

TÂM LÝ TRỊ LIỆU DÀNH CHO TÂM LÝ TỘI PHẠM TỪ QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

Nguyen Trinh Thi Ai Lien*

TÓM TẮT

Sự tồn tại của việc ác, đặc biệt là việc làm phạm pháp, không còn xa lạ gì trong xã hội hiện đại. Nhưng sự gia tăng của tội ác, xuất hiện nhiều loại hình phạm pháp cũng như số lượng tội phạm gia tăng trên thế giới chứng tỏ rằng có sự thiếu hụt trầm trọng về đạo đức ở con người và biện pháp giải quyết cho những vấn đề này chưa thật sự hiệu quả. Chúng trở thành mối đe dọa cho sự an toàn và bình yên của xã hội loài người. Ở đây, những từ ‘tội ác’, ‘phạm nhân’ được bắt nguồn từ các báo chí, tạp chí chuyên môn và xã hội, đặc biệt trong ngành tâm lý học, có nhánh ‘tội phạm học’.

Về phía tội nhân, có 2 loại: những người đã bị kết án (sống dưới sự quản thúc của luật pháp) và những người không bị kết án (sống tại ngoại). Phạm nhân là những người bị kết án, và hầu hết là những người không bị khiếm khuyết về thân thể mà vấn đề của họ nằm ở mặt tâm lý và tư duy. Vấn đề của họ khởi lên từ việc thiếu nền tảng giá trị con người xuất phát từ tà kiến và suy nghĩ lệch lạc. Sự giúp đỡ từ bên ngoài giúp họ làm mới lại hay thay đổi cách nhìn và hành động không nên được thực hiện bằng ép buộc mà phải bằng thuyết phục và kỹ năng thực hành. Ngoài những giải pháp xã hội, giáo lý đạo Phật và thực hành được chấp nhận chính thức và rộng rãi như cách giải quyết tốt cho vấn nạn này. Với mỗi phạm nhân, những

* Ngọc Chánh nunery, Đăk Lăk, Vietnam, Student of ITBM University, Myanmar

biện pháp cần được áp dụng một cách phù hợp ví như cho thuốc đúng bệnh. Ở đây, những người được chứng nhận là bệnh thần kinh hay có tâm bệnh như tâm thần phân liệt khi thực hiện hành vi phạm pháp không nằm trong phạm vi khảo sát. Thêm nữa, những hành động như tự sát, phá thai hay làm cho người bệnh nan y chết một cách nhẹ nhàng và không đau đớn cũng không được bàn luận đến.

Ý tưởng dẫn đến bài viết này xuất phát từ các bản tin trên các phương tiện truyền thông hằng ngày về sự gia tăng tội phạm với tốc độ nhanh chóng và dưới nhiều hình thức, cộng với nhu cầu tìm hiểu tại sao một số người có thể phạm pháp dễ dàng hơn những người khác, và những nhà chức trách ở mỗi nước có những biện pháp gì với vấn nạn này. Lại nữa, khi học Phật pháp, đặc biệt theo học phân khoa thiền minh sát, ý tưởng áp dụng lời Phật dạy vào vấn đề liên quan đến tội phạm cũng là một động lực cho bài viết này.

Mục tiêu chính của bài viết là đưa ra một vài kỹ năng Phật giáo như hành thiền và tư vấn phù hợp với mỗi cá nhân khác nhau sau khi phân tích những điểm liên quan đến tội phạm và đưa ra những khó khăn gặp phải trong quá trình giải quyết vấn đề. Để hoàn thành bài viết, nguồn tài liệu dựa vào một số sách và trang web về xã hội, tâm lý tội phạm, cùng với nội điển Phật giáo, chú giải và hậu chú giải cũng như những dịch phẩm và sách tiếng Anh có liên quan. Vì đề tài có liên quan đến khái niệm tội ác và tội phạm cũng như tâm lý trị liệu lấy từ tư tưởng và ứng dụng trong xã hội hiện đại, trong toàn bài viết, nhiều dẫn chứng từ phía xã hội và tội phạm học sẽ được đưa ra khi so sánh với quan điểm Phật giáo. Điều này không nhằm vào việc đưa ra bất cứ kết luận chỉ trích nào mà chỉ để hỗ trợ cho việc hiểu sâu hơn về những hoạt động liên quan đến việc giải quyết vấn nạn tội phạm trên thế giới ngày nay.

