

PHẬT GIÁO VÀ  
TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Dịch Giả : THÍCH VIÊN LÝ

## TỰA CỦA DỊCH GIẢ

Phật Giáo và Tâm Lý Học Hiện Đại do ban biên tập của Bồ Đề Học Xã biên soạn, là một tài liệu giá trị cho những ai muốn tìm hiểu sự khác và giống giữa Phật Pháp và Tâm lý Học Trị Liệu Tây phương.

Phật pháp là những phương pháp tu tập cụ thể và mẫu nhiệm để giải quyết một cách rốt ráo sự khổ đau phiền não của con người. Do vì sự khổ đau của mỗi một con người cũng như trình độ hiểu biết, hoàn cảnh tiếp cận v.v... ngàn sai muôn biệt, nên giáo pháp do Đức Phật giảng dạy cũng có vô lượng vô biên, và dù vô lượng vô biên nhưng cứu cánh vẫn quy về một mối, đó là giải thoát tận gốc sự tử sanh thống khổ của tất cả muôn loài. Đối với Phật giáo thì phương tiện chính là cứu cánh và ngược lại. Trong phương tiện vốn có cứu cánh, trong cứu cánh vốn có phương tiện, phương tiện và cứu cánh không hai, không khác, đó chính là điểm sai biệt to tát giữa Phật Pháp và Tâm Lý Học Trị Liệu Tây Phương.

Điểm khác biệt to lớn khác giữa Phật giáo và Tâm Lý Trị Liệu Tây Phương đó là, càng tu tập theo phương pháp của Phật giáo thì bản ngã càng bị thu hẹp dần và cuối cùng bị triệt hủy toàn diện để đạt đến tâm thức giác ngộ, giải thoát tự tại tuyệt đối. Riêng Tâm Lý Trị Liệu ngày nay thì gần như chỉ xoa dịu, vuốt ve tâm lý con người để con người thỏa mãn được ngã chấp, và cuối cùng, vấn đề khổ đau trầm thống của con người vẫn không sao bùng nổ, diệt trừ một cách tận gốc rễ dù cho có đôi nét, vài điểm gần như tương tự về cách nhìn so với Phật giáo.

Tuy bản dịch này đã được cẩn trọng xem duyệt lại, nhưng, vì dịch giả đang trong giai kỳ rất bận rộn trong việc tạo mãi cơ sở để xây dựng tu viện hầu làm nơi nương tựa, tu học cho mọi giới, do vậy, nên rất có thể bản dịch vẫn chưa được trọn vẹn như ý nguyện. Rất mong các bậc cao minh bi mẫn bổ chính và chỉ giáo để lần tái bản dịch phẩm này được hoàn hảo hơn.

Dịch giả cẩn bút,  
Thích Viên Lý

Azusa, ngày 03 tháng 7, 1996  
(Ngày hoàn tất thủ tục tạo mãi tu viện Bảo Pháp)

# CHƯƠNG I

## ĐIỂM ĐẶC SẮC CƠ BẢN CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

## 1. LUÂN LÝ HỌC VÀ TÂM LÝ HỌC

Một cách rõ ràng, Phật giáo đã kết hợp hành vi tâm lý và luân lý để luận cập. Luân lý học Phật giáo đã không chỉ giới ở quan niệm luân lý và phân tích lý luận, mà xa hơn, còn chỉ dạy những phương thức sinh hoạt và chuẩn tắc cho mọi hành vi. Luân lý học của Phật giáo đã dạy con người không làm những điều ác, bồi dưỡng thiện tâm và thanh tịnh tâm ý. Chỉ cần hành vi phù hợp với chuẩn mực, thước đo quy phạm của văn hóa xã hội thì đó là tâm lý lành mạnh.

## 2. LUÂN LÝ HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN TÍNH

Đức Phật dạy rằng, sự hài hòa của thế giới nhân loại được đặt trên nền tảng tâm lý. Vì vậy hành vi xã hội phải được nối kết với tâm lý học của Phật giáo để phân tích. Nếu vấn đề cá nhân đã được giải quyết thì sự khản trương và xung đột của xã hội sẽ giảm thiểu. Tạo ra những cảm tính như tham lam, kiêu mạn, sân hận v.v... đều có thể ảnh hưởng đến sự quan hệ của nhân tế. Đức Phật dạy : “Bảo hộ chính mình là bảo hộ người khác; bảo hộ người khác cũng chính là bảo hộ tự thân.” Đức Phật lại nhấn mạnh, bồi dưỡng tố chất tâm lý đã được nhìn nhận là có giá trị văn hóa xã hội, như tự tiết chế, tâm lý an bình thanh tịnh, tự răn buộc v.v..

Tóm lại, luân lý xã hội gồm có hai mặt tích cực và tiêu cực : Đứng trên mặt tiêu cực để nói thì sự tiết chế trên phương tiện nhân cách và thực tiễn luân lý chuẩn tắc sẽ có thể làm giảm thiểu sự xung đột của xã hội; đứng trên mặt tích cực để luận cập thì, bồi dưỡng, phát triển nhân cách lành mạnh, có thể kiến lập được một xã hội lương thiện. Đức Phật ví dụ nhân tính như một mỏ vàng, có những lúc bề ngoài tuy bị vô minh làm mê hoặc, nhưng sự huấn luyện của nội tại khả dĩ chuyển hoá và biến nó thành lương thiện.

## 3. LÝ LUẬN CỦA TRI THỨC

Ý nghĩa của tri thức, nếu nói trên một nghĩa rộng thì gồm có hai loại, đó là lý tính và kinh nghiệm. Kinh nghiệm có thể được chia thành kinh nghiệm cảm quan (sense experience) và kinh nghiệm trực quan (intuitive experience). Thông thường thì con người biết sử dụng cả kinh nghiệm lý tính lẫn cảm quan; nhưng, chỉ có những người phát huy kỹ xảo trực quan mới có thể đạt

đến phương pháp sử dụng tri thức một cách đầy đủ. Loại sử dụng phương pháp tri thức đầy đủ này, đã chẳng phải là một loa/i thần bí; trong Phật giáo, những ai có sự huấn luyện đặc biệt đều có thể đạt đến mục đích này.

Những kẻ ở cõi thế tục đều ràng buộc kinh nghiệm trên khái niệm của một loại kinh nghiệm nào đó, nhưng, Phật giáo thì vượt qua phạm vi cục hạn này. Lý do là vì khi chúng ta truy tầm tri thức thường bị chấp trước (craving), và vô minh (ignorance) dụ phát, còn Phật giáo khi phân tích về khái niệm đã không dừng lại ở ngôn ngữ hoặc trên tầng thức của luận lý học mà tiến thêm một bước, Phật giáo có thể tiềm nhận vào cảnh giới tâm lý chân thật. Đối với phương diện này, Phật giáo có thể tầm cầu được một loại mô thức mới của nhận thức luận (a new model of epistemology).

#### 4. LÝ LUẬN THỰC TẠI (THE THEORY OF REALITY)

Khi thảo luận đến vấn đề con người và vũ trụ. Phật giáo cho rằng hành động của con người là do ý chí tự do của chúng ta đối với sự phải trái và không bị quyết định bởi bất cứ hình thức nào khác; Khi Đức Phật biện luận với sáu nhà tư tưởng nổi tiếng đương thời, Ngài đã nắm lấy chủ trương này.

#### 5. CƠ SỞ TRỊ LIỆU CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Mục đích chủ yếu của Tâm lý học Phật giáo là nhằm giải đáp rốt ráo nguyên nhân khổ đau mà nhân loại phải tiếp nhận, và, vấn đề là làm thế nào để giải thoát sự thống khổ đó. Triết học và Tâm lý học của Phật giáo đều có một thứ “Thủ hướng trị liệu” (Therapy oriented). Triết học Phật giáo cung cấp một loại giải trừ khôn hoặc của tri tánh; còn tâm lý học Phật giáo thì cung cấp phương pháp trị liệu về sự nhiễu loạn của tình cảm.

Erich Fromm bảo rằng Sigmund Freud không thể trị liệu tật bệnh tâm lý mà Sigmund Freud chỉ muốn giải trừ sự lo âu, nóng nảy không hợp lý và tánh cưỡng bức của nhân loại mà thôi. Phương thức trị liệu của những nhà tâm lý học hiện nay đó là mô thức điều chỉnh vấn đề và bệnh lý xã hội một cách rộng rãi hơn. Trên thực tế, những quốc gia có nền công nghiệp hóa và đã đang phát triển cao độ thì những tâm trạng như hoang vắng trống rỗng, lãnh cảm, sự thiếu sót về mặt hướng đạo nhân sinh trong lòng nhân loại, đều là khái niệm và mục tiêu của tâm lý trị liệu ngày nay. Phật giáo thuyết minh rằng tâm cảnh khó khăn, xung đột, bất mãn, nóng nảy, lo lắng, tham lam,

ghét hận, mê chấp v.v... của nhân sinh đều có thể cho là phù hợp với thông bệnh của con người hiện đại; nhưng, Phật giáo còn có khả năng chỉ dạy cho mọi người hướng đến con đường lớn huy hoàng đại giải thoát, tối cực phúc lạc, đó là cảnh giới Niết Bàn.

## 6. LÃNH VỰC CHỦ YẾU CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Những lãnh vực nghiên cứu của Tâm lý học Tây phương đều có chủ đề trung tâm của nó, như tâm lý học Hoàn Hình Phái (Gestalt Psychology) chủ yếu là nghiên cứu về tri giác (Perception); Phân tích tâm lý của Sigmund Freud thì nhắm vào sự nghiên cứu động cơ và nhân cách. Và tâm lý học Hành vi phái (Behaviourism) thì chủ yếu nghiên cứu về lý luận học tập (learning) v.v...

Nhưng, vấn đề quan thiết nhất của tâm lý học Phật giáo đó là căn nguyên khổ đau của nhân loại và con đường giải thoát; vì thế, động cơ thúc đẩy (motivation) và cảm xúc (emotion) chính là giáo nghĩa chủ yếu; Tri nhận (cognition) là điều kiện tiên quyết phải được nghiên cứu thêm; ngoài ra, như tính tình, nhân cách (personality) kể cả sự kết cấu trị liệu của tâm lý học Phật giáo; giảng nghiệm trên phương diện tâm lý học, như phân tích tâm lý của Sigmund Freud, tâm lý học nhân tính của Carl Rogers và A. Maslow có thể thấy một cách thấu triệt về cách trị liệu của chủ nghĩa tồn tại và cách trị liệu của chủ nghĩa hành vi đều là lãnh vực chủ yếu của sự nghiên cứu tâm lý học Phật giáo.

## 7. NGUỒN TƯ LIỆU TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Dùng văn Pàli để tập thành kinh điển Phật giáo nguyên thủy (đều có dịch sang Anh Văn) làm gốc, kinh điển được chia thành 3 loại : Một là lời dạy của đức Phật được gọi là Kinh tạng (Sutta Pitaka), hai là những điều mục huấn luyện, răn chế của Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni gọi là Luật tạng (Vinaya Pitaka) và ba là Luận tạng (abhidhamma pitaka), trong đó gồm có phân tích tâm lý của tri thức. Nhưng, Kinh tạng lại có thể được chia thành 5 loại :

- (1) Trường Bộ  
(The Digha Nikaya or Dialogues of the Buddha) :

Đôi thoại trường thiên của đức Phật, bao gồm 34 kinh điển trường thiên, trong đó có thể trùng kiến sự tích bình sanh của đức Phật và thật sự về chánh trị, xã hội và tôn giáo Ấn Độ đương thời. Trong đó Sigalovada Sutra đã đưa ra những chỉ dẫn về quan điểm luân lý học Phật giáo thực dụng.

(2) Trung Bộ A Hàm Kinh  
(The Majjhina Nikaya of Middle Length Sayings)

Bao gồm 152 kinh. Giá trị của nó ở chỗ là có thể làm cho chúng ta biết được tình hình tiến hóa ở thời kỳ bắt đầu của Phật giáo và những giáo pháp của đức Phật cũng như tình huống khái quát của những đệ tử thân cận và những sinh hoạt của xã hội Ấn Độ đương thời. Kinh Trung A Hàm cũng chứa đựng một số tài liệu về Luật tạng.

(3) Tập Bộ A Hàm Kinh  
(The Samyutta Nikaya of Kindred Sayings)

Gồm 2889 kinh do 56 chương tiết hợp thành, trong ấy có rất nhiều chỗ lập lại, trùng phức.

(4) Tăng Chi Bộ A Hàm Kinh  
(The Anguttara Nikaya of Gradual Sayings)

Thâu tập 2308 kinh, chia thành 11 chương tiết và có thêm phần thảo luận. Đặc điểm chủ yếu là sự đơn giản, thanh khiết và gồm rất nhiều câu thức tỉnh nhân sinh.

(5) Tiểu Bộ A Hàm Kinh  
(The Khuddaka Nikaya of Division of Small Works)

Là một loại đoản thiên danh ngôn sử dụng tán văn hoặc hình thức thi ca viết nên, thường được dùng để kỳ đảo, vịnh thi, ca xướng v.v... Đứng trên quan điểm văn học, Phật giáo sử và Triết học để nhận xét thì Tiểu Bộ A Hàm Kinh là một bộ kinh rất có giá trị.

Ngoài những sự kiện này, những tác phẩm nổi tiếng của Đại Thừa kinh điển đã dùng Phạn văn, Hán văn, Nhựt văn và Tạng văn để viết thành, cũng có thể tìm được những tư liệu liên quan như Kinh Dược Sư (Bhaisajya – Guru – Sutra of the Lapis Lazuli Radiance Tathagata). Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, kinh Duy Ma Cật v.v... Truyền thống của Đại Thừa Phật giáo

đặc biệt nhấn mạnh đến sự thành Phật hoặc những hành hoạt của các bậc Bồ Tát. Còn Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì được miêu tả trong kinh điển Pàli, như là một bậc có khả năng trị liệu vĩ đại, phương thức trị liệu của Ngài gồm có hai loại : Trị liệu trên giáo nghĩa và tâm lý hoặc thần tích.

