó về mối quan hệ nhân quả này. Về bản chất, có thể được tóm tắt như sau: việc tốt mang lại quả tốt và hành động xấu mang quả xấu. Ý định là lực kích thích trong tất cả các nghiệp của con người, do đó nó là bản chất thực sự như được Đức Phật chủ trương “cetanā aham

Bhikkhave, kammaṃ vadāmi”. “Này các tỳ kheo! Ý niệm mà ta nói là nghiệp (*kamma*). Vì đã có ý niệm, chúng ta tạo nghiệp qua thân, khẩu và ý của chúng ta” (A.N. III, 415). Theo quan điểm Phật giáo về nghiệp, các hành động có chủ ý của chúng ta tạo ra hậu quả, cả hai kết quả tâm lý chủ ý ngay lập tức và kết quả của quả báo đạo đức. Tuy nhiên vận hành của nghiệp không máy móc. Nghiệp là một hành động có chủ ý do đó nó cho phép nhiều chỗ cho biến động và cải thiện. Nó không phải là chủ nghĩa quyết định. Vì Phật giáo không tin vào bất kỳ Quyền năng tối cao nào vượt qua được Tự nhiên hoặc gán ghép Karma cho bất kỳ sự may mắn hay số phận nào, cũng không có điều gì trở thành sự thật bằng cách cầu nguyện, mà là bằng các hoạt động có chủ ý. Vì vậy, chính chúng ta nên khởi niệm làm nghiệp thiện và lành. Như Đức Phật đã tuyên bố trong kinh Pháp Cú: Thanh tịnh và bất tịnh là những trách nhiệm cá nhân, không ai khác có thể khiến mình thanh tịnh (Dh.156).⁽⁷⁾

2. MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Một khi có một nhận thức bên trong về bản chất của cuộc sống được đặc trưng bởi khổ, vô thường và vô ngã cũng như bản chất của lòng tham của con người và sự vô ích của các phương tiện khiến họ hài lòng, họ đạt được trạng thái thanh thản, tinh thức và tự do thanh tịnh. Ở đó mọi đau khổ dừng tồn tại. Giai đoạn này đạt được bằng cách xóa bỏ hoàn toàn tất cả các yếu tố phiền não như Avijjā – vô minh về chân lý, hiểu mọi thứ là ngã và thường còn; Taṇhā – muốn cái ngã tưởng tượng này đạt được các đối tượng hoặc trạng thái mong muốn khác nhau; và Upādāna – dính mắc và gắn bó với những đối tượng và ý tưởng sai lầm và tất cả những gì chúng ngụ ý. Bát Chánh Đạo hay Con đường Trung đạo là con đường duy nhất để đạt được mục tiêu này, nơi mọi đau khổ không còn tồn tại. Tám thành phần không phải là tám con đường khác nhau mà là những yếu tố liên

7 Paonil, W. and Sringeriyuang, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. Available at:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep1&type=pdf>

quan tới một con đường. Con đường giúp một người phát triển sức mạnh đạo đức của mình (Śīla) thông qua sự kiểm chế các hành động tiêu cực và trau dồi những phẩm chất tích cực có lợi cho sự phát triển tinh thần và tâm linh. Thực hành văn hóa tinh thần (Bhāvanā) làm sâu thêm sự hiểu biết về tâm đối với tất cả kinh nghiệm của con người cũng như bản chất và đặc tính sự vật hiện tượng, cuộc sống và vũ trụ. Tóm lại, điều này dẫn đến trí tuệ (Paññā). Khi trí tuệ này phát triển thì tình yêu, lòng từ bi và niềm an vui cũng phát triển như vậy. Ta phát triển nhận thức lớn hơn về nội tâm, về tất cả hình thức của cuộc sống và hiểu rõ hơn về tư duy, cảm xúc, động lực của chính ta. Điều này sẽ dẫn đến việc đạt được giác ngộ, mục đích cứu cánh – ‘Niết-bàn’ (Nibbāna), ngay cuộc đời này.

3. TÌM HIỂU VỀ SỨC KHỎE TRONG PHẬT GIÁO

Những nguyên tắc quan trọng này hoạt động như một cơ sở cơ bản trong việc hình thành tư tưởng và hành động của chúng ta. Nhận thức này về thực tiễn sẽ giúp ích trong việc biết nhiều cách hiểu về sức khỏe. Kiến thức và hiểu biết về các nguyên tắc này sẽ không chỉ giúp xác định phương pháp điều tra những nguyên nhân gây bệnh mà còn giúp cung cấp giải pháp dựa trên những niềm tin cơ bản. Tóm lại, những nguyên tắc này có thể định hình một niềm tin sức khỏe cụ thể và một hệ thống y tế.

