

VIỆN HÀN LÂM
KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI

ĐÀO THANH PHONG

**ĐIỀU CHỈNH TÂM LÝ CON NGƯỜI
THEO PHẬT GIÁO**

Ngành: Tâm lý học

Mã số: 9 31 04 01

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

HÀ NỘI - 2018

LUẬN ÁN ĐƯỢC HOÀN THÀNH TẠI:
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI

Người hướng dẫn khoa học: GS.TS. Vũ Dũng

Phản biện 1: PGS.TS. Trần Thị Minh Hằng

Phản biện 2: PGS.TS. Đỗ Ngọc Khanh

Phản biện 3: PGS.TS. Đặng Thanh Nga

Luận án được bảo vệ tại Hội đồng đánh giá luận án cấp: Học viện
tại Học viện Khoa học xã hội

Vào hồi giờ ngày tháng năm

Có thể tìm luận án tại:

- Thư viện Quốc gia
- Thư viện Học viện Khoa học xã hội

MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu

Trước viễn cảnh của xã hội hiện nay, nền văn minh nhân loại đang rơi vào khủng hoảng, đó là sự mất cân bằng giữa đời sống vật chất và tinh thần. Sự phát triển của thế giới đã đánh mất sự cân bằng của đời sống con người. Nói theo ngôn ngữ nhà Phật là còn tham ái và chấp thủ thì ắt hẳn sẽ đưa đến khổ đau về thân và tâm. Vì thế, trước những khủng hoảng của con người, nhất là khủng hoảng tâm lý vì áp lực của cuộc sống thời đại, các giá trị trong sự sống của con người cần thiết được xét lại và được soi sáng bởi những lời dạy của Đức Phật.

Trên con đường đi tìm hạnh phúc, thông thường mọi người dễ bị mê hoặc, cám dỗ bởi những tham dục đời thường như tiền tài, danh vọng, địa vị, quyền lợi... Họ cho rằng chỉ có thỏa mãn những ham muốn dục vọng mới là hạnh phúc. Trong quá trình đuổi theo những dục vọng ấy, do bị nhiều thứ phiền não nên họ cảm thấy bị chìm sâu trong đau khổ. Phật giáo đã chỉ rõ, dục vọng của con người mãi mãi không thể nào thỏa mãn được.

Trong Phật giáo, điều chỉnh tâm lý là dùng những giáo lý tu hành mà Đức Phật đã dạy ứng dụng vào cuộc sống thường ngày, giúp cho con người thân tâm khỏe mạnh, cuộc sống an lạc. Trong tu tập, Phật giáo lấy ba môn học Giới – Định – Tuệ làm nền tảng chung, do đó phương pháp điều chỉnh tâm lý của Phật giáo phải là dựa trên nền tảng Giới – Định – Tuệ làm nguyên tắc căn bản. Do vậy phương pháp điều chỉnh tâm lý của Phật giáo cũng có một ý nghĩa rất quan trọng và thực tiễn sâu sắc trong cuộc sống. Từ lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn và nghiên cứu đề tài ***“Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo”***.

2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu của luận án

2.1 Mục đích nghiên cứu

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực trạng về điều chỉnh tâm lý trong Phật giáo, luận án đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả của việc điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

1) Tổng quan các công trình nghiên cứu về điều chỉnh tâm lý con người, các công trình nghiên cứu về vai trò của Phật giáo đối với việc điều chỉnh tâm lý con người.

2) Xác định cơ sở lý luận về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo (Các khái niệm công cụ, biểu hiện và phương pháp điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo).

3) Khảo sát và đánh giá thực trạng điều chỉnh tâm lý của tu sĩ và tín đồ Phật giáo.

4) Đề xuất một số kiến nghị nhằm phát huy hiệu quả của Phật giáo đối với việc điều chỉnh tâm lý con người.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu của luận án

3.1. Đối tượng nghiên cứu: Biểu hiện và mức độ điều chỉnh tâm lý của con người theo Phật giáo.

3.2. Phạm vi nghiên cứu

1) Phạm vi về nội dung: Luận án tập trung nghiên cứu việc sử dụng phương pháp tu tập của Phật giáo để điều chỉnh tâm trạng tiêu cực của con người gồm: Phương pháp quán từ bi, phương pháp quán nhân duyên, phương pháp quán vô thường, phương pháp cầu nguyện và tọa thiền. Nghiên cứu các biểu hiện, mức độ điều chỉnh tâm lý của con người.