1. CÁI NHÌN TỔNG QUÁT VỀ ‘TỘI PHẠM’ VÀ ‘TỘI ÁC’

Từ ‘tội phạm’ bắt nguồn từ tiếng Latin ‘crimen.’ Theo từ điển Oxford, ở dạng tính từ, nó chỉ những việc liên quan đến tội ác, liên quan đến luật hình sự, điều gì trái với đạo đức. Ở dạng danh từ, nó được dùng để gọi người phạm vào tội lỗi chống lại luật chung đáng

bị trừng phạt, người bị kết án có chứng cứ hay thú nhận. Có 2 nhóm tội phạm dựa theo sự trưởng thành và tuổi chịu trách nhiệm: tội phạm trưởng thành và tội phạm vị thành niên.

Để định nghĩa một tội nhân, đức Phật dùng nhiều từ pāli, như bāla, mūlhapurisa, asappurisa, tucchapurisa, pāpapurisa, āgucārī, lamakapurisa, ... Trong kinh, để phân loại bản tính chúng sanh, có nhiều cách, ví dụ như trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), có 6 loại người: tham, sân, si, tín, trí và tâm. Trong số đó, 3 loại người đầu có xu hướng phạm tội cao hơn nếu họ không biết tự kiểm chế, nhưng không phải tất cả họ đều sẽ phạm pháp, chỉ những ai đã phạm thì thường sẽ thuộc trong 3 nhóm đầu. Thật ra, mọi người hoặc già trẻ, hoặc là nam hay nữ, hay ở phương Tây hay phương Đông, đều có thể trở thành tội phạm hay nạn nhân của tội ác.

Mặt khác, từ ‘tội phạm’ được định nghĩa là hành vi phạm luật pháp có thể bị trừng phạt. Thêm vào đó, đây là hành vi có chủ ý hay lầm lạc, phạm luật hình sự không được biện minh và tha thứ, và bị chịu phạt tùy theo mức độ nặng nhẹ. Có 2 loại tội phạm pháp điển hình: bạo lực và phi bạo lực.

Dưới cái nhìn của đạo Phật, không có từ nào nhất định để định nghĩa hành vi phạm pháp nhưng vài từ có thể dùng đồng nghĩa như: accaya, vajja, aparādha, pāpakāni kammāni, dukkaṭa, adhamma, akusala... Khái niệm ‘hành động’ xuất phát từ pāli ‘nghiệp’ (kamma). Mọi hành động mà con người làm hoặc tốt hoặc xấu đều gọi là nghiệp, tốt thì là thiện nghiệp (kusala kamma), xấu là bất thiện nghiệp (akusala kamma). Bất thiện nghiệp là những tạo tác qua thân, khẩu và ý. Trong số đó, ý nghiệp là chủ của thân và khẩu nghiệp, và chúng thường tồn tại thâm lặng, chỉ có bản thân người đó mới biết rõ ý nào khởi lên trong người đó thôi. Cùng với nghĩa hành động, có khái niệm ‘ý muốn’ hay ‘ý chí’ mà đức Phật có nhắc đến: *‘Này các tỳ kheo, ý muốn là cái ta gọi là nghiệp. Có ý muốn, một người tạo nghiệp thân khẩu và ý.’* Nghiệp ở đây không chỉ là nghiệp của quá khứ mà vừa quá khứ lẫn hiện tại. Một điểm cần hiểu rằng ‘tạo tác không cố ý không tạo nên nghiệp vì không có ý muốn.’ Cho nên, cetanā và kamma được xem là đồng nghĩa khi một việc được làm có cố ý.