Dem kinh Phật và một số nguyên lý của tâm lý học Tây phương hiện đại, nhất là một số học lý của các loại học phái y liệu để so sánh tìm hiểu trên tinh thần nghiên cứu thì mới có thể nhận thức một cách sâu sắc về Tâm lý học Phật giáo.

## 8. VẤN ĐỀ THUỘC TRÊN PHƯƠNG PHÁP LUẬN

Trên phương diện hiện tượng tâm lý, đức Phật chủ trương do kinh nghiệm mà chứng thực lý luận. Nhưng kinh nghiệm đã không chỉ là kinh nghiệm cảm quan mà còn là công phu của trực quan (intuition) và nội tỉnh. Bởi lẽ đức Phật nhận thức rằng truyền thống nhân tập, hoặc sử dụng luận lý học và lý tánh đều có sự giới hạn của nó và, chỉ có kinh nghiệm mới được sự bảo hiểm tốt nhất. Kinh nghiệm của đức Phật ngoài việc căn cứ vào ngũ quan còn tái dụng Nội Tỉnh Pháp (Introspection) như là một giá trị cao độ để đạt được kỹ thuật tri thức và phát huy thấu thị (quán sát một cách thấu triệt). Trực quan pháp là một loại kỹ thuật “Phân tích tự ngã” (Self-analysis). Ở Tây Phương người ta sử dụng trực quan pháp để nghiên cứu hiện tượng tâm lý và đã được cho là kỹ thuật không đáng được tin cậy, bởi vì kinh nghiệm của riêng mình không thể làm cho người khác giác sát được. Nhưng, Phật giáo cho rằng do công phu thiền định cao độ mà có thể đạt đến năng lực vượt qua cảm quan, và chính vì thế mà nó là phương thức khảo nghiệm khách quan. Nếu có thể đạt đến kỹ thuật thiền định một cách nhất định thì không bị vô minh làm trở ngại và do vậy mà tâm lý có khả năng đạt đến giai đoạn của sự an bình và thanh tịnh.

## 9. KHÁI NIỆM VỀ TÂM (MIND)

Đức Phật phủ định bất cứ thực thể nào có tánh vĩnh cửu tức Tâm hoặc Ý Thức (Mind or Consciousness). Phật dạy : cái được gọi là tâm là một loại phức tạp thể của nhân thể (a psycho-physical complex of nama-rupa), *nama* là chỉ cho 4 loại quần thể phi vật chất tức là cảm giác, ấn tượng của cảm giác (tưởng tượng, quan niệm, khái niệm), ý chí hoạt động (conative activity) và ý thức; *rupa* là nói về 4 nguyên tố lớn, tức là khuếch đại (extention), ngưng tụ lực (cohesion), nhiệt (heat) và hình trạng vật chất (materialshape) có được



từ những nguyên tố này. Vì vậy, có thể nói, nó là một phức hợp thể được tổ thành bởi những thành phần tâm lý và vật chất và có tính chất tâm thể (hoặc thể tâm) nương tựa lẫn nhau. Muốn liễu giải một cách rốt ráo về hiện tượng tâm lý thì cần phải xuyên qua luật nhân quả, bởi vì chúng cùng làm nhân và quả cho nhau.

Nhân duyên giả hợp là sự biểu thị của điều kiện hỗ vi của tâm lý và vật chất. Giáo nghĩa vô ngã (egolessness) cũng còn chỉ dạy rằng cả nội lẫn ngoại đều không có cái gọi là thực thể tồn tại. Vì thế, hai giáo nghĩa *nhân duyên giả hợp* và *vô ngã* là tâm lý học Phật giáo giải thích về tâm (có thể dùng phương pháp tổng hợp và phương pháp phân tích để phân biệt giải thích hai loại hiện tượng này). Căn cứ theo tâm lý học Phật giáo, chúng ta có thể bảo rằng Tâm là một thể loại liên tục động thái (dynamic continuum), có thể khuếch đại đến khởi nguyên và khó mà tính đếm được, vả lại, nó còn có thể phát triển bên ngoài của sự kết liễu của thọ mạng.

Loại thuyết pháp này hiện vẫn chưa được sự thừa nhận của tâm lý học Tây Phương. Nhưng, “Tính chất di truyền nguyên thủy của người” (Archaic heritage of mind) của Sigmund Freud và quan niệm về “Tập thể vô ý thức” (Collective Unconsciousness) của Carl Jung đều muốn thăm dò vào một lãnh vực sâu xa khác, trong tương lai, rất có thể sự khám phá mới sẽ hội tụ cùng chủ trương tâm lý học của Phật giáo.

## CHƯƠNG II

### TRI NHẬN TÂM LÝ HỌC, ĐỘNG CƠ VÀ TÌNH CẢM

## 1. ĐỊNH NGHĨA TRI NHẬN

Tri nhận (Cognition) có ý nghĩa “Quá trình của sự hiểu biết” (knowing), là một vấn đề hoạt động tâm trí, sử dụng ngôn ngữ, tưởng tượng và phát sinh quan niệm (hoàn cảnh kích thích và đối với kích thích của phản ứng đã có). Loại “quá trình hiểu biết” này là một cái gì không thể trông thấy, chúng ta không thể thấy được những cái được mệnh danh là tư khảo, suy lý hoặc ký ức, nhưng, chúng ta có thể quan sát và nghiên cứu hành vi do những hoạt động này sanh ra. Đức Phật dạy rằng, quá trình tri nhận của chúng ta là thực tại của quá trình cảm quan (reality of the sensory process), tri nhận của chúng ta cũng cùng với thành phần quan niệm và tưởng tượng của phi cảm quan (non-sensory) kết hợp tại một chỗ. Chỉ thú của tri thức tâm lý học của đức Phật và khoa học tánh của tâm lý học hiện đại đã có sự giống nhau.

## 2. TRÍ THỨC AO HƠN

Đức Phật đã thử qua các loại phương pháp như khổ hạnh (penance), tự ngã khổ tu (self-mortification). Cấm giới (aroidance) và ẩn độn (seclusion) v.v... phát triển tự ngã. Loại phát triển về năng lực cao này, đã không phải là một loại thần bí mà chính là sự phát triển tự nhiên của một loại tiềm năng nào đó của một con người, nó không phải là sự xuất hiện đột nhiên của một lực lượng thần bí nào đó mà là sự phát triển một cách dần dần. Loại phương thức phát triển tiệm tiến này liên quan đến 3 giai đoạn : Tháo thủ đạo đức, công phu nhận định (samadhi or concentration) và sự bồi dưỡng của trí huệ. Loại đầu nhập này cần phải trải qua thời gian suốt đời thí nghiệm, đức Phật cuối cùng đã đạt đến sự phá trừ vô minh và những buộc ràng của phiền não.

Bất cứ ai tham cứu, tìm hiểu về tâm lý học tri nhận của Phật giáo thì đều không thể thờ ơ đối với những phạm vi tâm lý tri giác cao độ này.

## 3. TRI NHẬN VÀ ĐỘNG CƠ

Tâm lý học tri nhận không thể tách rời động cơ nghiên cứu. Đức Phật sở dĩ phân tích động cơ của tâm lý nhân loại là vì muốn chỉ bày nguyên nhân thống khổ của nhân sinh, và tầm cầu phương pháp để làm giảm khinh sự thống khổ ấy, điều đó cũng chính là yêu cầu chúng ta cần phải có một năng lực tri nhận bén nhạy và tự cải thiện chúng ta. Dục vọng của nhân loại ảnh hưởng năng lực tri nhận, nhưng tri nhận cũng có tác dụng đối với dục vọng.

Đức Phật không chủ trương cắt đứt dục cầu của cảm quan mà là chủ trương huấn luyện dục cầu của những cảm quan này để khiến cho những kích thích ngoại tại không thể nhiễu loạn nội tâm. Đức Phật đã không tìm cách nén ép, co rút cảm quan mà chỉ muốn làm cho cảm quan phát triển, cải thiện và tịnh hóa.

#### 4. TRI NHẬN VÀ TRỊ LIỆU

Đức Phật dạy rằng có hai loại phương pháp có thể đạt đến sự phát triển trên phương diện tinh thần : Ninh Tĩnh (Tranquillity), sự tĩnh lặng an bình; và Đồng Kiến (Insight), sự nhìn thấy xuyên suốt bên trong sự vật. Nhưng, cũng có 5 loại nhân tố có thể nhiễu loạn sự phát triển của sự ninh tịnh trừ phi dùng công phu thiền định thì mới có thể khắc phục những nhiễu loạn này. Năm loại nhân tố này là dục cầu, ý chí xấu, lười biếng và chậm lụt, không trầm trước và lo lắng, hoài nghi. Đức Phật cũng đã chỉ dạy 7 loại nhân tố của Khai ngộ để có thể bồi dưỡng trí thức và đồng kiến của chúng ta, đó là : chánh tư duy, truy cầu Phật Pháp, tinh thần, hỷ lạc, ninh tịnh, thiền định và trấn định (bình tĩnh).

Sử dụng năng lực tri nhận của nhân loại để tịnh hoá tri giác và tư khảo của chúng ta thì sẽ hiện ra một khuôn thiết kế của cấu trúc trị liệu tâm lý học. Vì thế, Đức Phật dạy : Đối với tâm lý học thì sự tri nhận trên phương diện thể hệ trị liệu cần phải đặt ở vị trí trung tâm.

#### 5. ĐỘNG CƠ (MOTIVATION)

Động cơ là một nguồn năng lực (source of energy) có trong cơ thể, nguồn năng lực này có thể sanh ra hành động, khiến nó đạt thành một loại khuynh hướng của mục tiêu nào đó. Động cơ có thể chia thành hai phần đó là sinh lý và tâm lý. Trên phương diện sinh lý thì nó giống như những động cơ thực sắc và tử vong v.v... Trên phương diện tâm lý thì nó như là một giá trị quan thuộc về tín ngưỡng (tôn giáo) v.v...

Động cơ của tâm lý học Phật giáo chủ yếu là sự phân tích những phương diện dẫn đến sự bất an, khẩn trương, căng thẳng, nóng nảy, lo lắng, bồn chồn và cảm thọ đau khổ v.v... của nhân loại nhằm đề ra pháp môn bất nhị để hướng dẫn muôn loài đạt đến con đường hạnh phúc, vì thế, động cơ nghiên cứu tâm lý học Phật giáo ba hàm sắc thái trị liệu. Đứng trên quan niệm của tây phương ngày nay để nhận xét thì chữ trị liệu này thông thường được dùng để chỉ cho sự chữa trị những người có tật bệnh tâm lý; Nhưng nếu lấy

tâm lý học Phật giáo để nói, thì nó được dùng để chỉ cho sự giải trừ tất cả sự xung đột trên mặt tâm lý và sự bất an của nội tại. Kinh điển Phật giáo đã đề cập rất nhiều đến phương diện động cơ của tâm lý học.

## 6. TÌNH TỰ (EMOTION)

Ý của tình tự tức là sự kích động (Arousal), cảm giác (feelings) hoặc trạng thái tình cảm (affective states) mà cũng chính là do sự chuyển biến của phương diện sinh lý nên sanh ra phản ứng hành vi. Tình tự quen thuộc nhất là những tình tự yêu, hận, bi thương, và sung sướng, khoái lạc. Đứng trên mặt nội tình để nói thì tình tự là trạng thái ý thức chủ quan; khác quan mà nói, tình tự là một loại biểu hiện hành vi. Trên phương diện tâm lý học để nói thì tình tự là một loại trạng thái không thăng bằng và kích động, nhưng không thể xem tình tự hoàn toàn như là vô lý tánh. Chúng ta có thể tìm được sự kiện toàn của tình tự luân lý như thương ái, tôn kính, chánh nghĩa cảm, quan tâm chân lý v.v... là những tình tự tự ngã siêu việt (self-transcending emotion), những tình tự này đều thuộc những tình tự tốt. Trong giáo lý Phật giáo có một số tình tự có thể được gọi là **tình thân** cao quý, đồng tình và từ bi, nói một cách **chính xác** hơn, không tham lam, không sân hận, không si mê của tâm lý học Phật giáo được cho là nguồn tình tự kiện toàn, tích cực và sáng tạo tánh. Dưới đây chúng ta phân chia một số tình tự đặc biệt như sau :

### (1) *Sợ sệt (Fear)*

Sợ sệt thông thường là chỉ cho sự phản ứng đã gây ra đối với sự vật có mục đích nguy hiểm nào đó.

Dục cầu quá mạnh và sự chấp trước đều có thể tạo nên sự sợ sệt. Bởi vì khi chúng ta quyền luyến không thể xả bỏ đối với một số vật quý báu và có giá trị thì chúng ta sẽ sản sanh một loại tác dụng cố chấp, lo lắng và sợ sệt bị mất nó ví như mình yêu thương quá đối một người nào đó đến khi người ấy bị lâm bệnh trầm trọng thì tâm lý thương yêu sẽ chuyển thành sợ sệt lo âu. Cũng giống như thế, chấp trước vào tự ngã, danh vọng, quyền lực v. v... đều sẽ sinh ra tâm trạng sợ sệt hay tâm lý khủng hoảng.

Mặc cảm tội ác (sense of guilt), khiển trách tự ngã (self-reproach), sợ sệt bị trừng phạt (fear of punishment) và sợ hãi bị đọa xuống địa ngục (fear of lower world) v. v... kinh nghiệm tôn giáo đều sanh ra sợ sệt.

Sợ sệt có lúc cùng với ghét hận (thậm chí tự hận) và tình tự bất mãn kết hợp và những lúc như thế thì liền sanh ra “cảm giác phạm tội trên bệnh lý” (pathological guilt) hoặc cảm thức bất an gọi là “ray rứt lương tâm” (uneasiness of conscience).

