

PHẬT GIÁO VÀ THỦ THUẬT TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Dr. Jyoti Gaur *

TÓM TẮT

Tâm lý học không được coi là một môn khoa học trước năm 1800. Người ta cho rằng Wilhelm Wundt và William James là cha đẻ của ngành tâm lý học (Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015) khi họ mở các phòng thí nghiệm tâm lý đầu tiên cho các thí nghiệm công phu của họ để hiểu cách thức hoạt động của bộ não con người dẫn đến nhiều suy nghĩ và hành động

Nhưng người đầu tiên thực nghiệm các trạng thái của tâm là Sid-dhartha Gautama, ngài đã quán chiếu, thực chứng và thấy rõ được các nguyên nhân dẫn đến sự đau khổ gồm: sinh, lão, bệnh, tử. Đức Thế Tôn đã quán sát các trạng thái của tâm trước Wilhelm Wundt và William James hơn 2500 năm.

Hành trình sáu năm khổ hạnh của Ngài tự quan sát và phân tích để tìm hiểu các cấp độ khác nhau của chức năng và hiểu biết tâm lý. Ngài không có cơ hội để kiểm tra lý thuyết của mình và chứng minh một cách khoa học hành vi của con người và công bố các Kinh nghiệm thực chứng của Ngài, nhưng Ngài đã truyền trao những lời dạy trí tuệ của Như Lai, vốn đang được khám phá và được chứng minh một cách tỉ mỉ trên toàn thế giới. Điều đó cho thấy Đức Phật đã có hiểu biết lớn về bộ não và hành vi của con người.

* Associate Professor, Samrat Ashok Subharti School of Buddhist Studies, Meerut, India.
Người dịch: Thanh Ngọc

Điều này có thể được chứng minh bằng một tập phim trong cuộc đời William James, người sở hữu một sức mạnh trí tuệ tuyệt vời. Một lần, ông nhường chỗ ngồi riêng của mình cho một tu sĩ Phật giáo, người đã đến để nghe bài giảng của ông. “Hãy ngồi ghế của tôi. Bạn là một nhà tâm lý học, chúng ta sẽ học trong 21 năm bắt đầu từ bây giờ.” ông nói với vị tu sĩ.

Kiến thức vô song của Đức Phật về tâm lý và bộ não của con người sẽ là điểm sáng trong bài viết này. Các giáo lý và phương pháp thực tập của Phật giáo theo quy định của Đức Phật sẽ được so sánh với các phương pháp tâm lý học hiện đại mới nhất để chứng minh rằng, Đức Phật sẽ luôn là nhà tâm lý học nổi tiếng nhất. Các lý thuyết của hầu hết các nhà tâm lý học nổi tiếng, như William James, Ivan Pavlov, Freud và nhiều người khác, sẽ được so sánh với các lý thuyết của Đức Phật.

Bài viết cũng sẽ chứng minh kiến thức và sự tương đồng của Phật giáo về các thủ thuật và liệu pháp tâm lý mới nhất hiện nay như Trị liệu hành vi nhận thức (CBT), Mạng chế độ mặc định (DMN) và các liệu pháp khác, áp dụng cho tất cả các nhóm tuổi, đó là tuổi thơ, tuổi trưởng thành và tuổi già, trong tất cả các giai đoạn và tình huống của cuộc sống.

Mục tiêu trị liệu chính của cả tâm lý học hiện đại và tâm lý học Phật giáo là một, đó là Samācariya (sống hài hòa), hướng tới trạng thái Niết bàn (chấm dứt hoàn toàn sự khổ đau). Samacariya được yêu cầu ở mọi nơi, có thể là gia đình, xã hội hoặc nơi làm việc. Các phương pháp trị liệu tâm lý chính thức được coi là đã bắt đầu sau năm 1800. Người ta cho rằng Wilhelm Wundt và William James là cha đẻ của ngành tâm lý học (Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015) khi họ mở các phòng thí nghiệm tâm lý đầu tiên cho các thí nghiệm công phu của họ để hiểu cách thức hoạt động của bộ não con người dẫn đến nhiều suy nghĩ và hành động.