Có 10 loại bất thiện nghiệp: (i). Giết hại chúng sanh sống, (ii). Lấy của không cho, (iii). Tà dâm, (iv). Nói dối, (v). Nói lời thị phi, (vi). Nói ác ngữ, (vii). Nói lời không ích lợi, (viii). Tham, (ix). Sân, và (x). Si. Trong số đó, 3 loại đầu thuộc thân nghiệp, 4 loại giữa thuộc khẩu nghiệp và 3 loại cuối thuộc ý nghiệp. 3 thân nghiệp và 4 khẩu nghiệp có thể trở thành tội phạm pháp. Về phần tiêu chuẩn hình thành tội, đạo Phật chú trọng vào ý muốn nhiều hơn là sự xảy ra và kết quả trong khi với luật pháp ngoài đời, cả ý muốn và quá trình đều quyết định.

2. NGUYÊN NHÂN CỦA TỘI ÁC VÀ KẾT QUẢ KHÔN LƯỜNG

Theo quan điểm Tây phương, vài nhà tội phạm học và xã hội học trình bày tóm gọn 5 yếu tố nguy hại có thể ảnh hưởng lớn đến quyết định phạm tội: (i). Hoàn cảnh gia đình, (ii). Yếu tố sinh học, (iii). Yếu tố tâm lý, (iv). Yếu tố cấu trúc xã hội, và (v). Yếu tố vị trí. Một tội ác có thể là kết quả của một hay pha lẫn nhiều yếu tố. Thêm vào đó, vài người nói rằng hành vi phạm tội xảy ra phụ thuộc vào sự lựa chọn của cá nhân đó chứ không hẳn là vào môi trường.

Về phía đạo Phật, như đã đề cập ở trên, ý muốn là tâm hành chịu trách nhiệm cho nghiệp. Một ý muốn xấu ác luôn đi kèm với tâm sở bất thiện gọi là *akusala cetasikas* và những phiền não (*kilesas*), đặc biệt là tham, sân và si. Chúng gây ra hành động phạm pháp một cách trực tiếp hay gián tiếp dù nặng hay nhẹ. Có 3 cấp bậc của phiền não: thái quá, bùng phát và ngủ ngầm. Chúng rất mạnh và khó bị phát hiện nếu không có sự hiểu biết sâu sắc và chánh niệm. Vì thế nên chúng rất nguy hại, khó tránh khỏi phạm tội nếu không nhận ra chúng và kềm chế kịp thời.

Quan niệm việc làm ác nên bị trừng phạt đã xuất hiện và tồn tại từ thời rất lâu cho đến nay. Trong xã hội loài người, người có quyền lực tự cho họ cái quyền trừng trị kẻ khác mang danh công lý. Rất nhiều hình phạt được tạo ra và thi hành lên những phạm nhân. Tuy nhiên không có một sự bù đắp nào thông qua hình phạt có thể đền bù được khổ đau gây ra cho người bị hại và cho cả bản thân người phạm tội. Hơn nữa, không có sự công bằng tuyệt đối khi đem so

sánh giữa mức độ phạm tội và hình phạt áp đặt lên phạm nhân. Việc sử dụng những hình phạt như bắt bỏ tù hay tử hình có vẻ như không được hiệu quả lắm với tiêu chí ngăn ngừa và trả giá được đặt ra khi ban hành luật hình sự. Liên quan đến sự việc này, đức Phật có nói rằng chỉ có Luật nhân quả là tốt nhất và công bằng nhất vì nó không chịu bất kì sự can thiệp của bất cứ cá nhân nào, thượng đế hay đáng tạo hóa nào theo quan niệm của các tôn giáo khác.

