Khái quát về Tâm Lý Học

|  |
| --- |
| “*Phải hiểu* ***tâm lý học****, luận lý học* ***để tiến thủ****”* [[1]](#footnote-1)*(Trích Lịch trình hành đạo – phần phương vị Giáo sĩ)* |

**1. KHÁI QUÁT VỀ TÂM LÝ HỌC**

**1.1. Định nghĩa**

Tâm lý là toàn bộ những hiện tượng tinh thần phát sinh và diễn biến trong não tạo nên điều mà ta gọi là nội tâm của mỗi người và có thể biểu lộ ra thành hành vi. Tâm lý học là khoa học nghiên cứu về tâm lý. Tâm lý học nghiên cứu toàn bộ đời sống tâm lý của con người như cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, tình cảm, nhu cầu, năng lực, đam mê, tính cách, v.v.

Tâm lý học là môn học về tâm hồn con người như một cá thể riêng biệt, về sự tương tác của nó với những chức năng bẩm sinh, tri giác, tình cảm, trí tuệ và về hành xử của con người.

Theo Bách khoa toàn thư mở Wikipedia, tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu hành vi, tinh thần và tư tưởng của con người. Tâm lý học cũng chú ý đến ảnh hưởng của hoạt động thể chất, trạng thái tâm lý và các yếu tố bên ngoài tác động đến hành vi và tinh thần của con người.

Nguồn gốc của thuật ngữ “tâm lý học” (tiếng Latin: psychologia) từ tiếng Hy Lạp “psyche” (tâm hồn, linh hồn). Vì thế, tâm lý học cũng được xem như một ngành nghiên cứu về linh hồn trong thời kỳ Thiên Chúa giáo giữ vai trò thống trị các ngành khoa học.

Thuật ngữ Tâm lý học được sử dụng lần đầu tiên do nhà triết học kinh điển người Đức là Rudolph Goclenius (1547-1628) viết và phát hành tại Marburg năm 1590.

Người sáng lập ngành tâm lý học là Wilhelm Wundt vào năm 1879. Ông đã tách tâm lý học ra khỏi các ngành khoa học khác và từ đây tâm lý học là một ngành khoa học độc lập. Ông sử dụng phương pháp xem xét nội tâm, yêu cầu một người tự nhìn vào nội tâm và ý thức của bản thân để nghiên cứu.

Ngày nay, tâm lý học giữ vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của con người. Tổ chức Y tế thế giới định nghĩa sức khỏe là sự tương tác của mối liên hệ giữa xã hội, thể chất và tinh thần con người.

**1.2. Các trường phái tâm lý học**

- Trường phái phân tâm của Freud: Những ham muốn dồn nén trong vô thức quyết định hành vi của con người, con người không thể kiểm soát được hành vi của mình.

- Trường phái hành vi: Con người luôn bị tác động bởi ngoại tại bên ngoài, vì thế con người không thể quyết định hành động của mình một cách độc lập được.

- Trường phái tâm lý học nhân văn: Con người có thể nhận thức và kiểm soát hành vi của mình (chớ không phải do vô thức quyết định) và con người có thể độc lập quyết định về hành vi của mình (chớ không phải hoàn toàn do tác động từ bên ngoài).

**1.3. Các lĩnh vực của tâm lý học**

Tâm lý học là một lĩnh vực nghiên cứu về qui luật chung nhất của sự vận động thế giới đời sống con người dưới sự tác động tương hỗ giữa cá nhân và thực tại khách quan (tâm lý học đại cương) gồm: Tâm lý học nhận thức, tâm lý học so sánh, tâm lý học phát triển, tâm lý học xã hội, tâm lý học nghệ thuật, tâm lý học sáng tạo, tâm lý học lao động, tâm lý học trị liệu, tâm lý học tư vấn, tâm lý học kinh tế, v.v.

Tâm lý học ứng dụng là việc áp dụng các công trình nghiên cứu về các qui luật trong tâm lý học vào các lĩnh vực như: quản lý kinh doanh, thiết kế sản phẩm, lao động, công sở, trường học, sức khỏe, dinh dưỡng, v.v.

**1.4. Những ngành liên quan đến tâm lý học**

- Tin học: Nghiên cứu về biểu thị, xử lý, lưu trữ, truyền tải, diễn giải thông tin bằng những công cụ.

- Ngôn ngữ học: Nghiên cứu về các thứ tiếng nói tự nhiên của con người.

- Kinh tế học: Nghiên cứu sự sản xuất, phân phối, sử dụng và phục vụ nhu cầu của loài người.

- Chính trị học: Nghiên cứu sự hình thành, tổ chức hành chánh và quản trị của loài người.

- Nhân loại học: Nghiên cứu về nguồn gốc và sự phát triển về văn hóa và xã hội của loài người.

- Xã hội học: Quan sát các giống người về cách tổ chức trong xã hội và sự hoạt động của các giống người đó.

- Bệnh học tâm thần: Ngành y học nghiên cứu những hành vi bất thường và những bệnh tâm thần.

- Triết học: Dựa trên quan điểm nào nghiên cứu về tâm lý như triết học duy tâm, triết học duy vật, triết học siêu hình, triết học hiện sinh, v.v.

- Toán thống kê ứng dụng: Vận dụng toán học vào kiểm nghiệm hay xác định tính khác biệt và độ sai số chấp nhận.

- Sinh vật học: Nghiên cứu về hệ thống và sự vận hành của các loài vật.

**1.5. Nhu cầu trong tâm lý học**

Các quan điểm về nhu cầu của các nhà tâm lý học phương Tây gồm: Phân tâm học về nhu cầu, tâm lý học nhân văn về nhu cầu, v.v.

- Phân tâm học về nhu cầu

Thuyết phân tâm do Freud (1856 – 1939) đề xướng. Ông đã đề cập đến vấn đề nhu cầu của cơ thể trong “Lý thuyết bản năng của con người”. Phân tâm học coi trọng nhu cầu tự do cá nhân như các nhu cầu tự nhiên.

Erich Fromm, nhà phân tâm học hiện đại cho rằng: “Nhu cầu tạo ra cái tự nhiên của con người. Đó là những nhu cầu: Nhu cầu quan hệ giữa người và người; nhu cầu tồn tại cái tâm con người; nhu cầu đồng nhất bản thân và xã hội với dân tộc, giai cấp, tôn giáo; Nhu cầu về sự bền vững và hài hòa; nhu cầu nhận thức, nghiên cứu. Những nhu cầu nầy là thành phần tạo nên nhân cách.

- Tâm lý học nhân văn về nhu cầu

Tâm lý học nhân văn đối lập với phân tâm học. Tiêu biểu cho lý thuyết về nhu cầu là “Thuyết thứ bậc nhu cầu” của A.Maslow (1908 – 1970). Ông cho rằng nhu cầu của con người hình thành tạo nên một hệ thống và có thứ bậc từ cấp thiết nhiều đến cấp thiết ít hơn. Hệ thống có hình kim tự tháp từ dưới lên trên theo mức độ giảm dần gồm: Các nhu cầu phục vụ cơ thể (Physiologycal needs); nhu cầu được an toàn (Safety needs); nhu cầu sở hữu và yêu thương (Belongingness & love needs); nhu cầu được biết đến, tôn trọng (Esteem needs); nhu cầu nhận thức, khám phá (Need to know & understand); nhu cầu thẩm mỹ (Aesthetic needs); nhu cầu tự hoàn thiện, tự khẳng định mình (self-actualization) và nhu cầu giúp người khác hoàn thiện (Transcendence).

Phillip Kotler đưa ra quan điểm phân tích nhu cầu dựa vào các hoạt động quản trị kinh doanh. Nhu cầu là trạng thái cảm giác thiếu hụt một sự thỏa mãn cơ bản nào đó của cơ thể. Ông chia ra năm loại nhu cầu: nhu cầu được nói ra, nhu cầu thực tế, nhu cầu không được nói ra, nhu cầu được thích thú và nhu cầu thầm kín.

**1.6. Các loại hiện tượng tâm lý**

Phân loại hiện tượng tâm lý theo thời gian tồn tại và vị trí tương đối của chúng trong nhân cách. Có ba loại hiện tượng tâm lý:

Ě Các quá trình tâm lý là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối ngắn, có mở đầu, diễn biến, kết thúc tương đối rõ ràng. Người ta phân biệt thành ba quá trình tâm lý: Các quá trình nhận thức gồm cảm giác, tri giác, trí nhớ, tưởng tượng, tư duy; các quá trình cảm xúc biểu thị sự vui mừng, tức giận, dễ chịu, khó chịu, v.v.; quá trình hành động ý chí.

Ě Các trạng thái tâm lý là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối dài, việc mở đầu và kết thúc không rõ ràng (thí dụ: chú ý)

Ě Các thuộc tính tâm lý là những hiện tượng tâm lý tương đối ổn định, tạo thành những nét riêng của nhân cách. Thuộc tính tâm lý cá nhân thường được nêu lên gồm: xu hướng, tính cách, khí chất và năng lực.

Có thể phân biệt hiện tượng tâm lý có ý thức và hiện tượng tâm lý chưa có ý thức.

Cũng có thể phân biệt hiện tượng tâm lý của cá nhân với hiện tượng tâm lý xã hội.

**1.7. Đời sống tâm lý con người**

**1.7.1. Ý thức**

Ý thức là một hình thức phản ánh tâm lý cao nhất chỉ riêng con người mới có. Đó là khả năng con người hiểu được các tri thức mà người đó đã tiếp thu được. Các biểu hiện tâm lý có ý thức của một người đều được người đó nhận thức. Điều này có nghĩa là con người biết rõ mình đang làm gì, nghĩ gì, hiểu rõ hành vi của bản thân đúng hay sai, tốt hay xấu, v.v. Ý thức biểu hiện bằng ngôn ngữ. Con người dùng ngôn ngữ để nhận xét, đánh giá phân tích những hiện tượng tâm lý của mình. Ý thức thường kèm theo dự tính và tiếp theo là hành động.

**1.7.2.** **Vô thức**

Cùng với hiện tượng tâm lý có ý thức, con người còn có những hiện tượng tâm lý không ý thức như mộng du, thôi miên, v.v. Đó là hiện tượng tâm lý mà con người chưa nhận thức được, không diễn tả được bằng ngôn ngữ cho mình và cho người khác hiểu. Khi ở trạng thái vô thức, con người không nhận xét, đánh giá gì về hành vi, thái độ, ngôn ngữ và cách cư xử của mình. Toàn bộ đời sống tâm lý của trẻ em từ khi mới sinh đến khoảng 15-18 tháng tuổi đều do vô thức điều khiển. Nó được biểu hiện như: trẻ chưa biết mình đau ở đâu, chưa sử dụng được lời nói để diễn tả nhu cầu sinh lý của mình, trẻ làm theo, nói theo, bắt chước hành vi của người khác một cách không chủ định, v.v.

