

# NGHIÊN CỨU VĂN BẢN PHẬT GIÁO VỀ VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ TINH THẦN

---

Prof. Yodhakandiye Ariyawansa Thera\*

---

## TÓM TẮT

Khảo sát này thảo luận cách tiếp cận kinh điển Phật giáo với vấn đề sức khỏe tinh thần, có thể được coi là phương pháp thực tế và khoa học của Phật giáo. Phương pháp so sánh bằng cách sử dụng các nguồn dữ liệu chính và phụ. Mục tiêu chính của Phật giáo là hỗ trợ cá nhân mô phỏng các yếu tố tinh thần, thể chất, xã hội và môi trường có ảnh hưởng rất lớn đến phát triển nhân cách. Trong các yếu tố này, sức khỏe tinh thần là yếu tố quan trọng. Kinh điển Phật giáo đã vạch ra con đường đúng đắn để hình thành nề nếp tu dưỡng nội tâm.

Trong quan điểm này, Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo) - con đường hoàn tất sự thanh lọc tâm là một văn bản theo ngữ cảnh làm sáng tỏ quá trình phát triển tinh thần. Mục tiêu của văn bản là giảng giải con đường ngăn ngừa các rối ren bên trong và bên ngoài, mà các cá nhân bình thường phải đối mặt. Khi một người sáng suốt vững vàng trong giới hạnh, thì sẽ hoàn thiện được quá trình tu tâm và chứng đạt tuệ giác, một người nhiệt tâm và thông tuệ như vậy đã thành công trong việc gỡ những mớ rối này. Theo cách này văn bản hoàn toàn dựa trên giá trị tâm lý. Mặt khác, có nhiều loại ảnh hưởng khác nhau cho các rối loạn hành vi và rối loạn tâm thần như là: ảnh

---

\* Lecturer, Dept. of Buddhist Philosophy, Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Sri Lanka. Người dịch: Nguyễn Thị Thu Hạnh

hưởng tâm lý, ảnh hưởng thể chất và ảnh hưởng nghiệp. Phân tích đặc trưng của văn bản và các phương pháp thiền khác nhau được thảo luận liên quan đến giá trị sinh học, tâm lý, đạo đức, tâm linh và văn hóa. Dinh dưỡng thích hợp và hành trì nghi lễ cũng được quan tâm trong quá trình điều trị dự phòng sức khỏe tinh thần. Về mặt này, rất đúng để nói rằng phương pháp tiếp cận các văn bản Phật giáo có giá trị tâm lý và đạo đức điều đó lý giải việc tuân thủ đạo đức dẫn đến thanh lọc cơ thể, sự rèn luyện tập trung dẫn đến thanh tịnh tâm và phát triển trí tuệ đưa đến sự chứng ngộ.

\*\*\*

## 1. GIỚI THIỆU

Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu về cách thức hoạt động thế giới tâm của con người và cách nó ảnh hưởng đến hành vi, hoặc ảnh hưởng đến tính cách riêng của một người (Cambridge). Trong trường hợp này, Phật giáo được coi là một giáo lý vĩ đại hoặc triết học vĩ đại thảo luận về vấn đề Tâm cũng như cơ chế của nó. Nói cách khác, Phật giáo được gọi là một môn khoa học về Tâm. Trong lĩnh vực này, Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo), nơi chúng ta tìm thấy cách tiếp cận thực tế và khoa học trong văn cảnh Phật giáo có thể được công nhận là một hướng dẫn của Tâm lý học Phật giáo. Vì vậy, nỗ lực của tôi trong bài viết này là để làm rõ về cách tiếp cận tâm lý của Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga), có thể được công nhận như phương pháp ứng dụng nhận thức trong Phật giáo để triển khai vấn đề thanh lọc tinh thần của cá nhân.

## 2. TỪ NGUYÊN CỦA THUẬT NGỮ TÂM LÝ HỌC

Theo từ điển Tâm lý học, chúng ta có thể hiểu hành vi và các vấn đề tâm thần. Theo từ điển Cambridge, từ '*Tâm lý học*' là sự kết hợp của hai thuật ngữ (psycho + logy). Nó có nguồn gốc tiếng Anh từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là một nghiên cứu chi tiết về linh hồn (*psyche* (= hơi thở, tinh thần, tâm hồn) + *logia* (= nghiên cứu hoặc tìm kiếm) (Từ nguyên học).

