

# Liệu Pháp Tâm Lý Trong Thơ Trần Nhân Tông

Thanh An

## Dẫn Nhập

Giữa tương quan sinh diệt và biến đổi của muôn trùng đối lưu sự sống, những giá trị tinh anh của chân lý bất diệt từ sự tỉnh thức tuyệt đối vẫn cứ thế, trơ gan cùng tuế nguyệt và vững chãi trước bao nổi trôi của thế sự. Bản thể tồn tại của chân lý tuyệt đối vẫn thế, sừng sững bất động dẫu cho người đời có tiếp nhận một cách nồng nhiệt, trung thành hay bị rũ bỏ, vùi dập một cách ngu muội và thô thiển bởi các luận điểm sai lệch chối bỏ sự tồn tại của tâm thức con người. Sự vĩnh cửu ấy phát xuất từ trí tuệ vô lậu và tồn tại chính bởi mục đích tối hậu là mang lại hạnh phúc chân thật cho nhân loại, giúp con người vượt thoát xiềng xích trói buộc của khổ đau. Tùy từng giai đoạn của nhân loại, có những giai đoạn, những tinh hoa ấy được tiếp cận một cách mộc mạc, dung dị và thuần khiết nhất; có thời kỳ những nét đẹp ấy được nâng lên ở những khía cạnh khác nhau; nhưng tựu trung cũng chỉ nhằm giải quyết những khó khăn hiện hữu trong đời sống con người và xã hội.

Những sự thù diệu được Đức Như Lai giáo hoá trải qua bao biến thiên thăng trầm của thế cuộc vẫn còn y nguyên giá trị. Từ sự kế thừa qua Kinh văn đến tiếp bước hành trì, Chư Tổ cũng đã thấm nhuần trong tâm thức và thuần thực trong tôi luyện và truyền dạy cho tứ chúng hậu thế bằng nhiều phương thức khác nhau. Những sự thù diệu ấy là gì? Đức Thế Tôn đã dạy:

*“Ở đây, này Sāriputta, một vị Tỷ-kheo tha thiết hành trì học pháp và có khát vọng không ngừng hành trì học pháp trong tương lai; tha thiết quán pháp và có khát vọng không ngừng quán pháp trong tương lai; tha thiết nhiếp phục lòng dục và khát vọng không ngừng nhiếp phục lòng dục trong tương lai. Tha thiết độc cư an tịnh và khát vọng không ngừng độc cư an tịnh trong tương lai, tha thiết tinh cần tinh tấn và khát vọng không ngừng tinh cần, tinh tấn trong tương lai; tha thiết chánh niệm, tỉnh giác và khát vọng không ngừng chánh niệm, tỉnh giác trong*

*trong lai. Tha thiết thể nhập tri kiến và khát vọng không ngừng thể nhập tri kiến trong tương lai.”<sup>1</sup>*

Từ sự tha thiết hành trì các học pháp cho đến sự khát khao thể nhập tri kiến trong đời này và đời sau, những đệ tử của Đức Thế Tôn đã thiết lập nên một nền tảng vững chắc cho tự thân an trụ và đồng thời cũng đem kinh nghiệm ấy truyền trao cho bao thế hệ, bao lớp người cũng đã, đang và sẽ gặt hái những bước tiến trên lộ trình tâm linh của chính họ. chính bởi sự khát khao thù diệu ấy, tầng tầng lớp lớp Chư vị Tổ Sư qua các thời đại trong nhiều quốc độ đã thọ nhận, chứng đắc và phương tiện mà chuyển tải những âm vị lợi lạc ấy cho cộng đồng, đệ tử và quần chúng khắp nơi. Bằng trí tuệ thanh tịnh cũng như khát khao thể nhập tri kiến và tuệ giác vô lậu, Sơ Tổ thiền phái Trúc Lâm-Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông đã vận hành sở chứng của mình bằng nhiều phương pháp từ nhẹ nhàng dung dị đến siêu việt nhiệm màu để có thể lan toả pháp học pháp tu của chính mình cho đồ chúng và nhân dân thời ấy và mai sau.

Giáo lý được Đức Phật truyền dạy lấy tâm làm đầu, quá trình thực hành đạo là quá trình nắm bắt tâm, nhận diện được tự tâm rong ruổi hay an định, sử dụng những điều được thấy, được nghe, được học và được lãnh thọ từ Kinh sách hay khẩu truyền của các Bậc Đạo sư và trong tiến trình biện tâm ấy, nó chẳng có gì khó phân định hay nắm bắt trong tiến trình nhận biết bản tâm hay điều hướng theo một trật tự chuẩn xác mà xuất phát điểm là vũng bùn sanh tử chứa đựng vô vàn độc tố sôi sục triền miên. Để đi đến cái cứu cánh chân thực, tuyệt diệu đó là đi lên và đứng trên cái vũng lầy tanh hôi ấy bằng đôi chân chắc thật, sống lưng thẳng tắp, ánh mắt quắt thước, trí óc ngời sáng với một con tim

---

<sup>1</sup>*Idha, sārīputta, bhikkhu sikkhāsamādāne tibbacchando hoti āyatiñca sikkhāsamādāne avigatapemo, dhammanisantīyā tibbacchando hoti āyatiñca dhammanisantīyā avigatapemo, icchāvinaye tibbacchando hoti āyatiñca icchāvinaye avigatapemo, paṭisallāne tibbacchando hoti āyatiñca paṭisallāne avigatapemo, vīriyārambhe tibbacchando hoti āyatiñca vīriyārambhe avigatapemo, satīnepakke tibbacchando hoti āyatiñca satīnepakke avigatapemo, diṭṭhipaṭivedhe tibbacchando hoti āyatiñca diṭṭhipaṭivedhe avigatapemo.’ Aṅguttara Nikāya 7, Niddasavatthu 42.*

luôn nồng ấm, chứa chan tình thương bao la và rộng lớn khắp muôn loài. Trong suốt quá trình trưởng thành, cai trị đất nước, nuôi dưỡng tâm thức, xuất gia hành đạo, hoằng dương áo nghĩa thiên tông, Tổ sư Trần Nhân Tông đã vận dụng những kinh nghiệm thực chứng vào trong các bài giảng, lời truyền đạo, phương thức cảm hoá cũng như văn thơ của Ngài đã cho hàng đệ tử đồ chúng có thể tiếp cận trên mọi yếu tố có thể để đạt được những lợi ích thiết thực nhất cho cuộc hành trình tâm linh của mỗi người.

Về tư tưởng triết học, phương thức tu tập, biện tâm hay yếu tố văn chương cũng như phương thức hoá đạo của Đấng Giác ngộ Trần Nhân Tông thì có thể nói là những chủ đề bất tận cho bất cứ ai muốn tìm hiểu, nghiên cứu hay học tập thực hành; vấn đề chủ yếu của bài viết này muốn trình bày chính là yếu tố tâm lý trong tư tưởng, văn thơ của Người và những ảnh hưởng cũng như ứng dụng những vấn đề ấy cho con người trong xã hội hiện nay. Xét về bản chất, những áng thơ văn bất hủ của Ngài được viết lên ngoài những thủ pháp văn chương ra thì giá trị triết lý cũng như giá trị thực tiễn ứng dụng là phần tối quan trọng và chính yếu, bởi lẽ, đó là những tinh túy trong cuộc sống tu tập của Ngài. Từ kinh nghiệm bản thân, Ngài đã sử dụng văn thơ để chuyển tải một cách nhẹ nhàng nhưng sâu lắng và đầy tính nghệ thuật cũng như tuyệt mỹ về cú pháp. Tuy nhiên, để có được sự tồn tại vững chắc cùng năm tháng như ngày nay, những áng văn ấy đã hàm chứa những giá trị thiết thực giúp chữa lành những vết thương tâm thức của những người thực hành chúng. Đây được xem là yếu tố Tâm lý liệu pháp trong văn thơ của Sơ Tổ Trần Nhân Tông.

## **I./ Tâm lý học Phật giáo**

Giáo pháp mà Đức Thế Tôn đã truyền trao từ thuở trước là một chân lý chắc thật để cho nhân loại có thể tự mình chữa lành những căn bệnh tâm thức mà an trụ nơi niềm vui tối hậu của chính mình. Giáo pháp ấy dẫu Ngài có thị hiện và tuyên bày hay không thì bản chất của nó vẫn tồn tại bàng bạc trong dòng sinh diệt vô tận của thế giới này; vấn đề ở chỗ là tuy vẫn có đó, vẫn hiện hữu đó nhưng chẳng có ai thấy được, biết được và chứng ngộ được. Đức Phật Thích-ca Mâu-ni chính là người đã làm được những điều mà nhân loại xưa nay chưa từng làm được, chính là thấy được những sự thật nhiệm mầu ấy và đã

chúng ngộ, tuyên thuyết để lợi lạc cho nhân thiên và loài người, đời trước, đời này và đời sau. Chính như những phán quyết của Ngài về mục đích xuất hiện chỉ với một công việc duy nhất đó là chỉ ra sự khổ ở đời và con đường đi đến sự đoạn tận khổ đau.<sup>2</sup> Các căn bệnh của chúng sinh bao gồm cả thân bệnh và tâm bệnh đều là những vấn đề cấp thiết của mọi xã hội, và để mục đích cao tốt của chúng sinh đó chính là sức khỏe<sup>3</sup>, ở đây bao gồm hai lĩnh vực, đó chính là sức khỏe tinh thần và sức khỏe vật lý.