**1.7.3.** **Tự ý thức**

Tự ý thức là sự phản ánh bản thân mình theo một khuôn mẫu nào đó và cố gắng hành động theo đúng mẫu mực đó. Tự ý thức là mức độ phát triển cao của ý thức. Tự ý thức bắt đầu hình thành từ tuổi lên ba. Nó được biểu hiện ở các mặt sau: Có thái độ đối với bản thân, tự nhận xét, đánh giá; tự điều khiển, tự điều chỉnh hành vi một cách tự giác, có khả năng tự giáo dục, tự hoàn thiện, v.v. Tự ý thức là điều kiện để con người trở thành chủ thể hành động độc lập, trở thành chủ thể của xã hội.

**1.8.** **Hoạt động, giao tiếp và nhân cách**

**1.8.1. Hoạt động**

Hoạt động là phương thức tồn tại của con người bằng cách tác động vào đối tượng để tạo ra một sản phẩm tương ứng, nhằm thỏa mãn trực tiếp hay gián tiếp nhu cầu của bản thân, nhóm và xã hội. Có nhiều cách phân loại hoạt động. Xét về phương diện phát triển cá thể, đời người có bốn loại hình hoạt động nối tiếp nhau: Hoạt động vui chơi, hoạt động học tập, hoạt động lao động và hoạt động nghỉ ngơi.

**1.8.2. Giao tiếp**

Giao tiếp là quá trình tiếp xúc tâm lý giữa con người và con người nhằm mục đích trao đổi tư tưởng, tình cảm, vốn sống, kinh nghiệm, kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp, hoàn thiện nhân cách bản thân. Có nhiều cách phân loại giao tiếp. Xét về phương tiện giao tiếp, có ba loại giao tiếp: giao tiếp vật chất là giao tiếp thông qua hành động với vật thể; giao tiếp bằng tín hiệu là loại giao tiếp bằng điệu bộ, cử chỉ, nét mặt; giao tiếp bằng ngôn ngữ là giao tiếp đặc trưng của con người, xác lập và vận hành mối quan hệ giữa người và người trong xã hội. Xét về phương diện khoảng cách có hai loại giao tiếp trực tiếp là giao tiếp mặt đối mặt với nhau hoặc các chủ thể trực tiếp phát và nhận tín hiệu với nhau; giao tiếp gián tiếp là giao tiếp qua tin nhắn, email, thư từ, báo chí.

**1.8.3. Hành vi**

Hành vi là những hành động có ý thức và không có ý thức. Hành động có ý thức khi nó có mục đích và động cơ rõ rệt, còn hành động không có ý thức là hành động bản năng và hành động tự động hóa. Hành vi là toàn bộ những cử chỉ, phản ứng, thao tác đáp ứng những yêu cầu tác động của thế giới khách quan hoặc do nhu cầu của con người. Có ba loại hành vi: Hành vi bản năng có thuộc tính bẩm sinh do di truyền, có cơ chế sinh lý phản xạ không điều kiện; hành vi kỷ xảo được tạo nên bằng cách luyện tập, lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi thuần thục; và hành vi trí tuệ mang tính đặc trưng, hợp lý theo những điều kiện sống thay đổi.

**1.8.4. Nhân cách**

Nhân cách là tổng hòa những đặc điểm, thuộc tính tâm lý được hình thành và phát triển trong các mối quan hệ xã hội. Có nhiều quan điểm khác nhau về cấu trúc tâm lý của nhân cách theo quan điểm xem nhân cách gồm các thành tố: tính cách và khí chất, xu hướng và năng lực.

**1.9. Chú ý**

Chú ý là sự tập trung vào một nhóm đối tượng, sự vật nào đó để định hướng hoạt động sao cho có kết quả. Có ba loại chú ý: chú ý không chủ định là loại chú ý không có mục đích đặt trước, không cần nỗ lực của bản thân; chú ý có chủ định là chú ý có mục đích định trước và phải có sự nỗ lực của bản thân; chú ý sau chủ định là ý chí ban đầu do mục đích định trước nhưng sau đó do con người say sưa với công việc nên không cần nỗ lực chú ý mà vẫn tập trung vào đối tượng hoạt động.

 **1.10. Ngôn ngữ**

Ngôn ngữ là quá trình mỗi cá nhân sử dụng một thứ ngữ ngôn (là một thứ tiếng của một dân tộc, là đối tượng nghiên cứu của ngôn ngữ học) để giao tiếp, truyền đạt, lĩnh hội những kinh nghiệm xã hội. Ngôn ngữ là đối tượng của tâm lý học. Ngôn ngữ có bốn chức năng: Chức năng chỉ nghĩa là quá trình dùng một từ, một câu để chỉ một nghĩa nào đó; chức năng chỉ ý là mỗi từ mỗi câu có chức năng chỉ nghĩa của nó đối với riêng người nói từ đó, tức là chúng có ý riêng của từng người; chức năng thông báo là mỗi quá trình ngôn ngữ đều chứa đựng nội dung thông tin, biểu cảm dùng để truyền đạt từ người này đến người kia hay tự nói với bản thân mình; chức năng điều khiển, điều chỉnh có chức năng thiết lập, giải quyết các nhiệm vụ của các hoạt động như kế hoạch hóa, đối chiếu kết quả so với mục tiêu đã đề ra.

 **1.11. Nhận thức cảm tính**

Nhận thức cảm tính là mức độ nhận thức đầu tiên gồm cảm giác và tri giác. Cảm giác là quá trình nhận thức phản ảnh một cách riêng lẻ từng thuộc tính của sự vật, hiện tượng khi chúng tác động trực tiếp vào giác quan. Tri giác là quá trình nhận thức phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính của sự vật hiện tượng khi chúng đang trực tiếp tác động vào giác quan. Đặc điểm của cảm giác là nó chỉ phản ánh một cách riêng lẻ từng thuộc tính sự vật hiện tượng thông qua hoạt động của từng giác quan riêng lẻ. Đặc điểm của tri giác là nó được hình thành và phát triển trên cơ sở cảm giác; trong quá trình tri giác có sự tham gia của vốn sống, kinh nghiệm, tư duy, ngôn ngữ và nhiều chức năng tâm lý khác.

**1.12. Trí nhớ**

Trí nhớ là quá trình tâm lý phản ánh vốn kinh nghiệm của con người dưới hình thức biểu tượng bằng cách ghi nhớ, giữ gìn, nhận lại và nhớ lại những gì con người đã trải qua. Trí nhớ có vai trò quan trọng trong đời sống và hoạt động của con người. Không có trí nhớ thì không có kinh nghiệm, không có kinh nghiệm thì không thể có bất cứ một hoạt động nào, không thể phát triển tâm lý, nhân cách con người. Các quá trình của trí nhớ gồm: quá trình ghi nhớ, quá trình giữ gìn, quá trình nhận lại và nhớ lại, quên.

**1.13. Nhận thức lý tính**

Nhận thức lý tính là loại nhận thức cao hơn nhận thức cảm tính, bao gồm tư duy và tưởng tượng.

Tư duy là quá trình của não phối hợp giữa ba yếu tố: trí nhớ, trí tưởng tượng và trí phán đoán. Trí nhớ lưu trữ thông tin, trí tưởng tượng đặt giả thuyết, trí phán đoán có vai trò quan tòa. Tư duy dựa vào hai dấu hiệu thông tin là cảm xúc và ngôn ngữ. Tư duy dựa vào cảm xúc có ưu điểm là nhanh, tức thời nhưng có nhược điểm là không chính xác, dễ sai lạc. Tư duy dựa vào ngôn ngữ có ưu điểm là chính xác, nhược điểm là chậm. Có hai loại tư duy thông dụng là quy nạp và diễn dịch. Quy nạp là từ các trường hợp riêng biệt, khác nhau rút ra cái chung. Diễn dịch là từ cái chung vận dụng vào từng trường hợp riêng biệt.

Tưởng tượng là quá trình nhận thức phản ánh những cái chưa có trong kinh nghiệm bằng cách xây dựng những hình ảnh mới trên cơ sở những hình ảnh đã có. Tưởng tượng tạo ra những biểu tượng mới trên cơ sở những biểu tượng đã biết. Sản phẩm của tưởng tượng là những hình ảnh mới, khái quát hơn do con người tạo ra trên cơ sở của trí nhớ. Có hai loại tưởng tượng là tưởng tượng không chủ định và tưởng tượng có chủ định.

**1.14. Tình cảm và ý chí**

Tình cảm là những thái độ thể hiện sự rung cảm của con người đối với những sự vật, hiện tượng. Tình cảm được hình thành và biểu hiện qua xúc cảm. Xúc cảm và tình cảm đều biểu thị thái độ của con người đối với thế giới nhưng ở hai mức độ khác nhau. Đặc điểm của xúc cảm có cả ở người và động vật, có trước, là quá trình tâm lý, ở trạng thái hiện thực, có tính nhất thời, biến đổi tùy thuộc vào tình huống. Còn đặc điểm của tình cảm chỉ có ở con người, có sau, là thuộc tính tâm lý, vừa hiện thực vừa tiềm tàng, có tính ổn định lâu bền.

Ý chí là mặt năng động của ý thức, biểu hiện năng lực thực hiện những hành động có mục đích, đòi hỏi con người phải có nỗ lực khắc phục khó khăn để theo đuổi việc thực hiện đến cùng mục tiêu đã vạch ra. Các phẩm chất ý chí của nhân cách: tính mục đích, tính độc lập, tính quyết đoán, tính bền bỉ, tính chủ động. Trong hành động, ý chí thể hiện qua ba giai đoạn: giai đoạn chuẩn bị gồm việc ý thức rõ ràng mục đích hành động, lập kế hoạch, quyết định hành động; giai đoạn thực hiện và giai đoạn đánh giá kết quả hành động.