Sức khỏe phải được hiểu một cách toàn diện. Sức khỏe là chỉ định về sự hòa hợp trong cá nhân, trong các mối quan hệ của ta cũng như với môi trường của ta. Khái niệm về sức khỏe liên quan đến toàn bộ con người, tức là các khía cạnh thể chất & tinh thần, các mối quan hệ xã hội, gia đình và công việc, lẫn môi trường sống mà anh ấy/cô ấy liên quan. Phật giáo không đồng ý với ý kiến xem sức khỏe hay bệnh tật chỉ liên quan đến một bộ phận bị ảnh hưởng của cơ thể con người. Theo quan điểm tổng thể của Phật giáo, bệnh tật là kết quả của sự hòa hợp bị xáo trộn trong cuộc sống. Bằng cách biểu hiện các triệu chứng thể chất, nó thu hút sự chú ý của chúng ta. Phật giáo đề nghị không chỉ đơn thuần là điều trị triệu chứng mà còn kê đơn chữa bệnh dưới hình thức nỗ lực kết hợp giữa tâm và

thân để phục hồi sự hài hòa này nhằm khắc phục bệnh tật.

Ngoài quan điểm toàn diện này, Phật giáo xem nghiệp như là một yếu tố đóng góp quan trọng đối với sức khỏe & bệnh tật. Sức khỏe tốt là quả của nghiệp tốt trong quá khứ và nghiệp tốt trong hiện tại sẽ là hạt giống cho sức khỏe tốt trong tương lai. Điều này nhấn mạnh mối quan hệ trực tiếp giữa đạo đức và sức khỏe. Sức khỏe phụ thuộc vào cách chúng ta sống, suy nghĩ, hành động và cảm nhận. Sức khỏe không tốt do bởi việc sống không lành mạnh/bất thiện. Trong khi thực hành Śīla (giới), Samādhi (kỷ luật tinh thần) và Paññā (trí tuệ), chúng ta xem như có thêm một trợ lý để đạt được sức khỏe tốt.

4. TÂM VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG PHẬT GIÁO

Phật giáo xem tâm và thân là tồn tại cơ bản trong sự phụ thuộc lẫn nhau. Chức năng bình thường của thân là kết quả từ sự hòa hợp của tâm và thân. Sức khỏe thể chất được coi là quan trọng tương đương vì nó được xem là một phương tiện để giác ngộ trí tuệ, như được chứng kiến trong kinh nghiệm cá nhân của Đức Phật trong suốt thời gian Ngài đang phấn đấu để giác ngộ. Mặc dù Phật giáo xem tâm và thân tồn tại trong sự phụ thuộc lẫn nhau, chúng ta thấy hầu hết những lời dạy của Đức Phật đều hướng đến sự hiểu biết, phát triển và kiểm soát tâm, dẫn đến sự thanh tịnh hoàn toàn của phạm hạnh, sự an tâm hoàn hảo và trí tuệ hoàn hảo. Tâm thanh bình giúp phát triển thái độ, tinh thần lành mạnh, dẫn đến tình trạng sức khỏe tốt. Như đã nói trong Kinh Pháp Cú rằng chúng ta là kết quả của tư tưởng chúng ta:

“Chúng ta là những gì chúng ta suy nghĩ, tất cả những gì chúng ta đang nảy sinh với tư tưởng của chúng ta. Với tư tưởng của chúng ta, chúng ta tạo ra thế giới.” (Kinh Pháp Cú, Phẩm Song Yếu, câu 1 & 2).

Giống như tất cả các hiện tượng, tâm cũng là một thực thể có điều kiện. Sự tồn tại của nó phụ thuộc lẫn nhau vào các yếu tố khác nhau. Mặc dù những suy nghĩ dường như nảy sinh theo ý riêng mình mà không có định hướng kịp thời, các quá trình tinh thần và thể chất khác