Nhưng người đặt nền móng cơ bản của sự phát triển các lý

thuyết tâm lý cũng thuộc về Siddhartha Gautama, người đã tiếp xúc với các sự thật của cuộc sống, đó là tuổi già, bệnh tật và cái chết, bắt đầu nghiên cứu các chức năng bên trong của tâm trí của chính mình 2500 năm trước. Mặc dù Đức Phật đã thực hiện các truy vấn với nhiều người có học và các nhà lãnh đạo tôn giáo trong thời đại của mình, nhưng không ai có thể đáp ứng Ngài. Thông qua việc thực hành khổ hạnh và thiền định, sau khi làm cho tâm trí mình thoát khỏi mọi xáo trộn trong cuộc sống, để lại những tiện nghi của cuộc sống, Đức Phật đi trên con đường gỗ ghe, để biết thêm về con đường của những đau khổ. Sau rất nhiều cố gắng và khó khăn, Ngài đã giác ngộ và trở thành lãnh đạo nền tảng của Phật giáo và triết học Phật giáo, để đưa ra thông điệp về hòa bình và hạnh phúc thông qua các sự thực chứng của mình.

Hành trình đầy gian khổ và khó khăn của Đức Phật là tự quan sát và phân tích để nghiên cứu các cấp độ khác nhau của chức năng tâm lý và hành vi của con người nhằm cho chúng ta thấy con đường đúng đắn. Ngài không có cơ hội để kiểm tra lý thuyết của mình và chứng minh một cách khoa học hành vi của con người và tuyên truyền các thí nghiệm của Ngài, nhưng Ngài đã truyền trao những lời dạy trí tuệ của Như Lai, vốn đang được khám phá và được chứng minh một cách tỉ mỉ trên toàn thế giới., điều đó cho thấy rằng Ngài có một sự hiểu biết tuyệt vời về bộ não và hành vi của con người, chứng tỏ Ngài là một nhà tâm lý học vĩ đại. Thực tế cũng được chấp nhận bởi các nhà tâm lý học lớn trên thế giới. Điều này có thể được chứng minh bằng một tập phim trong cuộc đời William James, người là chuyên gia về tâm lý học và là chủ sở hữu của một sức mạnh trí tuệ tuyệt vời. Một lần, ông đề nghị chỗ ngồi riêng của mình cho một tu sĩ Phật giáo, người đã đến nghe bài giảng của ông:” Hãy cầm ghế của tôi. Bạn là một nhà tâm lý học, chúng ta sẽ học trong 21 năm bắt đầu từ bây giờ.”, ông nói với vị tu sĩ, (Tapas Kumar Aich, 2013). Do đó, Đức Phật sẽ luôn là nhà tâm lý học lừng lẫy hàng đầu, hôm nay và mãi mãi.

Kiến thức vô song của Đức Phật về tâm lý và não bộ, lý thuyết

và thực hành Phật giáo, được Đức Phật quy định có thể được so sánh với các kỹ thuật tâm lý học hiện đại mới nhất, bằng cách nào đó, mở rộng Triết lý Phật giáo và hiện đang được áp dụng cho tư vấn về gia đình và mối quan hệ. Trong Tam Tạng Kinh Điển Phật Giáo chứa đựng lời dạy Đức Phật Gautama, cốt lõi những lời dạy của Ngài, thì Abhidhamma Pitaka- Túc Luận Tạng, bao gồm tất cả các tư tưởng triết học, tâm lý và đạo đức của Đức Phật, nếu được tuân theo, điều đó có thể dẫn đến sự giải thoát, là từ đồng nghĩa của tâm lý học hiện đại. Do đó, nếu những nguyên tắc triết học này của Đức Phật thực sự được chúng ta tuân theo trong gia đình và xã hội, chắc chắn sẽ dẫn đến Samacariya (cuộc sống hài hòa).