Cách tiếp cận điều chỉnh tâm lý và thực hiện điều chỉnh tâm lý khi chủ thể có căng thẳng tâm lý.

2) Phạm vi về địa bàn: Luận án tiến hành nghiên cứu các tu sĩ và tín đồ trên địa bàn thành phố Hà Nội. Đây là địa bàn có số lượng lớn Phật

tử và tu sĩ.

Tổng số khách thể nghiên cứu là 243 người. Trong đó:

Tu sĩ: 100 người (Khảo sát định lượng 80 người, phỏng vấn sâu 20 người). Phật tử: 143 người (Khảo sát định lượng 118 người, phỏng vấn sâu 25 người).

4. Phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu

4.1. Phương pháp luận nghiên cứu

Để nghiên cứu điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo, luận án tiếp cận dựa trên các nguyên tắc sau đây:

a. Nguyên tắc hoạt động

Tâm lý con người được hình thành và phát triển thông qua các hoạt động thực tiễn. Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo được thực hiện thông qua việc sử dụng các phương pháp quán từ bi, quán nhân duyên, quán vô thường, cầu nguyện và tọa thiền.

b. Nguyên tắc hệ thống

Điều chỉnh tâm lý là một năng lực được biểu hiện cụ thể của đời sống con người. Các hiện tượng tâm lý luôn có sự tác động qua lại và ảnh hưởng lẫn nhau. Nghiên cứu điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo cần đặt trong mối tương quan nhiều mặt giữa các hoạt động tôn giáo với các phạm vi khác nhau.

c. Nguyên tắc liên ngành

Nghiên cứu điều chỉnh tâm lý cần sử dụng kiến thức và phương pháp nghiên cứu liên ngành như Tôn giáo học, Phật học, Triết học, Tâm lý học nhằm hiểu một cách toàn diện các khía cạnh của điều chỉnh tâm lý.

4.2. Các phương pháp nghiên cứu cụ thể

Luận án sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp nghiên cứu tài liệu
- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi
- Phương pháp phỏng vấn sâu

- Phương pháp quan sát
- Phương pháp chuyên gia
- Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình
- Phương pháp thống kê toán học

5. Đóng góp mới của luận án

Đề tài luận án góp phần xây dựng vấn đề lý luận về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo và làm sáng tỏ các khái niệm: khái niệm Phật giáo; khái niệm điều chỉnh tâm lý; mục đích của điều chỉnh tâm lý; khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Luận án đã xác định được thực trạng điều chỉnh tâm lý của tín đồ và ảnh hưởng của các yếu tố khách quan, chủ quan đến việc điều chỉnh tâm lý của tín đồ.

Luận án là tài liệu tham khảo phục vụ công tác nghiên cứu, học tập của các nhà khoa học, giảng viên, sinh viên các trường đại học, các cán bộ làm công tác tôn giáo.

6. Ý nghĩa lý luận và thực tiễn của luận án

6.1. Về mặt nghiên cứu lý luận

Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo là một vấn đề chưa được nghiên cứu ở Việt Nam. Việc kết hợp giữa nghiên cứu từ góc độ Phật giáo và Tâm lý học đã góp phần làm sáng tỏ cơ sở lý luận về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo như: khái niệm Phật giáo; khái niệm điều chỉnh tâm lý; mục đích của điều chỉnh tâm lý; khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo; các phương pháp điều chỉnh tâm lý của tín đồ theo Phật giáo, các yếu tố ảnh hưởng đến việc điều chỉnh tâm lý của tín đồ.

Kết quả nghiên cứu của luận án góp phần bổ sung một số vấn đề lý luận về điều chỉnh tâm lý cho phân ngành Tâm lý học tôn giáo, góp phần làm cơ sở cho những nghiên cứu cách thức điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo ở nước ta hiện nay.

6.2. Về mặt ý nghĩa thực tiễn

Luận án đã xác định được thực trạng điều chỉnh tâm lý của tín đồ và ảnh hưởng của các yếu tố khách quan, chủ quan đến việc điều chỉnh tâm lý của tín đồ.