Từ Latinh '*Tâm lý học*' được sử dụng lần đầu tiên bởi nhà nhân

văn học và nhà nghiên cứu tiếng Latinh người Croatia - Marko Marulić - trong cuốn sách của ông, *Psichiologia de ratione animae humanae* vào cuối thế kỷ 15 hoặc đầu thế kỷ 16 (Kinh điển trong Lịch sử của Tâm lý học). Tài liệu tham khảo sớm nhất được biết đến từ ‘*Tâm lý học*’ trong tiếng Anh là của Steven Blankaart năm 1694, trong Từ điển vật lý có đề cập đến “Giải phẫu, điều trị cơ thể, và Tâm lý học, điều trị tâm hồn” (Từ điển Tâm lý học). Nói chung, Tâm lý học có nghĩa là nghiên cứu khoa học về tâm hồn hoặc tâm trí. Môn học này vẫn đang phát triển. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ nói rằng, có nhiều bộ phận trong Tâm lý học phương Tây, một số trong chúng như sau:

- i. Thuyết cấu trúc: Các yếu tố của đời sống tinh thần
- ii. Thuyết chức năng: Công dụng của tâm trí
- iii. Thuyết hành vi: Ngoại trừ tâm trí từ tâm lý học
- iv. Tâm lý học Gestalt: Nhận thức của toàn bộ
- v. Phân tâm học: Tâm trí vô thức

Theo từ điển Oxford, thuật ngữ Tâm lý học có ba nghĩa, đó là:

- i. Nghiên cứu khoa học về tâm trí và cách nó ảnh hưởng đến hành vi
- ii. Loại tâm trí mà người nào có nó sẽ khiến họ suy nghĩ hoặc hành xử theo một cách riêng
- iii. Tâm trí ảnh hưởng đến hành vi trong một lĩnh vực cụ thể của cuộc sống như thế nào (Oxford, 2010, 1225)

### ***Visuddhimagga* (Con đường thanh lọc)**

Từ ‘*Visuddhimagga*’ là sự kết hợp của hai thuật ngữ Pāli: *visuddhi* (độ tinh khiết) + *magga* (đường dẫn)). Con đường dẫn đến sự thanh lọc hoàn toàn là ý nghĩa của thuật ngữ *Visuddhimagga*. Đó là một công trình vĩ đại của Hòa thượng Buddhaghosa trong thời Anuradhapura của Sri Lanka. Mục tiêu của *Visuddhimagga* là chiếu sáng con đường phòng ngừa các mớ rối ren bên trong và bên ngoài, (SN, PTS, i, 13) mà

người Phật tử phải đối mặt. Khi một người sáng suốt vững vàng trong đức hạnh, anh ta hoàn thiện được tâm và đạt được trí tuệ của mình, một người nhiệt tâm và khôn ngoan như vậy, đã thành công trong việc gỡ những mớ rối này (S, PTS, I, 13). Vì vậy, văn bản này hoàn toàn dựa trên giá trị Tâm lý. Theo đó, phương pháp tiếp cận văn bản của Phật giáo cho sức khoẻ tinh thần có thể được thảo luận với sự tham khảo từ Visuddhimagga. Nói cách khác, tác phẩm này của Buddhaghosa Thera có thể được giới thiệu như lời mở đầu của tác phẩm văn học Phật giáo kinh điển.

### 3. TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Phật giáo thảo luận nhiều về nội dung của Tâm. Nó đã được đề cập đến trong văn cảnh Phật giáo rằng có những gốc rễ chính của tâm trí như tham dục, hận thù và si mê. Chúng sinh đau khổ trong hành trình luân hồi do ảnh hưởng của dòng dục từ gốc rễ. Khi các cá nhân tiêu diệt hoàn toàn những gốc rễ này, đó là sự thanh tịnh hoàn toàn, chúng được gọi là Niết Bàn. Trong bối cảnh này, bộ luận Visuddhimagga của Buddhaaghosa Thera rất quan trọng để xác định phương pháp tiếp cận tâm lý học của Phật giáo. Tác giả của văn bản là nhà nghiên cứu chuyên sâu và tinh thông Phật giáo. Do đó, chúng ta có thể tin rằng bản thân văn bản không gây bất lợi cho mục tiêu giảng dạy Phật giáo.