Nhà Ấn Độ học Rhys Davids người Anh, người đã dịch Abhidhamma Pitaka từ văn bản tiếng Pali và tiếng Phạn năm 1900 và quảng bá thông tin qua các cuốn sách của ông, Cẩm nang về đạo đức tâm lý học Phật giáo ở Tây Hôi và Tâm lý học Phật giáo: Mùi (Rhys Davids, CA, 1924). Kiến thức Phật giáo về tâm lý và sự tương đồng với các kỹ thuật và liệu pháp tâm lý mới nhất hiện nay, áp dụng cho tất cả các nhóm tuổi, nghĩa là thời thơ ấu, tuổi trưởng thành và tuổi già, qua tất cả các giai đoạn và tình huống của cuộc sống như sau:

Chánh niệm Phật giáo và liệu pháp Gestalt : Trong trị liệu Gestalt, các kỹ thuật tập trung chủ yếu vào thực tế hiện tượng và kinh nghiệm tức thời của bây giờ và ở đây trong tất cả các lĩnh vực như thể chất, cảm xúc và tinh thần. Nó nói rằng trị liệu nên làm việc với toàn bộ con người, để phát triển sự khôn ngoan của sự hiểu biết đúng đắn. Nếu bằng cách để lại một niềm vui nhỏ, người ta sẽ thấy một niềm vui lớn, hãy để một người khôn ngoan rời khỏi niềm vui nhỏ bé đó và tìm đến điều tuyệt vời (Dhammapada 290 / Müller & Maguire, 2002.).

Phật giáo, đặc biệt, là phổ biến cho việc sử dụng phương pháp này ngay từ thời Đức Phật, đã trở thành thông thường và là phương tiện của liệu pháp Gestalt. Chánh niệm trong Đạo Phật luôn luôn nhấn mạnh vào thời điểm hiện tại và nâng cao nhận thức. Nó cho thấy nhận thức không chỉ về toàn bộ bản thân, mà

còn mở rộng chánh niệm bên ngoài tâm trí và cơ thể. Tình hình xung đột là thời điểm tốt nhất để áp dụng điều này. Trong gia đình và xã hội, xung đột là phổ biến. Để áp dụng điều này cho cuộc sống hài hòa, người ta cần hiểu rõ trạng thái của các mối quan hệ hoặc xung đột, và sẵn sàng tin tưởng vào thời điểm hiện tại (đó là nhất thời và sẽ qua đi sớm) và thể hiện trí tuệ và lòng trắc ẩn đối với người khác. Phật giáo đối xử với sự hài hòa thông qua chánh niệm là chia sẻ, tin tưởng và tâm linh.

Theo khái niệm Phật giáo, hồi tưởng về quá khứ hoặc vọng tưởng về tương lai, mà không chú ý đúng mức đến hiện tại, có thể gây hại cho cuộc sống hài hòa. Chánh niệm giúp chúng sinh trở nên bình tĩnh hơn. Khi chúng ta trở nên bình tĩnh hơn, chúng ta bắt đầu xem trải nghiệm cuộc sống với các lăng kính rộng hơn. Hệ thống thần kinh không linh hoạt và kích động trở nên sẵn sàng lắng nghe, tiếp thu những ý tưởng và ý kiến mới và chuẩn bị trở nên từ bi. Chúng tôi cảm thấy có trách nhiệm cho hành vi và hành động của chúng tôi. Các đệ tử của Gautama luôn tỉnh táo và tâm trí họ ngày đêm luôn vui thích trong lòng trắc ẩn (Dhammapada 300 / Müller & Maguire, 2002.)

Trong một gia đình, tất cả nên bắt đầu từ cha mẹ. Họ phải bắt đầu thực hành chánh niệm trước. Khi bị kích thích, họ cần tập thở dài, hãy nhớ rằng việc bắt đầu giảm căng thẳng là điều tốt, nếu thiền định ngồi lâu như cha mẹ là không thể. Những đứa trẻ tự động theo họ. Bằng cách này, một lời nói chứa chánh niệm có thể được ảnh hưởng cho cả gia đình và môi trường xung quanh, tạo ra lòng từ bi, quan tâm, lòng tốt và kết nối mọi người lại với nhau.

Nỗ lực đúng đắn của Phật giáo và Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lý: Lý thuyết này được phát triển bởi Tiến sĩ Albert Ellis, gợi ý loại bỏ những suy nghĩ phi lý khỏi tâm trí. Những cảm xúc tiêu cực cần được thay thế bằng những xây dựng cảm xúc và hành vi tích cực. Bản thân Ellis đã đề cập rằng lý thuyết về Tâm lý học Cảm xúc Hợp lý ban đầu đã được các nhà tư tưởng Phật giáo nêu ra hàng ngàn năm trước (Ellis, A., 1991).