Bên cạnh những phương pháp thực tập và sinh hoạt để tối luyện sức khỏe thân thể, phương pháp luyện tâm được Đức Phật hướng đến một cách chi tiết và nhấn mạnh. Như trên đã nói, nếu quy ước đạo Phật là một tôn giáo đơn thuần hay một bộ môn triết học, một chuyên ngành tâm lý hay một lĩnh vực khoa học v.v.. thì thật là một sự khiên cưỡng không thể chấp nhận hay đúng hơn là một sự bóp méo thiển cận đến thô kệch khi quy kết như thế. Đạo Phật là đạo Phật, nó bao gồm tất cả và vượt lên trên tất cả; con người chỉ có thể thâm sát các khía cạnh của xã hội, khoa học v.v... trong các phạm trù tương thích và gói gọn của những gì được biết, được học, được nghiên cứu chứ không phải là toàn bộ và bao quát thấu triệt tất cả. Song, ngày nay chúng ta chấp nhận đạo Phật bao gồm cả hai khía cạnh là triết học và một phương thức sống hay là tôn giáo.<sup>4</sup> Trong sự tương quan ấy, Đức Phật, ở trong phạm vi đối chiếu về phương diện tâm lý học, là một nhà tâm lý trị liệu tài ba. Trong các tích truyện được nhắc đến trong kinh, những lần Đức Phật dẫn dụ để điều trị các chứng bệnh tâm lý không phải là ít, có thể đơn cử như một vài trường hợp như *Kisāgotamī*, *Paṭācārā*, *Angulimāla*, *Saccaka*, v.v.. Ở đây, câu chuyện về *Kisāgotamī*<sup>5</sup> như một phương pháp trị liệu chứng rối loạn tâm lý hay bệnh về tâm. Người phụ nữ này sau thời gian dài mong mỏi mới sinh được một đứa con trai, nhưng không may, đứa con lại từ bỏ cõi đời trong ngắn ngủi. Người phụ nữ không chấp nhận sự thật con trai đã chết mà chỉ cho rằng con chỉ đang bệnh. Bà điên cuồng ôm con vào lòng chạy khắp nơi tìm

---

<sup>2</sup>*Dukkham ceva paññāpemi dukkhassa ca nirodham, MN., Alagaddūpama Sutta.*

<sup>3</sup>Pháp cú 204.

<sup>4</sup>Premasiri, P. D. Prof., *Studies in Buddhist Philosophy & Religion*, pp 101-107; Jayasuriya, W. F. Dr., *The Philosophy & Psychology of Buddhism*, pp. 1-5; Baidyanath labh, Dr., *Pañña in Early Buddhism*, tr.1.

<sup>5</sup>Kisāgotamī có hai, một được nhắc đến trong bộ Chú giải Trưởng lão Ni kệ - ThigA10.1 và một là Tỳ Kheo Ni được đề cập đến trong bài Kinh Kisāgotamī thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, SN. 13.8. Ở đây, Kisāgotamī là vị trong chú giải.

thầy thuốc giỏi để chữa trị. Tuy nhiên, tất cả đều cho rằng bà có vấn đề thần kinh. Sau cùng, bà đến tìm gặp Đức Phật yêu cầu chữa trị cho con trai bà. Đức Phật nhận lời với điều kiện là bà phải đi lấy các hột cải ở nơi nhà nào chưa từng có người thân mất đem về để làm thuốc. Bà cuồng loạn rong ruổi Đông Tây nhưng chẳng có nhà nào là không có người thân mất cả. Dần dà, bà trở về lại quỳ bên đức Phật nhận ra tâm cuồng loạn của mình và xin quy y theo Ngài, Đức Phật vì bà dạy rõ nguyên lý vô thường (*anicca*) đồng thời tuyên thuyết các bài kệ 287 và 114 trong Kinh Pháp cú. Vấn đề chính là câu hỏi được đặt ra : Phương pháp để điều trị là gì? Đó chính là toàn bộ tiến trình ‘tự nhận thức, tự chuyên hoá’. Các phương thức tâm lý học hiện đại cũng thế, người trị liệu và bệnh nhân, các phân tích tâm lý đều phải dựa trên nền tảng này.<sup>6</sup> Trong chuyên ngành tâm lý học chứa đựng nhiều hệ thống phân tầng và tâm lý trị liệu và tâm thần học là những nhánh sở thuộc<sup>7</sup>, tâm lý học Phật giáo, tâm thần học Phật giáo và Tâm lý trị liệu Phật giáo là những chủ đề thiết thực và đã giải quyết các vấn nạn cho con người và xã hội về cách loại bỏ những căn bệnh tâm thần hay rối loạn tâm lý cũng những các biến dịch tâm thức để lấy lại cân bằng cho bệnh nhân.

Trước khi đi vào vấn đề Tâm lý trị liệu Phật giáo, ở đây, chúng ta nói sơ qua về Tâm lý học. Tâm lý học nguyên tự Anh ngữ là ‘*Psychology*’, đây là một từ Hy Lạp với nghĩa phổ thông là bộ môn khoa học về tâm *trípsukhē+logia*, nó xuất phát từ hai thuật ngữ La-tinh là ‘*psyche*’ và ‘*logos*’; ‘*psyche*’ ở đây là sự liên hệ với tâm thức, tinh thần hay linh hồn còn ‘*logos*’ là liên hệ với trí thức, nghiên cứu hay thẩm sát<sup>8</sup>. Hoà Thượng Tuệ Sỹ chỉ rõ : “Nguyên thủy, trong ý nghĩa Hy-lạp cổ, từ *psukhē* (*psyche*) chỉ cho cái mà phổ thông hiểu là *linh hồn*, như là thực tại phân biệt với thể xác được hiểu trong hầu hết các tôn giáo. Ý nghĩa này có thể được tìm thấy trong các tác phẩm của Homer. Cụ thể, *psyche* chỉ cho “hơi thở” mà nghĩa phái sinh của nó hiểu là “linh hồn”, nguyên lý tác thành sự sống,

---

<sup>6</sup>S. Gnanasiri, *Psychology in Buddhist Literature*, Buddhist Cultural Centre, 2000, pp36-37.

<sup>7</sup> Arno. F. Wittig, *Theory & Problems of Introduction to Psychology*, pp. 1-2; Tilokasundari Kariyawasam, *Buddhism & Psychology*, tr.1.

<sup>8</sup> Richard Gross, *Psychology: The Science of Mind and Behavior*, London, Hodder Education, 2010, tr.2.

và khi chết nó từ tay chân người chết thoát ra mà đi xuống “cõi dưới” Hades và tồn tại ở đó như bóng mờ.”<sup>9</sup>

Từ điển Webster thì định nghĩa rằng đây như là một bộ môn khoa học về tâm, nghiên cứu về các vấn đề tâm thần và hành vi của cá nhân hay tập thể.<sup>10</sup> Điều này có thể vấn tất rằng Tâm lý học là bộ môn khoa học chuyên nghiên cứu về hành vi hay các chức năng tâm thần. Phật giáo đã khai phá một cái nhìn thiết thực và toàn diện về tiến trình tâm thức trải qua hơn hai ngàn sáu trăm năm. Cho nên, chúng ta có thể nói rằng những lời dạy của Đức Thế Tôn được chuyển tải như những lời dạy tâm lý.<sup>11</sup> Tâm lý học Phật giáo, vì thế, được coi là một phương thức trị liệu cho các bệnh nhân tâm lý. Các căn bệnh tâm lý bao gồm các chứng bệnh tâm thần phân liệt có thể được điều trị bằng những phương pháp này. Sở dĩ được gọi là Tâm lý học Phật giáo chính bởi vì cả bệnh nhân và người điều trị có thể đi theo liệu pháp và Đức Phật đã chỉ dạy trong các kinh điển. Đây cũng là phân tầng tối quan trọng trong tiến trình phát triển của các trường phái phân tích tâm lý trị liệu, cũng như tâm lý liệu pháp của tâm lý học phương Tây hiện đại mà Sigmund Freud là cha đẻ của chúng. Đây quả như sự xác quyết Giáo sư William James (1842-1910) rằng : “Tâm lý học Phật giáo là bộ môn mà nhân loại chắc chắn sẽ phải nghiên cứu trong hai mươi lăm năm kể từ bây giờ.”<sup>12</sup> Tuy nói nền tảng tâm lý học này rút ra từ chính những kinh điển mà Đức Phật đã dạy, song, đó cũng chính là những vấn đề thuộc triết lý Phật giáo hay khác hơn chính là những nguyên lý đạo đức đầu tiên và sau cùng. “Triết lý Phật giáo chính là các yếu tố đạo đức đầu tiên và cuối cùng. Điều này là không thể tranh cãi. Nhưng giữa các hệ thống đạo đức, nó hiện hữu một sự khác biệt về mức độ quan trọng gắn liền với tiền đề tâm lý của đạo đức. Trong các vấn đề đạo đức, chúng ta dựa trên nền tảng của tâm lý học, tùy vào phần lớn các nguồn dữ liệu mà chúng ta có được dựa trên

---

<sup>9</sup>Tuệ Sỹ, *Giản Giới, Tâm Lý Học Abhdharma*, Phật Học Luận Tập, vol 08, Hương tích, Hồ Chí Minh, 2021.