Trong chương thứ ba và chương hai mươi hai của Visuddhimagga thảo luận về các tính năng cơ bản của Tâm lý học Phật giáo. Theo đó, có nhiều loại ảnh hưởng khác nhau dành cho các hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần như: Ảnh hưởng tâm lý, ảnh hưởng vật lý và ảnh hưởng nghiệp. Chúng được giới thiệu ngắn gọn như sau:

Ảnh hưởng tâm lý: Có ba phiền não chính là nguyên nhân gốc rễ cho các hành vi có vấn đề khác nhau và rối loạn tâm thần, đó là:

- i. Dục vọng (rāga)
- ii. Sân hận (dosa) và
- iii. Si mê (moha) (Visuddhimagga, 798-806)

Ảnh hưởng vật lý: Con người được hình thành từ đất (*paṭhavi*), nước (*āpo*), gió (*vāyo*), lửa (*tejo*) và xương khớp (*vāta*), mật (*pitta*), dịch nhầy (*semha*)\*\*\*(*Visuddhimagga*, 798-806). Chúng rất quan trọng với cơ thể của người. Vì vậy, sự mất cân bằng của các yếu tố này là nguyên nhân dẫn đến hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần.

Ảnh hưởng nghiệp: Nó thuộc về kiếp trước mà liên quan đến kiếp này như yếu tố chính yếu có thể ảnh hưởng đến thể chất và năng lực tinh thần hiện tại.

#### 4. PHÂN TÍCH TÍNH CÁCH

Phân tích tính cách trong văn bản *Visuddhimagga* rất quan trọng để cô lập các hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần. Các trạng thái khác nhau của các cá nhân như trạng thái sinh học, tâm lý, đạo đức, tinh thần và văn hóa rất được quan tâm, trong đó.

- i. Tính tham (*rāga-carita*)
- ii. Tính sân (*dosa-carita*)
- iii. Tính si (*moha-carita*)
- iv. Tính tín (*saddhā-carita*)
- v. Tính giác (*buddhi-carita*)
- vi. Tính tâm/suy luận (*vitakka-carita*) (*Visuddhimagga*, 102-104)

Làm thế nào để biết được tính khí tham muốn của người đó, v.v.? Điều này được làm rõ trong *Visuddhimagga*, do đó: Mỗi sáu tính cách đó có thể phân biệt từ những người khác nhau, theo năm điểm. Trạng thái dục vọng, thù hận, si mê, trung thành, thông minh và suy luận có thể được hiểu là chiều theo ý muốn của các loại thái độ khác của họ, hành động, kiểu ăn uống, cách nhìn và các trạng thái tinh thần khác nhau của họ. *Iriyāpathato kicca - bhojanā dassanādito dhammapavatti ceva - cariyāyo vibhāvaye*. (Con đường thanh lọc, 106).

Tính cách trung thành và thông minh được coi là lành mạnh, nhưng bốn tính cách khác (ham muốn, thù hận, si mê, suy luận) sở hữu những hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần. Ví dụ: Thói quen

sống ảo giác (*māyā*), gian lận thuế (*sātheya*), tự hào trong mọi hành động (*māna*), vui sướng trong hành động tội lỗi (*pāricchata*), tham muốn không giới hạn (*mahicchata*), không thỏa mãn (*asantuttithā*), điều ô uế ăn sâu trong mọi hành động (*siṅga*), do dự trong bốn phận (*cāpalya*), không dẫn vật trong bất kỳ hành động tội lỗi nào (*anottappa*), không hổ thẹn trong bất kỳ hành động tội lỗi nào (*ahirika*), tâm trạng mê đắm trong mọi hoạt động (*mado*) và tâm trí không có ý thức (*pamāta*) là những hành vi có vấn đề và rối loạn tâm thần của tính cách ham muốn (Tâm lý học Phật giáo, 77).