Đức Phật đã từng đề cập rằng tâm là một con ngựa hoang. Nếu bạn không điều khiển nó, nó sẽ khó kiểm soát được. Để thoát khỏi những cảm xúc vô dụng, chúng ta cần tìm ra những nhận thức nào tạo ra vấn đề và căng thẳng. Điều này có thể được thực hiện bằng cách kiểm tra kỹ lưỡng tính hợp lý của tâm trí, suy nghĩ và cảm xúc. Đây là nỗ lực đúng đắn.

Để xây dựng một mối quan hệ hài hòa trong gia đình và xã hội, chúng ta thực sự cần nghiên cứu những trạng thái hữu ích hoặc có hại của tâm trí hiện diện trong một tình huống. Các trạng thái có hại cần phải được bỏ qua và loại bỏ. Những trạng thái có lợi cần phải được chấp nhận và nuôi dưỡng.

Sự tức giận, lo lắng và trầm cảm tạo ra thông qua những việc níu kéo các mối quan hệ, chỉ có thể tránh được thông qua phân tích hợp lý. Nỗ lực nên được thực hiện để tránh những cảm xúc tiêu cực trước và sau đó xóa chúng khỏi tâm trí. Một khi tâm trí minh mẫn, những cảm xúc tích cực có thể dễ dàng đi vào tâm trí và để tâm trí đạt được sự yên tĩnh. Nỗ lực đúng đắn nên được thực hiện để hiểu người khác. Ở đây khái niệm Anatta (vô ngã) là vô cùng quan trọng. Trong một mối quan hệ, lòng tự trọng đôi khi trở thành trở ngại trong việc duy trì sự hài hòa. Các vấn đề bắt đầu khi chúng ta không thể đi trong những đôi giày khác. Một khi chúng ta có khả năng làm điều này, chúng ta dành thời gian cho bản thân và những người khác để phân tích tình hình và điều này làm cho mọi thứ tự động trở nên nhẹ nhàng hơn và trong tâm kiểm soát.

Suy nghĩ đúng đắn và Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT): Trị liệu hành vi nhận thức hoạt động dựa trên cảm xúc và suy nghĩ làm việc trên các hành vi rối loạn chức năng, không đúng đắn và các quá trình nhận thức thông qua một số quy trình có hệ thống rõ ràng, hướng đến mục tiêu. Nó loại bỏ những suy nghĩ phi lý. Theo CBT kỳ vọng không thực tế (ảo) là nguyên nhân của sự đau khổ của chúng sinh vì vậy chúng ta nên học cách sống thực tế và hợp lý.

Phật giáo nói về Tanha (ham muốn), nói về sự vô thường, nhân quả, điều kiện, đau khổ và niềm tin thực tế, rất giống với CBT.

Đức Phật nói rằng những cơn đau thương bên ngoài không phải là nguyên nhân của những đau khổ của chúng ta, nhưng chất lượng của tâm trí chúng ta là một. Bởi vì tâm hình thành nhận thức và phản ứng.

Sự giận dữ và ý chí xấu xa là trở ngại chính trong sự phát triển tâm linh của một cá nhân. Chẳng hạn, để giảm bớt sự tức giận, theo các nhà tư tưởng Phật giáo, ý nghĩ về sự tức giận phải được giảm bớt, phải được thay thế bằng những suy nghĩ yêu thương (Ellis, A., 1997). Bát Chánh Đạo tập trung vào suy nghĩ đúng đắn. Tương tự trị liệu hành vi nhận thức cũng tập trung vào trực quan và tự nói chuyện tích cực để giảm bớt các giả định, nỗi sợ hãi, ám ảnh và niềm tin (Jayatunge, R.M., 2012).

Hành vi là sản phẩm của những suy nghĩ. Không có một hành vi tích cực, chúng ta không thể tồn tại trong xã hội. Một suy nghĩ tiêu cực làm nảy sinh một suy nghĩ tiêu cực khác và chúng ta bắt đầu tránh quan sát bất cứ điều gì tích cực về một người trong cuộc xung đột. Điều này dẫn đến hành vi tiêu cực. Do đó, tốt hơn là nên kiểm tra nguồn gốc của những suy nghĩ. Thay vì đánh giá người khác, tốt hơn là bạn nên đánh giá bản thân mình trước.