Trọng tâm của Luật nhân quả rất đơn giản: việc làm tốt sẽ nhận quả tốt, làm xấu sẽ chịu quả xấu, và: “Ác là do bản thân người gây ra, bản thân người đó bị nhiễm ô. Ác không được làm do người, người được trong sạch. Thanh tịnh hay nhiễm ô là do hành động của bản thân người đó. Một người không thể thanh tịnh cho người khác, không người khác nào thanh tịnh cho một người.” Vì thế nên mỗi cá nhân tự chịu trách nhiệm cho việc làm của họ và sự hạnh phúc hay bất hạnh của họ đời này hay đời sau phụ thuộc vào cách họ cư xử. Điểm chính ở đây mà mọi người nên nhớ rằng tất cả những gì họ làm dù tốt hay xấu cũng đều có kết quả, và cuộc sống của họ ra sao phụ thuộc vào những gì họ tạo tác. Cho nên muốn thoát khỏi khổ đau, họ phải sửa đổi cái nhìn, cách sống sao cho đúng đắn. Đặc biệt với các phạm nhân, việc giúp họ thay đổi thân và tâm gọi là tâm lý trị liệu.

3. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

Tiêu chí chính của việc đưa vào áp dụng tâm lý trị liệu là để giúp cho phạm nhân trở nên tốt hơn và ít khổ đau khi sống ở các trại giam (địa ngục trần gian). Nhìn chung có 2 phương pháp trị liệu: tư vấn và thực hành.

Tư vấn là một dạng trị liệu thảo luận mà trong đó, nhà tư vấn nhận làm vai trò tích cực và hỗ trợ khách hàng giải quyết các vấn đề của họ, hay còn là một tổ chức bao gồm các dịch vụ hướng dẫn khác nhau giúp đỡ người giải quyết các vấn đề cá nhân, giáo dục và hướng nghiệp. Đức Phật có nói rằng một nhà tư vấn tốt cần có kỹ năng điều luyện và vài phẩm chất: (i). Khả năng, (ii). Thẳng thắn, (iii). Hoàn toàn chính trực, (iv). Giản dị, (v). Tử tế, (vi). Khiêm nhường, (vii). Biết đủ, (viii). Sẵn sàng hỗ trợ, (ix). Ít lầm lỗi, (x). Tràn đầy sức sống,

(xi). Có tu tập, (xii). Cẩn thận, (xiii). Trí tuệ, (xiv). Không bị ràng buộc gia đình, và (xv). Tránh ngay cả lỗi nhỏ nhất mà người trí không tán thành. Hơn thế, đánh giá tính cách của một người là một kỹ năng mà nhà tư vấn cần có, để đưa ra lời khuyên thích hợp cho khách hàng. Cho nên, đức Phật có nói rõ rằng tính cách của một người không phải chỉ là đạo đức của người đó hay cá tính mà còn gồm cả chính trực, dũng cảm, và trí tuệ. Và điều đó được biết sau khoảng thời gian dài, không phải bằng cách một người suy nghĩ thoáng qua hay không suy nghĩ, bởi người trí, không phải kẻ khờ. Một ví dụ cho người tư vấn xuất sắc là Đức Phật Thích Ca. Pháp mà Ngài giảng dạy là lời khuyên tốt nhất cho mọi người vì lời nói của Ngài luôn đúng, lợi ích và hợp thời cho tất cả người nghe, tất cả hội chúng. Thật vậy, bằng trí tuệ siêu việt, Ngài biết cả thấy tâm và hoàn cảnh của người nghe và với lòng bi mẫn bao la, sự kiên nhẫn và thuận thực trong việc sử dụng ngôn từ, Ngài đem đến những lời khuyên thích hợp cho người cần và có khả năng hiểu hết lời Ngài dạy.