**2. DUY THỨC HỌC**

Duy nghĩa là chỉ có nó mà thôi, Thức nghĩa là sự hiểu biết. Sự hiểu biết là khả năng phân biệt, hiểu biết vạn pháp qua các cơ quan cảm giác. Duy thức là sự hiểu biết trên hết và ngoài sự hiểu biết ra không còn sự vật nào khác có thể thay thế được, vì thế sự hiểu biết là duy thức. Theo duy thức, vạn pháp trong vũ trụ đều là hình tướng giả tạm, sanh diệt.

Bất cứ sự vật nào khi làm đối tượng với mắt, tai, mũi, miệng, lưỡi và thân thì ngay tại thời điểm đó phát sinh một năng lượng hiểu biết từ bên trong con người tác dụng tiếp xúc với sự vật phát sinh cảm giác và phân biệt; những tư tưởng hiểu biết nối tiếp nhau để sáng tạo thêm nhiều sự vật khác.

Thức là nguồn gốc, là bản thể của tất cả các pháp trong vũ trụ. Vạn pháp trong vũ trụ nhờ có thức mới có thể tồn tại và sanh thành. Do sự hình thành, sự sống và tồn tại của vạn pháp đều do Thức quyết định, nên mới gọi là Duy thức.

Duy thức học là một khoa học khảo sát, tìm hiểu vạn pháp trong vũ trụ. Duy thức học là một môn học về tâm, bắt đầu từ Thức để tìm hiểu nguồn gốc của tâm. Duy thức học còn tìm hiểu vạn pháp và nguồn gốc con người trong vũ trụ. Duy thức học cho rằng vạn pháp đều do Thức biến hoặc tất cả đều do Tâm tạo.

Duy thức học thuộc về Tạng luận, do các vị Bồ Tát giảng giải. Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài thường giảng Duy thức trong nhiều bộ Kinh như: Kinh Lăng Già, Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Lăng Nghiêm, Kinh Công Đức, Kinh Mật Nghiêm, v.v. cho các bậc Bồ Tát. Khoảng 900 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, Ngài Vô Trước khởi xướng và phát huy môn Duy thức học tại Ấn Độ. Ngài là tác giả quyển Bồ tát địa. A-tì-đạt-ma Tạp tập luận và Du-già sư địa luận, được viết theo quan niệm Duy thức.

Em của Ngài Vô Trước là Ngài Thế Thân (315-395 sdl) đã viết quyển Duy thức nhị thập tụng (Hai mươi bài tụng Duy thức), Duy thức tam thập tụng (Ba mươi bài tụng Duy thức) và Tam vô tự tánh luận. Có thể nói, Ngài Vô Trước và Ngài Thế Thân được xem là hai bậc luận sư có công rất lớn trong việc chủ trương, hệ thống và xiển dương triết lý Duy thức. Đến thế kỷ thứ 6, nhiều bậc đại luận sư rất uyên thâm Duy thức học xuất hiện tại Ấn Độ như các Ngài: Thân Thắng, Hòa Biện, Đức Tuệ, Hộ Pháp, Giới Hiền, Nan Đà, đã sáng tác và chú thích nhiều bộ Luận về Duy thức học.

Tại Trung Hoa, Duy thức được xiển dương bởi Ngài Huyền Trang (596-664) và đệ tử của Ngài là Khuy Cơ (632-685). Ngài Huyền Trang sau khi dịch quyển Duy thức nhị thập tụng và Duy thức tam thập tụng, Ngài đã tổng hợp tất cả mười bản luận giải của các luận sư Ấn Độ viết quyển Thành duy thức luận.

Trong quyển Duy thức tam thập tụng có viết: “Thức biểu hiện làm hai phần: phần chủ thể nhận thức và phần đối tượng nhận thức: “Thị chư thức chuyển biến, phân biệt sở phân biệt”. Vì thế, cả phần phân biệt và phần bị phân biệt đều từ thức mà ra. Vì vậy mới có nói Duy thức, tức là chỉ có thức vậy.

Thí dụ khi chúng ta nhìn cái bàn, mình biết cái bàn là đối tượng của tri giác, đối tượng của nhận thức. Dĩ nhiên, khi có đối tượng tức có chủ thể của thức và cả hai đều là thức cả. Vì vậy, tất cả đều là thức, là duy thức.

Duy thức được xem như là tâm lý học Phật giáo. Giáo lý nhà Phật dạy rằng: “Tất cả các pháp đều vô ngã”. Có tất cả 100 pháp được liệt kê: 8 Tâm vương, 51 Tâm sở, 11 Sắc Pháp, 24 Tâm bất- tương-ưng-hành và 6 Pháp vô vi.

Trong phạm vi bài nầy chúng ta chỉ giới hạn khái lược về Tâm vương và Tâm sở.

Tâm vương (hay Tâm) có thể ví như đất hay biển, còn Tâm sở lại là cây cối, hoa trái hay những đợt sóng biển. Thức gồm có hai phần là Tâm vương và Tâm sở. Nếu Tâm vương là dòng sông thì Tâm sở được ví như những giọt nước trong dòng sông. Một bên là gốc, một bên là ngọn. Mặt khác, Tâm vương là nói phần tổng quát, căn bản; còn Tâm sở là nói về phần chi tiết, hiện tượng, biểu hiện. Khi ta nói với tư cách căn bản thì gọi là Tâm vương và khi nói về hành tướng và tâm lý nó biểu hiện ra thì gọi là Tâm sở.

**2.1. Tâm vương** là 8 pháp đầu tiên trong 100 pháp; đó là: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mạt na thức và a lại da thức.

**Nhãn thức**: Nhãn là con mắt, thức là hiểu biết. Nhãn thứclà sự hiểu biết qua con mắt. Thức nầy nương nhãn căn khởi ra tác dụng phân biệt về sắc trần, nên gọi là nhãn thức.

**Nhĩ thức**: Nhĩ là lỗ tai, thức là sự hiểu biết qua lỗ tai. Thức nầy nương nhĩ căn khởi ra tác dụng phân biệt về thính trần, nên gọi là nhĩ thức.

**Tỷ thức** là sự hiểu biết qua lỗ mũi. Thức nầy nương tỷ căn khởi ra tác dụng phân biệt về hương trần, nên gọi là tỷ thức.

**Thiệt thức** là sự hiểu biết qua lưỡi. Thức nầy nương thiệt căn khởi ra tác dụng phân biệt về vi trần, nên gọi là thiệt thức.

**Thân thức** là sự hiểu biết qua toàn bộ thân thể. Thức nầy nương thân căn khởi ra tác dụng phân biệt về xúc trần, nên gọi là thân thức.

Trong tám thức Tâm vương, năm thức nêu trên ở bên ngoài và tiếp xúc với ngoại cảnh trước tiên nên còn được gọi là “Tiền ngũ thức” (năm thức trước).

**Ý thức** là cái biết do ý; thức nầy nương ý căn khởi tác dụng phân biệt pháp trần. Trong tám thức, chỉ có thức thứ sáu nầy rất lanh lẹ và khôn ngoan. Suy nghĩ làm điều thiện, thức nầy đứng đầu và ngược lại tính toán tạo tác việc bất thiện, thức nầy cũng hơn cả. Bởi vậy, Duy thức gọi “Công vi thủ, tội vi khôi”, có nghĩa là nếu nói công thì thức nầy hơn cả, còn nếu luận tội thì thức nầy cũng đứng đầu.

**Mạt na thức** là sự hiểu biết qua sự so đo, chấp trước, phân biệt, bảo thủ cho bản ngã của mình. Ngoài ra, nó còn có công năng truyền những điều mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, v.v. vào A lại Da thức và chuyển những hình ảnh trong A lại Da thức trở lại hiện hành. Chính vì thế, những kỷ niệm thời thơ ấu có thể tái hiện lại trong ký ức của chúng ta.

**A lại da thức** là cái kho chứa mà Mạt na đã đem mọi thứ cất vào đó và chấp cái kho tàng nầy là sở hữu cá nhân (do Mạt na thức). Vì thế A lại da còn được gọi là “ngã ái chấp tàng”. Đây là một cái kho khổng lồ chứa được tất cả những gì mà Mạt na muốn nắm giữ trong nhiều đời nhiều kiếp. Duy thức gọi đó là Tàng thức.

Cổ nhân đã làm một bài thơ tóm tắt công năng của Tâm vương như sau:

*Bát cá đệ huynh, nhứt cá si*

*Độc hữu nhứt cá tối linh ly*

*Ngũ cá môn tiền tố mãi mại*

*Nhứt cá gia trung tác chủ y*

Dịch nghĩa:

*Anh em tám chú một chàng si (Mạt na thức)*

*Duy có ý thức rất linh ly (khôn ngoan)*

*Năm người ngoài cửa lo buôn bán (Năm thức trước)*

*Làm chủ trong nhà đệ Bát y (A lại da thức)*

**2.2. Tâm sở** tùy theo Tâm vương mà khởi và tác động Tâm vương để tạo nghiệp. Tâm sở có 51 món, cũng thuộc sở hữu của Tâm vương, chia làm 6 loại:

**Căn bản phiền não** (có 6 loại): Tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến (thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ).

**Tùy phiền não** (có 20 loại): Được sinh ra do Căn bản phiền não, gồm có: phần (tức giận), hận, não (buồn rầu, bức rức), phú (che dấu tội lỗi của mình), tật (tật đố, ganh tị), xan (keo kiệt, bỏn xỉn), cuống (dối gạt người), xiểm (nịnh hót, bợ đỡ), hại, vô tâm (không biết xấu hổ đối với lương tâm), vô quý (không biết thẹn với người), phóng dật, bất tín, giải đãi, trạo cử, hôn trầm, tán loạn, thất niệm, bất chánh tri.

**Bất định** (có 4 loại): Hối, miên, tầm (tìm cầu), tư (suy xét chín chắn)

**Biến hành** (có 5 loại): Xúc, tác, ý, thọ, tưởng, tư (lo nghĩ). Sở dĩ gọi là “biến hành” vì 5 thứ nầy có thể đi cùng khắp, xuyên qua thời gian, không gian, các thức (8 thức tâm vương) và các tánh (lành, dữ, không lành không dữ).

**Biệt cảnh** (có 5 loại): Dục, thắng giải (hiểu biết rõ ràng), niệm, định, huệ.

**Thiện** (gồm 11 loại): Vô tham, vô sân, vô si, tâm, quí, bất hại, bất phóng dật, hành xả, khinh an, tín, tinh tấn.

Ở đây ta thấy rằng trong 51 loại tâm sở, chỉ có 11 loại là thiện, tốt, lành; còn lại là phiền não, đau khổ hay là "bất định". Như vậy, việc tu tập đòi hỏi cần phải luôn theo dõi tâm mình, phát triển những thiện tâm sở, đồng thời hóa giải và chế ngự những phiền não không cho chúng dấy khởi lên.