Đức Phật dạy rằng những ai chưa giác tỉnh thì đều có tự ngã trung tâm chủ nghĩa, dục vọng, địch ý và khuynh hướng chấp trước. Đức Phật chủ trương muốn giải trừ tận gốc những đặc chất này thì không cần thiết phải khiển trách tội lỗi quá khứ, bởi vì nếu tự mình khiển trách thì đối với sự phát triển tâm lý có rất nhiều phương hại. Đức Phật cũng đã đề xướng là cần tịnh hóa tình tự để đạt được tâm lý thăng bằng và lành mạnh.

## *(2) Bất an (Anxiety)*

Bất an là một loại lấy vật không có mục đích làm đối tượng sợ sệt. Đức Phật dạy rằng nguồn cội sâu xa của loại sợ sệt này đã được tạo ra bởi sự chấp trước tự ngã. Chuyên gia Phật học Edward Conge gọi nó là “sự ẩn tàng của thống khổ” (concealed suffering). Đức Phật đã khám phá ra loại “con người bất an” này (anxious man) lý do là bởi họ không có năng lực để nắm vững chân lý cơ bản “Vô ngã” (Egolessness), cho nên mới dẫn đến sự bất an; chỉ cần liễu giải được “Vô ngã” thì có thể nắm vững được chìa khóa của sự bất an đối với đủ loại hình thức.

## *(3) Không chế và biểu hiện của sự sợ sệt*

Huấn luyện tình tự có thể trình bày trên ba phương diện : (1) Phát triển tập quán sát tự ngã đối với trạng thái tình tự của chính mình; (2) Khi tình tự hưng khởi phải tìm cách không chế sự xuất hiện của tình tự; (3) Phát triển một quan niệm giá trị mới làm cho sự sợ sệt vốn có hoặc phản ứng của sự phần nộ không thể tái phát. Như thế, trải qua sự hiểu biết về tự ngã, không ngừng phân tích tự ngã và phản cầu những công phu của chính mình, cuối cùng có thể đạt đến hiệu quả đúng như sự dự kỳ (thời kỳ dự trừ).

## *(4) Thù hận*

Thù hận cũng là một loại biểu hiện của tình tự, có các loại phương thức biểu đạt chẳng hạn như tư tưởng (như là ý nghĩ mong cho những người mà mình không ưa thích chết đi), lời lẽ thô lỗ và những hành vi công kích v. v... Trên sự thật, đức Phật đã luôn nhấn mạnh và phản đối sự thù hận, thậm chí bao gồm cả những “cuộc chiến chánh nghĩa” (just war) hoặc những “phần

nộ chánh đáng” (righteous indignation) đối với cá nhân (và đối với xã hội). Đức Phật đã đề xuất sự chuyển biến nội tại (câu phát triển tâm linh nội tại) có thể thuần phục tâm thù hận để tiến thêm bước nữa, đó là, dùng sự hiểu biết, nội tỉnh và tư tưởng để chế ngự tình tự thù hận, như vậy thì có thể tịnh hóa tự ngã mà đồng thời cũng có thể làm cho xã hội phát triển một cách hài hòa.

### *(5) Đau khổ và bi thương*

Trên cơ bản, đau khổ và bi thương là tình tự phản ứng đối với “biệt ly”, ngoài ra như “mất mát” cũng sẽ đưa đến đau khổ và bi thương. Bởi vì đối với người chí thân, chúng ta đều xem họ như là một bộ phận của chính mình, một khi họ mất đi, ta sẽ sanh ra tình tự đau khổ và bi thương, Sigmund Freud gọi nó là “Bi thương và curu mang” (lo lắng, ray rứt, thắc mắc trong lòng) “Mourning an Melancholy”. Với Phật giáo thì đối với sự kiện của mục đích nào đó làm sản sinh sự tập trung tinh thần (cathexis) của tình tự mãnh liệt cũng chính là lúc chấp trước và, một khi mất đi đối tượng mục tiêu thì sẽ hiện ra trạng thái trống vắng hoang vu, khỗn nhiễu tâm lý, tình tự tội ác cảm, bơ phờ, tự thương hại và tô một lớp âm ảnh màu xám lên các loại tình cảm bi thương.

Đối với bi kích bi thương và đau khổ này, “Tứ Diệu đế” và “Bát Chánh đạo” trong trong giáo nghĩa Phật giáo có khả năng làm phương thuốc trị liệu hữu hiệu. Thái độ của Phật giáo là yêu cầu nhân loại hiểu rõ về chân thật cảm của sự tướng để thay thế cho tình tự bi thống quá độ.

### *(6) Ái và từ bi*

Ái (Love), trên danh tự bằng Anh ngữ đã không mấy rõ ràng và rất mơ hồ, trong văn tự Hy Lạp nếu dùng tiếp đầu ngữ “eros” là biểu thị cho ái dục trên cảm quan, và nếu dùng “agape” thì lại biểu thị về ái đối với phương diện tâm linh.

Sự truy cầu của Phật giáo là một loại giá câu luân lý (ethical framework) và sự hy cầu của lãnh vực tinh thần, vì thế trên phương diện luân lý Phật giáo đối với quan hệ nhân loại thì không phù hợp với ái dục của đạo đức, không phù hợp với dục cầu tiết chế và truy lạc của đạo đức cảm, vì những thứ ấy đều bị cho là tà ác, bởi lẽ những thứ này đủ để gây nên những đọa lạc của xã hội, nhưng, chỉ có sự hiểu thuận và kiên thành đối với tôn giáo mới khả dĩ hình thành một cách cơ bản một xã hội lành mạnh. Người xuất gia

đối với vấn đề ái dục cần phải dẹp trừ, vì lẽ ái dục có thể đưa dẫn đến sự bất an và đau khổ đồng thời làm phương hại đến tinh thần hy cầu. Cái mà Phật giáo muốn truy cầu đó là một loại tình tự của sáng tạo tánh và tình tự của phản ứng đồng tình tự nhiên để quan tâm đến chúng sanh.

## 7. TÂM LÝ HỌC KHÁT CẦU (PSYCHOLOGY OF CRAVING)

Đối với phương diện tâm lý học tình tự thì gồm có 3 loại hình thức khát cầu, đó là khát cầu thỏa mãn cảm quan, khát cầu bảo tồn tự ngã (self-preservation) và khát cầu hủy diệt và công kích. Ba loại khát cầu này đối với bản năng xung động (libido), tự ngã bản năng (ego instinct), và bản năng tử vong của Sigmund Freud đã có sự thống nhất. Xin được chia thành như sau :

### *(1) Dục tánh (Sexuality)*

Thường, Phật giáo chỉ dùng cảm quan (như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và bao quát hơn so với tâm lý học Tây phương (Phật giáo đề cập đến ngũ quan, nhưng tâm lý học Tây phương thì chỉ thiên nặng về mặt dục tánh, nhất là Phiến tánh luận của Sigmund Freud).

Đối với vấn đề truy cầu nguyên tắc khoái lạc (hedonism) của cảm quan, Phật giáo đã đưa ra hai phương pháp nhận thức : (1) Truy cầu cảm quan khoái lạc sẽ mang lại sự bất hạnh; (2) Thủ đoạn truy cầu cảm quan khoái lạc (hợp pháp và không hợp pháp), nếu hợp pháp thì cần phải suy tính đến việc không thể thái quá, đồng thời không phá hoại nguyên tắc khoái lạc làm điều kiện.

Phật giáo cũng cho rằng sự truy cầu khoái lạc của cảm quan chỉ ở bên dưới của sự tuần hoàn ác tánh của “nhu yếu, khẩn trương và thỏa mãn” (want tension and satisfaction) xuyên qua sự truy cầu của đau khổ mà thôi; vì thế, Phật giáo chủ trương dùng bát chánh đạo để chế ngự sự truy cầu của cảm quan khoái lạc.

### *(2) Bảo tồn sự tự ngã*

Đây là một loại thành kiến sai lầm của sự ngã trung tâm chủ nghĩa, hoàn toàn đặt nơi giả định sai lầm (tín ngưỡng) tức tự ngã thực tại vĩnh tồn (ego-



entity). Nhân cách kết cấu của nó là nhấm vào ba loại : Khát cầu, vọng tưởng và giả tưởng như sau :

Khát cầu – Đây là của ta.

Vọng tưởng – Đây là ta.

Giả tưởng – Đây chính là tự ngã.

Nhưng, Phật giáo cũng biểu thị một cách rõ ràng, nhu yếu của cơ bản duy sanh như không khí trong lành, nước, thức ăn, ngủ nghỉ v. v... chẳng hạn, đều được xem như là một loại biểu hiện của sự khát cầu.

### *(3) Tự ngã hủy diệt và công kích*

Đối với phương pháp quan sát về tự ngã hủy diệt và công kích, Sigmund Freud cho rằng nó là một loại bản năng xung động; nhưng, Đức Phật thì lại dạy rằng nó là một loại hành vi phản ứng tánh. Khi một loại tình tự thù hận (đối với người hoặc vật) ở thế giới ngoại tại không được phát tiết thì nó lại hướng ngược về mình, vì thế nên sản sanh sự thọ hình tự ngã (khổ hình) và tự sát. Đức Phật đã quở trách sự phát sanh của 3 loại hình thức khát cầu trên đây và cho rằng vì do không hiểu rõ đạo lý khổ đau của nhân sinh nên tạo thành; đồng thời, đối với vấn đề thống khổ của nhân sinh vì thiếu công phu nội tỉnh nên tùy tiện tòng phục vào sự mê hoặc tự ngã và, kết quả là đưa dẫn đến những bi kịch.

## 8. TIỀM Ý THỨC ĐỘNG CƠ (UNCONSCIOUS MOTIVATION)

Tiềm ý thức động cơ là nói về sự thúc đẩy khiến cho con người tạo ra một thứ động tác nào đó nhưng lại không giác sát được động cơ chân chính (real motive) sở tại. Thông thường tiềm ý thức bị ký ức và tình tự áp bức, nhưng có thể là từ trong giấc mộng, thất ngôn, ảo giác, và trong những chứng trạng tâm lý thất thường để thuyết minh sự tồn tại của động cơ tiềm ý thức.

Quan niệm về tiềm ý thức của tâm lý học Tây phương được sáng tạo bởi Sigmund Freud, và người học trò của ông là Carl Jung lại khai sáng ra thuyết “Tập thể tiềm ý thức” (Collective unconsciousness), Carl Jung cho rằng tiềm ý thức có cá thể. Tiềm ý thức (personal unconsciousness) tức là một số tâm lý cá thể nào đó bị áp chế hoặc bị sự bỏ quên; ngoài ra, còn có loại khác tức là tập thể tiềm ý thức, đó là chỉ cho tâm lý con người ngay khi vừa chào

đời vốn đã sẵn có một loại trạng thái tâm lý phức tạp, Carl Jung gọi đó là “nguyên hình” (archetypes), nó là quan niệm văn hóa được truyền thừa từ đời này qua đời khác bởi tổ tiên của chúng ta, những kinh nghiệm đều được bảo lưu trong tiềm ý thức cá thể của chúng ta; một cách rõ ràng hơn, theo sự giải thích của Carl Jung thì nhân cách được cấu thành bởi 3 loại thành phần : Tự ngã, cá thể tiềm ý thức và tập thể tiềm ý thức. Tập thể tiềm ý thức là nguyên hình của bề sâu. Căn cứ theo thuyết của Carl Jung thì tập thể tiềm ý thức vốn có sẵn tổ chất di truyền, làm cho cá thể và người của đời trước trên phương diện tri nhận về thế giới, có cách nhìn tương đối giống nhau.

Như nhân loại ở vào thời kỳ rất sớm đã lo sợ sự hắc ám, vì đen tối sẽ mang đến nguy hiểm; ngày nay, loại nguy hiểm này mặc dù đã biến thành quá khứ, nhưng nhân loại vẫn còn sợ hãi sự đen tối. Khái niệm tánh phổ biến hãi sợ của tập thể tiềm ý thức hoặc ảnh tượng được gọi là nguyên hình. Nguyên hình là kinh nghiệm của tình tự đã đến từ bộ óc của sự truyền thừa tiên hóa. Như nguyên hình của người mẹ hiền từ xưa đến nay vẫn là biểu thị cho sự ấm áp, bảo bọc, dưỡng dục, mà cũng còn là sự tượng trưng cho ái mẫu; nguyên hình người cha là lực lượng, quyền oai và tượng trưng cho quyền lực. Những nguyên hình khác như ảnh tượng nữ tính (anima), ảnh tượng nam tính (animas), tự ngã (self), anh hùng, thần, sanh, tử v. v... cũng đều như thế cả. Thứ quan niệm này hơi giống với quan niệm A Lại Da thức hoặc chủng tử thức của Phật giáo (storehouse consciousness).

Dòng ý thức của Phật giáo (Stream of consciousness) cũng liên quan với tiềm ý thức động cơ. Phật giáo dạy chúng ta rằng nếu có khả năng tu tập kỹ thuật thiền định thì có thể sử dụng lớp trong của tiềm ý thức đen tối để tạo ra thành sự phát triển nhân cách một cách kiện toàn.

## CHƯƠNG III

### NHÂN CÁCH TÂM LÝ HỌC

# 1. NGHIÊN CỨU VỀ NHÂN CÁCH TÂM LÝ HỌC VÀ NHÂN CÁCH PHẬT GIÁO

Đứng trên phương diện tâm lý học tây phương để nói thì nhân cách (personality) là mô thức ổn định hành vi cá thể một cách độc đặc, đồng thời sử dụng tư tưởng, cảm giác, tri giác làm cơ sở để thích ứng với hoàn cảnh. Khi nhà tâm lý học nghiên cứu về nhân cách thường chú ý đến đặc chất của cá thể, hình thể của thân thể, thể lực của tiềm ý thức, quá trình tri nhận và các loại xã hội học tập v. v... vì những nhân tố này đều là những nhân tố có thể ảnh hưởng đến hành vi của nhân loại.