<sup>10</sup>Virginia S. Thatcher, Ed., *The New Webster Encyclopedic Dictionary of the English Language. Vol. 1*, New York: Grolier Incorporated, 1967, tr.673.

<sup>11</sup>David J. Kalupahana, *The Principle of Buddhist Psychology*, Wisdom Books, USA, 1987, tr.11; M. W. Padmasiri De Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, The Macmillan Press Ltd, London: 1979, tr.1.

<sup>12</sup>William James, *Varieties of Religious Experience*, Viking Penguin, New York , 1902, tr. 335.

nội hàm tâm lý học hoặc ý chí cộng thêm sự đồng hành của cảm thọ và sự nhạy bén.”<sup>13</sup> Chính quan điểm này được các học giả tán đồng giữa phương diện đạo đức và tâm lý học, nói khác hơn, những nền tảng đạo đức là mấu chốt và phương thức đi đến sự điều hoà tâm từ đó làm cân bằng các yếu tố tâm lý và giải quyết những xung đột hằng hữu hay tạm thời kể cả bên trong lẫn bên ngoài. Giáo sư M. W. Padmasiri De Silva nhận định rằng: “Phật giáo là một hệ thống trị liệu dựa trên việc nghiên cứu về tâm lý con người. Nhưng mặc dù nó là một lý thuyết tâm lý, nó vẫn bao hàm một mục đích thực tế. Đức Phật đã thiết lập một phân tích tâm lý về tâm và trạng thái của nó với mục đích đạo đức, thanh lọc tâm trí và loại bỏ các trạng thái bất thiện<sup>14</sup>.”<sup>15</sup>

Từ nơi các ý niệm đạo đức đó, trải qua sự thực tập tinh chuyên đến thuần thực thì sẽ đi đến sự bình yên nội tại hay đó là sự bình yên trong tâm trí, sự cân bằng giữa những đối lưu biến động của cuộc đời. Trong các lầm lẫn tai hại dẫn đến sự đoạ đày thống khổ, đó là sự ngộ nhận của ý thức. Sự đoạ đày thân xác tuy có thể gây ra những khổ đau nhưng bản chất của nó chỉ là những vết trầy xước bên ngoài chẳng sá gì so với sự trói buộc tâm trí, mỗi đoạ đày của tâm thức bị giam cầm, áp bức bởi những thứ tanh nhơ, kinh hãi mà lại nguy trang bằng những vỏ bọc phù phiếm, điều ngoa. Khi ta có cách tiếp cận tầng bậc cao hơn của sự sống, tầng bậc ấy hoàn toàn thuộc về tâm lý bên trong chứ chẳng mấy may nào là cái vật chất phù hư bên ngoài. Câu nói ‘Con người đang có một cuộc sống nâng cao hơn’ chỉ là những luận điệu kịch cỡm, xảo trá của những con người hợm hĩnh đưa ra để đánh lừa những hạng người ham thích mùi vị đời thường. Trên thực tế, điều đó đang đi ngược lại và nó làm giảm sự yên tâm và tiêu chuẩn đạo đức. Vì vậy, xã hội trở nên thực sự thối nát và con người cũng vậy. Trong thời cổ đại, câu nói rằng con người đang thăng tiến lên cao hơn có nghĩa là cảnh giới tâm linh cao hơn, nâng cao trình độ tu luyện, tính cách cao hơn và đảm bảo một cuộc sống hạnh phúc bởi vì họ có được sự bình yên trong tâm hồn.

---

<sup>13</sup> Caroline A.F. Rhys Davids, *A Buddhist manual of Psychological Ethics*, New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation, 1975, tr. xvi.

<sup>14</sup> *Sankrit*: क्लेश, *Pāli*: *kilesa*.

<sup>15</sup> M. W. De Silva, *Buddhist and Freudian Psychology*, pp. 29-30.

Đây là sự an lạc trong tâm trí tự thân bởi vì chúng ta biết rằng lời dạy của Đức Phật giống như những hướng dẫn giúp chúng ta đi qua mê cung của tâm mình, và khi tâm trí đã thông suốt thì chúng ta hiểu tất cả. Ngài đã cho chúng ta thấy nguyên nhân sâu xa của đau khổ và bất hạnh mà chúng sinh phải trải qua là bắt nguồn từ chính tâm trí của họ, và hạnh phúc thực sự là gì - để giải thoát khỏi tất cả những bi kịch của cuộc sống, sự trói buộc của đam mê và luân hồi và con đường dẫn đến quả vị giải phóng tâm thức, giác ngộ tịch tĩnh. Cách để đạt được sự bình an nội tại này, có rất nhiều phương pháp, trong đó, có một số phương pháp như quán niệm hơi thở, quán chiếu về tâm, quán chiếu về khổ đau, quán chiếu về sự tĩnh lặng quán chiếu về vô ngã, quán chiếu về vô thường, quán chiếu một chúng sinh, v.v....

Những bài pháp mà Đức Phật đã dạy trong kinh tạng có thể xem như các phương thức trị liệu tâm lý liên hệ đến tâm thần học, các bệnh rối loạn tinh thần, sức khỏe tâm lý, tâm thần phân liệt v.v.... Các phương pháp này chẳng phải là một điều gì mới lạ cao xa cả, mà chúng đã biểu hiện và biến dạng ở dưới nhiều hình thái khác nhau tùy vào tầng bậc tâm linh và khả năng cảm ngộ của mỗi từng người khác nhau. Hiện nay, liệu pháp tâm lý Phật giáo được nghiên cứu phổ quát bởi vì tất cả mọi người đều chạy theo những thứ xa xỉ và họ đang bị tấn công từ mọi phía, chẳng hạn như căng thẳng, thất vọng và kích động, áp lực, mất cân bằng v.v... Liệu pháp tâm lý Phật giáo cũng thuộc về sự tiến hóa của nó. Bệnh tâm thần, các hành vi bất thường, các triệu chứng và các cách trị liệu được thể hiện trong kinh Pāli Nikāya hay Hán tạng cách đây hơn hai nghìn năm trăm năm. Vì vậy, liệu pháp tâm lý Phật giáo là đáng tin cậy và được sử dụng trong tất cả các cấu trúc của các vấn đề tâm thần. Ý thức con người, là mối quan tâm chính của Phật giáo, những lời dạy của Đức Phật đều liên hệ đến tâm thức con người. Có nghĩa là, liệu pháp tâm lý liên quan đến ý thức con người và ý thức con người là mối quan tâm hàng đầu của Phật giáo. Trong khi tất cả các rối loạn của con người về cơ bản là tâm thần, theo quan điểm của Phật giáo, chúng liên hệ chặt chẽ đến một hoặc nhiều hơn ba độc tố chính, tâm lý không lành mạnh của con người, ví dụ tham lam hay đắm nhiễm, hận thù hoặc oán đối và vô tri hoặc si mê. Và để có được sự cân bằng tâm lý và an tịnh nội tâm thì chỉ có cách

duy nhất là hướng tác ý và tu tập vào các pháp đối ngược lại với những điều trên. Điều này được nói đến trong Kinh Tăng thượng tâm như sau:

*“Nếu Tỳ-kheo muốn được tăng thượng tâm, cần phải thường xuyên suy niệm năm tướng. Thường xuyên niệm năm tướng thì tâm niệm bất thiện đã sanh liền được trừ diệt. Niệm ác diệt rồi, tâm thường an trú, nội tâm được tĩnh chỉ, chuyên nhất, được định tĩnh. Năm tướng đó là những gì? Tỳ-kheo suy niệm về một tướng tương ưng thiện, nếu sanh tâm niệm bất thiện, vị Tỳ-kheo đó nhân nơi tướng này lại suy niệm về một tướng khác tương ưng với thiện, khiến tâm niệm ác bất thiện không sanh nữa. Khi vị Tỳ-kheo đó nhân nơi tướng này, lại suy niệm về một tướng khác tương ưng với thiện thì tâm niệm bất thiện đã sanh liền bị trừ diệt. Tâm niệm ác diệt rồi, tâm thường an trú, nội tâm tĩnh chỉ, chuyên nhất, được định tĩnh.”<sup>16</sup>*

Trong tạng Pāli, vấn đề này được nhắc đến rõ ràng ở ba căn bản phiền não gồm tham, sân và si, một trong những bản kinh được bộ phận Tâm lý học Phật giáo lấy làm nền tảng căn bản để ý cứ là Kinh An trú tâm, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 20. Kinh nói: “Ở đây, Tỳ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia.”<sup>17</sup>Ta thấy rõ một điều rằng, sự vắng mặt của cái này chính là điều cái kia đang hiện hữu trong tiến trình quán chiếu. Tiến trình này chính là nỗ lực nuôi dưỡng chánh niệm trong từ sát na hiện tại, để thân và tâm loại bỏ độc tố một cách tự nhiên và nhất quán; do bởi nó nương nơi chính nó trong sát-na triển chuyển bằng thời gian tương ứng với sát-na đó. “Khi nào nó là sở duyên, nó tồn tại

16

Đại

i588a03:

‘若比丘欲得增上心者，當以數數念於五相。數念五相已，生不善念，即便得滅，惡念滅已，心便常住，在內止息，一意得定。[云何為五？比丘者，念相善相應，若生不善念者，彼因此相復更念異相善相應，令不生惡不善之念。彼因此相更念異相善相應，已生不善念，即便得滅，惡念滅已，心便常住，在內、止息、一意、得定。’