chuẩn bị cho sự phát sinh của chúng. Theo nguyên lý thuộc về Nghiệp, những suy nghĩ lành mạnh tạo ra xu hướng cho những suy nghĩ lành mạnh hơn; những suy nghĩ bất thiện làm thêm thang cho những suy nghĩ bất thiện hơn. Theo nghĩa này, ít nhất chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta suy nghĩ. Trong khi chúng ta có thể không kiểm soát ý thức đối với mỗi một suy nghĩ, chúng ta có thể chọn những suy nghĩ để giải trí và phát triển và những điều cần xả bỏ và giải phóng. Trau dồi kỷ luật cho sự lựa chọn và bồi dưỡng những suy nghĩ làm tăng khả năng chăm sóc những suy nghĩ của chúng ta bằng trí tuệ. Kinh Vitakkasaṅṭhāna (Vitakkasaṅṭhāna Sutta) (M.N. 20) cung cấp năm kỹ thuật rất thực tế cho kỷ luật như thế. Bằng cách tuân theo chế độ được nêu trong bài kinh, chúng ta có thể tác động đến các kiểu suy nghĩ của chúng ta và dần dần trau dồi tâm trí có xu hướng lớn hơn để tạo ra những suy nghĩ phù hợp hơn với trí tuệ và giải thoát. Đức Phật đặc biệt nói về một đặc điểm để chăm sóc tâm, tức là sự loại bỏ những suy nghĩ bất thiện liên quan đến tham, sân và si.⁽⁸⁾ Với việc từ bỏ chúng, tâm của hành giả trở nên ổn định bên trong, tĩnh lặng, mang đến sự đơn độc và tập trung. Hành giả sau đó được gọi là ‘bậc thầy của các dòng tư tưởng’. Vị ấy sẽ nghĩ bất cứ điều gì mình muốn nghĩ, vị ấy đã cắt đứt sự tham muốn, gạt bỏ kiết sử và với sự thâm nhập hoàn toàn của sự tự phụ, vị ấy đã chấm dứt đau khổ. Như vậy, nói khéo léo rằng nguồn hạnh phúc và bất hạnh của chúng ta nằm ở chúng ta, trong năng lực của chúng ta. Tư tưởng của chúng ta hỗ trợ trong việc cải thiện hoặc làm suy yếu sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta, làm chúng ta cao quý hoặc làm cho chúng ta suy sụp. Có một giới luật Phật giáo cũng dạy chúng ta rằng rỉ sét từ sắt có thể ăn mòn hoặc phá hủy chính sắt. Tâm con người có cùng đặc điểm nếu như nó được rèn luyện để phát triển những cảm xúc tích cực về từ bi, nhân nhượng, khiêm tốn và bình đẳng, nó sẽ hạnh phúc và an lạc và cơ thể vật lý sẽ khỏe mạnh hơn. Nhưng nếu nó nuôi dưỡng những cảm giác tiêu cực về tham, sân hận, hoặc ác cảm, nó sẽ hủy hoại một con người như rỉ sét trên sắt.

Phật giáo, vì vậy, xem sức khỏe tinh thần là vô cùng quan trọng và

8. Muesse, M. (2001). Taking Responsibility for Our Thoughts: Reflections on the Vitakkasaṅṭhāna Sutta. *Insight Journal*. [online]. Available at: <https://www.buddhistinquiry.org/article/taking-responsibility-for-our-thoughts-reflections-on-the-vitakkasa%E1%B9%87%E1%B9%ADhana-sutta/>.

nhấn mạnh việc rèn luyện tâm trí không chỉ để đạt được trạng thái sức khỏe cao nhất mà còn đạt được mục đích tối hậu của cuộc sống.

Bởi vì, tất cả các hành động của chúng ta bắt nguồn từ tâm của chúng ta, các nguyên tắc và thực hành Phật giáo cố gắng kích thích tâm trí con người và những hành động, bằng cách chuyển hóa các hình thái tinh thần tiêu cực, phiền não, bất thiện của chúng ta sang các trạng thái tinh thần tích cực của từ, bi, hỷ và xả. Hiểu biết về Tứ Thánh đế không chỉ giúp chúng ta nhận ra căn nguyên về nỗi khổ của chúng ta, đó là vô minh, trách nhiệm đối với tất cả các trạng thái tinh thần không lành mạnh mà còn cho chúng ta một cách để dần dần vượt qua những tư tưởng tiêu cực và đánh thức tâm ta bằng cách có một thế giới quan đúng đắn.

Phật giáo bắt nguồn từ việc tìm kiếm câu trả lời cho Dukkha, tức là đau khổ, xuất phát từ những vấn đề tồn tại của cuộc sống như là bệnh tật, tuổi già, chết, v.v. Cuộc tìm kiếm này đã đưa Tất-Đạt-Đa (Siddhartha) đến một hành trình tâm linh mà đỉnh cao là sự giác ngộ của Ngài. Những hiểu biết mà Đức Phật đã đạt được từ sự giác ngộ của Ngài làm nền tảng cho phương pháp tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe tinh thần.

Mối quan tâm ban đầu với những đau khổ của Đức Phật liên quan đến đời sống con người cho dù thể chất hay tinh thần đã trở thành tâm điểm trong giáo lý của Ngài và giáo lý cốt lõi của Ngài được biết là Tứ Thánh Đế.⁽⁹⁾ Bốn chân lý thánh thiện là nền tảng cơ bản của giáo lý tâm linh của Phật, chỉ ra con đường chấm dứt mọi đau khổ bằng cách chuyển hóa triệt để những suy nghĩ của chúng ta, giải thoát chúng khỏi phiền não, làm cho chúng khỏe mạnh và thanh tịnh.