**2.3. Điểm khác biệt giữa Tâm lý học và Duy thức học**

Tâm lý học giải thích sự nhận thức dựa vào sáu thức đặt trên nền tảng sáu căn hay sáu giác quan của con người: mắt (nhãn), tai (nhĩ), mũi (tĩ), lưỡi (thiệt), thân và ý căn. Khi mắt tiếp xúc với đối tượng bên ngoài (trần cảnh) sẽ thấy; tương tự, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nghĩ suy. Tuy nhiên, nếu nhận thức của con người chỉ dựa vào sáu căn thì sự nhận thức không toàn diện và thâm sâu. Trong khi đó, Ngài Thế Thân nêu lên quá trình ý thức bao gồm bốn yếu tố: Năm thức trước (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân); thức thứ sáu là ý thức; thức thứ bảy là Mạt na thức (được ví như bộ xử lý của máy vi tính) và thức thứ tám là A lại da thức (ví như bộ nhớ của máy vi tính). Vì thế, Mạt na thức và A lại da thức là điểm khác biệt giữa tâm lý học Tây phương và Duy thức học Phật giáo.

**3. LIÊN HỆ GIÁO LÝ CAO ĐÀI**

**3.1. Mối liên hệ giữa lục căn, lục thức, lục trần và lục dục**

**Lục căn**: gồm sáu giác quan của con người để nhận biết sự vật. Lục căn gồm: Nhãn (mắt), nhĩ (tai), tỷ (mũi), thiệt (lưỡi), thân (da thịt) và ý (tư tưởng).

**Lục thức**: là sáu sự hiểu biết của con người do lục căn. Lục thức gồm: Nhãn thức là cái biết của mắt do nhìn thấy, nhĩ thức là cái biết của tai do nghe, tỷ thức là cái biết của mũi do ngửi, thiệt thức là cái biết của lưỡi do nếm, thân thức là cái biết của da thịt do đụng chạm, ý thức là cái biết của tư tưởng do trí não.

**Lục trần**: là sáu cảnh nơi cõi trần diễn ra trước lục căn làm cho lục căn sinh ra lục thức. Lục trần gồm: Sắc là cảnh vật có màu sắc xinh đẹp; thinh là âm thanh ngọt ngào êm dịu; hương là mùi thơm; vị là thức ăn ngon; xúc là trang sức lụa là, da thịt mát mẻ; pháp là tư tưởng toan tính thiệt hơn.

**Lục dục**: là sáu điều ham muốn. Lục căn sanh ra lục thức, lục thức sanh ra lục dục. Lục dục gồm: Sắc dục là ham muốn khi nhìn thấy sắc đẹp, thinh dục là ham muốn khi nghe âm thanh êm dịu, hương dục là ham muốn ngửi mùi thơm; vị dục là ham muốn món ăn ngon; xúc dục là ham muốn xác thân sung sướng và pháp dục là ham muốn ý nghĩ được thỏa mãn.

Con người có lục căn nên mới có lục thức, lục thức bị lục trần cám dỗ sanh ra lục dục. Kinh Đại thừa Chơn giáo có dạy rằng:

“*Một đám giặc liệt cường tài trí đánh phá ruồng trong núi cao rừng thẳm còn dễ trừ dẹp đặng, chớ mối loạn nơi tâm khó mà diệt đặng cho yên, nhứt là lục dục: Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, và Ý dục, chúng nó phá hại hằng ngày.*

*Nhãn thì ưa màu sắc tốt đẹp.*

*Nhĩ thì thích nghe những giọng nói tao nhã thanh bai.*

*Tỷ thì ưa mùi thơm hơi ngọt.*

*Thiệt thì ưa nếm vật lạ món ngon.*

*Thân thì mến vợ đẹp hầu xinh, cả dục tình cùng dâm niệm.*

*Ý lại tư tưởng vất vơ quấy quá. Nhứt là Ý là mối đại hại cho con người. Nó tư tưởng sự nầy sang sự nọ. Chuyện ấy hết đến chuyện kia. Nó xẹt vô, nhảy ra lẹ làng không chi ngăn đón nó đặng, nên mới cho nó là đứa ăn trộm tài nghệ, xách món nầy, lấy vật nọ trước mắt muôn người mà có ai thấy! (…)*

*Vậy thì, mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, miệng nếm, thân ham, đều xúm làm cho thân xao động, sanh lòng quấy quá.*

*Vả lại, lục dục là sáu con quỉ, tức là sáu đứa du côn, nhưng biết cách thâu phục chúng nó đặng thì sáu con quỉ ấy trở nên lục thông là đắc đạo.*

*Muốn thâu phục quỉ ấy phải làm cách nào?*

*Cần phải chủ cái tâm, tâm cho thanh tịnh; định cái trí, trí phải tự nhiên. Lục dục được an, lục thần đầy đủ.*”

Trong kinh Đại Thừa Chơn Giáo, Đức Chí Tôn gọi lục dục là “sáu con quỉ; tức là sáu đứa du côn”. Trong đó, ý hay tư tưởng có tầm quan trọng rất đặc biệt, bởi vì nó có thể mang lại ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến môi trường chung quanh và tích tụ nơi không trung để tạo ra sự cộng hưởng. Mặt khác, từ tư tưởng mới phát xuất ra lời nói và hành động. Theo luật cảm ứng, các luồng tư tưởng thiện từ, đạo đức sẽ tiếp nhận được luồng hồng quang thiên điển của các Đấng thượng đẳng Thiêng Liêng luôn soi sáng và hộ trì. Và ngược lại, các luồng tư tưởng xấu xa, vạy tà sẽ gặp gỡ các luồng tư tưởng từ các hạ đẳng thiêng liêng luôn lôi kéo và xúi giục. Bài “Giới Ý Kinh” có dạy rằng:

*Ý là ác nghiệt mọi điều,*

*Trong đời vạn sự, ý nhiều tội hơn.*

*Ý hay ganh ghét giận hờn,*

*Răn lòng sửa ý, lý chơn mới tường.*

*Những điều sâu hiểm ghét thương,*

*Đều do ý ác tạo đường nghiệt căn*. [[2]](#footnote-2)

Lục dục cũng có thể được kiểm soát và điểu khiển để trở nên hữu ích cho bản thân. Đức Vạn Hạnh Thiền Sư giải thích:

“*Còn qua lãnh vực lục dục, lục căn cũng thế. Hãy điều khiển sai khiến chúng phải tuân theo, làm theo chủ nhơn ông. Cũng thời chúng nó, nếu chủ nhơn ông biết tận dụng, chúng sẽ trở nên hàng trung thần thân tín. Nếu ngược trở lại, không biết tận dụng điều khiển chúng thì chúng sẽ trở nên đám nghịch thần, phá hoại ngăn cản mọi bước tiến trên đường thánh thiện.*

*Lục dục, lục căn [nếu] biết luyện thì chúng sẽ trở nên* ***lục thông****, đưa chủ nhơn ông đến hàng Tiên Phật. Ngược lại, chúng sẽ làm* ***lục tặc*** *rồi dẫn dắt kéo trì chủ nhơn ông trở xuống lục đạo luân hồi, hoặc sa tăng ngạ quỉ.” [[3]](#footnote-3)*

Đức Lão Tổ dạy rằng việc điều phục lục dục chính là làm sao cho các giác quan này trong trạng thái “không phân biệt”, tức là đạt được trạng thái “trung hòa”, tức là đã đạt được sự an định nội tâm, đã hòa cùng thiên lý.

“*Tai nghe tiếng trần mà chẳng phân biệt, mắt nhìn thấy sắc trần mà chẳng phân biệt, mũi ngửi mùi trần mà chẳng phân biệt, lưỡi nếm vị trần mà chẳng phân biệt, thân chạm vật trần mà chẳng phân biệt. Chính vì phân biệt mà có ưa ghét, thân thù, khao khát ước vọng để kết thành quả luân hồi.*

*Vui, giận, buồn, thương, cảm khi chưa phát gọi là Trung. Khi phát ra đúng tiết điệu hòa hài cảm ứng với nội tâm, ngoại cảnh gọi là Hòa. Trung Hòa là yếu tố đạt đến chỗ trong định, ngoài an, để sống một cuộc sống siêu thoát; mà sống một cuộc sống siêu thoát thì Tiên Phật cũng thế thôi*.” [[4]](#footnote-4)

Sáu sự ham muốn này do lục căn tiếp xúc với ngoại cảnh. Vì thế muốn kềm chế sự ham muốn theo đạo lý thì phải theo dõi và kiểm soát nó từng giây từng phút, không được lơ là, chểnh mảng.

Đức Quan Âm Bồ Tát đã minh họa một cách khái quát các mặt tác dụng tương phản của cái nhìn, lời nói và hành động để mỗi người tự ý thức tầm quan trọng của nó.

*“****Mắt nhìn*** *– Từ trong cái nhìn ấy đã định nhiều ý nghĩa. Một cái nhìn với lòng bác ái, thương hại kẻ cô đơn khổ sở, động mối từ tâm, rủ lòng trắc ẩn đến giọt lệ nhỏ rơi. Cũng một cái nhìn với ý nghĩa đố kỵ, ghen hờn, xuyên tạc; cũng một cái nhìn với ý nghĩa khiêu khích hận thù tức giận, v.v.*

*Một* ***lời nói*** *có thể xoa dịu nỗi khổ đau của người bạc số hoặc trong cảnh khốn cùng rủi ro hoạn nạn. Một lời nói sẽ an ủi cứu mạng người trước khi tự sát. Một lời nói khích lệ người vào đường tu hành công quả giúp đời. Một lời nói làm cho người nên danh, thành sự nghiệp. Một lời nói làm cho những kẻ xa lạ chưa từng biết nhau trở nên người thân bạn tốt. Cũng thời một lời nói làm cho người với người rẽ chia thù hận tàn sát lẫn nhau. Cũng một lời nói làm cho nhiều người vong gia bại sản chết chóc đau thương.*

*Đến* ***hành động*** *cũng vậy. Từ sự nhìn, ý nghĩ, lời nói đến hành động, mỗi cái đều có phần thiện phần ác. Vậy người tu thân muốn hoàn thiện bản thân, phải cần hàng ngày, hàng giờ, hàng phút kiểm điểm phân tách chọn lọc từ sự nhìn, ý nghĩ, lời nói, hành động của mình xem cái nào thiện, cái nào ác. Hễ điều nào thiện thì hãy hoan hỉ tiếp tục mà làm, trái lại, điều nào ác phải can đảm loại trừ ngay, mặc dầu có đụng chạm đến quyền lợi bất chánh và tự ái nhỏ hẹp của mình, hoặc có liên hệ đến thân nhân cũng vậy.” [[5]](#footnote-5)*

**Thất tình** là bảy trạng thái tâm lý của con nguời: Hỷ (mừng), nộ (giận), ai (buồn), lạc (vui), ái (yêu), ố (ghét), cụ (sợ).