<sup>17</sup>‘Idha, bhikkhave, bhikkhuno yaṃ nimittam āgamma yaṃ nimittam manasikaroto uppajjanti pāpakā akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi, tena, bhikkhave, bhikkhunā tamhā nimittā aññam nimittam manasi kātabbam kusalūpasamhitam.’ MN, 20.

như là sở duyên.<sup>18</sup> Phát biểu này nói rõ, ta không thể tri giác cái gì đã qua và chưa đến. Khi ta có tri giác về chúng, chúng xuất hiện như là trong hiện tại. Khi ta hồi tưởng cái đã từng được thấy (sắc) hoặc cái đã từng được cảm thọ, cái đó được thấy, được cảm, như là nó đang tồn tại trong hiện tại. Tức là thấy cái quá khứ trong hiện tại.”<sup>19</sup>

Tâm nơi từng sát-na hiện tại đã khó nắm bắt hướng gì bản thân của tâm lại thay đổi ngay chính trong sát-na ấy một cách liên tục không gián đoạn. Sự khẳng định về sát-na sinh diệt này được miêu tả : “Này các Tỳ-Kheo, ở đây, không có một sự vật hiện tượng nào đến và đi nhanh chóng nhanh như tâm. Thật khó để tìm ra một hình ảnh hay ví dụ để biểu thị cho sự nhanh chóng này.”<sup>20</sup>

## II./ Giá trị Tâm lý trị liệu trong thơ ca Trần Nhân Tông

### 1./ Nguyên nhân của bệnh tâm lý

Đấng Giác Ngộ Trần Nhân Tông là một hiện thân của sự ứng dụng tinh hoa Phật học vào cuộc sống để chữa trị những căn bệnh mà con người gặp phải trong cuộc sống thời đó. Bằng những gì được thọ nhận từ người Thầy Tuệ Trung Thượng Sĩ Trần Quốc Tung và kế thừa từ Ông nội là Trần Thái Tông và Cha là Trần Thánh Tông. Từ nhỏ đến lớn, được sinh ra và trưởng thành trong môi trường thuần túy Phật giáo và được dạy dỗ bằng các tư tưởng Phật học và Thiền học, Trần Nhân Tông đã thấm nhuần và vận dụng một cách triệt để vào đời sống tâm linh của riêng mình. Là vị Tổ Sư khai sáng dòng thiền Trúc Lâm tại Việt Nam, Người đã đem tinh hoa Phật học vào đời một cách nhẹ nhàng, sâu lắng nhưng đầy thiết thực và hiệu quả. Phật giáo Việt Nam có những giá trị vô cùng vĩ đại đối với lịch sử dân tộc và tạo nên những mốc son lừng lẫy từ xưa đến nay và có thể còn vươn xa hơn nữa chính bởi các giá trị cao quý mà tư tưởng của các Bậc Tổ Sư đời trước mang lại và Bậc Thánh Trần Nhân Tông là một trang sử chói loà trong đó. Tư tưởng Đạo đi vào

<sup>18</sup> *yadā tad ālambanam tathāsti.* 'Câu Xá Luận.

<sup>19</sup> Tuệ Sỹ, *Nghiệp, Ký Úc, Tự Ngã và Luân Hồi, Phật Học Luận Tập*, vol 06, Hương Tích, 2020, tr. 20.

<sup>20</sup> “*nāhaṃ bhikkhave aññam ekadhammaṃ pi samanupassāmi yaṃevaṃ lahuparivattaṃ bhikkhave upamā pi na sukarā yāva lahuparivattaṃ cittaṃ ti*”, Tương Ứng Bộ Kinh I, tr.10, bản PTS.

đời và trong đời có Đạo và Đạo để cải hoá cuộc đời. Bậc Thánh Trần Nhân Tông đã thấy được ý nghĩa của cuộc sống bản chất vốn không thể tách rời với sự nghiệp tu hành. Lý tưởng và con đường tu hành của người tôi luyện tâm tuy nói là sai biệt với cuộc đời đầy phận sự nhưng bản thể thì như chưa từng có sự phân tách. Vì lẽ đó, Bậc Thánh Trần Nhân Tông đã vận dụng và chuyển tải thông điệp triết lý của riêng mình là tịnh hoá giữa cuộc đời đầy bụi bặm, chữa lành những căn bệnh tinh thần từ nơi chính cuộc đời đầy cam go này. Do đó, thông qua những sáng tác thơ ca của Người mà ta thấy rõ những phương thuốc hữu hiệu để chữa những căn bệnh cho chúng sanh, mà ở phần này, nhưng nguyên nhân gây bệnh sẽ được trình bày trước tiên.

Như trên đã nói, Đức Phật đã dạy có hai loại bệnh của chúng sanh, đó chính là thân bệnh và tâm bệnh<sup>21</sup>. Tất cả con người<sup>22</sup>đều phải thọ lãnh hai loại bệnh này ngoại trừ A-la-hán chỉ còn có thân bệnh mà thôi<sup>23</sup>. Tất cả các căn bệnh này đều rơi vào trong đại bộ phận liên quan đến các nguyên tắc chi phối hữu tình. Những nguyên tắc này chính là kẻ điều phối và áp đặt lên vạn vật của vũ trụ. Những nguyên tắc căn bản này có 05 (*niyāma*) đó là thời tiết (*utu*), thức ăn hay chủng tử (*bīja*), nghiệp (*karma*), tâm và yếu tố tâm vật lý. Sơ lược về các chứng bệnh của tâm ta có thể thấy khoảng bốn mươi bốn loại bệnh khác nhau<sup>24</sup> theo như Đức Phật đã dạy. Song, theo như Bậc Thánh Trần Nhân Tông, qua những tác phẩm của mình, Ngài đã chỉ ra những nguyên nhân đưa đến các căn bệnh tâm lý như thế; những nguyên nhân ấy đưa con người đến nơi đau khổ do tâm lý bức bách, mất cân bằng, rối loạn tinh thần v.v.... Từ đó, Ngài thuyết giảng những phương pháp dứt trừ chúng để có bình yên chắc thật bên trong. Bậc Thánh Trần Nhân Tông đề cập:

*“貪愛源停庄群汝珠腰玉貴*

---

<sup>21</sup>'*dve vedanā kāyika ca cetasika ca*', Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, Phẩm Nakulipatā.

<sup>22</sup>*sabbe puthujjana ummattakā*. Chú giải Bộ Phân Tích.

<sup>23</sup>*So ekam vedanaṃ vediyati kāyikaṃ na cetasikaṃ*. Tương Ưng Bộ Kinh IV, tr.209, bản PTS.

<sup>24</sup>xem Kinh Đoạn Giảm, Trung Bộ I.

是非瞭朗特油插燕說鶯吟.”<sup>25</sup>

Tham ái nguồn dưng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý;

Thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yến thốt oanh ngâm.

Nguồn cội tham ái và khát dục một khi được chấm dứt thì mọi rong ruổi chạy theo các ham muốn tiền tài, vật chất đến những dục tình thế nhân đều không còn hiện hữu. Đến cả những lời khen chê, thị phi cũng đều im bật trước một tâm tư định tĩnh. Nhưng âm thanh thế sự nổi trôi bỗng chốc hoá thành những tiếng Ca-lăng-tần-già, chim oanh, chim yến chỉ là yếu tố hoà điệu thanh thản của tâm. Và chính những nguyên nhân ấy, ta bắt gặp rất thường xuyên trong các Kinh mà Đức Phật dùng để mô tả cho nguồn gốc của khổ đau. Như yếu tố tham (*lobha*), dù xuất hiện ở dạng thể hay khía cạnh ý nghĩa chuyên biệt nào như các khía cạnh chức năng khác nhau mà ta bắt gặp, hoặc *chanda* chỉ dục tính mong muốn, *kattukamyatā chanda* (tác dục) ý thích mong muốn làm, hăng hái làm ở đây là ý mong muốn các pháp thiện; nó hoàn toàn khác với *chanda* đơn thuần là các pháp có thiện có bất thiện; hoặc *kāma* cũng là dục mà dục ở đây là tham ái, hoặc *raga* hoặc *nandi* v.v... Trong bộ Pháp tụ của Tạng Luận Nam truyền, *lobha* được diễn đạt với một danh mục một trăm từ đồng nghĩa, và tựu trung có thể chia thành ba dạng gồm dục ái-sự ham muốn khoái lạc (*kamatanha*), hữu ái-sự ham muốn trở thành, khát vọng được tồn tại (*bhavatanha*) và luyến ái vô sanh (*vibhavatanha*). *Kamatanha* nhấn mạnh khuynh hướng của con người đối với những thú vui nhục dục và tình dục. Sự thôi thúc nhục dục và tình dục không ngừng và không kiểm soát được dẫn con người vào các rối loạn tâm lý và tâm thần khác nhau. Theo Kinh Bốn Nghiệp Công Đức<sup>26</sup>, tất cả các khuynh hướng của con người do *bhavatanha* dẫn dắt đều đề cập đến bốn nhu cầu như nhu cầu chính và phụ, danh vọng, tuổi thọ và sinh trên cõi trời. Các vấn đề tâm lý và hành vi do thù hận (*dosa, kopa, pakopa*) v.v..., được dùng làm từ đồng nghĩa của *dosa*. Tất cả các hình thức

---

<sup>25</sup>居塵樂道賦, 第一會, Thơ Văn Lý-Trần, tập 1, nxb Khoa Hoạc Xã Hội, Hà Nội, 1989, tr.497.