Thánh đế đầu tiên là Dukkha, thường được dịch sang tiếng Anh là 'Khổ'. Khổ là một hiện tượng phổ biến mà tất cả mọi người đều kinh qua, có nhiều nguồn khác nhau như là căng thẳng, trầm cảm,

9 Brazier, C., (2006). A Buddhist Perspective on Mental Health. In: *Nurturing Heart and Spirit: A National Multi-Faith Symposium*. [online]. Available at: <https://buddhistpsychology.typepad.com/my-blog/a-buddhist-perspective-on-mental-health.html>

xung đột giữa cá nhân với nhau, hận thù, giận dữ, tham lam, các vấn đề ứng xử, v.v. nhưng theo Phật giáo, khổ chủ yếu được phân thành tám loại: sanh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly khổ, sở cầu bất đắc khổ, oán tăng hội khổ và ngũ uẩn khổ.

Đức Phật thêm ‘bất cứ điều gì được cảm nhận đều liên quan đến Khổ (Dukkha) (yam kiñci vedayitam dukkhasmi (S.N. IV, 216)). Theo tư tưởng Phật giáo, tất cả những trạng thái phụ thuộc của cuộc sống đều là Khổ. Nó cũng kết luận sự không thoải mái, sự bất lực của chúng ta là không hài lòng với cuộc sống và không ngừng tham lam. Vì vậy, có thể suy luận rằng vấn đề không nằm ở cái khổ mà ở phản hồi của chúng ta đối với nó. Trong đoạn về sức khỏe tinh thần, đó là hoạt động khác thường thuộc tinh thần biểu thị bằng nhiều loại bệnh tâm thần khác nhau do nhận thức sai về bản chất thật của mọi sự vật. Bệnh tâm thần tự nó không được xem là ‘nỗi khổ sở tinh thần’, mà là một triệu chứng về những phiền não cơ bản của tham, sân và si. Những yếu tố phiền não này chứa đặc tính làm vấy bẩn tâm dẫn đến hành vi bất thiện, lần lượt làm tăng thêm đau khổ cho chính mình và tha nhân.

Đức Phật nhận ra sự liên kết của các trạng thái tâm có hại (những tư tưởng bất thiện) với tất cả những đặc tính đau đớn về vòng đời khi Ngài tuyên bố – Sinh là khổ, chết là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, xa người mà mình thương yêu và giao tiếp với người mà mình ghét là khổ, không thể đạt được những gì mình mong muốn là khổ và dính mắc vào ngũ uẩn là khổ. Dukkha không chỉ là khổ, nhưng ở mức độ sâu sắc hơn, tính dễ bị tấn công đối với nỗi khổ và niềm đau của con người đã làm phát sinh hiểu lầm về hiện thực.

Thánh đế thứ hai nói về nguyên nhân của khổ, Dukkha Samudaya. Sự tồn tại là khổ cho các cá nhân bởi vì thuộc tính tinh thần căn bản của *trṣṇā* (tham ái) nằm ở đáy của tất cả mọi tham muốn. Nó không bao giờ thỏa mãn và một cá nhân luôn thấy không hài lòng với chính mình bởi vì điều này. Đó là nguyên nhân của sự tái sinh trong Phật giáo và gồm ba loại – *Kāma trṣṇā* – tham dục, *Bhava trṣṇā* – tham hiện hữu được tiếp tục và *Vibhava trṣṇā* – tham không hiện hữu. Nhưng

chỉ thị của điều này nằm ở sự vô minh (Avidyā) của chúng ta, đó là sự vắng mặt của hiểu biết về bản chất thật của vạn pháp. Đó là đồng nghĩa của Moha và căn nguyên của mọi tội lỗi. Nó che mù con mắt tinh thần của ta và ngăn chặn ta khỏi thấy bản chất thật của sự vật – anicca (vô thường), anatta (vô ngã) và dukkha (khổ). Không biết hiện thực của các pháp, chúng ta phản ứng đối với tham và tham ái (craving) hơn nữa đưa đến sân hận. Vì vậy, lobha (tham hoặc tham luyến), dosa (sân) và moha (si) là ba rễ cái có trách nhiệm đối với việc làm như uestâm con người. Lời trích dẫn nổi tiếng của Đức Phật từ Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) làm sáng tỏ hơn:-