Về phần thực hành, có 2 cách hành thiền: thiền chỉ - phát triển tĩnh lặng để đạt nhất tâm, và thiền quán (thiền minh sát) để phát triển trí tuệ. Trong thực hành, cả 2 cách trên có thể được thực tập hoặc riêng lẻ hoặc theo thứ tự (thiền chỉ trước thiền quán sau). Đối với các phạm nhân, thanh lọc và làm lắng dịu tâm trạng không ổn định là điều cần thiết trước nhất. Một khi tâm của họ kiên cố, trong sáng và tĩnh lặng, họ sẽ sẵn sàng nhận ra được chân lý và thay đổi cái nhìn. Vì lý do đó, thiền chỉ nên được thực tập để đạt cận định trước khi chuyển sang thiền minh sát. Thêm vào đó, một khi định được, thiết lập tốt, chánh niệm sẽ có mặt như lẽ tất yếu, giữ chánh niệm trong từng sát na là điều căn bản cho sự bình yên của tâm. Cách để phát triển chánh niệm dựa vào 4 đề mục cơ bản: thân, thọ, tâm và pháp.

Phát triển chánh niệm không cũng chưa đủ mà cần phải tu tập các tính chất như nhận thức cá nhân, nhận thức các hiện tượng bên ngoài, lòng thương cảm với bản thân, từ bi và tự suy xét. Sự tự suy xét ấy không để làm gia tăng hối hận bởi quá khứ mà để hiểu thấu đáo hơn về bản thân họ và để cân nhắc con đường mới cải thiện thân tâm họ. Bằng những phẩm chất đó, phạm nhân sẽ trải nghiệm sự bình an và nội lực thật sự. Khi họ sống với nội lực đó, họ có thể từ bỏ những việc làm và thói quen xấu (ví dụ như uống rượu hay dùng chất kích thích).

Kết quả là sau khi mãn hạn tù, họ có thể trở về cuộc sống bình thường không gặp khó khăn. Đó là thành công của việc ứng dụng thiền định.

Hơn nữa, đối với mỗi tính người khác nhau, đề mục hành thiền khác nhau được đề cập trong giáo lý nhà Phật. Điều đó chứng tỏ rằng đức Phật không chỉ đưa ra lý thuyết suông mà còn hướng dẫn cụ thể cách thực tập để đạt được bình an hạnh phúc thật sự ngay trong kiếp sống này. Đó là lí do vì sao giáo lý Phật đã được xem là hiện thực và hữu ích cho tất cả mọi người.

Mặc dù có nhiều nỗ lực, quá trình trị liệu tâm lý cho các phạm nhân không thể thành công mỹ mãn vì còn nhiều trở ngại và điều kiện không cho phép. Nhìn chung, những khó khăn đến từ 3 lĩnh vực chính: 1. Điều kiện cơ sở, 2. Nhân viên, và 3. Bản thân phạm nhân. Dù sao đi nữa, không phải vì những trở ngại mà từ bỏ mục tiêu. Với hi vọng giúp đỡ các phạm nhân, chúng ta cần cố gắng nhiều hơn nữa và kiên nhẫn hơn.

4. KẾT LUẬN

Sống theo con đường Trung Đạo và hiểu được Tứ Thánh Đế là cốt lõi thành tựu khi theo đúng chánh pháp mà đức Phật đã chỉ dạy cho tất cả chúng sanh nhằm thanh lọc thân tâm. Với người bình thường, theo Bát Chánh Đạo, giới là nền tảng cho định và tuệ phát sanh và phát triển. Nhưng trên thực tế, cả ba đều phải có mặt và vận hành cùng lúc và được cân bằng thì chúng ta mới có thể hành xử một cách đúng đắn trong mọi hoàn cảnh. Tức là định và tuệ cũng có thể giúp cho việc giữ giới tốt hơn. Trong trường hợp các phạm nhân, vì phạm giới và luật bởi thiếu định và tuệ, vì cái nhìn và suy nghĩ lệch lạc nên họ mới phải trả cái giá không nhỏ và khổ đau như thế. Cho nên để giúp họ, định và tuệ lại là cần thiết trước tiên, một khi họ nhận ra được bản chất của sự sống, giá trị của lối sống lành mạnh, tâm họ được thanh lọc, họ tự khắc sẽ biết cách nào để sống tốt và có trách nhiệm hơn với bản thân cũng như xã hội. Đó là cách ứng dụng lời dạy của đức Phật vào thực tiễn, không phải lúc nào chúng ta cũng thực hành theo đúng khuôn khổ, mà phải tùy đối tượng và tùy thời. Có như vậy mới đạt được hiệu quả cao.