<sup>26</sup>Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Nghiệp Công Đức, 4.61.

thù hận như tự hủy diệt hoặc hủy diệt xã hội đều được giải thích một cách toàn diện về khái niệm *vibhavatanha*. Người bị chìm đắm bởi *lobha* và *dosa* không thể nhận thức được mọi thứ như chúng vốn có. Do đó, tâm lý biến thái này được gọi là *moha-si*. Người si mê coi những gì là vô thường là vĩnh viễn, những gì đau đớn như hiện tại là khoái lạc hằng hữu. Vì vậy, *lobha*, *dosa* và *moha* được coi là những động lực bất thiện dẫn con người vào nhiều vấn đề tâm lý và hành vi rối loạn. Ngoài ra, Bạc Thánh Trần Nhân Tông cũng đề cập đến những nguyên nhân này ở một cung bậc khác:

" 裴念妄念停庄錯

悉除人我時齒相實金剛

停歇貪嗔買老皓牟圓覺.<sup>27</sup>

Nén niềm vọng, niềm dưng chẳng khác,

Dứt trừ nhân ngã thì ra tướng thực kim cương;

Dừng hết tham sân mới lấu lòng màu viên giác.

Nguyên nhân thứ hai ta bắt gặp ở đây chính là tà kiến. Một khi, chính kiến bị mất bóng, đến khi ảo tưởng có mặt. Con người như đi lạc vào ma trận khổ đau do chính mình bày ra, lang thang mãi trong mộng trường sanh tử với đau đớn bức bách do chính mình tạo dựng mà không hay biết. Sự chấp trước với bỉ và thử bị đoạn diệt, xuất hiện đặc tính thực sự của kim cương. Tham lam và hận thù bị bỏ rơi, rồi đến bản chất kỳ diệu của sự hoàn hảo. Nguyên nhân chính ở đây là tà kiến, mà Đức Phật đã từng chỉ bày trong Kinh Phạm võng có sáu mươi hai loại tà kiến (*ditṭhi*), những cái thấy biết sai lầm sẽ dẫn chúng sanh đi vào mê lộ chịu quả khổ. Do đó, nguyên nhân của Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã chỉ ra trong chính thơ ca của Người cũng chính là những cái thấy biết sai lạc, rơi vào vọng thị phi nhân ngã, không phân biệt thiện ác, trắng đen, đầu phước đầu họa nên mới

---

<sup>27</sup>sđđ, tr.498.

dẫn đến đầu óc quay cuồng theo thế tục mịt mù. Nguyên nhân đã rõ, phương pháp trị liệu nhân đó cũng được Người chỉ bày ở phần sau. Ở đây, để rõ thêm tầm quan trọng của tà kiến đối với bệnh khổ chúng sanh, ta tham khảo một đoạn Kinh Đức Phật đã dạy như sau: “Khi vị Thánh đệ tử đã hiểu rõ như thế nào là khổ, đâu là nguyên nhân của khổ, như thế nào là sự đoạn tận khổ đau, và con đường nào đưa đến sự đoạn tận khổ đau...vị ấy, ở đây và bây giờ đã đoạn diệt các đau khổ, đã đạt đến chân thật Pháp...”<sup>28</sup>

Nguyên nhân như đã nói, đó chính là từ các căn bản phiền não, từ tà kiến mà đưa đến các chứng rối loạn tâm thần, sự mất cân bằng trong tâm và làm phát sinh các biểu hiện cuồng nhiều do tâm thần gây ra. Sự nhắc lại, ở đây, như: “**時末每惑, 轉三毒買證三, 斷六根年除六賊**<sup>29</sup>” thì rồi mọi hoặc, chuyển tam độc mới chứng tam thân, đoạn lục căn nên trừ lục tặc. ‘Hoặc’ ở đây chỉ cho phiền não, cách gọi khác là lậu hoặc-क्लेश*klesa*, thì rồi mọi hoặc là sự thư thả, tự tại chẳng dính mắc nơi các phiền não, chuyển hoá tham sân và si để chứng đắc tam thân (*trikaya*) thanh tịnh là pháp thân, báo thân và ứng thân. Để định nghĩa thuật ngữ này, Vasubandhu giải thích trong phần अभिधर्मकोशकारिका, प्रथमकोशस्थानम् rằng có sáu ô nhiễm là tham, sân, si, mạn, nghi, và ác kiến. Đây là những gốc rễ quan trọng nhất khiến con người phải chịu đựng mọi đau đớn do bệnh tật về tinh thần và thể chất gây ra như phần trên đã đề cập.

Đoạn lục căn ở đây không phải là làm mất chức năng của sáu giác quan, mà là sự phòng hộ các căn đừng cho đắm nhiễm nơi sáu trần mà làm điều bất thiện. Thêm vào đó, Ngài còn nói: “**無明歇..., 煩惱末...**”<sup>30</sup> vô minh hết...phiền não đoạn trong hội thứ bảy của Cư Trần lạc Đạo Phú, và lời Phật dạy cũng như thế: “Tham là gốc rễ của bất thiện,

---

<sup>28</sup> ‘*Yato kho āvuso ariyasāvako evaṃ dukkhaṃ pajānāti, evaṃ dukkhasamudayaṃ pajānāti, evaṃ dukkhanirodhaṃ pajānāti, evaṃ dukkhanirodhagāminim paṭipadaṃ pajānāti so sabbaso rāgānusayaṃ pahāya paṭighānusayaṃ paṭivinodetvā asmīti diṭṭhimānānusayaṃ samūhanitvā avijjaṃ pahāya vijjaṃ uppādetvā diṭṭheva dhamme dukkhassantaṅkaro hoti, Ettāvātāpi kho āvuso ariyasāvako sammādiṭṭhi hoti. Ujugaṭāssa diṭṭhi. Dhamme aveccappasādena samannāgato āgato imaṃ saddhamanti,*’ Kinh Song Tâm, Trung Bộ Kinh 19.

<sup>29</sup> *sđđ*, tr.499.

<sup>30</sup> *sđđ*, tr.499.

sân là gốc rễ của bất thiện, si cũng là gốc rễ của bất thiện. Đây chính là những gốc rễ của các pháp bất thiện.”<sup>31</sup> Ba gốc rễ này như đã nói rõ ở trên. Chúng làm mờ nhận thức của chúng ta và dẫn đến tinh thần không lành mạnh. Do ba gốc rễ này mà mọi đau khổ phát sinh, đó là các trạng thái khác nhau của nỗi đau bất hạnh, chán ghét, tức giận, nghi ngờ, buồn bã và dẫn đến con người đau đớn. Điều này làm cho phát sinh những hành vi rối loạn khác nhau và nhiều rối loạn tâm thần.

## **2./ Giá trị liệu pháp trong thơ văn Trần Nhân Tông**

Như đã trình bày ở trên, các bệnh tâm lý này bắt nguồn từ rối loạn tâm thần trong khi các vấn đề rối loạn tâm thần này là từ gốc rễ đã được nêu trong phần một của chương này. Do đó, Bồ-tát Trần Nhân Tông còn thuyết giảng về phương pháp kê đơn cho bệnh nhân (người mắc các hội chứng tâm lý). Từ sự kiểm chứng qua kinh nghiệm của bản thân, và mặt khác, dựa trên lời dạy của Đức Phật, Bồ-tát Trần Nhân Tông thuyết giảng một số phương pháp có thể trị được nhiều chứng bệnh tâm thần thông qua các áng thơ văn của Ngài. Chúng ta có thể áp dụng phương pháp này vào cuộc sống của mình bằng các cách thực tập và tôi luyện những ý niệm của mình dựa trên từng hơi thở hay trên sự tỉnh thức của Tâm, Ý và Thức. Như đã đề cập trong phần đầu tiên, Đạo Phật là cuộc sống và cuộc sống là con đường dẫn đến giải thoát. Vì vậy, ở đây, chúng tôi muốn chia sẻ quan điểm của mình về giá trị của liệu pháp tâm lý trong các tác phẩm của Bậc Thánh Trần Nhân Tông.

### **2.1./Liệu pháp nhận thức chánh niệm**

Đây là phương pháp trị liệu nhận thức căn bản dựa trên quá trình thâm nhập chánh niệm, luyện tập và thực hành chánh niệm đến mức độ thuần thục, nhân đó lấy lại sự cân bằng tâm lý và giúp dần định hướng lại các motif tâm lý khi chứng rối loạn xuất hiện. Liệu pháp nhận thức chánh niệm nói cho đầy đủ là liệu pháp nhận thức dựa trên nền tảng

---

<sup>31</sup>*‘katamañ c’ āvuso akusalamūlañ: lobho akusalamūlañ, doso akusalamūlañ, moho akusalamūlañ. Idam vuccat’ āvuso akusalamūlañ. MN. I, bản PTS, tr.47.*

chánh niệm (*Mindfulness based cognitive therapy -MBCT*). Trị liệu nhận thức dựa trên chánh niệm là một cách tiếp cận trị liệu tâm lý sử dụng các phương pháp trị liệu hành vi nhận thức phối hợp với thực hành thiền chánh niệm và các chiến lược tâm lý tương tự. Với chuyên ngành tâm lý học Tây phương và tâm lý học Phật giáo, đây chính là liệu pháp hữu hiệu, tích cực và mang lại hiệu quả cao nhất, được áp dụng phổ biến, rộng rãi trong các tiến trình điều trị giữa bác sĩ và bệnh nhân. Và ở đây, chúng ta có thể tìm thấy Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã từ kinh nghiệm tự thân đã chỉ ra phương thức để đưa tâm lý từ trạng thái bệnh tật trở về trạng thái bình thường, khoẻ mạnh.