Tâm lý học hoặc tâm lý phân tích học (Psychoanalysis) của Sigmund Freud cho rằng có ba loại tầng thứ tâm lý, đó là hình thành nhân cách tức ý thức, tiền ý thức (preconsciousness) và tiềm ý thức. Nội dung của ba tầng thứ này dựa theo sự kết hợp của ba sinh vật và thể lực hoàn cảnh mà hình thành ba loại hệ thống tâm lý, tức bản ngã (id), tự ngã (ego) và siêu việt (superego). Học thuyết của Sigmund Freud chủ trương “Tánh” là hạch tâm của động cơ nhân loại. Theo Sigmund Freud thì “Tánh” trong xã hội văn minh thường do các loại áp lực của xã hội và thật khó để có thể được thỏa mãn, bởi vậy mà biến thành nhân tố chủ yếu làm ảnh hưởng đến nhân cách. Nhân cách tùy thuộc vào sự phát triển của tánh mà phát triển, vì thế nên có từng giai đoạn phát triển như khẩu khang kỳ, giang môn kỳ, tánh khí kỳ, tiềm phục kỳ và sanh thực kỳ.

Từ đó về sau, bao nhiêu học thuyết, lý luận về nhân cách đều phát nguồn từ học thuyết của Sigmund Freud và được tu chỉnh thêm, và được gọi là “học phái mới Sigmund Freud” (Neo Freudian School). Cuối năm 1930 đến đầu năm 1950, có rất nhiều học sinh của Sigmund Freud đã phát biểu về những kiến giải và lý luận về tâm lý phân tích học. Trong đó học đã sử dụng phái Phân Tích Tâm Lý Học (như Carl Jung chủ trương) để nhấn mạnh nhân cách là sự thăng bằng của thể lực ý thức và tiềm ý thức. Phái Cá Nhân Tâm Lý Học (như chủ trương của Alfred Adler) thì cho là vai trò (role) và sự quan hệ của xã hội hình thành nhân cách. Học thuyết Tâm Lý Nhân Tánh (Humanistic theory) tức những vị như Carl Rogers và A. Maslow thì nhấn mạnh rằng nhân cách là tánh độc đặc và kinh nghiệm sinh hoạt đặc thù của cá thể. Lý Luận Học Tập Xã Hội (như B. F. Skinner) thì chú trọng đến thể lực của hoàn cảnh đối với sự ảnh hưởng của nhân cách, cá thể sử dụng phương thức mô phỏng cộng thêm tác dụng tri nhận để cá thể học tập về

hành vi. Và còn có một số lý luận khác về nhân cách đã rất chú trọng về kinh nghiệm chủ quan v. v...

Phật giáo đối với sự giải thích về nhân cách đã có sự bao hàm của triết học tánh, luân lý tánh và tâm lý tánh. Phật giáo phủ định con người vốn có tự ngã thuần túy cố định (ego) vì nó chỉ là nhân duyên hòa hợp. Do sự quan hệ của nhân duyên hòa hợp mà mỗi con người đều có ý thức, ký ức và thuộc tánh của thân thể để có thể phân biệt Ta, Người (chủ thể, khách thể). Phật giáo tiếp nhận quan điểm cho rằng con người có một nhân cách động thái, giả hợp biến động bất thường, nhân cách chỉ là một loại danh tự của phương tiện được sử dụng để phân biệt giữa Người và Ta mà thôi. Đúng trên Luận Lý Học để nói thì nhân cách này có thể là lý tánh và phi lý tánh nhưng chịu trách nhiệm về hành động của chính mình. Ngay trên phương diện của Tâm Lý Học để giải thích thì rất có ý nghĩa, bởi vì nhân cách có ký ức, tư tưởng, cảm giác để thông cầu với người khác.

Phân tích một cách nghiêm chỉnh về tâm lý học thì, nhân cách cũng chỉ là một phương tiện giả danh, bởi nó biểu thị cho một loại công năng thống nhất nào đó (unity of function) – như đi, đứng, tri giác, tư tưởng, quyết định v.v... giống như chiếc xe ngựa, do sự kết hợp toàn thể của các bộ phận mới có thể gọi là xe ngựa được; Nhân cách cũng thế, do thân thể, cảm giác, ý thức và tính hướng v. v... tổ hợp mà thành và như thế mới có thể gọi là nhân cách. Tóm lại, nhân cách là một loại thống nhất thể của công năng, chỉ có giả danh của tánh tạm thời. Nhân cách không thể đơn độc tiêu biểu cho thân thể, tri giác, cảm giác mà chỉ có trong sự tổ hợp thích đáng mới có thể được gọi là nhân cách. Sự giải thích này hoàn toàn có sự phù hợp cùng với Phật giáo.

## 2. ĐẶC CHẤT VÀ LOẠI HÌNH NHÂN CÁCH

Đặc chất nhân cách (Personality traits) là nói đến tính đặc sãn có nơi mỗi nhân cách cá thể, loại đặc sãn này có thể xác nhận được. Loại hình nhân cách (Personality types) là chỉ cho sở hữu nhân cách; loại hình đều có thể quy loại thành rất nhiều hình thức cơ bản.

Trong Tăng Chi Bộ A Hàm Kinh (Anguttara Nikaya), chúng ta có thể phát hiện bốn loại đặc sãn của nhân cách, tức là những loại hình như Mỹ Đức (Virtue), Thành Thực (Integrity), Cương Nghị (Fortitude) và Trí Huệ v.v...

Do sự cư ngụ cố cựu lâu dài tại một nơi chốn mà có thể biết rằng trên phương diện đạo đức của người thường trú này là tốt hoặc có khuyết điểm, điều đó cũng có nghĩa bảo rằng có thể nhận xét rõ là ông ta có đạo đức tốt đẹp hay không; xử lý sự vật với người khác khiến có thể nhận thấy rõ ràng họ là người không thành thật; trong những khi nguy hiểm giáng xuống hoặc bất hạnh đã xảy đến thì có thể đoán định được trình độ cương nghị của một con người; giao đàm với người thì có thể tri nhận được là họ có trí huệ hay không.

Sự phân loại đặc chất nhân cách chủ yếu của Phật giáo là nhằm vào xích lộ luân lý và tâm lý để đo lường.

Kinh Phật (Visuddhimagga) cũng đã chia nhân cách làm 6 loại hình lớn, đó là tham lam (tham), ghét hận (sân), vọng tưởng (si), trung thực, thông minh (huệ) và tản mạn.

### 3. XUNG ĐỘT VÀ TỎA CHIẾT (NGĂN TRỞ THẤT BẠI) (CONFLICT AND FRUSTRATION)

Xung đột cũng tức là hai cái hoặc hai mục tiêu (goals) hoặc nhu yếu (needs) đưa dẫn đến tình cảnh bất an khi không thể tương dung lẫn nhau. Xung đột có thể/ chia làm ba loại, đó là chánh-chánh xung đột (approach-approach conflict), tức loại xung đột khi muốn lấy một trong hai mục tiêu của nghĩ muốn; Phụ-phụ xung đột (Avoidance-avoidance conflict) là hai mục tiêu đều không nghĩ muốn, xung đột xảy ra khi muốn lấy một; Chánh-phụ xung đột (Approach-avoidance conflict) là loại xung đột của một mục tiêu mà có hai loại thành phần chánh phụ trong ấy (ví dụ như, một người đàn bà đẹp nhưng mang nhiều bệnh tật). Giải quyết sự xung đột đương nhiên liên hệ đến nhân tố quyết định của nó và khoảng cách xa gần của mục tiêu, động cơ cá nhân, cường độ nhu yếu cá nhân, hạ quyết tâm, thời gian tính, kỳ vọng cá nhân v.v...

Sự trắc trở, thất bại đối với những quyết định hoặc muốn đạt đến mục đích nhưng phải chịu sự trở ngại giữa đường. Cũng có sự trắc trở bởi hoàn cảnh như người nhà bị chết; có những trắc trở bởi yếu tố thể chất, như quá thấp lùn sinh ra tướng tá xấu xí khó coi; có nhân tố xã hội như ly hôn, thất nghiệp v.v...

Phương thức đối phó với sự trắc trở, thất bại gồm có công kích (gián tiếp công kích và trực tiếp công kích), ảo tưởng và co rút (tỉ như, đàn bà xấu xí gặp phải nhiều trắc trở thất bại, có ảo tưởng mình là tài tử Elizabeth Taylor, và trở về với những hành vi trẻ con – như khóc lóc ồn ào, lạnh lùng và tiêu trầm v.v...)

Đức Phật dạy rằng trên cơ bản, sự xung đột và bình an, thanh tịnh có thể kiểm nghiệm từ hai tầng thứ : Niết bàn (Nirvanà) là thanh tịnh, hài hòa một cách tuyệt đối; còn đau khổ (dukkha) thì đầy đủ sự bất an, khẩn trương và xung đột. Giữa sự hài hòa (mục tiêu truy cầu lý tưởng của người tại gia) và thanh tịnh tuyệt đối (là lý tưởng truy cầu của người xuất gia) cũng có rất nhiều khác biệt. Người tại gia chánh trực nếu tuân theo thủ đoạn hợp pháp để làm giàu, không tham lam thì có công đức và hơn nữa có thể đạt được sự hài hòa; nếu người tại gia khởi lên tâm tham lam, khát cầu sự hưởng thụ quá độ thì chắc chắn là bị xung đột với người khác. Người xuất gia vì xả bỏ tất cả, không những có khả năng giải trừ đau khổ mà hơn nữa còn có thể truy tầm sự thanh tịnh cao nhất trong nội tâm của họ.

Phật giáo cho rằng khu lực (drive) mạnh mẽ truy cầu thỏa mãn cảm quan, truy cầu sự tân kỳ, hưng phấn, vật sở hữu, đều là máy phát điện của sự xung đột.

Phật giáo giải thích về những trắc trở, thất bại rằng là : khoái lạc và kích thích một khi cái mà chúng ta truy tầm kết quả biến thành rỗng tuếch thì sanh ra trắc trở, thất bại nặng nề. Loại trắc trở thất bại sâu nặng hơn này không tức khắc xuất hiện qua tri giác toàn diện giống như sự trắc trở thất bại khi mất đi mục tiêu đặc biệt.

Ngoài sự trắc trở vì truy cầu thỏa mãn cảm quan đã gây nên, Phật giáo còn đề ra sự xung đột tâm lý của tự ngã bảo tồn (cảm quan, quyền lực, địa vị, danh vọng), một người có khu lực quyền lực mạnh mẽ thì sự xung đột tâm lý cũng to lớn và sự trắc trở, cảm giác trở ngại cũng tương đối to lớn. Khi cảm giác trắc trở lên đến cao điểm là không thể tiếp nhận thì con người hiển nhiên lập tức gặp một loại hiện tượng hy hữu đó là dục vọng và khát vọng muốn hủy diệt tự ngã.

Vì thế, sự xung đột mà tâm lý học Phật giáo đã đề cập như phân tích động cơ căn nguyên dục cầu truy cầu thỏa mãn cảm quan, bảo tồn tự ngã, hủy diệt tự ngã và tham lam, ghét hận v.v... cùng với tâm lý học hiện đại tương đối có điểm tương thông.

#### 4. PHƯƠNG THỨC PHÒNG VỆ (DEFENSE MECHANISM)

Phương thức phòng vệ là tinh tâm kiệt tác của Sigmund Freud và Anna, con gái của ông; phương thức này nói về quá trình nhân loại lợi dụng tiềm ý thức nên đối với sự liễu giải chân thật đã bị bóp méo, thay đổi và cải biến, nhất là khi chân thật và cảm giác tội lỗi (feelings of guilt), kinh nghiệm bị thương, xung động, không thể tiếp nhận, thất ý, và khi những sự việc khác có liên quan dẫn khởi một cách khẩn trương.

Tuy nhiên, phương thức phòng vệ đã không có biện pháp duy hộ của áp lực tâm lý cá thể, vì thế cũng có thể nói đó là một loại dối lừa tự ngã và trực trặc tự ngã (self-deceptive and self-defeating), không có biện pháp nào có thể giải quyết sự áp lực của tâm lý, bởi vì quá trình của phương thức phòng vệ phát sinh ngay trong tầng thứ tiềm ý thức, con người sử dụng nó làm bình phong và nơi nương tựa kiên cố lớn lao mỗi khi phát sinh nóng nảy, lo lắng, bất an và đã không cảm thấy đó là một thứ thủ đoạn của sự thật bị bẽ cong bóp méo; lý do là trong sự sinh hoạt của mỗi một con người đều sẽ gặp phải những tình cảnh bất an như tội ác, sợ sệt khủng hoảng, bất an, mục tiêu bị trở ngại v.v... vì thế, dường như mỗi cá nhân đều sẽ lợi dụng phương thức phòng vệ để bảo hộ chính mình.

Những phương thức phòng vệ gồm có :

- **Áp chế** (*regression*), mục đích là khiến cho đau khổ, tư tưởng của tánh uy hiếp, cảm giác, ký ức và quá trình ảo tưởng không tiến vào được trong ý thức hoặc tri giác cá thể.
- **Hợp lý hóa** (*Rationalization*) là ý đồ tìm kiếm lý do hợp lý để thay thế thất vọng, nói một cách khác, tìm lý lẽ không thực để thay thế lý do chân chính. Ví như một học sinh gian lận trong việc thi cử thì thường biện hộ là học sinh nào mà chẳng gian lận; một cô gái không được mời tham dự dạ hội thì bào chữa căn bản là cô ấy đã không bằng lòng chấp nhận lời mời.
- **Đầu Xạ** (*Projection*) là sự đổ thừa nơi người khác, tất cả đều diễn giải rằng đó là sự sai lầm của người khác.
- **Tác dụng nghịch thi** (*reaction formation*) là sự kinh hãi đối với xung động và tư tưởng, không những chỉ cố gắng ép chế mà còn phát triển một thái độ mô thức và hành vi hoàn toàn tương phản để che đậy động cơ và



hành vi chân chính của tiềm ý thức ấy, trường hợp như một người có tánh nóng nảy bức xúc, lo lắng, bất an có thể xin vào viện thần học để chuẩn bị làm mục sư hoặc nữ tu chẳng hạn.