Xét cho cùng, các phạm nhân cũng là nạn nhân của tham, sân, si và các pháp bất thiện khác. Một số họ không hoàn toàn xấu nhưng vì trong vài trường hợp, thiếu tinh thức và kiểm chế, gây nên những tội lỗi là điều khó tránh khỏi. Vì thế, họ đáng thương hơn là đáng trừng

trị, và những nạn nhân ấy cần được giúp đỡ nhiều hơn. Thông thường họ không biết cách cầu cứu.

Thật vậy, cho dù tội ác có được hoàn thành hay không thì sẽ có tổn hại nhất định hoặc về vật chất hay tinh thần. Không có một sự bù đắp nào hoàn toàn tương xứng với những thiệt hại đó trong mọi trường hợp. Cho nên không thể xác định được giá trị của sự trừng phạt. Hơn nữa, không ai có quyền áp đặt hình phạt lên người khác cho dù là nhân danh công lý. Chỉ có sự vận hành của luật nhân quả là chính xác nhất vì nó không chịu bất cứ sự can thiệp cá nhân nào. Cho nên việc hiểu và sống theo Luật Nhân Quả là điều quan trọng cho chúng sanh thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống này và mai sau.

Mặt khác, dù bất cứ cách trừng trị nào thì tốt hơn là nên cho các phạm nhân một cơ hội để sửa chữa và bù đắp lỗi lầm bằng hành động thiết thực thay vì tử hình hay xử chung thân. Đó cũng là một cách thể hiện tinh thần nhân đạo trong xã hội loài người.

Tâm lý trị liệu Phật giáo, đặc biệt là thiền định có thể thực hành trong thời gian ngắn cho những ai cần tạm thời hoặc thực hành cả đời nếu họ muốn đạt cảnh giới tâm linh cao hơn như đạt thần thông hay đoạn tận phiền não hoàn toàn. Sống có giới, định và tuệ là con đường tốt đẹp nhất cho tất cả chúng sanh tránh khỏi ác nghiệp nơi thân khẩu ý và sống chan hòa cùng mọi người. Một cá nhân là nền tảng của xã hội và đóng góp quan trọng cũng như tâm ảnh hưởng đến gia đình và xã hội. Nếu cá nhân tốt thì gia đình và xã hội sẽ trở nên tốt đẹp.

Hơn nữa, công tác phòng ngừa và giáo dục cũng cần được thực hiện một cách năng động hơn cho toàn cộng đồng và nên được đặt lên hàng đầu, đặc biệt là cách tiếp cận khoa học kỹ thuật của giới trẻ. Điều đó quan trọng hơn là giải quyết hậu quả của những việc đã làm. Theo đó, công việc này đòi hỏi sự hợp tác của toàn xã hội, không phải riêng một ngành chức năng nào vì đó là trách nhiệm và là lợi ích cho toàn thể cộng đồng.

Thêm vào đó, đạo Phật ngày nay được xem là một trong những tôn giáo đóng góp vào sự hòa bình và hạnh phúc của thế giới. Nên các đệ tử Phật như chư Tăng Ni nên tích cực hơn trong sự nghiệp hoằng pháp, hội nhập xã hội và giảng giải giáo lý cho chúng sanh chung.