Đề dạy rõ phương pháp đi đến bình yên nội tại và cân bằng nơi tâm, Ngài dạy rằng:

“免特皓素

庄群法恪

塵性曠性買侯安

衰念妄念停庄錯。<sup>32</sup>

Miền được lòng rồi;

Chẳng còn phép khác.

Gìn tính sáng, tính mới hầu an;<sup>33</sup>

Nén niềm vọng, niềm dừng chẳng thác.<sup>34</sup>

‘Lòng rồi’ tức là tâm tư thanh thản, nhàn nhã không vướng bận bất cứ điều gì kể cả nhân, ngã, thử, bỉ. Một khi trong tâm đã được an lạc, thư thái thì chẳng cần phải tìm cầu các pháp môn chi khác nữa. Tâm thông dong, tự tại này chẳng phải Bạc Thánh cho chúng ta, cũng chẳng mua được ở trung tâm mua sắm tâm linh nào đó và càng không phải được Đức Phật hay vị Bồ-tát nào ban bố cho cả, mà chính thân mình tự vận hành, tôi luyện và thực tập. Khi trong ‘lòng’ có ‘rồi’ thì chẳng có sự mong khởi của bất kỳ ổ trục nào nữa để phải suy tư, trăn trở hay dẫn vật, người như thế là người được tự tại trước các cám dỗ,

---

<sup>32</sup>sđđ, tr.505.

<sup>33</sup>塵 âm Hán Việt là *triền* hay *chiền*, Nôm đọc là *gìn*.

<sup>34</sup>錯 *thác* ở đây có nghĩa là *sai*.

ràng buộc. Khi không còn các phép khác nữa, con người tự biết ‘gìn tính sáng’ để cho ‘tính được an’. Tính sáng ở đây có nhiều cách để tiếp cận, mà trên cả chúng ta có thể hiểu là Phật tánh, tánh không bị nhiễm ô. Mà đã không bị nhiễm ô, tánh ấy không có cấu bản của *klesa* như ở trên, tức là nguyên nhân của các tâm bệnh không còn có mặt thì như vậy tâm bệnh làm sao hiện khởi. Như thế mầm bệnh đã bị chặt đứt khi chúng còn chưa manh nha. Người bệnh tâm lý là người không có ‘an’ trong tâm, người bị khuấy nhiễu và điên loạn cùng những hành vi mất thăng bằng. Khi đã được ‘an’ thì người ấy không còn nã bởi các hành vi tâm lý bất định nữa. Nên gìn tính sáng chính là liệu pháp tâm lý tích cực nhất mà Bậc Thánh Trần Nhân Tông đã chỉ ra để chữa căn bệnh rối loạn tâm lý hay tâm bệnh.

‘Nén niềm vọng’ là các tà kiến vọng niệm, niềm hay còn gọi là niệm, niệm được thuần Việt hoá. Chuyển các vọng niệm sai biệt thành các chánh niệm trong thân và tâm. Đây là đoạn đoạn diệt nguyên nhân chính của tâm bệnh-đoạn diệt tà kiến. Chánh niệm có mặt là tâm rong ruổi vào tương lai, hoài niệm về quá khứ bắt đầu, chỉ định tĩnh với tâm tư thuần tịnh nhờ chánh niệm ở hiện tại mà có. Và rồi, ta có tiền tri liệu pháp bằng chính tự thân ta thiết lập dựa trên nền tảng chánh niệm. Và như thế, Người dạy:

“*侗業朗安閑體性; 娉翊耒自在身心.*”<sup>35</sup> Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính, nửa ngày rồi tự tại thân tâm. Hay là:

“*睡起啓窓扉  
不知春已歸  
一雙白蝴蝶  
拍拍趣花飛.*”<sup>36</sup>

Thuy khởi khái song phi,  
Bất tri xuân dĩ quy.  
Nhất song bạch hồ điệp,  
Phách phách sấn hoa phi.

---

<sup>35</sup>*sđd*, tr.498.

<sup>36</sup>*sđd*, tr.453.

Đó là cảm tác của một tâm hồn luôn an định với vạn pháp trong thời khắc như thị triển chuyển. Có một tâm thái an tịnh, tâm đã vắng bóng mọi gợn như nên mới tiếp xúc với vạn vật một cách trinh nguyên như thế. Và MBCT được Ngài thi vị hoá ở một cung bậc mới đầy sáng tạo như thế đó. Trạng thái tâm ấy cần được duy trì và xem như một liệu pháp cốt yếu. Tôi gọi trạng thái này là chánh niệm, chánh niệm luôn hiện diện trong tâm trí khi họ có 皓 耒, tâm là một người thức tỉnh. Như vậy, chánh niệm là về việc trau dồi, duy trì và tích hợp một cách chú ý đến sự lên xuống của dòng cảm xúc, suy nghĩ và nhận thức bên trong tất cả con người. Tâm trí của người bệnh bình thường là đang sống trong quá khứ và tương lai. Họ không sống trong hiện tại. Điều quan trọng là nếu chúng ta mang tâm trí của bệnh nhân đến thời điểm hiện tại, chúng ta cần các chiến lược rèn luyện tâm. Do đó, một người đạt được “muôn nghiệp lặng” bản thể của người đó lúc nào cũng có thể được tìm thấy trong sự bình tĩnh, họ có được tâm chánh niệm và loại bỏ những suy nghĩ lệch lạc. Bậc Thánh nhấn mạnh rằng khi chúng ta giữ tâm trong chánh niệm cũng như đạt được tâm tánh tĩnh lự thì đây chính là tâm Phật: “參 亭 羅 皓—chín Bụt là lòng”<sup>37</sup>, chỉ có tâm là Phật và tánh này là tâm; khi chúng ta có chánh niệm cũng như nó được ánh sáng trí tuệ chiếu sáng, và lúc đó tâm là tâm Phật.

Đây cũng là một cách khác để giải thích phương pháp dẫn đến sự tĩnh lặng của tâm trí như Ngài đã nói: “纏 性 贖 罵 落 邪 道 所 命 學 朱 沛 正 宗—gìn tính sáng, mưa lạt tà đạo, sửa mình học, cho phải chính tông.”<sup>38</sup> Ngoài ra, Ngài lại giảng: “因 虧 本 年 些 尋 亭 典 谷 処 參 亭 羅 些—nhân khuây bản nên ta tìm Bụt, đến cốc nay chín Bụt là ta.”<sup>39</sup> Bản chất của con người là tâm trí, sự tĩnh lặng của tâm trí chính là tâm vô cầu nhiệm. Tâm trí không dính mắc nơi các lậu hoặc; nó thoát khỏi những ràng buộc và đạt được tự do, thoát khỏi sự di chuyển tác nghiệp, khỏi ảo tưởng, khỏi đau khổ của nhà lửa tam giới. Phép quán thân trên thân-*kāyānupassanā* đưa bệnh nhân lấy lại được chánh

---

<sup>37</sup>sđđ, tr.560.

<sup>38</sup>sđđ.

<sup>39</sup>sđđ.

niệm cần thiết, dừng ngay trạng thái mơ hồ hay hoang tưởng hoặc vọng tưởng trong tâm. Lấy lại sự cân bằng tâm lý bằng cách tập trung lên thân thể ở hiện tại, không còn chạy nhảy nơi này, luyến thoảng nơi kia, như kinh Nhất dạ hiền giả<sup>40</sup> đã dạy rõ rằng con người với tâm không an trụ hiện tại là chính vì mất sự tỉnh thức, tập trung. Bằng chánh niệm, tập trung quán xét trên cơ thể mình, phòng xep của bụng, trong giờ phút hiện tại để giữ gìn tính sáng suốt của mình, không lạc vào đường hiểm và soi sáng tự thân bằng tính chiếu sáng vốn có của mình. Tỉnh thức trên các chức năng của thân, dần dần lấy lại bình ổn tâm lý và bệnh nhân sẽ cân bằng hành vi nơi tinh thần của mình, tự chữa lành cho tâm mình bằng chánh niệm.

Người bệnh có thể chiêm nghiệm về cảm giác của mình. Theo Phật giáo, tất cả các cảm giác có thể được chia thành ba loại: *sukha*–lạc thọ, *dukkha* – khổ thọ và *adukkhamasukha*–vô ký. Đây là giai đoạn thứ hai của liệu pháp tâm lý Phật giáo. Bây giờ, bệnh nhân có thể nhận thức được rằng anh ta có cảm xúc và ý tưởng. Do đó, bằng cách sử dụng hai phương pháp đó, chúng ta có thể giúp tâm trí bệnh nhân quay trở lại thời điểm hiện tại từ quá khứ hoặc từ tương lai.