Này chư Tỳ-kheo! Có hai loại bệnh, hai loại đó là gì? Thân bệnh và tâm bệnh. Dường như có những người hưởng sự giải thoát từ thân bệnh thậm chí trong một năm hoặc hai... ngay cả trong một trăm năm hay hơn nữa. Nhưng, này chư Tỳ-kheo, hiếm khi trên đời này có những người hưởng sự giải thoát từ tâm bệnh thậm chí chỉ trong một sát-na, ngoại trừ đối với những ai thoát khỏi những phiền não thuộc về tinh thần. (A.N. II, 143). (A.N. V, 157)

Theo phân tích của Ngài trong câu nói này, những hành động của chúng ta bị ảnh hưởng bởi tam độc của tham, sân và si, tất cả chúng ta chịu khổ từ tâm bệnh cho dù chúng ta ý thức về nó hay không.

Đức Phật đã so sánh ba cội rễ này với cây chuối và quả của nó. Ngài nói rằng chúng xuất hiện trong tâm ta và hủy diệt đời ta, giống như cây chuối bị hủy hoại bởi quả của chúng (S.N. I, 3)

Do vậy, nếu chính chúng ta có thể thoát khỏi vô minh và tham ái - vốn có trách nhiệm đối với việc làm như uestâm ta - chúng ta sẽ hạnh phúc và an lạc về tinh thần.

Thánh đế thứ ba, Dukkha Nirodha - diệt khổ - nói về sự loại trừ vô minh và tham ái. Trạng thái này được gọi là 'Niết-bàn' (Nirvāṇa) bởi tâm thoát khỏi mọi kiết sử và phiền não về vô minh và tham ái. Một người trước tiên giải thoát một qua sự hiểu biết xuất phát từ chánh kiến và chánh tư duy (prajñā vimukti). Theo điều này, tất cả mọi phiền não đều bị tiêu trừ và tâm hoàn toàn giải thoát – giai

đoạn gọi là ‘giải thoát tâm’ (ceto vimukti). Trong trạng thái này, tâm hoạt động với sự giải thoát hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi tham (lobha), sân (dosa) hoặc si (moha). Trí tuệ chân chánh được biểu lộ thông qua sự nhận biết về bản chất thật của vạn pháp. Tâm đạt đến trạng thái an lạc và tĩnh lặng hoàn hảo – Niết bàn (Nirvāṇa), mục đích cứu cánh.

Thánh đế thứ ba được trợ giúp bởi hy vọng rằng con người có thể chuyển hóa chính mình bằng cách tác động thay đổi vào cách nghĩ của họ và phát triển tâm lành mạnh, từ đó kinh nghiệm sống hàng ngày của họ sẽ được thiết lập bởi trí tuệ và từ bi.

Thánh đế thứ tư, Dukkha Nirodhagāmini Paṭipadā, là con đường thành lập bởi Đức Phật với khía cạnh thực tiễn về giáo lý ở hình thức cụ thể. Khi ta đạt được mục đích được đưa ra ở Thánh đế thứ ba, sau đó Thánh đế thứ tư nêu lên nhiều pháp thực hành để tuân theo. Nó giải thích thông qua Bát Chánh Đạo về phát triển chánh kiến đối với sự hiểu biết đúng đắn về nguyên tắc Phật giáo, đồng thời tuân theo những quan điểm, thực hành đúng đắn để thành tựu trạng thái tinh thần hoàn hảo – thoát khỏi tất cả hình thức làm ô uế. Được cấu thành bởi tám thành phần, các pháp thực hành của nó được chia thành ba loại về giới tự kỷ luật được biết là Tisikkhā. Loại thứ nhất của pháp thực hành ba ngành này là Śīla (giới) bao gồm Chánh Ngữ (Right Speech), Chánh Hạnh (Right Action) và Chánh Mạng (Right Livelihood). Tự kỷ luật tinh thần gồm có Chánh Tinh tấn (Right Effort), Chánh Niệm (Right Mindfulness) và Chánh Định (Right concentration). Trí tuệ được hình thành từ Chánh Kiến (Right Understanding) và Chánh Tư duy (Right Thought). Những pháp này không được thực hành liên tiếp nhau, đúng hơn là chúng hỗ trợ và ảnh hưởng lẫn nhau và ta thực hành chúng nhiều hơn hoặc ít hơn cùng một lúc.

Śīla (giới) đáp ứng như là nền tảng cho sự trau dồi những trạng thái tinh thần lành mạnh. Sự thực hành khởi đầu bằng cách phát triển những đức tính phạm hạnh như trong Kinh Sallekha (Sallekha

Sutta) của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya)⁽¹⁰⁾ bao gồm sự thực hành ngũ giới, Bát Chánh Đạo và các giới hạnh khác nội tại trong hình thức của những yếu tố tâm linh thiện lành (Kusala Cetasika). Trau dồi những giới hạnh tích cực này giúp thanh lọc tâm khỏi tất cả tư tưởng xấu ác và tâm bất thiện. Sự trau dồi về giới có lợi cho tâm rất nhiều về mặt tâm lý. Tâm được phong phú bởi những cảm xúc tích cực như bố thí, lòng từ bi và cảm giác thân thiện.