Kết quả nghiên cứu của luận án sử dụng làm tài liệu tham khảo phục vụ công tác nghiên cứu, học tập của các nhà khoa học, giảng viên, sinh viên các trường đại học, các cán bộ làm công tác tôn giáo và quản lý tôn giáo, hỗ trợ các tổ chức tôn giáo giúp con người nâng cao hiệu quả điều chỉnh tâm lý của mình

7. Cấu trúc của luận án

Ngoài phần mở đầu, kết luận, kiến nghị, danh mục các công trình công bố, danh mục tài liệu tham khảo, phụ lục, nội dung luận án gồm 4 chương:

Chương 1: Tổng quan tình hình nghiên cứu điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

Chương 2: Cơ sở lý luận về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

Chương 3: Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Chương 4: Kết quả nghiên cứu thực tiễn điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

CHƯƠNG 1:

TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU ĐIỀU CHỈNH TÂM LÝ CON NGƯỜI THEO PHẬT GIÁO

1.1. Những nghiên cứu về tâm lý học Phật giáo

Ở Việt Nam và ở nước ngoài, tâm lý học Phật giáo là một lĩnh vực có rất ít học giả nghiên cứu. Thông qua sự nghiên cứu và phân tích tác phẩm, tác giả đã hệ thống các luận điểm cơ bản, đã cung cấp cho độc giả một cái nhìn đại cương, từ đó hiểu rõ hơn về các vấn đề tâm lý theo quan điểm của Phật giáo, cũng như con đường tu tập thực tiễn để giải thoát mọi khổ não, bất an trong dòng tâm thức của con người theo lời dạy của Đức Phật.

1.2. Những nghiên cứu về điều chỉnh tâm lý

Trong cuộc sống, lúc gặp phải trở ngại hoặc thất bại, tâm lý con người dễ rơi vào trạng thái bất an, đau khổ, lo âu... Những tâm trạng tiêu cực này nếu không kịp thời tiến hành điều chỉnh sẽ rơi vào hụt hẫng, từ đó khiến cho con người bị căng thẳng, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và các mối quan hệ xã hội. Các nghiên cứu chỉ ra rằng khi tâm lý tiêu cực phát sinh, dựa trên phương diện hành vi hoặc góc độ nhận thức mà tiến hành điều chỉnh một cách tương ứng, có thể giúp cho con người vượt qua trạng thái tâm lý tiêu cực một cách nhẹ nhàng.

Thompson (1991) và Cicchetti (1991) đều nhận định, điều chỉnh tâm lý là quá trình nhận diện, tiến hành xử lý, khống chế, làm biến đổi và điều hướng đối với các nhân tố ngoại tại và nội tại tác động đến tâm lý. Dodge và Garber (1991) đã nêu ra điều chỉnh tâm lý còn bao hàm lịch trình điều chỉnh phản ứng tâm lý nội tại với hoàn cảnh ngoại tại của cá nhân. Gross (2001) cho rằng, khi trạng thái tâm lý phát sinh, cá nhân có thể điều chỉnh theo các giai đoạn, từ giai đoạn tiềm ẩn, giai đoạn phát sinh, thời gian duy trì, cho đến biểu lộ ra ngoài hành vi. Mayer, Di Paolo và Salovey (1990) lại chỉ rõ, điều chỉnh tâm lý là thành phần quan trọng của năng lực trí tuệ; có thể

điều hướng tâm lý cá nhân phát triển theo chiều hướng tốt.

Qua phân tích, tổng hợp những tài liệu nghiên cứu khác nhau về điều chỉnh tâm lý, tác giả nhận thấy các học giả có cái nhìn về điều chỉnh tâm lý rất đa dạng, nhưng tựu trung trên bình diện tổng thể gồm hai tính chất đặc thù chính: về phương diện tâm lý vận hành và về phương diện tâm lý biểu hiện, điều chỉnh tâm lý có tính chất năng lực.

1.3. Những nghiên cứu về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Qua tổng quan tài liệu và nghiên cứu thực tiễn ở Việt Nam, chúng tôi nhận thấy các công trình nghiên cứu về Phật giáo đối với việc điều chỉnh tâm lý con người chưa có. Do đó, tác giả muốn từ góc độ tâm lý học, nhận diện và vận dụng phương pháp điều chỉnh tâm lý trong tư tưởng Phật giáo ứng dụng vào cuộc sống, giúp cho mọi người có tâm lý lành mạnh ổn định, an lạc và hạnh phúc hơn.