Chúng ta có thể quán chiếu tâm của chính mình có hai khía cạnh: ý thức và vô thức (*sampajana citta* và *asampajana citta*). Trong *Visuddhimagga*, chúng ta có thể tìm thấy một thuật ngữ chuyên môn khác cho tầng thức; nó được gọi là *alaya*, một kho chứa hay cơ sở của các thực duyên tinh thần. Tất cả các nguyên nhân gốc rễ (*lobha, dosa, moha*) đều ẩn trong thức này. Chúng hoạt động khi chúng ta có những xung động bên ngoài. Vì vậy, trên thực tế, tầng thức là khía cạnh quan trọng nhất của tâm trí con người, nơi lưu trữ nguồn gốc thực sự của các vấn đề. Sigmund Freud cũng nhấn mạnh rằng chúng ta phải nhìn thấy sự bất ổn thức của bệnh nhân để thấy được vấn đề thực sự của anh ta. Bệnh nhân có thể thấy những cảm giác khác nhau xuất phát từ tâm trí của chính mình, đặc biệt là từ tâm trí vô thức. Ở cấp độ cao hơn, ta có thể thâm sát với tạng thức – *Alaya* này trong phạm trù Duy thức học. Giai đoạn cuối cùng là *dhammanupassana* - kiến thức để phân tích mọi thứ. Khi một người hiểu được kiến thức phân tích như vậy, anh ta có thể tập trung vào tâm lý của chính mình. Sau đó, bệnh nhân có thể tự phân tích

---

<sup>40</sup>*Bhaddekaratta sutta MN III, 131.*

rằng mọi thứ, kể cả các bệnh tâm thần của mình, đều bắt nguồn từ ba nguyên nhân chính: *lobha, dosa và moha*.

Nếu một người thực hành trong quá trình trị liệu tâm lý Phật giáo, người ấy sẽ có thể tự mình phân tích sự việc và tìm ra cách loại bỏ những nguyên nhân chính gây ra vấn đề của mình. Chúng ta có thể hiểu anh ta có tính cách như thế nào, loại bệnh tâm thần nào, loại nguyên nhân gốc rễ nào ở đó và loại phương pháp điều trị nào mà anh ta cần. Bốn nền tảng của chánh niệm là điều cần thiết để giảm bớt đau khổ của chúng ta và là con đường để từ bỏ sự đau khổ ấy. Sự loại bỏ các triền phược trong đời cũng chính là việc tìm yên nơi thân, tìm an nơi ngoại cảnh; sự an lạc đó đến cả từ hai phía nội và ngoài khi tự tâm đã được an trú: “Yên bề phận khó, kiếm chôn dưỡng thân, khuất tịch non cao, náu mình sơn dã.”

Thứ hai, Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã nhắc đến một triết lý cao tột trong Phật giáo đó là “vô tâm”, Ngài nói:

“*唉舍無心,*

*自然合道,*

*停三業賈躋身心,*

*達蔑皓時通祖教.”<sup>41</sup>*

Hãy xá vô tâm, tự nhiên hợp đạo. Dừng tam nghiệp mới lặng thân tâm, đạt một lòng thì thông tỏ giáo; ở đây, vô tâm theo tiếng Phạn là *अभावचित्त* không có nghĩa là tâm trống không hay không có tâm, đây là tâm không dính mắc vào vọng tưởng, không còn tự ý thức. Không có bất kỳ sự phân chia nào thành đối ngẫu do suy nghĩ tạo ra diễn ra với ý nghĩa vô trí; chúng ta dùng tâm này để chế ngự tâm si mê. Luận điểm này, chúng ta có thể tìm thấy trong Kinh Pháp Hoa khi Đức Phật nói: “Đừng vọng tưởng phân biệt, các pháp là có-không, là thật hay không thật, là sanh hay chẳng sanh, thường ở nơi thanh

---

<sup>41</sup>*sđđ*, tr.501.

vắng, rèn luyện tu tập tâm, an trụ không lay động giống như núi Tu-di”<sup>42</sup>. Đức Phật muốn đệ tử của Ngài luôn an trụ trong thanh tịnh và tĩnh lặng. Làm thế nào để đạt được sự yên tĩnh và bình lặng của tâm trí? Đó là thoát khỏi sự phân biệt của hai loại; chấp pháp có và không. Đức Phật lên án cả những người theo chủ nghĩa hiện thực và phi hiện thực. Một số trường phái tin rằng ‘Thà chấp trước vào sự tồn tại, dù chấp trước ấy có thể lớn như núi Tu di, còn hơn là chấp trước vào trống không, dù chấp trước có thể nhỏ như một hạt bụi.’ Tâm thoát ly cũng chính là tâm thiên:

“望之彌高, 鑽之彌堅

忽然在後, 瞻之在前

夫是之謂, 上士之禪.”<sup>43</sup> (贊慧忠上士)

Vọng chi di cao, toản chi di kiên. Hốt nhiên tại hậu, Chiêm chi tại tiền. Phù thị chi vị, Thượng sĩ chi thiên (*Tán Tuệ Trung thượng sĩ*). Ngược nhìn càng cao, khoan vào càng cứng, hốt tự sau chiều, ngắm liền phía trước. Đây đích thị tên, là Thượng sĩ thiên.

Tuy nhiên, một khi chúng ta hiểu thấu đáo lời dạy của Đức Phật, chúng ta sẽ không dính mắc vào bất kỳ thái cực nào. Một người nên hiểu rằng mọi hiện tượng và pháp đều không có bản chất riêng. Ta phải bác bỏ niềm tin vào thực tại của bản ngã và sự vật. Chúng ta phải an trụ tâm mình trạng thái trống rỗng của mọi sự vật, mọi thứ đều phụ thuộc vào một thứ khác và không có sự tồn tại riêng lẻ nào ngoài những thứ khác đó; do đó bản chất huyễn hoặc của vạn vật như được cấu tạo bởi các yếu tố và không sở hữu thực tại, tính không thực của sự vật, sự vật là không thực. Chỉ khi đó, trong một tâm trí không có sự gắn bó sai lầm với một cái tôi ảo tưởng. Đây là một trong những lối vào quan trọng nhất dẫn đến sự giác ngộ vĩ đại.

無心-अभावचित्त, mặc dù rõ ràng từ ở đây là vô tâm, nhưng vô tâm này chúng ta phải tiếp cận trên nhiều khía cạnh và đa ngữ nghĩa, một trong những thuật ngữ thích hợp hơn cả ta có thể thay thế chính là vô niệm. Vô niệm không phải là không ghi nhớ, không

---

<sup>42</sup>Kinh Pháp Hoa, phẩm An lạc hạnh.

<sup>43</sup>*sđđ*, tr.485.

có ý niệm hay không tồn tại niệm nào. Mà khi chúng ta tôi luyện nghiêm túc về nó, không dính mắc và thái cực nào cả, hiểu rõ con đường duyên khởi, tự tánh là tánh tha khởi chẳng vĩnh cửu cũng chẳng đoạn diệt, chẳng riêng lẻ cũng chẳng bao hàm mà tất cả là thuộc tính của duyên hệ. Quán chiếu như thế, các tâm lý bất ổn từ đau buồn, khổ sở, áp lực đến bị lụy, trầm luân đều có nguyên nhân từ các nhân duyên và quay trở về quán chiếu chính là quay về đào loại các nguyên nhân dính mắc ấy.

Nó dựa trên bốn khía cạnh của liệu pháp nhận thức như sau: Quán về cơ thể (*kāyānupassanā*), quán về cảm giác (*vedanānupassanā*), quán về đối tượng tâm (*cittānupassanā*), quán về pháp (*dhammānupassanā*). Và những khía cạnh này tương tự như trong liệu pháp tâm lý hiện đại, có bốn loại phương pháp để đưa nhận thức trở lại hiện tại. Đó là hóa trị liệu, phẫu thuật tâm lý, phân tích tâm lý và liệu pháp hành vi.

## 2.2./ Nuôi dưỡng tình thương

Bên cạnh giá trị tâm lý trị liệu bằng chánh niệm, tu tập thiền Từ bi trong các tác phẩm của Phật hoàng Trần Nhân Tông như một liệu pháp tâm lý cũng được Ngài dạy rõ và chú trọng. Bậc Thánh nói: “感德慈悲底饒劫願朱親近” – Cảm đức Từ Bi để nhiều kiếp nguyện cho thân cận; hoặc “刪喜捨, 軟慈悲, 內自在經 皓恒讀” – sẵn hỷ xả, nhuẫn từ bi, nội tự tại kinh lòng hằng đọc.

Do đâu mà Bậc Thánh có được những tầm nhìn sâu lắng và sức cảm thương sâu sắc đến như thế. Ngài hiểu sâu sắc hơn bất cứ ai về sự đau khổ của cả hai phía. Người cảm thấy thương cảm cho những con người trong chiến tranh, lý giải rằng tại sao Ngài lại tập trung để tạo nên hòa bình lâu dài không chỉ cho dân tộc mình mà còn cho tất cả mọi người. Ngài có một tấm lòng nhân ái rộng lớn đối với mọi người mà Ngài luôn ca ngợi, Ngài luôn dùng tâm từ không chỉ trong công việc mà còn trong cuộc sống của Ngài.

Ta thấy: “一視同仁天子德

生無補世丈夫慙.<sup>44</sup>

Nhất thị đồng nhân thiên tử đức, sinh vô bổ thế trượng phu tầm - thương yêu mọi người như nhau là đức của Vua, sống mà không giúp ích gì cho đời là điều đáng thẹn của kẻ trượng phu.