Trạng thái bên trong lành mạnh của tâm được biểu hiện ở những hành vi tích cực khác nhau như sự nhẹ nhàng trong lời nói, không hung dữ, quan tâm đến những người khác, v.v.

Chánh Định (Right Concentration), yếu tố sau cùng trong con đường có nghĩa là thiết lập sự chú tâm kiên định vào một điểm (Cittassa ekaggatā) hoặc tập trung tâm trí vào một đối tượng tinh thần đơn lẻ, ổn định và không quăn trí. Sự tập trung của tâm được thực hiện với sự nỗ lực bền bỉ. Sự tập trung này của tâm đi trước sự chứng đắc tứ sắc thiền (the four rūpa jhānas), là kết quả của một quá trình phát triển liên tục bắt đầu với giới hạnh (Śīla), diễn biến đối với việc kiềm chế các căn (indriyasamvara) và sự giác tỉnh tinh thần và trí tuệ (satisampajañña). Sự phát triển này có thể làm cho thiền giả ảnh hưởng sự thanh tịnh nội tâm của vị ấy về ngũ chướng (nirvanas)⁽¹¹⁾. Sự tập trung này (citta ekaggatā) của tâm được chia thành hai hệ thống tương quan nhau đó là – Samatha (Chi) và Vipassana (Quán).

Thiền Chi (Samatha meditation) nhằm đạt đến những trạng thái tâm thức được mô tả bởi cấp độ tiến triển lớn hơn về sự thanh bình và tĩnh lặng. Nó có hai phương diện: a) đạt được cấp độ cao nhất về chuyên tâm và b) tĩnh lặng không ngừng của tất cả các quá trình tinh thần. Bằng cách tập trung vào một đối tượng đơn lẻ, tâm rút khỏi tất cả những kích thích bên ngoài và bên trong, cuối cùng đạt được các trạng thái tâm thức thanh tịnh và không nao loạn.

10. M.N. VIII, Mūlapariyāyavagga.

11. Lien, H, Bhikkhuni. (2010). Right Concentration and Mental Wellbeing. *Global Recovery: The Buddhist Perspective, UNDV Conference Volume*. In: The 7th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak Celebrations, 2010. Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, p. 610-617.

Thiền Quán (Vipassana or insight meditation) cũng bắt đầu với những bài thực tập chuyên chú sử dụng các đối tượng thích hợp mà ta tập trung vào. Các đối tượng của sự quán chiếu này được phân thành bốn phần: Niệm thân (Kāyānupassanā), niệm thọ (vedanānupassanā), niệm tâm (cittānupassanā) và niệm pháp (dhammānupassana) tức là những đối tượng về giới đức và trí tuệ khác nhau. Tiến trình là, một khi cấp độ nào đó về tập trung được thành tựu, ta tiếp tục quán sát với sự chú tâm tỉ mỉ đều đặn vào các chi tiết lớn của tất cả quá trình cảm giác và tinh thần. Thông qua sự quán chiếu này, ta trở nên một người quán sát khách quan về hoạt động của riêng ta. Mục đích là đạt được sự tỉnh thức về ý niệm tổng thể và ngay lập tức. Điều này cuối cùng dẫn đến ý thức hoàn toàn và rõ ràng về sự vô thường của vạn pháp.⁽¹²⁾ (M.N. I, S.N. V)

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) giới thiệu rằng cả hai pháp môn thiền nên được trải nghiệm để thành tựu trí tuệ, để hiểu về vô thường của mọi sự vật hiện tượng.

Tâm đạt đến trạng thái xả ly nơi mà nó giải thoát khỏi những triền phược và tham muốn, để thấy rõ ràng vạn pháp đều có bản chất chung về vô thường (anicca), vô ngã (anatta) và khổ (dukkha). Trong mối liên hệ với thọ (vedanā), trạng thái này tương đương với bất khổ bất lạc (adukkhamasukkha) tức là cảm giác không vui cũng không khổ.

Trong Phật giáo, trí tuệ là chìa khóa đối với sự nhận biết về mục tiêu của tôn giáo. Chánh Kiến (Right Understanding) và Chánh Tư duy (Right Thought) bao gồm trí tuệ. Chánh Kiến (Right Understanding) có thể được hiểu là ‘thấy các pháp như thể chúng thật sự là’ – hiểu biết chân lý đích thực về các pháp hơn là chỉ đơn giản là nhìn thấy chúng. Theo các thuật ngữ thực tiễn nó có nghĩa là sự sáng suốt hoặc sự hiểu biết thấu đáo.