Thiền và Hệ thần kinh: là một mạng lưới não quy mô lớn gồm các vùng não tương tác được biết là có hoạt động tương quan cao với nhau và khác biệt với các mạng lưới khác trong não. Ban đầu, người ta cho rằng hệ thần kinh hoạt động phổ biến nhất khi một người không tập trung vào thế giới bên ngoài và bộ não đang ở trạng thái nghỉ ngơi, chẳng hạn như trong khi mơ mộng và suy nghĩ lung tung. Tuy nhiên, hiện nay người ta biết rằng nó có thể đóng góp cho các yếu tố kinh nghiệm có liên quan đến hiệu suất tác vụ bên ngoài (Sormaz, et al., 2018). Nó cũng hoạt động khi cá nhân đang nghĩ về người khác, nghĩ về bản thân, nhớ về quá khứ và lập kế hoạch cho tương lai (Lieberman, Matthew, 2016).

Thiền cải thiện các kỹ năng tập chung của các học viên và mang lại sự yên tĩnh và hạnh phúc trong cuộc sống. Một tu sĩ với tâm hồn thanh thản đã chọn sống trong một phòng giam trần trụi biết một niềm vui phi thường trong việc đạt được một nhận thức rõ ràng

và rõ ràng hơn về luật pháp thực sự. (Dhammapada 373 / Müller & Maguire, 2002). Các nhà sư Phật giáo và các thiền gia giàu kinh nghiệm đã phát triển khả năng giữ cho cả hệ thần kinh hoạt động trong lúc thiền định và điều này đã được thể hiện trong các nghiên cứu nơi bộ não của các nhà sư Phật giáo đã được quét trong khi thiền (Matt Danzico, 2011).

Thiền Vipassana tăng cường sự rõ ràng về nhận thức và giảm hoạt động tự động. Thiền Mettha hoặc Thiền từ yêu thương tăng cường cảm giác của lòng tốt và lòng từ bi. Thiền từ bi kích hoạt các khu vực của não có liên quan đến sự đồng cảm và xử lý cảm xúc và tăng cường tương tự. Thiền Anapanasati Đức Phật đã từng thực hành và chỉ dẫn trong Maha-Satipatthana Sutta để dẫn đến chánh niệm, điều đó làm giảm những suy nghĩ lặp đi lặp lại. Khái niệm về Vipassana, Thiền Mettha hoặc Thiền tâm từ và Thiền Anapanasati của Đức Phật, có thể luôn luôn được sử dụng như một phương pháp điều trị, trong đó cần phải nội tâm hóa bản thân, suy nghĩ, cảm xúc.

Thiền là một phương pháp hoạt động não bộ đúng đắn. Khi thiền trở thành một phần của những hoạt động gia đình hàng ngày, nó hòa hợp hóa quá trình suy nghĩ của tất cả các thành viên theo một hướng an lạc và tích cực. Tập thiền cùng nhau mang lại cho gia đình gắn gũi hơn. Nó làm cho họ trải nghiệm khoảng thời gian bình tĩnh và thấu hiểu lẫn nhau và mang đến lợi ích rất lớn của hoạt động này trong gia đình là cho một cuộc sống hài hòa.

Đồng cảm và phân tâm học của Phật giáo: Phân tâm học là một khái niệm phổ biến của Sigmund Freud và Carl Jung. Nó hoạt động trên các khu phức hợp và ký ức bị chôn vùi và để khám phá chúng cho mục đích trị liệu và đưa chúng đến cấp độ ý thức. Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm lý (DSM) mô tả các bệnh tâm thần.

Phật giáo tin vào sự hiểu biết đúng đắn. Nó cũng hoạt động trên vô thức và xử lý vấn đề thông qua các phương pháp và thực hành trực tiếp để phát hiện ra vô thức và điều này rất giống với phân tâm học (Neale, 2012). Những câu chuyện về Jatakas, có những mô tả sống động về tất cả các bệnh tâm thần và bệnh tật trong đó. Không chỉ điều này, không giống như quan điểm xã hội

ngày nay, nó cũng nhấn mạnh vào việc có lòng trắc ẩn đối với một người bị rối loạn tâm thần. Câu 37 của Dhammapada giải thích động lực của tâm trí con người nói rằng, “Tâm trí có khả năng di chuyển những khoảng cách rộng lớn, lên hoặc xuống, bắc hoặc nam, đông hoặc tây hay theo bất kỳ hướng nào. Nó có thể du hành về quá khứ hoặc tương lai”.