- **Đồng Nhận** (*Identification*), sự nhận quàng quen biết này là vì bảo vệ giá trị cảm nhận của chính mình, cá thể thường đưa ra những bình luận chung chung với một số nhân vật có danh vọng hoặc oai quyền, như Tổng Thống Mỹ Carter là bạn thân của tôi v.v...

- **Thăng hoa** (*Sublimation*), là mục tiêu hoạt động lợi dụng xã hội có thể chấp nhận nhằm thỏa mãn động cơ áp chế của xã hội ấy, chẳng hạn như làm một kiểm tra viên điện ảnh để có thể xem phim X mà không cảm thấy có mặc cảm tội lỗi.

- **Phủ nhận hiện thực** (*denial of reality*) là những gì không vui hoặc tương tự đưa đến sự bất an, bất cần (thờ ơ), thì phủ nhận bằng cách nghĩ rằng việc này chưa từng được tồn tại.

Căn cứ theo tâm lý học của Phật giáo, thì việc sử dụng phương pháp nhất tâm chuyên chú sẽ khiến cho con người có thể đạt đến bộ phận ẩn tối và thâm tàng nhất của tâm linh; công phu thiền định có thể giúp đỡ chúng ta kiểm tra tỉ mỉ tư tưởng của chúng ta, vì thế mà không cần phải sử dụng đến phương thức phòng vệ.

Tác dụng nghịch thi (*Reaction formation*) trong phương thức phòng vệ, thi dụng đối với kẻ chủ nghĩa cấm dục (sinh hoạt khổ hạnh), dùng để tịnh hóa cảm quan nhưng đức Phật đã khiển trách phương pháp này, lý do là vì chủ nghĩa cấm dục là con đường cực đoan không có ý nghĩa nào cả. Thăng hoa là điều đã được đức Phật nêu ra để giới thiệu, bởi lẽ dục cầu trung tâm tự ngã có thể được thay thế bằng dục cầu Niết bàn.

## 5. NHÂN CÁCH VÀ XÃ HỘI

Đói khát là phản ứng nội tại của sinh lý, dục tánh thì có khuynh hướng sinh lý và xã hội, ngoài ra dục vọng quyền lực, khu lực (*drive for power*), danh vọng và địa vị là quá trình hoạt động xã hội hỗ tương.

Đức Phật tiếp nhận ý nghĩa trọng yếu về sự quan hệ hỗ tương của con người và hoàn cảnh xã hội.

Đức Phật tán thán rằng luân lý xã hội có thể giúp cho con người kiến lập một quan hệ nhân tế lành mạnh và một lý tưởng xã hội hài hòa. Mục tiêu trị liệu (nhân tâm) của đức Phật đặt trên tâm lý khí chất của cá nhân biến hóa, đức Phật truy tìm tung tích về sự xung đột căn bản của xã hội và đã tri nhận là nó được bắt nguồn từ tham lam, thù hận và vọng tưởng về tự ngã.

## CHƯƠNG IV

### TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC TRỊ LIỆU TÂY PHƯƠNG

## 1. LỜI NÓI ĐẦU

Thời xưa, đối với những người có hành vi thất thường hay tâm thần rối loạn (behavior disorder) thì thường hay tìm cầu ở ma thuật (witchcraft), quỷ thần học (demonology) và các loại phương thức trừ ma đuổi quỷ khác nhau (diverse means os exorcising evils and demons). Có một số tôn giáo đã xen trộn hoặc ít nhiều những phương thức này vào để làm nghi thức y liệu tôn giáo, một số khác đã phủ nhận những thủ đoạn trên và cho rằng tật bệnh tinh thần là vì công năng của não bộ hỗn loạn gây nên, nhưng, mãi đến sau 20 thế kỷ mới có phương pháp khoa học rõ ràng hơn để phân tích về những hành vi thất thường.

Đầu tiên có hai phái đưa ra giả thuyết dùng để thay thế cho quan niệm “Trúng Ma” (Demonic possession) :

- **Giả thuyết thân nhân tánh** (*Somatogenic hypothesis*), tức là bệnh tật tinh thần có thể được xem là sự phá hoại của thần kinh khí quan, tác dụng trao đổi bài trừ phế vật thất thường v.v... như những chủ trương của Kraepelin và những người khác.

- **Giả thuyết tâm nhân tánh** (*Psychogenic hypothesis*) là chỉ cho quá trình tâm lý thất thường, như chủ trương của Mesmer, Charcot, Janet, Breuer và Freud.

Đoạn này chú trọng ở phần sau, dùng kỹ thuật tâm lý học để giải quyết sự thống khổ của nhân loại.

Gestalt hoặc “Tâm Lý Học Hoàn Hình Phái” (Gestalt Psychology) nhấn mạnh đến chỉnh thể tánh của hiện tượng tâm lý, cũng tức là đặc điểm lớn nhất của hiện tượng tâm lý, đó là tánh thống nhất không thể chia cắt của nó, hành vi cũng thế, tức là sự thống nhất của một hành vi nào đó, là phản ứng của chỉnh thể.

Sigmund Freud là lý luận gia của tinh thần tật bệnh, cũng tức là người sáng lập đầu tiên sự “Phân Tích Tinh Thần” (psychoanalysis) và đã ảnh hưởng một cách lớn lao chưa từng có trước đó.

Ngoài học phái Sigmund Freud (Neo-Freudians) ra, “Nhân Tánh Tâm Lý Học” (humanistic psychology) của Carl Rogers and A. Maslow, “Hành Vi Tâm Lý Học” (behaviourist psychology) của John Watson và B. F.

Skinner, “Tồn Tại Tâm Lý Học” (Existential psychology) của Rollo May v.v... đều là chủ đề thảo luận của chương này.

Sự thật, mỗi cá nhân trong xã hội ít nhiều đều đặt trong “Bệnh thái xã hội” (Sick society) và “Bệnh thái chính thường” (Pathology of normoly) như Erich Fromm đã nói. Erich Fromm còn bảo rằng bệnh thái xã hội đương thời bao gồm những chứng trạng như : Sợ ly (Alienation), nóng nảy, lo lắng, bất an (Anxiety), cảm giác sợ sệt ở cấp độ sâu xa (the fear of feeling deeply), tánh bị động (passivity), thiếu hoan lạc (lack of joy) v.v... vì thế bảo rằng phương pháp trị liệu của những nhà tâm lý học không chỉ giới hạn ở cá thể bệnh nhân mà đồng thời còn bao gồm cả bệnh lý xã hội đương thời. Đương nhiên, chủ yếu chúng ta vẫn lấy hệ thống trị liệu tâm lý học của Phật giáo để so sánh với tâm lý học trị liệu của tây phương hầu có được sự hiểu biết sâu sắc hơn.

## 2. TÂM LÝ HỌC HOÀN HÌNH PHÁI

Phái Tâm Lý Học Hoàn Hình phát triển vào năm 1912 ở Đức quốc, và vào năm 1930 đã được đưa vào Hoa Kỳ. Nhân vật chủ yếu của phái này là Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1876-1941 ?) và Wolfgang Kohler kết cấu và chủ nghĩa hành vi (*chủ trương hành vi nhân loại được chia thành từng đoạn để phân tích nhằm hiểu biết thêm*). Phái này cho rằng phương pháp học gia mà chủ nghĩa kết cấu đã sử dụng là nhân vị không thể đại biểu cho tính chất chân chính của kinh nghiệm ý thức. Chúng ta cần suy tính đến sự phức tạp của bộ phận tuyệt đối không đại biểu một cách hoàn toàn để hoàn chỉnh. Hành vi chủ nghĩa cũng bị phê bình như thế. Đối với phái Tâm Lý Học Hoàn Hình thì hành vi chẳng qua chỉ là một tập hợp của phản xạ mà thôi (bundle of reflexes).

Gestalt, Đức ngữ có ý là hoàn chỉnh (whole), hình thức (form) hoặc hình mạo (configuration). Phái này nhấn mạnh rằng thế giới mà chúng ta nhận thức là dùng sự kết cấu của chỉnh thể, nhưng không phải là phương thức của phiến đoạn mà chính là sự quan thiết, là hoàn chỉnh, liên tục và là ý nghĩa của hành vi chỉnh thể. Ví dụ : chúng ta nghe âm nhạc là nghe âm luật, âm giai (melody) chứ không phải chỉ nghe từng âm độ của âm tầng giọng điệu (pitch) và cường độ (intensity). Phái Tâm Lý Học Hoàn Hình đã ảnh hưởng đến sự phát triển của Tâm Lý Học Nhân Tính (Humanistic Psychology) sau này; nhưng, so với học phái Hành Vi ở thời học kỳ và học phái Phân Tích Tâm Lý thì ảnh hưởng của phái Tâm Lý Học Hoàn Hình đã không được xem là to lớn.

Phương pháp trị liệu của phái Tâm lý học hoàn hình nếu căn cứ vào niên đại 60 thì Fritz Perls, đại sư tâm lý học của phái này đã cho rằng trên phương diện trị liệu thì nên giúp đỡ cá thể nhắm vào sự liên quan đến các phương diện về nhân cách và kinh nghiệm của họ để nhận thức thêm hầu tiến tới việc giúp cho tự ngã thực hiện và tự ngã phụ trách; ngoài điều này ra, cần nên khuyến khích “những sự nghiệp chưa hoàn thành” (unfinished business) - giải quyết những vấn đề thuộc quá khứ. Bởi vì những vấn đề của quá khứ có thể ảnh hưởng đến hành vi hiện tại. Như vậy thì, có thể một cách sâu sắc hơn, chú ý đến cá thể và thế giới chung quanh để giảm thiểu sự nóng nảy, bất an và khẩn trương nhằm đạt thành hiệu quả rõ rệt trong xã hội cạnh tranh.

Tóm lại, chỉ thú của Fritz Perls ở chỗ là giúp người ta dùng “Trí thức tự ngã” (Self-knowledge) đầy đủ và có năng lực bảo trì tự ngã và sau cùng dẫn đạo người ta theo hướng đạt đến cảnh địa độc lập (Tĩnh tự thành thực).

### 3. PHÂN TÍCH TÂM LÝ CỦA SIGMUND FREUD

Bằng vào tư liệu được tích lũy nhiều năm đã giúp cho Sigmund Freud quán xét tâm trạng trong lòng người một cách sâu sắc và quán triệt. Ông đã không những nghiên cứu về bệnh thái mà khảo sát đến cả những bộ phận bệnh lý tâm lý chính thái như thất ngôn (lỡ lời), di vong (quên mất), viết sai chữ, mộng mị v.v..., đồng thời ông cũng đã nghiên cứu về các lãnh vực khác như nghệ thuật, văn học và thần thoại v.v... Sau đó, ông tổng hợp mọi kinh nghiệm thực tế và viết thành học thuyết lý luận. Trong quyển “Tâm Lý Phân Tích Đại Cương” (An Outline of Psychoanalysis) ông thuyết minh rằng một con người bị bức bách bởi ba loại bản năng cơ bản đó là : tánh bản năng (sexual instinct), tự ngã bản năng (ego instinct) và khu lực tự ngã hủy diệt (self-destructive urge).

Sigmund Freud sử dụng sức tất đa (libido) tức dục lực trong đó bao gồm các loại khoái cảm của thân thể, điều này được nhìn nhận là tương đối giống với sự tham dục của tâm lý học Phật giáo. Sau này, Sigmund Freud lại tiếp nhận quan niệm tự luyến (narcissism) (Bộ phận tự ngã của bản năng bảo tồn tự ngã). Dục lực có thể do từ thỏa mãn, áp chế hoặc dùng tác dụng nghịch thi, đồng nhận v.v... những phương thức phòng vệ để giải quyết; khi xung động bị áp chế thì được lưu trữ ngay trên tầng thứ của tiềm ý thức; tuy nhiên cũng có lúc bị đẩy vào trạng thái ý thức; nhưng, đại bộ phận hoạt động của nó nằm trong tầng thứ sâu hơn do vậy mà sản sanh tâm trạng khẩn trương và

bất an. Sigmund Freud cho rằng triệu chứng của bệnh lý là một loại trá hình thỏa mãn của sự xung động không được tiếp nhận (disguised gratification).

Bản thân của khu lực tự ngã bảo tồn có rất nhiều phương thức biểu hiện : đó là truy cầu quyền lực, danh vọng, địa vị, làm người được chiêm ngưỡng, tự luyện v.v... Bản năng của tử vong, trên cơ bản là phản tự ngã, sau đó mới đến nhân vật và vật mục tiêu không ưa thích. Sigmund Freud cũng đã từng đề cập rằng chính ngay sự hoạt động nhân thể cũng là khuynh hướng nằm ở nguyên tắc truy cầu khoái lạc nhằm trốn tránh khổ đau. Nhưng, truy cầu tự thỏa mãn của cảm quan một cách tức khắc là điều khó có thể có mà ngược lại là sẽ có hại. Vì thế, cá thể cần phải học để đạt đến việc kéo dài sự thỏa mãn bằng cách dẹp bỏ một số khoái lạc nào đó đồng thời tôn trọng pháp luật và đạo đức của xã hội, như thế thì biện pháp hiện thực trong quá trình truy cầu khoái lạc không thể hoàn toàn bị phá hoại.

Trong tác phẩm “Ngoài Nguyên Tắc Khoái Lạc” (Beyond the Pleasure Principle), Sigmund Freud cho rằng : ngoài khu lực thỏa mãn khoái lạc mãnh liệt còn có sự chế tạo của thiên kiến tâm lý không vui sướng (Psychi Preoccupation) như ngược đãi, khi dễ (sadism) và bị ngược đãi, khi dễ (machosism). Có rất nhiều nhà tâm lý học đã thừa nhận rằng nhân loại có một thứ tánh có chiều hướng công kích cơ bản, nhưng đã không có một loại khu lực tự ngã hủy diệt, có một số người cho rằng công kích chẳng qua chỉ là một loại tánh phản ứng phòng vệ mà thôi.

Sigmund Freud lại phân tích nhân cách được hợp thành bởi ba loại yếu tố, đó là : Bản ngã (Id), tức là kho tàng của xung động; Tự ngã (Ego), tức sự khống chế xung động hiện thực; Siêu ngã (Super-ego), tức là biểu thị cho sự cưỡng cầu của lương tâm nội tại đối với đạo đức, tôn giáo và nhân loại.