Tiểu kết chương 1

Phật giáo bao hàm tư tưởng triết học, có nhân sinh quan và thế giới quan của riêng mình, giúp con người tìm kiếm và đạt đến giá trị chân thực. Tư tưởng giáo lý Phật giáo hàm chứa tổ chất tâm lý học rất phong phú, rất có giá trị đối với tâm lý trị liệu và điều chỉnh tâm lý. Mục tiêu của tâm lý học đó là giúp con người kiến tạo một tâm lý lành mạnh, một đời sống hạnh phúc, đó cũng là mục tiêu của Phật giáo. Hướng dẫn con người thông qua các phép tu để giải thoát mọi khổ đau phiền não, làm cho thân và tâm an lạc trước sự vô thường của cuộc sống. Các công trình nghiên cứu của nước ngoài về Phật giáo với điều chỉnh tâm lý chủ yếu từ nền tảng các khái niệm triết học. Các nghiên cứu đề cập đến phương pháp tu hành, như tu thiền giúp ích cho quá trình trưởng thành, có lợi cho đời sống thường nhật của con người. Từ đó kết hợp phương pháp tu với phương pháp trị liệu đặc thù về hành vi nhận thức, vận dụng thực tế v.v...

CHƯƠNG 2:

CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ ĐIỀU CHỈNH

TÂM LÝ CON NGƯỜI THEO PHẬT GIÁO

2.1. Phật giáo

2.1.1. Khái niệm Phật giáo

Trong luận án này khái niệm Phật giáo được xác định như sau: *Phật giáo là một tôn giáo thực hành trí tuệ hướng đến giải thoát an lạc (tự do, hạnh phúc) bằng chính sự nỗ lực bản thân mà không nhờ sự ban ơn của thần linh.*

2.1.2. Về lịch sử ra đời của Phật giáo

Đức Thích Ca Mâu Ni đã vì một đại nguyện lớn lao, vì lòng từ vô lượng mà khước từ mọi hạnh phúc, quyền uy, tiện nghi vật chất hoàng cung để cầu đạo giải thoát. Với tâm nguyện ấy, sau khi chứng được đạo quả Vô thượng Bồ đề, Ngài đã dành trọn thời gian cho công cuộc hằng hóa độ sinh.

Với ba lần thỉnh cầu và phát khởi thiện nguyện hộ trì giáo pháp của Phạm Thiên, Đức Phật quyết định gióng lên tiếng trống pháp và bắt đầu thực hiện sứ mạng của mình. Ngài tuyên bố với thế gian, với loài người, với cõi trời và với tất cả, con đường đạo cứu khổ và diệt khổ, con đường dẫn đến cõi bất sinh bất diệt, cõi Niết bàn đã được khai mở: “Cửa bất tử rộng mở, cho những ai chịu nghe...”. Và bánh xe pháp bắt đầu chuyển vận.

Từ đây Phật giáo bắt đầu ra đời và phát triển mạnh mẽ cho đến ngày nay. Khi đến với mỗi nền văn hóa mới, các phương tiện và phong cách của Phật giáo lại được thay đổi để phù hợp với tâm lý của người dân địa phương, nhưng không ảnh hưởng đến những điểm tinh túy về trí tuệ và lòng bi mẫn.

Phật giáo có hai nhánh chính. Tiểu thừa (Hinayana), hay Cổ xe nhỏ, nhấn mạnh đến sự giải thoát cá nhân, trong khi Đại thừa (Mahayana), hay Cổ xe lớn, chú trọng đến việc tu tập thành một vị

Phật toàn giác để phổ độ chúng sinh một cách hoàn hảo nhất. Hiện nay còn tồn tại ba hình thức chính: một là Tiểu thừa, được biết như Theravada, ở Đông Nam Á, và hai nhánh Đại thừa, đó là các Phật giáo truyền thống ở Trung Quốc và Tây Tạng.

2.1.3. Vai trò của Phật giáo đối với việc điều chỉnh tâm lý con người

Theo giáo lý Phật giáo, khi hiểu rõ cách vận hành của tâm thức thì việc làm chủ hành vi của con người trở nên dễ dàng. Phật giáo lấy tâm làm nền tảng căn bản: “nhất thiết duy tâm tạo”, tức là tất cả do tâm tạo ra. Duy thức học là một môn Phật học nghiên cứu về tâm thức. Thức chi toàn bộ hoạt động tinh thần, từ nhận thức của các giác quan đến ý thức, tiềm thức.

2.2. Điều chỉnh tâm lý của con người theo Phật giáo

2.2.1. Điều chỉnh tâm lý con người

a) Khái niệm điều chỉnh tâm lý

Quan điểm của Thompson (1991) và Cicchetti (1991) cho rằng điều chỉnh tâm lý là quá trình nhận diện, tiến hành xử lý, khống chế, làm biến đổi và điều hướng đối với các nhân tố ngoại tại và nội tại tác động đến tâm lý, từ đó khiến cho cá nhân có thể thích ứng một cách hợp lý với tình cảnh hiện tại.