Do bản chất của thất tình không tự nó xấu hoặc tốt. Nếu chủ nhân ông điều khiển được nó thì nó sẽ trở nên hữu dụng và ngược lại. Đức Quan Âm Bồ Tát khẳng định:

“*Các Đấng Thần, Tiên, Thánh, Phật cũng vẫn có hỉ, nộ, ái, ố. Nhưng hỉ, nộ, ái, ố của các Đấng ấy trong vòng đạo lý chớ không phải như phàm nhân. Rất đỗi như người thế gian thuộc vào hàng quân tử cũng giận, nhưng cái giận khác hơn kẻ tiểu nhân, vì: lễ nghĩa chi nộ thị chi quân tử, huyết khí chi nộ thị chi tiểu nhân.” [[6]](#footnote-6)*

Trong bảy trạng thái tâm lý nêu trên, yếu tố “sân” hay “nộ” (giận) có tác động hủy hoại mãnh liệt nhất khiến con người có thể gây ra những hậu quả rất đáng tiếc chỉ trong giây phút ngắn ngủi nếu bản thân không kiểm soát được nó, còn trên lãnh vực tu thiền thì hậu quả của “sân” cũng không kém phần nguy hại vì nó có thể thiêu đốt cả rừng công đức mà tự bản thân đã dày công gây tạo, thậm chí công trình tu luyện có thể bị cuốn trôi theo dòng nước.

Thất tình lục dục là một phần “tất yếu” của mỗi người, nó là một phần sở hữu của chúng ta. Vì thế, con người không thể diệt thất tình lục dục; bởi lẽ, nếu hủy diệt nó tức là tự mình hủy hoại chính bản thân. Điều nầy thật vô lý, bất khả thi. Cho nên, con người chỉ có thể hóa giải và kiểm soát thất tình lục dục và chuyển hóa thất tình thành thất bửu, lục dục ra lục thông. Mà việc nầy không hề đơn giản, rất khó khăn.

*“Ngày nay, người thế gian đã bước vào thị dục trước rồi, nên đến khi quay đầu trở lại bị thất tình lục dục chiếm đóng. Dầu muốn xua đuổi, muốn dứt bỏ, không phải là việc dễ làm.” [[7]](#footnote-7)*

**3.2. Luyện thần**

Để hóa giải và làm chủ được thất tình lục dục, con người cần phải có phương pháp để chế ngự nó như: tĩnh tâm, kiểm điểm bản thân, cúng tứ thời, đọc thánh kinh hiền truyện, công phu tu luyện, luyện thần, v.v.

Khi con người an định được nội tâm sẽ giải quyết được những tình huống của ngoại cảnh biến thiên. Đó chính là ứng dụng cái bất biến để có thể hóa giải thiên vạn biến của cuộc đời. Do đó, con người cần quay trở về nội tâm, phản tỉnh nội cầu để trực nhận chơn tâm. Nếu chúng ta duy trì được tâm trong trạng thái an định càng lâu dài thì tất yếu sẽ phát sinh một năng lượng giải thoát gọi là tuệ giác. Khi ấy thần lực của người tu luyện rất thiêng liêng và trạng thái đó được gọi là thần minh.

“*Bần Đạo cũng nói thêm là thần của mỗi con người rất thiêng, rất diệu. Nếu* ***thần minh*** *thì nhìn thấu suốt sự vật tâm lý của thế nhân, sẽ thấy từ sự ẩn khuất của nhân tâm, chừng đó những công phu tu luyện, những tác động trong đời sống tự nó không che mờ lấy nó. Nhưng khi* ***thần bị thiên lệch****, thần sẽ nhìn về một khía cạnh mà ước đoán toàn diện ắt phải sai. Nếu đã sai thì không mất nhân sự cũng mất nhân tình. Nhân sự nhân tình không có thì nhân tâm không hòa được.” [[8]](#footnote-8)*

**4. PHƯƠNG DIỆN THỰC HÀNH**

**4.1. Tâm lý nhơn sanh**

Sách Luận Ngữ dạy: “Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân”, có nghĩa là những điều ta không muốn, thì đừng làm cho kẻ khác. Trong ý nghĩa khác, những gì mình thích chưa hẳn là người khác cũng ước muốn giống như mình. Vậy nên, trên phương diện giáo dân vi thiện, người truyền giáo không thể đem giáo lý đến cho những người đang đói khát mà lúc ấy thực phẩm và nước uống mới chính là nhu cầu thiết yếu mà con người đang mong đợi. Tương tự, những điều người truyền giáo tâm đắc về một chủ đề giáo lý nào đó chưa chắc là điều tâm đắc của mọi người. Cho nên, vấn đề là làm sao chúng ta nhận ra những nhu cầu của nhân sanh để đáp ứng thì hiệu quả trong công cuộc truyền giáo mới mang lại lại hiệu quả cao. Không những thế, người truyền giáo không những đáp ứng nhu cầu của nhân sanh mà còn định hướng nhu cầu của họ theo đúng chánh pháp Đại Đạo.

Như đã trình bày, con người thường có tâm lý chủ quan cho rằng tư tưởng, ý thích của mình cũng chính là tư tưởng, ý thích của mọi người chung quanh. Điều nầy thể hiện trong việc tặng quà lưu niệm trong những sự kiện như cưới hỏi, sinh nhật, thăm bệnh, v.v. Đôi khi quà tặng nầy rất đắt tiền nhưng lại không phù hợp sở thích hoặc dư thừa đối với người nhận. Điều nầy dĩ nhiên sẽ gây một tình huống khó xử, vì người nhận không biết phải giải quyết như thế nào đối với món quà nầy. Tuy đây là một ví dụ nhỏ nhưng rất thường xảy ra trong đời sống. Để tránh tình trạng lãng phí nêu trên, nên chăng chúng ta cần thăm dò sở thích của đối tượng để quà tặng mang tính thiết thực hơn.

**4.2. Tâm lý nhơn sự**

Tâm lý con người thường ít có thói quen tự suy xét bản thân về tư tưởng, lời nói và hành động hàng ngày để khắc phục những khiếm khuyết nhằm hoàn thiện hóa bản thân; mà thường có khuynh hướng nhận xét và phê bình người khác. Điều nầy cũng dễ hiểu vì cặp mắt của con người có khuynh hướng nhìn ra bên ngoài, chớ ít có thói quen soi sáng vào bên trong nội tâm. Lại nữa, do con người nhập vào cõi thế gian, lẽ tất nhiên bị bức màn vô minh che lấp, thất tình lục dục chi phối, nên những nhận xét thường mang tính chủ quan, phiến diện, và có những khi nhận xét nầy mang tính phê phán thiếu tình thương làm buồn lòng, thậm chí gây nên sự đau đớn cho người khác, cho đồng đạo. Tuy nhiên, trong quan hệ giao tiếp với nhau, bất luận trong đạo hay ngoài đời, chúng ta thường có khuynh hướng ngại gặp gỡ trực tiếp để thẳng thắng trao đổi hoặc góp ý với nhau khi có những việc hiểu lầm, chưa thông cảm hoặc vướng mắc. Thay vào đó, chúng ta lại than phiền việc nầy với người thứ ba và đâu có chắc rằng sự kiện ban đầu vẫn giữ tính trung thực vốn có mà có thể nó đã bị sai lệch phần nào. Người thứ ba lại đem việc nầy nói với những người khác nữa. Mức độ sai lệch càng lúc càng lớn. Đây chính là đầu mối thị phi, làm cho nội bộ sứt mẻ tình cảm.

Tâm lý con người thật khó chịu, vì thế tục ngữ có câu: “Ở rộng người cười, ở hẹp người chê”. Thành thử ra, bất cứ ai muốn cư xử cho hợp với lòng mọi người thật là một điều rất khó. Thị phi là sự thường tình nơi cõi thế gian. Thái độ của chúng ta là khi tiếp nhận thị phi cũng cần bình tâm suy xét cho thấu đáo. Nếu đó là lời gièm pha thiếu thiện ý thì chúng ta không cần phải bận tâm lo lắng làm chi cho thêm phiền não.

“*Về phần* ***tâm lý nhơn sự****, con ôi, tránh làm sao khỏi, vì các con mở cửa lúc bình minh, thì trước thềm đã có thị phi; mở cửa sau lúc bình minh vẫn có thị phi ở ngõ sau. Cõi thế gian nầy là vậy. Phương chi, thời kỳ hỗn loạn điên nguy mà các con muốn mỗi mỗi đều toàn hảo toàn chân cũng khó mà được đó các con.” [[9]](#footnote-9)*

Lại nữa, cõi thế gian nầy mang tính nhị nguyên đối đãi, cho nên sự cầu toàn sẽ là rất khó. Điều nầy không có nghĩa là việc thực hành các công việc, các đạo sự chỉ cần qua loa, đại khái mà thôi. Trái lại, chúng ta cần thận trọng và cố gắng hạn chế đến mức cao nhất để tránh xảy ra những khiếm khuyết đáng tiếc trong việc làm ăn sinh kế, tu học hành đạo. Và điều quan trọng là khi đã cố gắng thận trọng hết sức mình rồi thì kết quả tốt hay xấu như thế nào chăng nữa cũng còn tùy thuộc vào duyên nghiệp của mỗi người.