## 5. Y HỌC DỰ PHÒNG

Điều trị sinh học, chế độ ăn uống phù hợp, điều trị tâm lý, điều trị hành vi được quy định theo *Visuddhimagga* là phương pháp điều trị thích hợp. Các trạng thái sinh học, xã hội học, đạo đức, văn hóa và tâm lý của các cá nhân nên được quan tâm trong quá trình.

Các phương pháp thiền thích hợp cho từng loại cá nhân khác nhau được giải thích rõ trong *Visuddhimagga*. Những thiền định đó được hướng dẫn cụ thể từng cá nhân để nhận biết (*paññā*). Dinh dưỡng thích hợp và hành trì nghi lễ cũng được quan tâm trong quá trình điều trị dự phòng sức khỏe tâm thần. Trong bộ luận của *Buddhaghosa Thera* có thể nhìn thấy bốn mươi loại đối tượng thiền định. Chúng chủ yếu phân thành ba nhóm như sau;

- i. Đối tượng thiên nhiên/*sơ tướng*
- ii. Đối tượng sinh học/*thô tướng*
- iii. Đối tượng tinh thần/*quang tướng*

Mục tiêu của các đối tượng thiền định này là để vượt qua sự than vãn về tinh thần của các cá nhân. Chúng được gọi là chương ngại. Chương ngại ảnh hưởng đến hành vi của con người và tạo ra những vấn đề rắc rối trong cuộc sống.

- i. Tham dục (*Kāmacchanda*)
- ii. Oán hận (*Byādāda*)
- iii. Lười biếng và buồn ngủ (*Thīṇa-middha*)

iv. Phóng tâm và lo lắng (*Uddacca-kukkucca*)

v. Hoài nghi (*VicIkicchā*) (*Piyadassi:1978:82*)

Các đối tượng tự nhiên, sinh học và tinh thần được giúp đỡ để các cá nhân phát triển tu dưỡng tinh thần. Chúng là như sau:

<b>Tên Thiển</b>	<b>Số Lượng</b>
Kasiṇa	10
Asubha	10
Ānussati	10
Brahmavihāra	04
Catuāruppā	04
Āhārepaṭikūlasaññā	01
Catudhātuvavatthāna	01
Tổng	40

Dasas-kasiṇa

Biển xứ đất; *Pathavīkasiṇaṃ*

Biển xứ nước; *Āpokasiṇaṃ*

Biển xứ chữa cháy; *Tejokasiṇaṃ*

Biển xứ không khí hoặc gió; *Vāyokasiṇaṃ*

Biển xứ màu xanh; *Nīlakasiṇaṃ*

Biển xứ màu vàng; *Pītakasiṇaṃ*

Biển xứ màu đỏ; *Lohitakasiṇaṃ*

Biển xứ màu trắng; *Odātakasiṇaṃ*

Biển xứ hư không; *Ākāsakasiṇaṃ*

Biển xứ thức; *Ālokakasiṇaṃceti*

Dasa-asubha

Tử thi bất tịnh sinh lên; *Uddhumātakam*

Tử thi bất tịnh có màu tím thâm (có lẫn màu loang lổ); *Vinīlakam*

Tử thi bất tịnh mừng mủ (có nước vàng, mủ chảy ra từ chỗ thịt sinh nứt nẻ); *Vipubbakam*

Tử thi bất tịnh bị chặt ra; *Vicchiddakam*

Tử thi bất tịnh bị gặm, cắn xé ăn bỏ rải rác; *Vikkhāyitakam*

Tử thi bất tịnh các phần cơ thể bị vất bỏ rải rác mọi hướng; *Vikkhittakam*

Tử thi bất tịnh bị chặt bằng dao ra thành nhiều mảnh bỏ rải rác khắp mọi nơi; *Hatavikkhittakam*