Người đã thấu hiểu được tầm quan trọng của lòng từ trong cuộc sống và khi không có lòng từ bi, tình thương yêu thì đó chính là mối đe dọa cho tâm trí con người. Từ trong Phật giáo thuật ngữ là *Mettā*. *Mettā* là vũ khí tốt nhất để đánh bại giận dữ, hận thù và oán nã; *Mettābhavana* - thiền tâm từ được biết đến như một công cụ trị liệu để chữa các rối loạn tâm lý và các hành vi khó khăn do thù hận gây ra. *Mettā* được biết đến trong Phật giáo như là phạm trú đầu tiên trong bốn phạm trú *Brahmavihara*. Nó đối lập với hận thù. Trước khi nó tiêu diệt những người khác, *dosa* sẽ tiêu diệt mọi người trước. Sự giận dữ bắt nguồn từ ý thức đi kèm với cảm giác đau đớn về tinh thần làm kích động tâm trí.

*Mettā* là phương pháp hữu hiệu nhất để duy trì tâm thanh tịnh. Vì vậy, người tu tập thường xuyên tu luyện *Mettā* để diệt trừ hận thù, hận thù chỉ có thể được xoa dịu bởi tình thương yêu. Khi lòng từ bi được phát triển trong tâm trí, sự thù hận có thể được giảm bớt. Trong hệ thống văn học Phật giáo Pāli, có mười giá trị trị liệu của *Mettābhavana*. Mười giá trị ấy là:

- Người thương yêu nhất trên đời này là chính mình. Vì vậy, một thiền giả cố gắng vượt qua sự tức giận nên nuôi dưỡng lòng Từ đối với bản thân trước tiên.

- Từ bản thân đến Tình yêu phổ quát; hành giả nên trau dồi lòng Từ vô hạn và vô biên đối với tất cả chúng sinh.

- Từ người được tôn trọng nhất đến kẻ thù địch; trải tình thương đến cho cả hai đối tượng

- Tự khuyên nhủ bản thân; nóng giận quá mức gây ra những tác hại nghiêm trọng cho bản thân và cho xã hội. Vì vậy nên kiên nhẫn bằng cách nhận biết tất cả những hiệu ứng xấu do giận dữ mang lại.

- Từ xấu đến tốt; vị ấy xem xét những phẩm chất tốt đẹp từ người thù địch, và nuôi dưỡng lòng từ.

---

<sup>44</sup>sđđ, tr.487.

- Quán chiếu về nghiệp; vị ấy nên hiểu điều gì là thiện thì mang lại kết quả thiện và ngược lại.

- Bò đê tâm: khi vị ấy không thể vượt qua được sân hận, thì vị ấy không nên để lòng thù hận làm ô nhiễm tâm trí mình.

- Cha, mẹ và con trai, con gái; trải dài và quán chiếu *Mettā* đến những mối quan hệ rất thân thiết như mẹ, cha, con cái v.v...

- Luôn ghi nhớ mười một lợi ích của *Mettā* để giảm bớt sân hận và nuôi dưỡng lòng từ.

- Vắng lặng; khi vị ấy có được sự hiểu biết thấu đáo về nhân quả, vị ấy sẽ có thể diệt trừ cơn giận một cách dễ dàng với tâm tư vắng lặng.

Ta có thể thấy từ những vấn đề đã chuyển tải ở trên, *Mettā* là phương thuốc tốt nhất cho những ai đang tức giận với chúng ta. Bằng năng lượng từ ái, tâm trí được bình lặng, yên tĩnh và vui vẻ. Sẽ không có ai cố gắng gây hại cho người khác hay vị ấy, vì vị ấy đã giành được tình yêu của mọi người. Nguyên nhân này chúng ta hiểu rằng Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã nói: “軟慈悲”, nếu con người thực hành lời giảng này thì các tâm lý oán tắng, căm phẫn, giận hờn hay thù địch v.v... sẽ được chuyển hoá, tinh thần sẽ được nhẹ nhàng và cân bằng, các chứng bệnh về tâm lý do bực tức gây ra sẽ được tiêu trừ nhờ quá trình tập luyện và lan toả năng lượng thương yêu như thế. Vấn đề này cũng được đề cập trong “Đắc Thú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca” là:

“景寂安居自在心

涼風吹遞入松陰

禪床下一經卷

兩字清閑勝萬金。”

“Cảnh tịch an cư tự tại tâm,

Lương phong xuy đệ nhập tùng âm

Thiền sàng thọ hạ nhất kinh quyển,  
Lưỡng tự thanh nhàn thắng vạn cam.”<sup>45</sup>

### III./ Lời Kết

Quả vị chứng đắc hay cái đạt được hiện khởi không nhất thiết tùy thuộc vào cái được chứng đắc và sự vô đắc cũng không nhất thiết phát sinh tùy thuộc và pháp vô đắc<sup>46</sup>, cả hai tướng hữu đắc và vô đắc đều nơi tâm mà biến hiện, triển chuyển. Các trạng thái tâm lý rối loạn đều từ tâm mà phát sanh ra, nên để chữa trị tâm bất ổn, tâm rối loạn hay các bệnh tật về tâm thì chỉ và duy chỉ một phương pháp đó là điều phục tâm từ chỗ rong ruổi, bám víu thành an tịnh, trong sạch và xả ly. Biết được các căn gốc của các bệnh tâm, các gốc rễ của vấn đề tâm thần hay bệnh tâm thần và tuân theo sự nhiếp tâm quán chiếu đưa tâm về chánh niệm mà cụ thể ở đây như những gì và Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã chỉ dạy. Trần Nhân Tông đã dựa trên sự hiểu biết của mình về lời dạy của Đức Phật và kinh nghiệm của chính Ngài để thuyết giảng những giá trị này, và trong quá trình đó, Ngài áp dụng chúng vào đào luyện tâm và giữ cho tâm hồn vững vàng. Khi những giá trị này được thuyết giảng cho các Tăng, Ni và Phật tử, họ có thể hiểu được là những gốc rễ dẫn đến bệnh tâm thần hoặc hành vi bất thường của con người; đó là nhiều nguyên nhân như, hận thù, si mê hoặc ngu dốt, kiêu ngạo, nghi ngờ, và tà kiến hoặc cố chấp, đây là những yếu tố thuộc về phiền não trong Phật giáo; thêm vào đó, những nguyên nhân này phát triển do không có chánh niệm, còn thuần tịnh tức là tâm trong sáng hay tâm nguyên thủy của con người. Tuy nhiên, may mắn thay, Bạc Thánh Trần Nhân Tông đã giảng những phương pháp trị liệu để chúng ta trở về với chính mình, đó là thực hành chánh niệm trong mọi hành động, lời nói và ý nghĩ trong từng khoảnh khắc. Thêm vào đó, sự tu trì những giới luật dẫn đến nghiệp của con người theo những cách khác nhau được thanh tịnh, đồng thời với việc phát triển lòng từ bi đối với mọi người. Cho dù chỉ có một vài

---

<sup>45</sup>*sdd*, tr.535.

<sup>46</sup>उपलब्धिं समाश्रित्य नोपलब्धिः प्रजायते।, नोपलब्धिं समाश्रित्य नोपलब्धिः प्रजायते, *Madhyāntavibhāgākārikā*, kệ 07.

phương pháp trị liệu như Ngài đã giảng, chúng ta có thể thấy rằng qua cuộc đời của mình, Ngài luôn duy trì và phát huy chúng để trở nên triệt để và theo ý mình. Ngày nay, con người đang sống trong một xã hội bức bách, họ không thể giữ cho thân, khẩu, ý trong tình hình vắng lặng, họ luôn chạy theo những điều sai trái khiến tâm trí càng mất bình tĩnh; do đó, nó làm nảy sinh nhiều tâm lý tiêu cực. Bằng phương pháp trị liệu này, Bậc Thánh Trần Nhân Tông sẽ điều trị những chứng bệnh tâm thần cho đến những hành vi bất thường trong cuộc sống của con người bằng những liệu pháp như Ngài đã thuyết giảng. Và nhờ đó, con người được an trụ trong pháp lạc, tắm gội trong dòng sữa của Đức Thế Tôn và Bồ-tát Trần Nhân Tông.

### Thư Mục Tham Khảo

Trung Bộ Kinh 3 tập, V. Trenkner and R. Chalmer. Chủ biên, London: Pali Text Society (PTS), 1948-1951.

*Saṃyutta Nikāya* 6 tập, M. Leon Feer. Chủ biên, London: Pali Text Society (PTS), 1884-1904.

A Hàm Kinh, Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh, (CBETA) – Taishō Tripitaka (大正新脩大藏經).

Tam Tạng Phạn Văn dữ liệu Kỹ thuật số, Digital Sanskrit Buddhist Canon thuộc Đại Học The West, USA.

居塵樂道賦—mộc bản, năm 1745.

得趣林泉成道歌 – mộc bản, năm 1745.

Viện Văn Học, Thơ Văn Lý-Trần, nxb Khoa Học Xã Hội, Hà Nội, 1989.

William James, *Varieties of Religious Experience*, Viking Penguin, New York, 1902.

Tuệ Sỹ, *Nghiệp, Ký ức, Tự Ngã và Luân Hồi*, *Phật Học Luận Tập*, vol 06, Hương Tích, 2020.

Virginia S. Thatcher, Ed., *The New Webster Encyclopedic Dictionary of the English Language. Vol. 1*, New York: Grolier Incorporated, 1967.

Richard Gross, *Psychology: The Science of Mind and Behavior*, London, Hodder Education, 2010.

David J. Kalupahana, *The Principle of Buddhist Psychology*, Wisdom Books, USA, 1987.

M. W. Padmasiri De Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, The Macmillan Press Ltd, London: 1979.