Phật giáo nhấn mạnh vào từng khoảnh khắc nhận thức về các trạng thái của tâm, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, rất hữu ích trong việc giảm bớt nỗi đau và đau khổ do chấp trước. Vì điều này không chỉ khiến chúng ta nhận thức được tâm lý của chính mình, mà những người khác cũng có điều kiện. Do đó, tất cả các cơ chế bảo vệ như từ chối, phản xạ, quán chiếu và nhiều cơ chế khác có thể được xử lý dễ dàng thông qua việc sửa đổi trong tư duy. Điều này chắc chắn sẽ giúp loại bỏ các vấn đề từ gốc.

Khi có xung đột, có hai cực. Không dễ để nhìn thấy tuyết ở cực đối diện, trừ khi chúng ta tự mình đến đó. Một kết nối phải được phát triển, để tiếp cận, nhìn và cảm nhận tuyết trên cực khác. Vì vậy, cách thích hợp nhất để giải quyết các vấn đề về mối quan hệ bất hòa là phát triển mối liên hệ và tình yêu, theo đề xuất của Phật giáo. Hai cực luôn tách rời nhau, nhưng chúng tôn trọng sự tồn tại của nhau. Trong những tình huống mâu thuẫn cũng vậy, điều đầu tiên chúng ta cần làm là tôn trọng sự tồn tại và nỗ lực của người khác. Thứ hai là xây dựng một cây cầu để kết nối mọi người.

Sự suy xét độc lập và tâm lý trị liệu: Tâm lý trị liệu là lĩnh vực tập trung vào tiềm năng của con người chứ không phải bệnh lý của con người. Nó tin vào việc tiếp cận vô thức và tiềm thức của tâm trí để điều trị.

Tâm lý trị liệu của Phật giáo có phần đi trước nó. Nó quan sát những đau khổ trong cuộc sống như một cơ hội để tăng trưởng, thay đổi và phát triển tiềm năng của con người. Những thứ mà không giết chết bạn, khiến bạn mạnh mẽ hơn. Phật giáo không chỉ là tâm lý con người, tâm lý học nhận thức, phân tâm học và tâm lý hiện sinh, mà như được đề cập bởi nhà phương Đông Alan Watts,

nó là sự kết hợp của tất cả, rất giống với tâm lý trị liệu ngày nay, nó luôn được chấp nhận trong quá khứ và cũng sẽ luôn được chấp nhận trong tương lai.

Nhưng có một sự khác biệt. Phật giáo đề nghị không chấp trước, để làm trống các hiện tượng tâm lý. Nhưng tâm lý trị liệu đề nghị hiểu các hiện tượng tâm lý để hiểu nó ảnh hưởng đến mối quan hệ và sự hòa hợp của chúng ta như thế nào. Ở đây, cả hai phương pháp điều trị đều bổ sung cho nhau. Cả hai đều nhấn mạnh vào việc giảm bớt đau khổ.

Cho đến khi và trừ khi chúng ta làm trống những suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin cũ của chúng ta, không thể phát triển những suy nghĩ tích cực mới. Vì vậy, để mang lại sự hài hòa, bất hòa phải được loại bỏ. Nếu một người có thể điều trị một vấn đề bằng cả hai thủ thuật này, cá nhân đó có thể làm nên điều kỳ diệu.

Sự tập trung và hành vi: Lĩnh vực này đặc biệt gắn liền với Ivan Pavlov và những chú chó của ông và B.F. Skinner, hoạt động dựa trên các nguyên tắc hành vi có thể được điều khiển để tạo ra những tác động tích cực trong cuộc sống của con người.

Cách tiếp cận tập trung của những lời kêu gọi các hành động chân chánh, lời nói chân chánh và nghề nghiệp chân chánh trong Phật giáo rất giống với lý thuyết hành vi.