Trên phương diện trị liệu, “phân tích tâm lý” của Sigmund Freud chủ yếu là sự khám xét và truy cầu động cơ tiềm ý thức của bệnh nhân, tức là vấn đề xung đột và áp chế giai đoạn phát triển tâm lý tính dục của thời tảo kỳ, nếu có thể được giải phóng từ sự áp chế thì bệnh nhân sẽ lành bệnh. Mục tiêu trị liệu của nó ở chỗ là tiềm ý thức của ký ức bị áp chế được chuyển sang ý thức giới. Kỹ thuật được sử dụng bao gồm những phân tích được liệt kê sau đây :

(1) ***Phân tích về tự do liên tưởng***  
(*analysis of free associations*)

Để người bệnh nói ra những điều đã nghĩ, nguyện vọng, cảm giác của thân thể, ảnh tượng của tâm lý trong lòng một cách toàn bộ và sử dụng điều đó để thăm dò tầng núi băng lạnh giá của tiềm ý thức.

(2) ***Phân tích sự kháng cự***  
(*analysis of resistances*)

Trong tự do liên tưởng, người bệnh không đủ sức và không muốn thảo luận về dục vọng, kinh nghiệm v.v..., và điều này được cho là một loại chướng ngại trên tâm lý (giữa tiềm ý thức và ý thức); mục tiêu của sự phân tích tâm lý ở chỗ là phá vỡ sự kháng cự, để người bệnh đối diện với những quan niệm, dục vọng và kinh nghiệm về những đau khổ này.

(3) ***Phân tích về giấc mộng***  
(*analysis of dreams*)

Phái phân tích tâm lý cho rằng phân tích về giấc mộng có thể thấu rõ động cơ tiềm ý thức của người bệnh. Mộng là tiềm ý thức xung động, biểu hiện tượng trưng của xung đột và dục vọng.

(4) ***Phân tích về sự chuyển di tác dụng***  
(*analysis of transference*)

Khi người bệnh tiếp nhận phân tích tâm lý trị liệu thì thường phát triển một loại phản ứng để đối đãi với kẻ phân tích tâm lý. Người phân tích tâm lý có thể bị cho rằng là một người bệnh, là một nhân vật quan yếu của sự xung động tình tự quá khứ, tình hình này được gọi là chuyển di tác dụng. Chuyển di gồm có ba loại: Chánh chuyển di (Positive transference), tức là người trị liệu được người bệnh nghĩ và xem là người mà họ yêu thương hoặc nhân vật để họ tư duy ngưỡng mộ; Phụ chuyển di (Negative transference), tức người trị liệu trở thành là đối tượng đối địch của người bệnh; Chánh phụ chuyển di, tức bao gồm hai loại tình tự chánh và phụ. Phương pháp này có thể hiểu biết được kinh nghiệm và thái độ của người bệnh trong thời kỳ trước đó. Nhưng, phương pháp này cần phải chú ý đến tác dụng chuyển di phản hướng (counter transference), tức người trị liệu mang tác dụng tình tự của tiềm ý thức đó và lấy người bệnh làm đối tượng để biểu hiện; như thế thì đã đưa đến tình trạng là chướng ngại đối với việc phân tích tâm lý.

4. TÂM LÝ HỌC NHÂN TÍNH  
(THE HUMANISTIC PSYCHOLOGY)



Phương thức trị liệu Tâm Lý Học Nhân Tính thuộc về Tân học phái Sigmund Freud (Neo-Freudian). Tân học phái Sigmund Freud nếu so với học phái Sigmund Freud thì có sự mới mẻ hơn :

- (1) Tăng thêm phần phân tích về hoàn cảnh xã hội của người bệnh.
- (2) Không những chỉ chú trọng đến giai đoạn thiếu thời của người bệnh mà còn chú trọng đến sự phát triển tính tình ở thời hậu kỳ.
- (3) Vai trò quan hệ nhân tế hoạt động hỗ tương (yêu cầu của sinh vật tánh ít hơn).
- (4) Ý nghĩa của công năng tự ngã và quan niệm tự ngã (đối với xung đột bản ngã và siêu ngã ít nhấn mạnh hơn). Tóm lại, phương pháp trị liệu của Tân Sigmund Freud ít nhấn mạnh đến quá trình tiềm ý thức, đồng thời lấy tánh và công kích làm nhân tố của quyết định bệnh lý; nhưng, họ vẫn dựa vào ngộ (gặp nhau) đàm trị liệu (talking therapy) để vạch rõ động thái nhân cách.

Giữa Sigmund Freud và Tâm Lý Học Nhân Tính có thể thấy được cách trị liệu của Sigmund Freud chú trọng về sự bất mãn và bất hạnh của nhân tánh, còn Tâm Lý Học Nhân Tính của Carl Rogers và A. Maslow như đã được nêu trên thì nhấn mạnh đến mặt nhân tính tích cực, có năng lực lý tính, tự do và tự ngã hướng đạo.

Đối tượng nghiên cứu của Tâm Lý Học Nhân Tính là người chính thường, sự thành tựu đặc thù của cá nhân và người thích ứng với hoàn cảnh nội tại không tốt. Carl Rogers, A. Maslow và những học giả của phái này đều cho rằng nhân loại truy cầu giá trị, ý nghĩa và cá thể trưởng thành là một nỗ lực đối với khôn cảnh của nhân loại (nhưng tâm lý học tồn tại thì cho rằng xứ sở và hoàn cảnh của vấn đề làm người là sơ ly, phiền chán và thiếu ý nghĩa).

Thế hệ trị liệu của Tâm Lý Học Nhân Tính là “Trị liệu khách hàng là trên hết” (Client-centered therapy). Họ cho rằng người bệnh không cần sử dụng phương thức chỉ đạo để biến đổi thêm hoặc cải biến hoàn cảnh của họ, người bệnh có thể tự giải quyết vấn đề của mình. Cho nên Tâm Lý Học Nhân Tính là một loại thế hệ trị liệu không có tánh chỉ đạo (a non-directive system of therapy). Cá thể nếu so với một vấn đề đặc thù thì càng trọng yếu

hơn, hiện tại trọng yếu hơn quá khứ, tình cảnh trị liệu lý tưởng là tình tự trưởng thành.

Nói một cách tóm lược, khái niệm trị liệu của Tâm Lý Học Nhân Tính là : Con người tự trách nhiệm về mệnh vận của chính mình, mục tiêu của nó là làm cho người bệnh biến đổi tri giác của mình; phương pháp này đối với những người chính thường có vấn đề điều thích thì rất có hiệu lực, nhưng, đối với những người bệnh có vấn đề tình tự phức tạp cần có sự nương tựa thì gặp phải một số vấn đề.

## 5. HÀNH VI TRỊ LIỆU (BEHAVIOR THERAPY)

Được khởi nguyên từ John Watson và tâm lý học phái Hành Vi của B. F. Skinner say này. John Watson và học giả của phái này cho rằng nếu nói một cách nghiêm túc thì, tâm lý học là khoa học nghiên cứu hành vi nhưng phản đối kỹ thuật Nội Tỉnh Pháp (Introspection), cũng tức là phủ định đối với việc nghiên cứu trạng thái tâm lý nội tại sử dụng quan niệm hoạt động nội tại. Chủ nghĩa hành vi nhấn mạnh đến kỹ thuật khách quan quan sát pháp (Thấy được, nghe được, có cảm giác) và đặc biệt chú trọng đến sự học tập tâm lý học (Psychology of learning), quan hệ phản ứng kích thích (stimulus-response relation) và quá trình tâm lý tánh chế ước (Process of psychological conditioning) v.v...

Người trị liệu hành vi cho rằng bệnh lý ở chỗ là người bệnh đối với sự kích thích của hoàn cảnh mà học được phương pháp đối phó với những trường hợp không thích đáng gây nên. Vì thế, công tác trị liệu hành vi là giúp đỡ người bệnh dẹp bỏ đi những hành vi học tập một cách không thích đáng để thay thế vào đó hành vi học tập thích đáng. Kỹ thuật được sử dụng bao gồm trong các tiết mục được liệt kê như sau :

### (1) *Giảm thiểu mẫn cảm* (*desensitization*)

Dạy người bệnh thay thế những tình tự bất an, hãi sợ mục đích vật hoặc sự kiện buông thả bằng một loại phản ứng ước chế mới để vui vẻ thoải mái. Phương pháp này đã được phát minh bởi nhà tâm lý học Nam Phi tên là Joseph Wolpe.

### (2) *Chế độ trừ mã (tiền kiện)*

*(token economy)*

Người bệnh mỗi lần thực hiện thành tựu một việc đã được học tập (như ăn cơm đúng giờ) thì được cho tiền kiệu, sau đó có thể đổi tiền kiệu bằng thực vật hoặc sự tương thưởng, để đạt được sự thù đáp một cách thích đáng (như nghỉ ngơi cuối tuần), nhằm để khích lệ.

(3) *Thân thể trị liệu*  
(*Somatic therapy*)

Sử dụng những phương thức như thuốc men, (drugs), điện kích (electric shocks), động thủ thuật (surgery) v.v...

## 6. TÂM LÝ HỌC TỒN TẠI (EXISTENTIAL THERAPY)

Tâm Lý Học Tồn Tại được bắt nguồn từ chủ nghĩa Tồn Tại triết học (existentialism) – tư tưởng của Soren Kiekegaard, Martin Heidegger, Karl Jaspers and Jean-Paul Sartre (mất ngày 15 tháng 4 năm 1980). Nhắm vào sự sơ ly của xã hội hiện đại, sự tan rã của những giá trị truyền thống. Tồn Tại chủ nghĩa tin rằng nếu nhân sinh đã nương cậy vào chính mình thì đầu cho ở vào một xã hội đầy đầy dịch ý đi nữa, chúng ta cũng chỉ có thể lựa chọn tự ngã.

Chính Jean-Paul Sartre đã phê bình về Sigmund Freud, và ám chỉ rằng qua đó có thể phát triển một bộ phận Phân Tích Học Tâm Lý Tồn Tại (existential psychoanalysis). Karl Jaspers đã từng viết về tâm lý bệnh lý học và hiện tượng tâm lý trị liệu (Phenomenological psychiatry), đây là công trình vô cùng khích lệ của Martin Heidegger. Những nhà trị liệu hiện tượng tâm lý học nổi danh nhất gồm có như Minowski, Erwin Strauss và Gebattel. Tâm Lý Học Tồn Tại do Ludwig Binswanger dẫn đầu, nhưng chịu ảnh hưởng của chủ nghĩa Tồn Tại để viết thành tác phẩm tâm lý học thì người đáng được đề cập là Rollis May.

Tâm Lý Học Nhân Tính của Carl Gogers, A. Maslow đối với Tâm Lý Học Tồn Tại đã có rất nhiều điểm tương tự. Các nhà trị liệu Tâm Lý Học Tồn Tại đã chưa phát triển được một hệ thống cao độ để làm kỹ thuật trị liệu.

Ý định của những nhà Tâm Lý Học Tồn Tại là muốn tìm hiểu về cảnh xử nguy cơ của nhân loại. Họ không tiếp nhận những điều như : khu lực (drive), thể hệ năng lực (energy system), cơ năng tiềm ý thức (unconscious mechanisms) hoặc quan hệ phản ứng kích thích (stimulus response relations). Họ chỉ quan tâm đến quyết tâm, trách nhiệm, tự luật (autonomy) và tính đồng nhất, đồng nhận (identity) để tìm cầu một con người chân chính (authentic person).

Mục tiêu trị liệu của Tâm Lý Học Tồn Tại ở chỗ là để cho cá nhân chịu trách nhiệm đối với chính mình, dù khoá lạc hay không thì cũng phải đối diện với thế giới, tiếp nhận khiêu chiến. Người trị liệu chỉ ngay thẳng bày tỏ ý kiến và cảm giác để bệnh nhân biết rằng thời khắc này là thời khắc cho chính người bệnh lựa chọn, để cho bệnh nhân tự biết là mình đang làm công việc lựa chọn một cách tự do.

Vì để có một kiến giải tôn giáo nên y theo từng luận điểm để so sánh giữa tâm lý phân tích học, học phái hành vi và nhân tính – tâm lý trị liệu của tâm lý học tồn tại (Tâm lý học nhân tính hợp lại một nơi) như mẫu so sánh được trình bày như sau :

## 7. MỤC ĐÍCH CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO TRỊ LIỆU PHẬT GIÁO TRỊ LIỆU

Phương pháp trị liệu của Tâm Lý Học Phật Giáo là sự thu hút toàn bộ và tổng hợp tinh hoa học thuyết của các phái, bởi lẽ trên cơ bản, Phật giáo chính là “Trị liệu thủ hướng” (Therapy Oriented). Trên phương diện triết học thì Phật giáo có thể đưa ra những khái niệm đối với việc nhân loại bị mê mờ và đánh mất hình thái ý thức, và khôn hoặc trên mặt ý thức. Trên phương diện tâm lý học, Phật giáo có thể chỉ rõ là vì dục vọng ràng buộc nên nóng nảy, lo lắng, đau khổ và còn chỉ dạy những phương pháp có khả năng giải quyết được những khuynh hướng công kích nhân cách. Vì thế Phật giáo, trên phương diện trị liệu đã bao gồm cả triết học và tâm lý học, và có thể mở rộng tầm mắt của tâm lý trị liệu.

Phật giáo rõ ràng đã chỉ ra được sở tại (nguồn gốc nơi chốn) của vấn đề đau khổ của nhân loại, với sự chẩn đoán của Phật giáo thì cội nguồn của đau khổ là dục cầu (craving) và vô minh (ignorance), và con đường giải quyết để chấm dứt đau khổ là “Bát Chánh Đạo”, và, mục đích chung cực của sự trị liệu chính là “Niết Bàn” (Nirvanna) giải thoát.