Tử thi bất tịnh có máu chảy ra từ các phần của tử thi; *Lohitakam*

Tử thi bất tịnh có giò bò ra từ tử thi; *Puḷavakam*

Tử thi bất tịnh chỉ còn xương mà thôi; *Aṭṭhikañceti*

Dasa-ānussati

Suy niệm những phẩm hạnh của Đức Phật; *Buddhānussati*

Suy niệm 6 ân đức Pháp; *Dhammānussati*

Suy niệm 9 ân đức Tăng; *Samghānussati*

Suy niệm giới trong sạch; *Sīlānussati*

Suy niệm tâm rộng lượng bố thí; *Cāgānussati*

Suy niệm chư thiên; *Devatānussati*

Chánh niệm sự chết ; *Maraṇānussati*

Chánh niệm về 32 thể trước trong thân; *Kāyagatāsati*

Chánh niệm hơi thở *Ānāpānassati*

Suy niệm về những đặc tính của Niết Bàn; *Upasamānussati*

Brahmavihāra

Tâm từ; *Mettā*

Tâm bi; *Karuṇā*



Tâm hỷ/đồng cảm; *Muditā*

Tâm xả; *Upekkhā*

Catuāruppā

Thiền hư không vô biên xứ; *Ākāsānañcāyatana*

Thiền thức vô biên xứ; *Viññāṇñcāyatana*

Thiền vô sở hữu xứ; *Ākiñcaññāyatana*

Thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ; *Nevasaññānāsaññāyatana*  
*Āhārepaṭikūlasaññā*

Quán vật thực bất tịnh; *Hārepaṭikūlasaññā ekā saññā nāma*

***Catudhātuvavatthāna***

Phân tích tứ đại; *Catudhātuvavatthānaṃ ekaṃ vavatthānaṃ nāma*

Những yếu tố thiền định này có thể được phân tích theo khí chất của các tính cách khác nhau.

<b>Tính</b>	<b>Thiền</b>
Dục vọng	- Mười loại tình trạng hôi hám ( <i>dasa asubhās</i> ) (trương phình, tái nhợt; bị thối rữa; bị cắt ra; bị gặm nhấm; bị phân tán; bị phan thây nằm rải rác; bị chảy máu; bị giòi bọ; là bộ xương) - Chánh niệm lấp đầy thân thể - ( <i>kāyagatāsati</i> )
Thù hận	- Bốn sự tuân giữ thiêng liêng ( <i>cattāro brahma-vihārā</i> ) (lòng nhân ái, từ bi, vui vẻ, và bình đẳng) - Bốn loại <i>Kasiṇā</i> ( <i>cattāro kasiṇā</i> ) ( <i>kasiṇas</i> xanh, vàng, đỏ và trắng)
Si mê	Chánh niệm về hơi thở ( <i>ānāpānasati</i> )
Trung thành	Sáu loại hồi tưởng ( <i>ānussati</i> ) (Hồi tưởng về Phật, Pháp, Tăng, đức hạnh, khoan dung, các vị thần)

Thông minh	Hồi tưởng về cái chết (maraṇānussati) Xác định tứ đại (catudhātu vavatthāna) Am hiểu về sự kinh tởm trong dinh dưỡng (āhārasaṃñā)
Suy đoán	Chánh niệm trong hơi thở (ānāpānasati)

## 6. KẾT LUẬN

Cuối cùng, rất thích hợp để nói các văn bản Phật giáo có giá trị tâm lý và đạo đức, điều đó lý giải việc tuân thủ đạo đức dẫn đến thanh lọc cơ thể, sự rèn luyện tập trung dẫn đến sự trong sạch của tâm trí và sự phát triển của trí tuệ dẫn đến trí tuệ hoàn hảo, là cẩm nang của Tâm lý học Phật giáo. Khi các cá nhân hoàn hảo về mặt tinh thần, họ có thể tham gia nhiều hơn vào sự phát triển bền vững.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### **Nguồn thứ nhất**

Tipiṭaka Series: BJTS (S), (2549 B.E.), Buddhist Cultural Center, Sri Lanka, CSTS, (1995), Vipassana Research Institute, PTS, London.