Trí tuệ là từ phản nghĩa của vô minh. Khi có bình minh của trí tuệ thì không có vô minh. Vô minh là ý tưởng về tính cách thường

12. Silva, P. (1990). Buddhist Psychology: A Review of Theory and Practice. *Current Psychology*. [online] Vol. 9 No. 3, p. 236-254. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULL-TEXT/JR-ADM/silva.htm>

hằng, độc lập hoặc là cái ngã. Ý tưởng về cái ngã thường hằng xây dựng lên khái niệm về ‘tôi’. Chính ý niệm này về cái ngã gây phát sinh những cảm xúc có hại khác nhau về chấp thủ, tham, ác tâm, sân hận, ác cảm, ganh ty, giận hờn, v.v. và gây ra khổ đau. Đó là vô minh về sự việc rằng cái cũng được gọi ‘tôi’ chỉ là một ảo tưởng của những yếu tố chưa từng thay đổi, độc lập, nằm ở đáy của tất cả rối loạn cảm xúc.

Qua Chánh Kiến, chúng ta nhận biết bản chất thật của riêng chúng ta cũng như bản chất thật của thế giới mà mọi thứ được tạo ra và có điều kiện, bất cứ điều gì được tạo ra là vô thường về đặc tính và sự vô thường đó có một đặc điểm của vô ngã và khổ. Nhận biết được điều này, tâm trở nên giải thoát khỏi dính mắc đối với bản ngã, thoát khỏi những ham muốn và động cơ ích kỷ.

Chánh Kiến (Right Understanding) đạt tới hoàn hảo chỉ khi nó được ghép đôi với Chánh Tư duy (Right Thought). Vô minh, tham ái và ác cảm được cho là những nguyên nhân của khổ. Trong khi Chánh Kiến tẩy trừ vô minh, Chánh Tư duy tẩy trừ chấp thủ và ác cảm. Do đó, Chánh Kiến và Chánh Tư duy cùng tẩy trừ những nguyên nhân của khổ. Để tẩy trừ chấp thủ hoặc tham ái chúng ta phải trau dồi sự thoát ly và để tẩy trừ ác cảm chúng ta phải trau dồi lòng từ bi. Với Chánh Kiến và Chánh Tư duy, tâm phát triển không chấp ngã, những kích thích vận hành nội khổ, khoái lạc và tất cả những hình thái tinh thần, thuộc tâm linh, cảm xúc, trí tuệ, v.v. Tâm ở trạng thái này yên bình và giải thoát với sự tỉnh thức, thanh tịnh, tĩnh lặng.

Như vậy, theo Phật giáo, đối với tâm, để có quan niệm đúng đắn về chính chúng ta và thế giới, cần hiểu biết về thực thể của các pháp như thể chúng thật sự là: Anicca (Vô thường), Dukkha (Khổ) và Anatta (Vô ngã) – ba đặc điểm liên kết của cuộc sống trong thế giới hiện tượng này. Sự thừa nhận của những quan điểm sai trái khiến cho chúng ta hiểu nhất thời là thường hằng, đau khổ là hạnh phúc và cái gì không phải là ta như là ta (chất nào đó thường còn vĩnh hằng trong thân thể chúng ta). Niềm tin rằng ‘tôi’ là cái ta riêng biệt phát khởi chấp thủ, toại nguyện những tham muốn vô cùng, tham ái và dính mắc là căn nguyên của mọi đau khổ như được nói

chi tiết trong Thánh đế thứ hai. Sự tỉnh thức về những thực tiễn này khi chúng ta thật sự tồn tại (vô thường, vô ngã và khổ), giảm bớt ham muốn, chấp thủ và tâm không còn chạy theo những bốc đồng, cũng không dính mắc vào những đối tượng có tham vọng. Với sự vắng mặt của bất cứ tư tưởng nào có khuynh hướng làm như uế tâm (lobha-tham, dosa-sân và moha-si), tâm trở thành an lạc, dẫn đến sức khỏe tinh thần tốt. Ngoài việc thay đổi những tư tưởng và nhận thức của chúng ta và chấp nhận một quan điểm đúng đắn, sức khỏe tinh thần của chúng ta cũng tùy thuộc vào năng lực của chính mình để chế ngự và tiêu trừ những cảm xúc tiêu cực, các khuynh hướng chiếm hữu, sự hung hăng... Sự tiết chế như thế có thể được thành tựu bởi sự thực hành giới và thiện. Tất cả các giới Phật giáo và các pháp hành thiện nhằm để điều ngự các căn, những bốc đồng, loại trừ những tư tưởng bất thiện, theo cách ấy làm cho tâm an lạc, vui vẻ và khỏe khoắn. Khi tâm được thanh tịnh thì những hành động cũng được thanh tịnh như vậy. Những hành động xuất phát từ tâm lành mạnh này cũng tốt đẹp và thiện lành.