**4.3. Tâm lý tập thể**

Con người là thành phần của tập thể nên có mối liên hệ rất mật thiết với tập thể. Đây là mối liên hệ hai chiều tương hỗ qua lại với nhau. Tâm lý của tập thể được hình thành bởi những thành viên trong tập thể; ngược lại, tâm lý của các thành viên cũng bị chi phối bởi tâm lý tập thể. Mà chúng ta biết rằng, quyết định tập thể đâu phải bao giờ cũng đúng. Đây là yếu tố tâm lý rất thường gặp trong cuộc sống. Do con người có khuynh hướng bắt chước, ỷ lại người khác nên có lúc phải gặt hái những thất bại đau đớn. Chúng ta có thể lấy thí dụ trên thương trường, khi có người nào đó phát triển một mặt hàng mới đưa ra thị trường không kịp bán, tất nhiên rất nhiều người sẽ bắt chước sản xuất mặt hàng đó trong thời gian không lâu sau đó. Điều tất yếu là số cung sẽ mau chóng vượt quá mức cầu và sức mua mặt hàng đó sẽ giảm sút. Tâm lý tập thể còn được gọi là tâm lý đám đông. Tâm lý nầy có sức lan tỏa rất mau chóng và dễ đưa đến những tình huống nguy hiểm mà chúng ta thường gọi là những “cơn sốt”. Thoạt đầu tiên những cơn sốt nầy chỉ tập trung một số ít người, rồi sự truyền miệng từ người nầy qua người khác một cách mau chóng không thể nào chặn đứng được. Cuối cùng nó bùng phát thành phong trào với sự tham gia của một tập thể khổng lồ. Trong quá khứ, chắc hẳn chúng ta vẫn không quên bài học “phong trào nuôi chim cút”, đến nỗi có một dạo người người nuôi chim cút, nhà nhà nuôi chim cút. Và kết cục buồn chẳng bao lâu sau đó đồng loạt xảy đến là rất nhiều người bị tán gia bại sản. Để không bị chi phối bởi những “tin đồn” giả tạo, mỗi người cần bình tâm, kiên nhẫn và suy xét cho thấu đáo trước khi quyết định theo ý kiến của tập thể; mà có khi lúc ban đầu chỉ là ý kiến của một nhóm người truyền miệng nhau và lan truyền trở thành “tin đồn”.

**4.4. Tâm lý trị liệu**

Cuộc đời không phải là một vườn hồng đẹp đẽ xinh tươi, những sự kiện diễn ra hàng ngày không phải lúc nào cũng xảy ra theo ý muốn chủ quan của con người. Niềm vui và nỗi buồn cứ đan xen nối tiếp nhau, mà niềm vui thì lại quá ít so với nỗi buồn triền miên. Có người nói vui là cuộc đời con người ví như một chuỗi của những liên khúc buồn. Bởi vậy, Đức Phật dạy rằng con người luôn bị ràng buộc bởi Tứ khổ là sanh, lão, bệnh và tử. Vậy, nguyên nhân của những nỗi bất hạnh của con người do đâu mà có? Có phải Đức Thượng Đế đưa con người đến chốn nầy để đọa đày? Luật công bình của Tạo hóa một mảy hào cũng không sai chạy, có vay ắt có trả. Nếu ai cũng nhận ra rằng hễ tạo nghiệp thì sẽ có ngày phải trả nghiệp theo luật công bình. Vì thế, con người hiện diện tại cõi thế gian để hoàn trả những khoản nợ đã vay từ tiền kiếp hoặc phải hoàn trả cho xong các nghiệp quả của hiện kiếp nếu con người tu giải thoát, quyết tâm đoạn tuyệt với kiếp lai sanh.

Do bức màn vô minh che lấp, thất tình lục dục sai khiến nên con người lại tiếp tục vay thêm nợ mới. Do vậy mà vòng luân hồi cứ mãi trói buộc con người loanh quanh lẩn quẩn nơi chốn nầy. Tuy nhiên, có người trả nợ ít, có người trả nợ nhiều, mỗi trường hợp mỗi khác nhau. Trả nợ có nhiều hình thức: hao tiền tốn của, bệnh hoạn ốm đau, nghịch cảnh bất hạnh, kinh doanh thua lỗ, v.v. Nói chung là con người bị đau đớn khổ đau giày vò thân xác lẫn tinh thần. Chính vì thế, xã hội và tôn giáo có trách nhiệm xoa dịu để con người có thể vượt qua những khổ đau do bệnh tật, mâu thuẫn trong các mối quan hệ, bế tắc hoặc căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày v.v. Biện pháp nầy gọi là tâm lý trị liệu.

Trong thực tế có những người bị chứng mất ngủ không phải do bệnh lý mà do yếu tố tâm lý. Thoạt đầu, do một vài căng thẳng lo âu trong cuộc sống, họ chỉ bị mất ngủ trong vài ngày nhưng sau đó, tâm lý lo sợ bị mất ngủ ám ảnh thành ra chứng mất ngủ trở nên thường xuyên. Có những người rất sợ khi màn đêm buông xuống do nghĩ rằng họ phải thức suốt trọn một đêm. Chúng ta có thức đêm mới thấu hiểu sự sợ hãi của người bị mất ngủ vì đêm dài đăng đẳng. Đối với người ngủ ngon giấc thì một đêm dường như quá ngắn ngủi. Cũng có trường hợp con người thường xuyên gặp những cơn ác mộng đến nỗi rất sợ hãi không dám ngủ ban đêm, bởi vì sau khi thức dậy họ cảm thấy mệt mỏi và bị ám ảnh bởi những cơn ác mộng vừa rồi. Trong các trường hợp nêu trên tâm lý trị liệu là một giải pháp hữu hiệu.

Có những trường hợp khi con người bị dằn vặt bởi những căn bệnh hiểm nghèo và tuyệt vọng trong cuộc sống, họ không còn một lối thoát nào khác hơn là mong muốn tự kết thúc sự sinh tồn nơi thế gian. Tuy nhiên, sau khi được các bác sĩ tâm lý hay các nhà tôn giáo an ủi vỗ về, giải thích chia sẻ nhằm hóa giải những định kiến sai lầm, những người đó đã thay đổi ý định ban đầu để hướng đến cuộc sống mới tích cực hơn.

Nếu mọi người hiểu rằng điều họa phúc không tự nhiên đến với mình mà do quá trình vay trả tạo thành, thì khi những tai họa hoặc những điều bất như ý xảy đến cho bản thân, tuy rằng có gây nên những sự mất mát, khổ đau, sẽ hiểu rằng mình đang hoàn trả được từng món nợ đã vay. Như vậy, trong cái khổ đau mất mát, đã hàm chứa niềm hạnh phúc của người đã hoàn trả phần nào nghiệp quả.

**4.5. Tâm lý bệnh nhân**

Theo suy nghĩ thông thường, khi chúng ta muốn gặt hái một điều gì thì phải hao tốn một cái gì đó tương xứng. Điều nầy có nghĩa là bất cứ một thành quả gì đều đòi hỏi phải có một sự hi sinh tương ứng theo một tỷ lệ nhất định. Thí dụ như một thí sinh muốn đỗ đạt cao trong kỳ thi thì phải cố gắng siêng năng cần mẫn trong việc học tập. Chúng ta có thể lấy một thí dụ khác dễ hình dung về mức độ tỷ lệ thuận nầy là khi ta mua một loại hàng hóa có nhiều giá bán khác nhau, tất nhiên hàng hóa có giá bán càng cao thì giá trị của nó cũng tương ứng. Chính vì thế dân gian thường nói “tiền nào của đó”. Chính vì lẽ đó, tuy là trong lãnh vực tài trợ tiền thuốc chữa bệnh phước thiện, bệnh nhân vẫn có tâm lý cho rằng chi phí chữa bệnh càng đắt tiền thì bệnh càng mau khỏi và ngược lại.

*“Các em đừng quan niệm phước thiện là cho không. Sự cho đó về âm chất thì quí lắm, nhưng về phương diện tài chánh và* ***tâm lý bệnh nhân*** *còn vấp phải khiếm khuyết. Nếu cho không, dầu Chánh phủ cũng không đủ tiền mà cho, huống hồ một Ban cai quản nghèo nàn (…)*

*Việc thuốc men cũng cần có thâu tiền lại hoặc phân nửa với giá thị trường, hoặc cho không đối với những người khổ sở cô thân, thiếu phương tiện. Còn khiếm khuyết về mặt* ***tâm lý của bệnh nhân*** *là khi món thuốc được cho, họ nghĩ rằng thuốc xấu hoặc ít tiền, không hay bằng thứ đắt tiền. Từ tư tưởng đó ảnh hưởng đến sự trị bệnh chậm hết. Thà thâu tiền thuốc uyển chuyển tùy mỗi trường hợp, nhứt là gây được niềm tin cho bệnh nhân thì bệnh mới mau hết.” [[10]](#footnote-10)*

Mặt khác, có nhiều người mặc dầu cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh nhưng do sự liên tưởng của một vài trạng thái sinh lý nào đó, họ nghĩ rằng sức khỏe của họ có vấn đề và thay vì mạnh dạn đến bác sĩ để biết chắc chắn rằng mình có thật sự bệnh hay không, họ lại tự kỷ ám thị rằng mình đang bệnh khiến cho sức khỏe từ chỗ không bệnh trở thành có bệnh. Vì thế, trong y học có những loại thuốc tên là “placebo” chỉ mang tính tâm lý trị liệu chớ không hề mang tính đặc trị nào. Bởi lẽ, tâm lý bệnh nhân thường nghĩ rằng chỉ uống thuốc mới khỏi bệnh, trong khi có những loại bệnh không cần dùng thuốc. Trong những trường hợp mà bệnh nhân cứ nằng nặc yêu cầu bác sĩ phải kê toa điều trị, những loại thuốc “placebo” chính là những giải pháp hữu hiệu nhằm đáp ứng tâm lý bệnh nhân.

**4.6. Tâm lý người tu**

Người tu cũng giống như người đời, phàm bắt đầu làm một kế hoạch, một chương trình hay một việc gì đó thường rất hăm hở, nỗ lực, phấn chấn lúc mới khởi điểm. Tuy nhiên, nếu kế hoạch chương trình được thực thi trong một thời gian dài hoặc phải kéo dài do yếu tố khách quan hoặc chủ quan nào đó, lòng nhiệt thành và sự sáng tạo sẽ giảm dần theo thời gian. Vì thế, làm thế nào để nuôi dưỡng bầu nhiệt huyết của người tu trong suốt đời tu mấy mươi năm trường là một vấn đề rất có ý nghĩa.

Mặt khác, người tu dễ phát sinh tâm lý tự mãn sau một thời gian tu học hành đạo. Bởi lẽ, họ nghĩ rằng nếu tu hành càng lâu năm tất sẽ càng chứng ngộ; họ không cần gì phải nỗ lực tu học thêm nữa vì như thế đã quá đủ rồi. Mặt khác, người tu cũng có lúc đồng hóa mục đích đời tu hành chỉ là thực hành đạo sự mà thôi trong khi việc tu tiến tâm linh còn đòi hỏi phải nghiêm minh giới luật và sống đạo trong đời sống thường nhựt.