### **Nguồn thứ hai**

#### **Dictionaries**

Cambridge Advance Learners' Dictionary, (2008), Cambridge University Press

*Achan cha Thera*, 2009, Meditation, Buddhist Publication Society, Kandy

Andrew M. Colman (ed), (2009), A Dictionary of Psychology. Oxford University Press

Buddhadatta Maha Thera P., (2000), Tipiṭaka Suciya (S), The Corporative Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

Buddhadatta Maha Thera P., (1989), English Pali Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers LTD, Delhi

David T.R., William S., (1966), PTS Dictionary, Luzac and Company LTD, London

Della Thompson (Ed), (1996), The Oxford Dictionary, Oxford University Press

Jurnbull Joanna (ed), 2010, Oxford Dictionary, Oxford University Press

Ostler George, Waite Maurice (ed), (1998), The Little Oxford Dictionary, Oxford University Press

Online Etymology Dictionary, (2001)

Malalasekera G.P., (1937), Dictionary of Pāli Proper Names, PTS, London

Nyanatilaka, (1970), *Buddhist Dictionary; A Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, The Corporative Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

Turnbull Joanna, (2010), *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, 8<sup>th</sup> edition, Oxford University Press, New York

Piyadassi Thera V., (2008), *The English Pali Dictionary*, Second edition, Colombo

Somananda Mahānayake Thera T., Narada Thera K., (1949), *The English Pāli Dictionary*, Godage International Publisher Pvt. Ltd., Sri Lanka

U Ko Lay, (2000), *Guide to Tipiṭaka*, Salangor Buddhist Vipassanā Meditation Society, Malaysia

### **English Books**

Dhammarathana Thera U., (2011), *Guide Through the Visuddhimagga*, Kandy

Henry C., Dharmananda Thera K. (ed), (1989), *Visuddhimagga*, Delhi

Narada, (2000), *A Manual of Buddhism*, Buddhist Cultural Center, Dehiwala

Ñānamoli Bhikkhu, (1956), *The Path to Purification*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan

*Piyadasssi, 1978, Buddhist Meditation; the way to inner calm and clarity, Sri Lanka*

Warren Henry C., Dharmananda Kosambi, (1989), *Visuddhimagga of Buddhagosācariya*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi

Wijeratne B., *Ideals and Teachings of Gautama Siddhartha*, Sanathpeesons, Piliyandala, Sri Lanka

Wijesinhe S.A.J., (2000), *Laṃkāvatāra Sūtra, Yogācāra Viññānavādī Mahayana Philosophy*

### **Sinhalese Book**

Dharmakīrti Thera Nivandama, 2009, Abhidharma Vibhāgaya, Buddhist Cultural Centre, Dehiwala, Sri Lanka

Chandawimala Maha Thera R., (2010), Abhidharma Margaya, Sri Chandawimala Dharma Pusthaka Samskarana Mandalaya, Pokunuvita

Dharmawansa M., (1957), Visuddhimārgaya, Matara

Senanayaka S., (2014), Visuddhimagga Vicāraya, Sadeepa, Battaramulla

### **Journals**

Ariyawansa Thera Y. (ed), (2015), Mimasisara: Academic Journal, Volume i, Department of Buddhist Philosophy, Buddhist and Pali Univesity of Sri Lanka, Godage, Colombo

Ariyawansa Thera Y., Paduma Thera A. (ed), (2015), Dharma Pratibha, Sri Vijayarama Maha Viharaya, Ratmalana

Buddhist Psychotherapy, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2012, Thailand

*Bulatsinhala Chanratilaka (ed), 2542 AC, Nivanmaga; Bhauddha Bhāvanā, Buddhist Association of Government Press.*

### **Encyclopedia**

Eliade Mircea, (1987), The Encyclopedia of religion (Series), Macmillan Publishing Company, New York, Collier Macmillan Publisher, London.

Malalasekera G.P., (1961), Encyclopedia of Buddhism (Series), The Government of Ceylon.

SinghNagendraKR., (1996), International Encyclopedia of Buddhism: A Continuing Series, Anmol Publication Pvt. Lid., New Delhi.