Để có một cuộc sống hài hòa, tập trung vào một việc, từng lúc, quán chiếu suy nghĩ và cảm xúc về các sự kiện thoáng qua, theo cách nào đó, để tương tác với mọi thứ xảy ra xung quanh và không chỉ tập trung vào câu trả lời của riêng mình cho các vấn đề (Ramos, Enríquez, & Recondo, 2012). Trong một cuộc xung đột, người ta cần tập trung vào việc làm cho những ý định không trong sạch biến mất. Tiếp theo cần phải đưa tâm trí đến một trạng thái hạnh phúc. Tập trung nhiều hơn sẽ làm cho hạnh phúc mờ dần. Và cuối cùng, tâm trí trở nên yên bình và có thể hành động có lợi. Việc thực hành tập trung làm cho một cá nhân hành động tích cực vì lợi ích của bản thân, gia đình và xã hội.

Liệu pháp Phật giáo giúp sửa đổi và tập trung vào giải pháp: như tên gọi của nó, nó khuyến khích người đó tiếp cận một câu chuyện cá nhân, sửa đổi lý tưởng cá nhân và đặt ra các mục tiêu và triển vọng. Do đó, suy nghĩ đúng đắn và hiểu đúng là ứng dụng duy nhất có thể can thiệp trị liệu thành công.

Vì tâm lý học hiện đại chỉ chú trọng vào việc giảm triệu chứng, phương pháp của Phật giáo có thể làm giảm bớt sự bất hòa và xung đột từ gốc rễ, sự kết hợp của cả hai làm tăng hiệu quả điều trị.

Trong một cuộc tranh luận về sự lựa chọn, nếu một cặp vợ chồng cố gắng áp dụng Liệu pháp tập trung vào giải pháp, mỗi người sẽ cố gắng so sánh sự lựa chọn của một người khác với một người khác, về lợi ích và sự mất mát. Trong khi nếu họ theo cách tiếp cận của Phật giáo về điều này, trước tiên họ sẽ cố gắng nói lỏng sự gắn bó của chính họ với lựa chọn của chính họ. Điều này sẽ khiến họ hiểu được tầm quan trọng và tôn trọng sự lựa chọn đối tác của họ.

Sự đồng cảm của Phật giáo và Liệu pháp Rogerian - Liệu pháp Roger, là một liệu pháp tập trung vào con người, theo Đức Phật, sự lắng nghe thấu đáo, suy tư và xác nhận những suy nghĩ và cảm xúc giúp bệnh nhân mang lại những thay đổi tích cực. Sự xem xét vô điều kiện và tính chân thực của nhà trị liệu có thể giúp người bệnh phát triển và tiến hóa. Do đó liệu pháp tập trung vào con người đã trở thành thành phần cơ bản của tâm lý trị liệu hiện đại.

Sự khác biệt duy nhất là nơi để đặt trọng tâm. Chúng ta nhận được rất nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống của chúng ta, phần lớn trong số đó là xấu. Tất nhiên, cần phải giảm bớt nỗi đau do điều này, nhưng thực tế là cố gắng giảm đau không để nó qua đi. Do đó, chúng ta nên cởi mở với đau khổ, cảm nhận nó, trải nghiệm nó, nhưng không bị nhấn chìm bởi nó. Tất cả những kinh nghiệm, dù tốt hay xấu, cho chúng ta những trải nghiệm thực tế. Tất cả các nghịch cảnh đều được trải nghiệm, nhờ đó mỗi cá nhân có thể chọn giải pháp thay thế tốt nhất phù hợp với bản thân.

Ở đây, lắng nghe tích cực và đồng cảm là hành động quan trọng

nhất trong việc xây dựng sự hài hòa trong suy nghĩ và hành vi. Ở tất cả các giai đoạn của cuộc sống, giao tiếp đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe tinh thần cũng như thể chất cho dù là thời thơ ấu hay ở tuổi xế chiều. Nhiều vấn đề được giải quyết chỉ bằng cách lắng nghe tích cực. Đức Phật, một nhà tâm lý học vĩ đại đã nhận ra điều này.

Tự trị liệu và Hành vi biện chứng (DBT): Trị liệu hành vi biện chứng được phát triển bởi Marsha Linehan, hướng dẫn về sự điều tiết cảm xúc và khả năng chịu đựng đối với những người bị rối loạn nhân cách ranh giới. Nền tảng của trị liệu là chánh niệm trong hai phạm trù rộng lớn, đó là: cái gì và như thế nào. Những gì có thể được định nghĩa là quan sát, mô tả và tham gia. Làm thế nào có thể được mô tả như bây giờ là không phán xét, trải nghiệm chánh niệm và sự an lạc.