Người tu nói chung, nhân viên Cơ Quan nói riêng, đâu phải lúc nào cũng gặp những hoàn cảnh thuận lợi để yên tâm tu học hành đạo. Thế gian là trường thi tiến hóa nên người tu phải vượt qua biết bao nhiêu trở ngại từ nội tâm đến ngoại cảnh, phải vượt qua thiên ma vạn khảo. Vì thế, có những lúc chúng ta chùn chân, thậm chí có những hồi hoang mang thối chí ngã lòng. Ơn Trên đã thấu hiểu trạng thái tâm lý đó của chúng ta nên đã khích lệ, an ủi, vỗ về để chúng ta có đủ can trường và nghị lực tiếp tục con đường sứ mạng của chính mình. Đức Giáo Tông Đại Đạo nhân một lần giáng điển đã chân tình khuyến dụ nhân viên Cơ Quan như sau:

“*Bần Đạo đến giờ nầy để châm thêm dầu vào ngọn đuốc huệ tâm của chư đệ muội. Chư đệ muội hãy giữ gìn đừng để lu mờ, vì càng đi sâu vào thời gian càng gặp nhiều mịt mờ, khảo đảo, gian khổ. Đuốc phải sáng mới đủ sức mà tiến hành cho đến khi bình minh ló dạng.” [[11]](#footnote-11)*

Nhiệm kỳ của nhân viên Cơ Quan là vô hạn định, có nghĩa là nhân viên hành đạo suốt đời, không có tuổi nghỉ hưu. Bởi lẽ, ngày nào sứ mạng Cơ Quan chưa hoàn thành thì người nhân viên Cơ Quan còn hành đạo, hết thế hệ này đến thế hệ khác như trong một cuộc thi chạy tiếp sức. Tuy nhiên, các trách vụ và chức vụ được ban ơn đặt để trong từng nhiệm kỳ ngắn hạn một năm nhằm mục đích để mỗi người phải nỗ lực cố gắng thực thi thật nhiều đạo sự trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó. Mặt khác, tinh thần của nhân viên được nung nấu hàng năm ví như bộ máy được lên “dây cót”. Vậy nên, Ơn Trên đã qui định nhiệm kỳ hành đạo của nhân viên Cơ Quan là một năm cũng mang một yếu tố tâm lý nhằm tạo ra sự mới mẻ để mỗi người nhân viên Cơ Quan có thể phát huy nỗ lực hành đạo trong một thời gian vừa đủ, không ngắn cũng không dài. Bởi lẽ, nếu nhiệm kỳ hành đạo quá dài, sự sáng tạo và lòng nhiệt thành sẽ giảm bớt theo thời gian.

**4.7. Tâm lý tiến thủ**

Cuộc đời con người theo định luật thành trụ hoại diệt, lúc thiếu thời sức khỏe cường tráng, làm việc hăng hái sáng tạo; đến tuổi trung niên sức khỏe giảm bớt, kinh nghiệm sống được tích lũy; rồi khi tuổi già đến, sức khỏe giảm sút rõ rệt, bệnh tật phát sinh ngày càng nhiều, nên cần được thư giãn nghỉ ngơi. Mỗi độ tuổi đều có tâm lý khác nhau.

Vì thế, khi có điều kiện thuận lợi về tuổi tác, sức khỏe, gia đình, v.v. chúng ta cần tranh thủ làm việc thật nhiều, hành đạo tích cực để bù lại những lúc do hoàn cảnh không thuận lợi, do trả nghiệp tiền khiên, công việc phải bị gián đoạn. Vì thế, trên con đường giải thoát nếu hành giả bước vào đường tu ngay khi còn trẻ, lúc mà sức khỏe tinh toàn, ý chí mạnh mẽ sẽ có nhiều cơ hội thành công mặc dù cũng dễ bị lôi cuốn bởi những cạm bẫy trần gian.

“*Muốn song tu tánh mạng, không đợi thời gian tuổi tác, càng sớm bước càng hay, càng sớm bước càng đủ điều kiện để giải quyết bổn phận của chính mình trên con đường giải thoát.” [[12]](#footnote-12)*

Cuộc đời đâu phải lúc nào cũng thuận duyên và cũng không phải lúc nào cũng gặp nghịch cảnh cả. Cho nên, lúc thuận duyên thì nên tận dụng tranh thủ thời cơ để nỗ lực gia công, còn khi gặp nghịch cảnh cũng không thối chí ngã lòng, mà cần củng cố nội lực, chuẩn bị mọi điều kiện sẵn sàng để thực thi khi hoàn cảnh xoay chuyển thuận lợi. Đối với người tu có sứ mạng gieo giống cũng nên ý thức tâm lý tiến thủ để ứng xử trong mọi tình huống: hanh thông hoặc khó khăn.

*“Sứ mạng gieo giống là chọn giống lành đem gieo để cống hiến hoa quả, thảo một, mễ cốc xinh tươi phục vụ cho đời. Gặp lúc thuận tiết thuận thời, tỉa trồng rầm rộ; gặp khi nắng hạn bão bùng, cất giống vào kho rồi tiếp tục chọn giống lành giống tốt, chớ nào phải khoanh tay than dài nắng hạn, thở vắn bão bùng rồi chùn chân phế phận. Vì hạt giống tốt giúp ích cho đời đều có giá trị của nó. Giá trị bất biến muôn đời. Hạt giống ấy là từ bi, bác ái, công bình, là tình thương, là phục vụ, là đạo đức vì nhơn sanh.*

*Chư hiền đệ muội! Dầu đạo hay đời cũng không thoát khỏi cảnh thạnh suy bĩ thới, thành trụ hoại không. Người tu hành không vì lẽ bĩ thới mà bị chi phối. Trái lại, biết tận dụng lẽ ấy mà phát tiết hạ thủ công phu đúng lúc đúng chỗ thì mọi sự đều an lành.” [[13]](#footnote-13)*

Thật vậy, người tu có thể hòa hợp trong mọi hoàn cảnh, không phải chỉ lúc bình thường mới tu được, còn khi gặp hoàn cảnh khó khăn lại không tu.

*“Lúc thuận thời thì động, nghịch thời thị tịnh. Tịnh đó cho nội lực thần khí được thông linh mẫn tuệ.” [[14]](#footnote-14)*

Hiểu được tâm lý tiến thủ để vận dụng trong cuộc đời tu học hành đạo của mỗi người chính là minh triết bảo thân. Đó cũng chính là thái độ kiên nhẫn chờ thời cơ của người tu để bảo toàn bản thân trên con đường thiên lý. Đây cũng chính là vận dụng được đạo thời trung vậy.

*“Đạo pháp trường lưu, hành giả quyết tâm giác ngộ xuôi thuyền về bến giác thì ý chí phải kiên cường, biết lúc nên đi thì đi, lúc nên đậu thì đậu. Đêm trăng sáng dầu nước ngược cũng có thể dong thuyền; ngày mà âm u dầu xuôi dòng cũng nên cắm sào ngơi nghỉ. Đó là minh triết để bảo thân.” [[15]](#footnote-15)*

Ngoài ra, tâm lý tiến thủ cũng chính là vận dụng cái thời của thiên lý trong Tam kỳ Phổ độ hoằng dương chánh pháp phổ độ nhân sanh. Tam kỳ Phổ độ là một thời kỳ có một không hai trong lịch sử cứu độ nhân loại từ khai thiên lập địa đến nay. Đức Thượng Đế Chí Tôn lâm phàm khai minh Đại Đạo cuối Hạ nguơn mạt kiếp và ban Đại ân xá kỳ Ba nhằm tạo điều kiện dễ dàng nhất cho nhân loại nơi quả địa cầu nầy tu nhứt kiếp ngộ nhứt thời để qui hồi cựu vị và cũng nhằm xây dựng đời thượng nguơn thánh đức. Cho nên, có thể nói, Tam kỳ phổ độ là cơ hội VÀNG duy nhứt và cuối cùng để chúng ta có thể hoàn thành sứ mạng nơi cõi thế gian nầy.

*“Người biết Đạo, biết tu, phải nương theo cái thuận thời thiên lý mà nâng niu tâm đức của mình cho càng ngày càng thêm mẫn tuệ, trau giồi đạo hạnh cho thuần thành thánh thiện, phước huệ song tu. Người tu chỉ có bấy nhiêu thôi.” [[16]](#footnote-16)*

Cuộc sống của con người muôn màu muôn vẻ, một vài tình huống tâm lý vừa nêu chỉ mang tính minh họa mà thôi.

**5. KẾT LUẬN**

Tâm lý học phương Tây là một ngành khoa học được sáng lập vào năm 1879. Tâm lý học nghiên cứu toàn bộ đời sống tâm lý của con người gồm có cảm giác, tư duy, tình cảm, nhu cầu, đam mê, tinh thần, tư tưởng, trí nhớ, năng lực, tính cách, hành vi, v.v. Như vậy phạm trù và đối tượng nghiên cứu của tâm lý học rất rộng và bao quát.

Duy thức học cũng được xem như là Tâm lý học Phật giáo. Thức là sự hiểu biết, phân biệt vạn pháp qua các cơ quan cảm giác là ngũ quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân). Duy thức học khảo sát và tìm hiểu vạn pháp. Đây là một môn học về tâm, bắt đầu từ thức để tìm hiểu nguồn gốc của tâm và những biểu hiện của nó qua Tâm vương (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, Mạt na thức và A lại da thức) và Tâm sở. Duy thức học cho rằng vạn pháp đều do Thức biến hoặc tất cả đều do Tâm tạo.

Thánh giáo Cao Đài dạy rằng con người có lục căn nên mới có lục thức. Lục thức bị lục trần cám dỗ sanh ra lục dục là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý dục. Đức Chí Tôn dạy rằng lục dục luôn quấy nhiễu nơi tâm hằng ngày nhằm xúi dục con người vào đường thất chánh. Vì thế, nó được ví như “sáu con quỉ” hay “sáu đứa du côn”. Thất tình là bảy trạng thái tâm lý của con người gồm: mừng, giận, buồn, vui, yêu, ghét và sợ. Trong đó, giận là đáng sợ nhất vì nó có thể thiêu đốt trong phút chốc những công đức mà chúng ta đã dày công bồi đắp trong một kiếp tu. Tuy nhiên, chúng ta có thể hóa giải lục dục thành lục thông, thất tình thành thất bửu hầu thành tựu công viên quả mãn.