Đau khổ sở dĩ hiện hữu là do dục cầu (căn nguyên trên mặt tình tự) và vô minh (căn nguyên trên bình diện trí thức). Dục cầu khởi sinh từ khát vọng, ghét hận, còn vô minh thì lại đến từ vọng tưởng. Cho nên con đường trị liệu là : Đối với những người có khí chất dục cầu thì cung cấp cho sự Ninh Tĩnh (Tranquility), thanh tịnh; còn đối với người khôn hoặc trên phương diện tâm trí thì cung cấp cho sự Nội Tĩnh và chỉ có như thế mới là con đường giải quyết tối ưu căn bản.

Sự khác nhau rõ ràng nhất giữa tâm lý học Phật giáo và học phái trị liệu tây phương ở chỗ là mục đích trị liệu. Phật giáo không trực tiếp quan tâm đến cá thể hữu hạn, điều thích bất lương, nhưng lại quan thiết đến vấn đề khôn cảnh của toàn thể nhân loại. Đức Phật dạy rằng tật bệnh có thể được chia thành tật bệnh trên thân thể và tật bệnh trên tâm lý. Nhân loại chúng ta bị tật bệnh trên thân thể trong mỗi một sát na (thời gian ngắn nhất), nhưng, tật bệnh trên tâm lý thì ngoại trừ đến Thánh Cảnh (Sainthood) và nếu không thế thì không thể nào có thể tiêu trừ được. Ở đây đức Phật đã đưa ra lý tưởng của hạnh phúc và khái niệm về sự bất an : Người xuất gia có thể xả bỏ tất cả để tâm cầu sự ninh tịnh hoàn toàn của nội tâm; người tại gia có thể sống một đời thật hạnh phúc, rất hài hòa (thích ứng hoàn cảnh) trên cõi đời,

nhưng phải tránh xa sự quá độ bằng cách hạn chế nhu yếu, thường xuyên phân tích tự ngã và giúp đỡ người khác.

So với tầng thứ cao hơn trên ý thức Phật giáo đó là phương diện thiền định thực tiễn, quan niệm này vẫn chưa được đa số các nhà tâm lý học tây phương hấp thụ; nhưng, đối với ý thức phát triển ở tầng thứ cao hơn này lại chính là tinh tâm kiệt tác của cả một cuộc đời của đức Phật, tiếc thay, một số nhà tâm lý học Tây phương vẫn còn cảm thấy xa lạ đối với khái niệm này.

## 8. THỂ HỆ TRỊ LIỆU CỦA PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC TÂY PHƯƠNG

Thông thường, Phật giáo trị liệu là phương pháp đã tụ hợp các học thuyết của những nhà tâm lý phân tích học, nhân tánh tâm lý học và tồn tại tâm lý học; nhưng, học phái chủ nghĩa hành vi thì lại hơi có sự khác biệt đối với quan niệm trị liệu của Phật giáo. Phật giáo chủ trương Nội Tĩnh Pháp, còn trị liệu hành vi thì chú trọng về hành vi ngoại hiển (hiển lộ bên ngoài). Nhưng, triết học Phật giáo cũng trọng lấy tư thái thực chứng, nhấn mạnh đến sự quan sát và chứng thực. Phật giáo cũng phê bình về lý luận Hình Nhi Thượng (siêu hình học giải thích tâm linh). Phật giáo phủ định sự hiện hữu của lý luận thuần túy tự ngã. Quan hệ của kích thích phản ứng, căn cứ vào những lời dạy của đức Phật là nhằm khơi lên một thủ đoạn ghét hận và vọng tưởng của nhân loại. Đức Phật dạy rằng kích thích phản ứng trong tâm linh của nhân loại gốc rễ đã bám sâu từ nhiều đời nhiều kiếp trong sanh tử luân hồi.

Phái Tâm Lý Học Hoàn Hình chú trọng đến tâm lý học của bây giờ và ở đây (here-and now psychology). Phật giáo cũng rất chú trọng đến thời khắc tu hành. Phái Tâm Lý Học Hoàn Hình và Phật giáo đều sử dụng một cách thiện xảo và quán tưởng (visualization) để hiểu biết và đo lường nhu yếu và phản ứng nội tại của chúng ta. Nói cách khác, chế ngự sự quán tưởng thì có thể phát triển thực tại. Ở vào thế kỷ 12 Tây nguyên, đại sư của Phật giáo Tây Tạng là Gampopa đã sử dụng sự quán tưởng phản diện để tẩy trừ vấn đề cảm tình, điều đó cũng có nghĩa là khi chúng ta phát hiện tình cảm mãnh liệt nhất, cần phải tìm cách sửa lại, như sự chấp trước khi được khoái lạc trong cảm quan thì hãy quán tưởng đến phản diện, mặt xấu ngược lại của nó.

Phái Tâm Lý Học Hoàn Hình và Phật giáo có thể thấu biết mọi biến động không ngừng của hiện tượng thế giới là không thể nắm bắt. Fritz Perls từng bảo : “Biến thiên, không thực thể là thực tại duy nhất.” Fritz Perls còn

khuyến khích người ta phải kinh nghiệm về “khai ngộ” (enlightenment). Bởi vì nó có thể sử dụng thân tâm, cảm tình, hợp lý và kỹ thuật hình nhi thượng (siêu hình học) để đạt đến mục tiêu này. Như thế là chúng ta có thể phát hiện trong Phật giáo một loại tâm lý học cao siêu rộng rãi hơn có phụ thêm phần triết học, nghệ thuật âm nhạc và Du Già cũng như sở hữu của các phương diện văn hóa của nhân loại, nhằm đưa dẫn đến một lý tưởng cao quý.

Mục tiêu trị liệu cuối cùng của tâm lý học phái Hoàn Hình là hướng dẫn đến một thỏa mãn lớn hơn trong vấn đề hưởng thụ tự túc và cá nhân, nhưng Phật giáo thì tri nhận những sở hữu của thế giới ngoại tại đều là những quan hệ nhân duyên hòa hợp, sau khi nhận thức được những lời dạy của đức Phật, chúng ta có thể tránh được những đau khổ do sự ràng buộc bởi tự tư và dục niệm; lý tưởng của Phật giáo là Bồ Tát, là đáng tận lực giải trừ đau khổ cho tất cả chúng sanh và làm cho chúng sanh có thể đạt đến cảnh giới cứu cánh Niết Bàn thanh tịnh, đây là cảnh giới cao nhất của Phật giáo.

Dục lực (Libido) trong phân tích tâm lý của Sigmund Freud, bản năng tự ngã và bản năng tử vong cùng với ba loại dục cầu biểu hiện mà Phật giáo đã chủ trương, đó là dục cầu thỏa mãn cảm quan, truy cầu dục vọng tự tư và dục cầu hủy diệt đã có sự giống nhau.

Khái niệm của Phật giáo về động cơ hữu vô ý thức, chính là ý hướng được sai khiến của tầng sâu xa bởi dục cầu hưng phấn của cảm quan. Sự chấp trước đối với vật mục đích dụ hướng cảm giác khoái lạc và cổ võ cảm quan tham cầu tiềm tại; cảm giác đau khổ dẫn phát kích nộ tiềm tại và sự uy hiếp của vô thường đối với sanh mạng nên có khuynh hướng chấp trước kích thích tiềm phục tồn tại. Những ý hướng của tánh tiềm phục này nâng cao lòng tham cầu, kích nộ, kiêu ngạo, đố kỵ và các loại nền tảng cơ bản của sự bất an một cách vĩnh viễn không gián đoạn. Vì thế mà bảo rằng tâm linh là một liên tục thể của động thái ký ức tàng trữ thời kỳ thơ ấu, (thậm chí vô số đời trước quá khứ). Đức Phật dạy rằng tự ngã do nhờ sự giúp đỡ lâu dài của ý thức tiềm tại nên đã tạo nên cơ sở của sự khản trương và bất an.

Mục đích phân tích tâm lý của Sigmund Freud ở chỗ là đề cao lý tưởng hạnh phúc hữu hạn và có thể đạt đến, còn Phật giáo thì đề ra một con đường chân chánh nhắm vào lãnh vực tâm linh và trên luân lý học, để giúp cho thể nhân tuân hành.

Carl Gogers v.v... chủ trương rằng nhân loại phải có trách nhiệm đối với mệnh hệ của chính mình, lựa chọn tiền đề cho chính mình và cần phải có chọn lựa, trách nhiệm cảm, điều này đã có sự giống nhau với kiến giải của Phật giáo trên phương diện tâm lý học và luân lý học.

Phật giáo là một tôn giáo phủ định tự nhiên Mệnh định luận và Thần định luận. Nhưng Phật giáo chủ trương đối với trị liệu “khác hành trên hết” có sự khác biệt. Phật giáo đề ra con đường giải thoát cho tâm linh bất an và phương thức sinh hoạt là kim chỉ nam một cách hết sức tích cực, nhưng chủ trương kỹ thuật trị liệu “khách hàng trên hết” thì về mặt nội dung đã không được rõ ràng lắm. Quyết định và trách nhiệm cảm của tâm lý học Phật giáo và tâm lý học nhân tính đã nhấn mạnh cũng đã có đôi chỗ khác biệt : cách nhìn của Phật giáo nếu so sánh thì thấy rõ là giàu động lực tánh hơn, đặc chất của nguồn gốc sâu xa của nó ở chỗ là có khuynh hướng của quá khứ và vị lai.

Phật giáo và tâm lý học tồn tại đối với phương diện trị liệu đã có điểm tương đồng như : “Sanh mạng bị kịch cảm” của tâm lý học tồn tại và “Nhân sanh là đau khổ” của Phật giáo dù không có sự mưu tính nhưng vẫn đã gặp nhau. Ngoài bị kịch cảm còn có “sự nóng nảy lo lắng cơ bản”. Phật giáo đề ra phương pháp dùng quan niệm vô ngã để có thể trị liệu sự nóng nảy, lo lắng, khổ đau và phiền chán. Phật giáo cũng cho rằng con người sở dĩ nóng nảy lo lắng bất an là bởi vì bám víu vào sự chấp trước nơi tự ngã. Tâm lý học Tồn Tại đã đánh thức những con người đã và đang ngủ say trong xứ cảnh của chính tâm mình, nhưng Phật giáo thì đề ra tinh thần vô ngã để giải quyết vấn đề một cách rứt ráo.



## CHƯƠNG V

### NGUYÊN LÝ TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO VÀ BỆNH LÝ XÃ HỘI ĐƯƠNG TIỀN

## 1. SỰ CÁI QUAN CỦA TÂM LÝ TRỊ LIỆU

Rollo May thảo luận đến “vấn đề khu vực” (problem areas) khi biến đổi một cách trọng đại trên phương diện Bệnh Lý Học tâm lý, ông đã giác sát đến 20 thế kỷ của thời kỳ đầu tiên, sự chú trọng đến vấn đề khó khăn của con người ngay trên phương diện bản năng, nhất là vấn đề phương diện tánh đã chiếm cứ toàn thể tâm tư của Sigmund Freud. Otto Rank và Alfred Alder thì biến đổi hứng thú đối với sự chuyên môn nghiên cứu vấn đề tự ti cảm, tội cảm và vấn đề không thích đáng trên mặt tinh thần. Chủ đề của nữ tướng của tân phái Sigmund Freud, bà Karen Horney, thì lại đặt trên sự xung đột cá thể và đoàn thể. Điểm nóng bỏng chủ yếu trong đời sống hiện nay thì lại đặt trên vấn đề bất an, cô đơn quanh quẽ (loneliness) và trống rỗng hoang vu (emptiness).

Rollo May đã từng bảo : “Vấn đề của hiện tại không nằm ở chỗ xã hội cấm kỵ về hoạt động tánh hoặc là tội cảm của bản thân tánh mà trên thực tế nếu đối với rất nhiều người để nói thì tánh là kinh nghiệm, cơ giới thức là trống không và vô mục đích. Ông ta còn nêu rõ ràng loại “nội tâm trống vắng” này không nên chỉ giới hạn ở phòng chẩn đoán của bác sĩ tâm lý trị liệu mà nên sưu tập thêm nhiều tư liệu xã hội học để chứng thực một cách rộng rãi sự tồn tại của hiện tượng này.

Bệnh lý xã hội ngày nay như đã được đề ra với kiến tượng tân học phái Sigmund Freud là Erik Erikson đó là nguy cơ đồng nhất, đồng dạng (identity crisis) tức trong 8 giai đoạn (từ nhỏ đến già) của sự phát triển nhân cách, cá thể cần phải đạt thành đồng nhất cảm một cách chánh diện (như tự ngã xác nhận, thành tựu kỳ vọng, tánh đồng nhất v.v...), nếu không nhiều loạn vai trò của cá thể, thì cũng sản sanh ra sự xa lìa, cách biệt (bệnh tinh thần) (alienation). Cái gọi là sơ ly (mối bất đồng, sự xa lánh) chính là lúc không thể nào giải quyết được nguy cơ đồng nhất, nên bèn sanh ra sự không tín nhiệm người khác, vô năng cảm v.v... do vậy lại càng cho rằng thế giới chung quanh là hiện tượng lạnh buốt như băng và đây chính là điểm đặc sắc của sơ ly (sự xa lánh). Học thuyết Erik Erikson đã không chỉ là tâm lý học mà còn có thêm xã hội học, quan điểm và sắc thái của nhân loại học...

## 2. CÁ THỂ CỦA VÔ BIỂU TÌNH TRONG THẾ GIỚI BIẾN THIÊN

Trong xã hội hiện đại và dưới thể chế kinh tế, vi phạm nhân tánh là một sự kiện rất rõ ràng : cơ giới hóa và phân công lao lực đã khiến cho công nhân trở thành nô lệ một cách máy móc, công tác biến thành đơn điệu, phiến chán và không có mảy may ý nghĩa nào. Sự hứng khởi to lớn của công xưởng được vận tác dưới thể chế quan liêu, công tác tập quán của cơ giới thức đã làm cho công nhân cảm nghiệm một cách sâu sắc về tâm bất xứng đối với công việc của chính mình. Thêm vào đó sau khi bị đô thị hóa, sinh hoạt của đô thị bị rơi vào tình trạng khẩn trương, thiếu an lạc, lưu động dòi dôi luôn luôn đã khiến cho con người hình thành cảm giác vô căn và vô năng.