DBT kết hợp các kỹ thuật hành vi nhận thức tiêu chuẩn để điều chỉnh cảm xúc và kiểm tra thực tế với các khái niệm về sự chịu đựng, chấp nhận và nhận thức chánh niệm phần lớn xuất phát từ thực hành thiền định của Phật giáo. Liệu pháp này đã là một phần của Thiên tông và do đó, nó có nguồn gốc từ Phật giáo.

Các phương pháp thực tập chánh niệm cốt lõi (tập trung, từ bi, tò mò, bình tĩnh nội tâm, cân bằng và nhận thức) dẫn đến sự thanh thản. Các phương pháp này không chỉ nên được phổ biến cho từng gia đình hoặc các thành viên xã hội mà còn dành cho mỗi cá nhân. Nhiều vấn đề trong sinh hoạt gia đình là do không phát hiện được một thành viên bị vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn nhân cách ranh giới. Đây là điều khó khăn nhất để quản lý điều trị. Theo quan điểm của Phật giáo về sự quán chiếu bản thân, sự chấp nhận thực tại và lòng từ bi, điều đó sẽ thúc đẩy một cá nhân tiếp tục điều trị và phát triển các kỹ năng xây dựng các mối quan hệ xã hội. Nếu lòng từ bi được dạy trong mỗi thành viên trong gia đình ngay từ khi trẻ còn nhỏ, việc mở rộng lòng trắc ẩn đối với người khác sẽ trở nên dễ dàng.

Tương tự như vậy, có mười một điểm tương đồng cơ bản giúp

chúng ta có thể dễ dàng nhận ra tâm lý học hiện đại và Phật giáo cùng một nền tảng. Hai lĩnh vực có thể nói là hai mặt của cùng một đồng tiền, rất cần thiết để phù hợp với đời sống gia đình và xã hội để phát triển một cuộc sống hài hòa (Samācariya).

Chúng ta cần nhanh chóng công nhận và ứng dụng các phương pháp thực tập của Phật giáo giúp giải quyết những nỗi khổ ở tâm một cách khoa học được kiểm nghiệm thực chứng và dựa trên những bằng chứng cụ thể. Điều này sẽ đòi hỏi rất nhiều nghiên cứu và chia sẻ kiến thức của các nhà tâm lý học và các chuyên gia, để mang lại một cuộc sống hài hòa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Ellis, A. (1991). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. NY: Carol Publishing.

Ellis, A., Secaucus, N.J. (1997). *Anger. How to live with and without it*. Carol Publishing.

Jayatunge, R.M. (2012). *Gautama Buddha: The Unique Psychotherapist*. Available from: <http://www.lankaweb.com/news/items/2010/04/21/gautama-buddha-the-unique-psychotherapist/2010>.

Lieberman, Matthew (2016). *Social*. Broadway Books. p. 19. ISBN 978-0-307-88910-2.

Rhys Davids, C.A. (1924). *Buddhist Psychology: An Inquiry into the Analysis and Theory of Mind in Pali Literature*. 2nd ed. London: Luzac and Co; pp. 16–36.

Rhys Davids, C.A. (2003). *Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Whitefish, M.T., Kessinger Publishing.

Richard, H. Robinson, Willard, L.Johnson (2004). *The Buddhist Religion A Historical Introduction*, 5th Edition, pp. 23- 30, Wadsworth Publishing Company.

Sam, G., Dana, P., Jack, A., 2015, *Handbook of Intelligence*, pp.124, ISBN- 978-1- 4939- 1561- 3.

Sormaz, Mladen; Murphy, Charlotte; Wang, Hao-Ting; Hymers, Mark; Karapanagiotidis, Theodoros; Poerio, Giulia; Margulies, Daniel S.; Jefferies, Elizabeth; Smallwood, Jonathan (2018). “Default mode network can support the level of detail in experience during active task states”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 115 (37): 9318–9323.

Tapas Kumar Aich (2013). *Buddha philosophy and western psychology Article*. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(6):165-170 DOI: 10.4103/0019-5545.105517.