Trong thời gian gần đây, những nghiên cứu hiển bày sự ảnh hưởng quyết định về các trạng thái tâm của con người, những cảm xúc, quan điểm và tín ngưỡng của họ, về cách họ trở bệnh như thế nào và làm cách nào họ sống khỏe. Những nỗi khổ đối với tâm như xa lìa người yêu thương, chết, thất bại nghề nghiệp, lo lắng tài chánh, bạo động, bệnh hoạn, sự tha hóa, những nỗi ám ảnh, v.v. trực tiếp ảnh hưởng hệ thống miễn khỏi. Phật giáo tập trung năng lượng nội tại vào việc rèn luyện tâm trí để hiểu biết về những trạng thái hạnh phúc như được luận bàn trong bài viết trên đây, để nhận biết và xoa dịu các nguồn cảm xúc tiêu cực và trau dồi những trạng thái tình cảm như tâm từ (metta), hỷ (mudita), bi (karuna) và xả (upekkha), nhằm mang lại sự hòa hợp trong chính chúng ta và trong sự tương tác của chúng ta với thế giới chung quanh ta.

VIẾT TẮT

A.N. – Anguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

M.N. – Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S.N. – Samyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Sách

A Buddhist Approach to Healthy Living. Vietnam Buddhist University Series 23. Vietnam: Vietnam Buddhist University Publications.

Akira, H. (1993). *A History of Indian Buddhism: From Sakyamuni to Early Mahayana*. Ed. Delhi: Motilal Banarsidass.

Global Recovery Through Mental Well Being. *Global Recovery: The Buddhist Perspective, UNDV Conference Volume*. In: The 7th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak Celebrations, 2010. Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, p 517-719.

King, S. B. (2009). *Socially Engaged Buddhism*. Honolulu: University of Hawai'i Press.

Santina, P.D. (1997). *The Tree of Enlightenment: An Introduction to the Major Traditions of Buddhism*. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

Bài báo

Bhikkhu Bodhi. (2010). Purification of Mind. *Access to Insight (BCBS Edition)*, [online]. Available at: https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_04.html

Brazier, C., (2006). A Buddhist Perspective on Mental Health. In: *Nurturing Heart and Spirit: A National Multi-Faith Symposium*. [online]. Available at: <https://buddhistpsychology.typepad.com/my-blog/a-buddhist-perspective-on-mental-health.html>

Cheng, F. (2011). An Exploratory Study of a Counselling Framework: Four Noble Truths and Their Multi-Interactive Cause-and-Effect. *Chung-Hwa Buddhist Studies*. [pdf] Vol 12, p. 151-196. ISSN: 1026-969X. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ012/bj012390367.pdf>

Ketchell, A., Pyles, L. and Canda, E. World Religious Views of Health and Healing, [online]. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/5aea/6df86b9d92b52f816703e759666d88f11e55.pdf>

Paonil, W. and Sringernyung, L. Buddhist Perspectives on Health and Healing. [pdf]. Available at: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.605.3949&rep=rep1&type=pdf>

Ratanakul, P. (2004). Buddhism, Health and Disease. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics*. [pdf]. Available at: <http://crs.mahidol.ac.th/news/article/Buddhism%20Health%20and%20Disease.pdf>

Shonin, E., Gordon, W.V. and Griffiths, M. D. (2014). The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Towards Effective Integration. *Psychology of Religion and Spirituality*. [online] Vol 6, No.2, p. 123-127. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Dr_Edo_Shonin/publication/259575296_Shonin_E_Van_Gordon_W_Griffiths_M_D_2014_The_emerging_role_of_Buddhism_in_clinical_psychology_Towards_effective_integration_Psychology_of_Religion_and_Spirituality_6_123-137/links/54d263f90cf25017917df04f/Shonin-E-Van-Gordon-W-Griffiths-M-D-2014-The-emerging-role-of-Buddhism-in-clinical-psychology-Towards-effective-integration-Psychology-of-Religion-and-Spirituality-6-123-137.pdf

Silva, P. (1990). Buddhist Psychology: A Review of Theory and Practice. *Current Psychology*. [online] Vol. 9 No. 3, p. 236-254. Available at: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/silva.htm>.