Giáo lý sẽ mất đi ý nghĩa cứu độ nếu chúng ta không vận dụng được giáo lý vào trong cuộc sống sinh động hàng ngày của mỗi người tín đồ Đại Đạo. Chúng ta thử nêu lên một vài tình huống tâm lý để tham khảo: Tâm lý nhơn sanh, tâm lý nhân sự, tâm lý cộng đồng, tâm lý trị liệu, tâm lý đám đông, tâm lý người tu và tâm lý tiến thủ. Đây chỉ là một vài nét mình họa ban đầu để chúng ta có thể suy nghiệm thêm các tình huống tâm lý và giải đáp phù hợp.

Chúng ta cần hiểu tâm lý học để tiến thủ như lời căn dặn của Đức Lê Văn Duyệt Đại Tiên.

08-4-2009

**PHỤ LỤC VỀ CHÂM NGÔN XỬ THẾ**

01. Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân (Những điều ta không muốn, thì đừng làm cho kẻ khác) – Luận Ngữ

02. Trong họa, phúc thường mọc sẵn. Trong phúc, họa thường ẩn sẵn – Lão Tử

03. Nước trong quá thường không có cá. Người xét nét quá thì không có bạn – Kinh Dịch

04. Kẻ biết người là khôn; kẻ biết mình là người sáng – Lão Tử

05. Phàm làm việc chi nên giữ lại chút nhân tình, hầu ngày sau dễ thấy mặt nhau – Kinh Dịch

06. Yên ổn, đừng quên lúc nguy khốn; bình trị đừng quên lúc loạn ly – Gia Ngữ

07. Mặt trời đứng bóng thì xế; mặt trăng đã tròn thì khuyết; vật gì thịnh lắm thì suy – Thái Trạch

08. Nói chuyện, chớ châm chọc để người ta buốt; nói đùa, chớ cạnh khóe để người ta đau – Kinh Dịch

09. Trong đạo xử thế, biết trách mình là người khôn; chỉ trách người là người vụng – Kinh Dịch

10. Dùng người như dùng cây, chớ vì một vài chỗ mục mà bỏ cây to – Kinh Dịch

11. Sửa điều dở cho ai, chớ nghiêm khắc quá; dạy điều hay cho ai chớ nên cao xa quá – Kinh Dịch

12. Trong đạo xử thế, dở nhất là không biết nhận thấy cái lỗi của mình – Kinh Dịch

13. Ẩn ác, dương thiện là bậc Thánh nhân; thích thiện, ghét ác là bậc hiền nhân; tách bạch thiện ác quá đáng là hạng người thường; điên đảo thiện ác để gièm pha là hạng tiểu nhân – Kinh Dịch.

14. Nhã quá, hóa ra bì lờn; nghiêm quá thì không ai thân – Gia Ngữ

15. Có sửa trị, hãy sửa trị ngay hồi chưa có loạn; lo giữ nước, hãy lo giữ từ thuở nó chưa nguy vong – Kinh Thi

16. Suốt đời làm phải, một câu bạc ác đủ để đổ đi cả – Gia Ngữ

17. Sảy chân còn chữa được; sảy miệng không chữa được –Thành ngữ

18. Kẻ có mặt người, hay nịnh hót thì khi vắng mặt người, tất hay chê bai – Trang Tử

19. Cây thẳng bị chặt trước, giếng ngọt bị cạn trước – Trang Tử

20. Việc nhỏ mà không nhịn được, ắt hư việc lớn – Luận Ngữ

21. Bất cập là dở, mà thái quá cũng không ra gì – Luận Ngữ

22. Những người cùng thích một việc, thường hay ghen ghét lẫn nhau; những người cùng lo một việc, thường hay thân thiết với nhau – Chiến Quốc Sách

23. Với kẻ lành, lấy lành mà ở; với kẻ chẳng lành, vẫn lấy lành mà ở; với kẻ thành tín, lấy thành tín mà ở; với kẻ không thành tín, vẫn lấy thành tín mà ở – Lão Tử

24. Nguy giả an kỳ vị giả dã. Vong giả bảo kỳ tồn giả dã. Loạn giả hữu kỳ trị giả dã. Thị cố: Quân tử, an nhi bất vong nguy. Tồn nhi bất vong vong. Trị nhi bất vong loạn. Thị dĩ, thân an nhi quốc gia khả bảo dã. (Nguy là vì yên chí sẽ an hưởng mãi an bình. Mất là vì chắc chắn sự vật tồn tại mãi mãi. Loạn vì tin cậy nơi sự trị. Bởi vậy, người quân tử lúc yên không quên lúc nguy; lúc còn không quên lúc mất, lúc trị không quên lúc loạn, thế mới yên được thân mà giữ được nhà, được nước) – Kinh Dịch

Tác giả Nguyễn Hoàng Thanh đã đưa ra kết luận trong quyển sách nhan đề “Tâm lý trong cuộc sống” như sau:

“Các bạn nên có tư tưởng dứt khoát trong cuộc sống:

01.Không tự mãn, tự toại.

02.Đừng bao giờ cho mình cái quyền được hưởng thụ.

03.Làm được điều gì tốt phải hiểu đó là một hành động đáp nghĩa, đền ơn cho xã hội, cho loài người đã dày công chu cấp cho ta những nhu cầu cần thiết. Đó là lẽ đương nhiên trong bổn phận làm người, chớ đừng lấy đó mà kể công của mình đối với xã hội, quần chúng. Những công ơn của ta, nếu có đích thực, thì mọi người đều biết, sẽ được tưởng thưởng xứng đáng theo lẽ tự nhiên và công bằng của Trời đất. Phải hiểu như vậy.

04.Không nên tự mình gồm thâu hết lợi nhuận, phải san sẻ ân sủng của Đất trời dành riêng cho ta tất cả những người liên hệ xung quanh đã giúp ta thành đạt.

05.Phải có tâm lý hòa dịu, tôn trọng công bằng và đạo đức xã hội.

06.Nên vì mọi người, đừng để mọi người vì mình.

07.Mỗi ngày làm một việc thiện, hay một điều tốt.

08.Phải tin tưởng mọi người đều tốt, đừng ngờ vực bất cứ ai.

09. Hãy làm tốt cho mọi người đối xử tốt với ta, và cũng đối xử tốt ngay với kẻ ăn ở làm điều xấu đối với ta.

10. Nên cộng những điều phước lành và hãy loại trừ những điều oan trái.

Thực hiện được mười điều tâm lý phù hợp với đạo đức con người và xã hội, bạn sẽ: không thành danh thì cũng thành nhân, không thành đạt sự nghiệp lớn thì cũng trở thành người có nhân phẩm xứng đáng. Xin bạn hãy suy nghĩ nhiều lần trong mỗi ngày về ý tưởng nầy.” (Nguyễn Hoàng Thanh, Tâm lý trong cuộc sống, Nxb Lao Động, trang 158-159).

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

01. Kinh Đại Thừa Chơn Giáo.

02. Thánh giáo Cơ Quan.

03. Thích Thiện Hoa, Phật học phổ thông khóa IX,

Duy thức học & Nhơn minh luận.

04. Nhất Hạnh, Giảng luận duy biểu học, Nxb Lá Bối,

1996.

05. Tuệ Hạnh, Giới thiệu đại cương về Duy thức học.

06. Tuệ Quang, Duy thức học, Huyền cơ Phật học viện xb.

07. Thích Tâm Thiện, Tâm lý học Phật giáo, Ban Văn hóa

TWGHPGVN.

08. Trần Thị Diễm Thúy, ĐH An Giang, Tâm lý học

đại cương.

09. Gustave le Bon, Tâm lý học đám đông,

Nguyễn Xuân Khánh dịch, nxb. Tri Thức, 2008.

10. Nguyễn Hoàng Thanh, Tâm lý trong cuộc sống,

Nxb Lao Động.

1. Đức Lê Văn Duyệt Đại Tiên, NMĐ, 15-4 Bính Ngọ (03-6-1966). [↑](#footnote-ref-1)
2. Thánh Đức Chơn Kinh, quyển 3, 1965, tr.124-141. [↑](#footnote-ref-2)
3. Đức Vạn Hạnh Thiền Sư, MLTH, 08-9 Kỷ Dậu (18-10-1969). [↑](#footnote-ref-3)
4. Đức Đông Phương Chưởng Quản, CQPTGL, 05-5 Đinh Tỵ (20-6-1977). [↑](#footnote-ref-4)
5. Đức Quan Âm Bồ Tát, Vạn Quốc Tự, 14-6 Kỷ Dậu (27-7-1969). [↑](#footnote-ref-5)
6. Đức Quan Âm Bồ Tát, MLTH, 02-11 Mậu Thân (20-12-1968). [↑](#footnote-ref-6)
7. Đức Di Lạc Thiên Tôn, Trúc Lâm Thiền Điện, 13-4 Đinh Mùi (21-5-1967). [↑](#footnote-ref-7)
8. Đức Giáo Tông Đại Đạo, VNT, 27-01 Ất Mão (09-03-1975). [↑](#footnote-ref-8)
9. Đức Diêu Trì Kim Mẫu, Ngọc Minh Đài, 15-10 Bính Ngọ (26-11-1966). [↑](#footnote-ref-9)
10. Đức Hiển Thế Đạo Nhơn, NMĐ, 08-7 Kỷ Dậu (20-8-1969). [↑](#footnote-ref-10)
11. Đức Giáo Tông Đạo Đạo, CQPTGL, 15-10 Mậu Ngọ (15-11-1978). [↑](#footnote-ref-11)
12. Đức Như Ý Đạo Thoàn Chơn Nhơn, VNT, 10-6 Bính Thìn (06-7-1976). [↑](#footnote-ref-12)
13. Đức Như Ý Đạo Thoàn Chơn Nhơn, VNT, 15-3 Bính Thìn (14-4-1976). [↑](#footnote-ref-13)
14. Đức Giáo Tông Đại Đạo, CQPTGL, 01-12 Bính Dần (31-12-1986). [↑](#footnote-ref-14)
15. Đức Giáo Tông Đại Đạo, CQPTGL, 15-02 Đinh Tỵ (03-4-1977). [↑](#footnote-ref-15)
16. Đức Như Ý Đạo Thoàn Chơn Nhơn, VNT, 16-01 Bính Thìn (15-02-1976). [↑](#footnote-ref-16)