Thiếu mục tiêu nội tại để chỉ đạo sinh mạng cá thể đã khiến cho cách điệu sinh mạng của sự không chân thật dẫm nát tâm linh. Thường xuyên cự tuyệt nhận thức của chính mình, khiến sự trưởng thành của tự ngã nhận (self-knowledge) bị cản trở. Thiếu tự ngã nhận thức và tự ngã hướng đạo (self-direction) là đặc sắc của con người hiện đại của chúng ta. Tình thế này, không những chỉ sáng tạo ra một loại nhân cách lẻ nhát và thương tàn, mà còn khiến cho chúng ta và người khác trong vấn đề kiến lập sự quan hệ ám áp sẽ biến thành ảnh bọt (bèo bọt và hình bóng), vì thế khiến cho con người biến thành một loại người bệnh thái của đạo hình (other-oriented). Do sự cạn cùng trống vắng của nội tại và vì để trốn tránh một nội tại trống hoang nên đã khiến cho con người hướng theo người khác và có ý đồ tìm đến những nơi cần viện trợ, nhưng, kết quả là cả hai bên đều trống rỗng, đây chính là đô thị bệnh thái (sick cities) của tâm cảnh nhân loại.

Cá thể, xã hội và không gian tâm lý mà xã hội đã sáng tạo là một loại bệnh thái xã hội, cho nên tâm bệnh lý học (vốn là để chữa trị những người có hành vi đặc thù thất thường) hiện tại cần phải mở rộng cơ sở và cải biến mục tiêu trị liệu.

### 3. NGUY CƠ ĐỒNG NHẬN DƯỚI SỰ PHÂN TÍCH TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

Phật giáo đề ra hai phương diện để nhận xét :

(1) Gia tăng trùng kiến “người chân chính” (authentic person), vì con người xã hội hiện đại thiếu tự ngã nhận thức và tự ngã hướng đạo. Do vậy chủ trương làm cho con người có được sự thâm tỉnh của Phật giáo có thể ứng hợp với nhu cầu của con người hiện đại, hơn nữa, chủ trương này của

Phật giáo có thể phối hợp lẫn nhau với Tâm lý học nhân tính và Tâm lý học tồn tại.

(2) Ứng dụng của tâm lý học Phật giáo, tức là dùng quan điểm vô ngã để đối phó với nguy cơ đồng nhận, dùng vô ngã để phá trừ tự ngã lân ái (self-love), tự ngã ghét hận (self-hatred), tự ngã trừng phạt (self-punishment) và tự ngã chấp trước (ego-attachment) v.v...

#### 4. TỰ LUYẾN (NARCISSISM)

Căn cứ theo Orrine Klapp thì sau khi kiểm nghiệm có sự liên quan đến chứng trạng cộng đồng của vấn đề đồng nhận đã chỉ rõ : Tự ngã quan tâm quá đáng với tự luyện là khởi nhân của vấn đề nhận đồng. Tự luyện phát nguồn ở câu chuyện của một nhân vật thần thoại Hy Lạp là Narcissus đã ôm bóng hình của sự tiếc thương và gieo mình xuống nước. Sigmund Freud lợi dụng câu chuyện này để giải thích về tâm lý bệnh hoạn đối với sự chấp trước bệnh lý bản thân. Người tự luyện không những đối với thân thể mình cảm thấy kiêu ngạo, mà còn phát triển ý đồ cố chấp ở địa vị xã hội, tài sản, phong thượng, khái niệm và ý thức hình thái. Đức Phật từng dạy tôn giả A Nan (Ananda) rằng : *“Do bởi thân thể nên dẫn lên giả tưởng ngã và cảm giác, tri giác, hoạt động và ý thức khác, đây là do ở giả tưởng hữu ngã mà suy diễn ra”*.

Ngoài ra, tự hận (self-hatred) là phản ứng được tạo tác bởi tiêu trầm và ưu uất đối với tự luyện, là mặt phủ định của tự luyện. Tự hận cũng có thể nói là “Đồng nhận tuyệt vọng” (Identity despair), thông thường xảy ra ở thời kỳ cuối cùng của sinh mạng. Đồng nhận tuyệt vọng có thể đưa đến việc tự sát, rất nhiều người cũng đã trải qua một loại liều lĩnh tuyệt vọng một cách lặng lẽ (quiet desperation).

#### 5. CÔ ĐƠN, CÔ TỊCH (LONELINESS)

David Riesman trong sách “Quần chúng Cô Đơn” (Lonely Crowd) đã đề cập đến tình trạng nhân loại bị cưỡng bách xã giao tánh (compulsive gregariousness) như tham gia câu lạc bộ và những tình hình cuồng nhiệt để bù vào những hoạt động trong lúc hư nhàn. Chúng ta có thể phát hiện được hiện tượng quái gở của nhân loại đó là sự trốn chạy tự ngã và ý đồ gia nhập đoàn thể có hành vi hành liệt. Rollo May cho rằng loại bệnh lý này là hành

vi ngoại đạo hình (other-oriented), là hành vi được tạo tác bởi sự hãi sợ đối với sự cô đơn của nhân loại.

Căn cứ theo sự phân tích của Phật giáo thì có sự khu biệt giữa “cô tịch” (being lonely) và “đơn độc” hoặc “cô độc” (being alone) đã không có năng lực đi qua kinh nghiệm cô độc và không thích nghỉ ngơi một mình là do e sợ sự đơn độc. Bản thân cô tịch gồm có những phương diện như : cô lập dưới sự chế ước của văn hóa, nỗi cô tịch vì mất sự tôn trọng của người khác, trạng thái cô đơn dưới sự ép buộc của bệnh tật v.v... Tình trạng trốn tránh tự ngã là hình thức cô tịch đối với sự so sánh thông thường.

Phật giáo cho rằng kinh nghiệm cô độc là sự tâm cầu phương thức nội tỉnh tôn giáo một cách sâu sắc, loại kinh nghiệm này có sự khác biệt với nhu cầu cô độc nên thân cận với sơn thủy tự nhiên. Người xuất gia độn ẩn, người tại gia thiên định thực tiễn và phân tích tự ngã, hưởng thụ một thứ điệu lạc độc xứ đó là điểm Phật giáo tán thán, bởi vì sinh hoạt thiên định có thể giúp làm phong phú thêm đối với sự quan hệ xã hội giữa người và người và đồng thời cũng để con người càng có được thâm kiến và phát hiện được ý nghĩa của sanh mạng càng có thể phát huy được tác dụng tinh thần thì có thể xa lìa được sự cô liêu và phiền chán.

Phật giáo lại đề ra một loại kiến giải khác : Trên xã hội, cần kiến lập sự quan hệ nhân tế thành thực về sự tôn kính lẫn nhau và quan tâm đến người khác. Nhưng, quan hệ của loại nhân tế này và sự chung sống lẫn nhau và nương tựa vào nhau để hoạt động của bệnh thái ngoại đạo hình đã có sự khu biệt.

## 6. CẢM TÍNH VÀ PHIÊN CHÁN (SENSUALITY AND BOREDOM)

Sự truy cầu khoái lạc cảm quan và sự truy lạc bại hoại nhân tánh của tính sinh hoạt đều có thể khiến cho nguy cơ đồng nhận thặng tiến; nhưng, phát triển một loại cách điệu sinh hoạt Phật giáo (Buddhist life-style) mới là nhiệm vụ chính yếu đối với hiện tại.

Theo đuổi sự biến thiên nhanh chóng, không ngừng tâm cầu sự biến hóa, và sau đó thì phiền chán, ảo diệt, có thể tìm thấy trong sách “Hoặc Đây Hoặc Đó” (Either Or) tác phẩm của Soren Kiekegard, Don Juan - người anh hùng của sắc tình lãng mạn trong câu chuyện truyền kỳ của Tây Ban Nha, là

nhân vật đại biểu cho một loại hình khác, ông ta được quy loại là nhân vận thuộc sắc dục hình (lustful type).

Người thanh niên hiện đại, sau khi đuổi theo những âm thanh và hình sắc, kể đến là phát hiện rằng sự quan hệ của nhân loại đã và đang thiếu vắng sự quan tâm chân chính về ái tình và mức độ thân thiết. Nhưng, từ trong đồng nhận tánh đã thấy được tâm lý học nhân tánh và luân lý học của Phật giáo rằng là chúng ta có thể được thương yêu một cách chân chính, lương thiện và tôn kính với tâm từ bi sâu xa vô lượng.

Kết quả theo đuổi của Don Juan sẽ sanh ra sự phiền chán, ưu uất, đau khổ và tuyệt vọng; vì vậy mà bảo rằng lý tưởng của Don Juan không thể biến thành triết học nhân sinh trường kỳ một cách thống nhất (consistent philosophy of life). Phiền chán là một chứng trạng sâu nặng nhất trong vấn đề đồng nhận ngày nay. Phiền chán gồm có hai loại đó là do mục tiêu đặc thù gây nên (như hí kịch, sách vở v.v...) và không có mục tiêu nào cả, và đó là sự phiền chán được dẫn phát từ chính mình. Nếu chúng ta có thể dùng nội tình để nắm vững cái “rỗng tuếch của vô danh” (nameless emptiness) nhằm tiến vào cửa ngõ trí tuệ thì có thể khắc phục tất cả một cách triệt để.

## 7. IÊU CỰC VÀ TÍCH CỰC ĐỐI PHÓ VỚI TRỐNG RỖNG

Trống rỗng, phiền chán, cô đơn, cô tịch và ọe mửa nội tại đã biến thành nghệ thuật và văn học cho đến ngay cả trong bộ phận lãnh vực của triết học đương kim.

Phật giáo đối với kinh nghiệm của không vô cùng đã thái dụng lấy hai loại phương pháp, đó là phủ định để đối phó với trống rỗng và phiền chán. Một loại khác là tích cực dùng Nội Tĩnh Pháp để liễu giải một cách rõ ràng tính chất của thực tại là hoàn toàn không có bản chất nội tại, không có kinh nghiệm của tự ngã vĩnh hằng và tâm linh đối với không tánh.

Do sự nghèo nàn của nội tại mà con người hiện đại đã không có đủ năng lực để biến đổi tánh cực thành tánh tích cực nhằm tiến tới quán sát một cách thấu suốt tính chất của thực tại.

Tự ngã và không vô là chủ đề trung tâm của giáo nghĩa Phật giáo, chuyên gia Phật học Edward Conze đã từng bảo rằng không tánh theo Phạm văn “sùnya” cũng có ý nghĩa là nở lớn (trướng đại) (svi or swell), tức là nhìn từ

ngoại biểu của một vật và đưa dẫn đến sự trướng đại; nhưng, nội bộ thì lại là Không. Đúng trên thuật ngữ Phật học đề nói thì Ngũ Uẩn thuộc bộ phận ngoại biểu (biểu lộ bên ngoài) nở lớn nhưng bên trong thì hoàn toàn vô ngã, là Không.

Chỉ khi nào đi sâu vào thực tại mới liễu giải được một cách trọn vẹn nhân sinh là thống khổ và quan niệm về vô ngã, và, như thế chúng ta mới có thể vượt qua tâm thức phiền chán tiêu cực và bệnh trống vắng, KHÔNG VÔ của thời đại một cách rốt ráo.

## MỤC LỤC

### CHƯƠNG I

#### ĐIỂM ĐẶC SẮC CƠ BẢN CỦA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO – 11

- Luân lý học và tâm lý học 13
- Luân lý học xã hội và nhân tính 13
- Lý luận của tri thức 14
- Lý luận của tri thức 16
- Cơ sở trị liệu của tâm lý học Phật giáo 16
- Lãnh vực chủ yếu của tâm lý học Phật giáo 17
- Nguồn tư liệu tâm lý học Phật giáo 19
- Vấn đề thuộc trên phương pháp luận 22
- Khái niệm về tâm 23

### CHƯƠNG II

#### TRI NHẬN TÂM LÝ HỌC ĐỘNG CƠ VÀ TÌNH CẢM – 27

- Tri nhận 29
- Trí thức cao hơn 29
- Tri nhận và động cơ 30
- Tri nhận và trị liệu 31
- Động cơ 32
- Tình tự 33
- Tâm lý học khát cầu 40
- Tiềm ý thức động cơ 42

### CHƯƠNG III

#### NHÂN CÁCH TÂM LÝ HỌC – 47

- Nghiên cứu về nhân cách tâm lý học



và nhân cách khái niệm Phật giáo	49
• Đặc chất và loại hình nhân cách	53
• Xung đột và tỏa chế (ngăn trở thất bại)	55
• Phương thức phòng vệ	58
• Nhân cách và xã hội	61

## CHƯƠNG IV

### TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC TRỊ LIỆU TÂY PHƯƠNG – 63

• Giả thuyết thân nhân tánh	65
• Giả thuyết tâm nhân tánh	66
• Tâm lý học hoàn hình phái	67
• Phân tích tâm lý của Sigmund Freud	70
• Tâm lý học nhân tính	75
• Hành vi trị liệu	78
• Tâm lý học tồn tại	81
• Biểu đồ luận điểm các học phái	84
• Mục đích của tâm lý học Phật giáo trị liệu	86
• Thể hệ trị liệu của Phật giáo và tâm lý học tây phương	88

## CHƯƠNG V

### NGUYÊN LÝ TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO VÀ BỆNH LÝ XÃ HỘI ĐƯƠNG TIỀN – 95

• Sự cải quan của tâm lý trị liệu	97
• Cá thể của vô biểu tình trong thế giới biến thiên	99
• Nguy cơ đồng nhận dưới sự phân tích tâm lý học Phật giáo	101
• Tự luyện	102
• Cô đơn, cô tịch	103
• Cảm tính và phiền chán	105

- Tiêu cự và tích cực  
đôi phó với trống rỗng