Từ phân tích các quan điểm trên có thể đưa ra khái niệm điều chỉnh tâm lý của con người như sau: *Điều chỉnh tâm lý là sự chỉnh sửa lại các yếu tố tâm lý bị sai lệch để cho phù hợp với bản thân, để có tác động tích cực đến hoạt động của con người.*

Qua khái niệm này có một số điểm cần chú ý sau:

Điều chỉnh tâm lý của con người là sự chỉnh sửa những yếu tố tâm lý bị sai lệch.

Các yếu tố tâm lý bị sai lệch chính là những yếu tố tâm lý không phù hợp, gây trở ngại, tác động tiêu cực đến hoạt động của con người.

Điều chỉnh tâm lý với mục tiêu làm cho các yếu tố tâm lý tác động tích cực đến hoạt động của con người.

2.2.2 . Lý luận điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

1. Khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Từ khái niệm điều chỉnh tâm lý và phân tích một số quan điểm về điều chỉnh tâm lý theo giáo lý Phật giáo có thể đưa ra khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo như sau:

Điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo là sự chỉnh sửa lại các yếu tố tâm lý bị sai lệch để cho phù hợp với bản thân theo giáo nghĩa tu hành mà Đức Phật đã dạy. Giải trừ phiền não trong tâm chính là để tác động tích cực đến hoạt động của con người và được thể hiện qua các phương pháp quán từ bi, quán nhân duyên, quán vô thường, cầu nguyện, tọa thiền.

2. Các phương pháp điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Từ quan điểm của giáo lý Tứ Diệu Đế với điều chỉnh tâm lý của Phật giáo; của các tác giả Hoa San Gia (1991); Thompson (1991); Cicchetti (1991); Vũ Dũng (2008) và từ khái niệm điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo được định nghĩa ở trên, đề tài luận án xác định 5 phương pháp điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo. Đó là phương pháp quán từ bi, phương pháp quán nhân duyên, phương pháp quán vô thường, phương pháp cầu nguyện, phương pháp tọa thiền.

a. Phương pháp quán từ bi

Quán từ bi là sự chiêm nghiệm, diệt trừ khổ đau bằng trí tuệ và tình thương yêu rộng lớn đến cho mọi người mọi loài được yên vui hạnh phúc.

Quán từ bi là sự vận dụng trí tuệ để vận dụng hết khả năng, phương tiện nhằm làm cho mọi người, mọi loài được an vui, hạnh phúc. Đây cũng là một tình thương rộng lớn vô biên.

b. Phương pháp quán nhân duyên

Quán nhân duyên là sự chiêm nghiệm, dùng trí tuệ soi xét, phát

hiện ra những yếu tố phụ thuộc lẫn nhau, nguyên nhân dẫn đến đau khổ, phiền não để giúp con người có tâm trạng thoải mái, hạnh phúc.

Muốn được an lạc hạnh phúc cần phải dùng giáo lý nhân duyên tu tập và quán chiếu để thoát khỏi mọi ràng buộc, tham đắm. Các Tu sĩ và Phật tử thuần thành thường dùng phương pháp quán nhân duyên để điều chỉnh tâm lý của mình.

c. Phương pháp quán vô thường

Quán vô thường là dùng trí tuệ để soi xét vấn đề trong sự tồn tại khách quan, sự vật hiện tượng luôn dịch chuyển biến đổi, không có gì là trường tồn vĩnh viễn.

Phương pháp quán vô thường là một quá trình từ quan sát đối tượng đến xác định những đặc điểm, tính chất của đối tượng, nhận biết nguyên nhân làm biến đổi của đối tượng. Quán vô thường là quá trình nhận thức sự vật hiện tượng đều có tính chất thay đổi và chuyển biến. Đó là quá trình nhận thức từ cái cá biệt đến tổng thể và từ tổng thể đến cái cá biệt.

d. Phương pháp cầu nguyện

Cầu nguyện là hình thức thể hiện sự cầu xin đáng tối cao thỏa mãn một nhu cầu nào đó. Cầu nguyện cũng là cách thức mà cá nhân muốn gửi gắm những suy nghĩ của mình đến đối tượng mình cầu xin.

Đối với Phật giáo, khi tín đồ rơi vào trạng thái tâm lý căng thẳng sẽ thực hiện cầu nguyện, cảm tạ; hay mong muốn điều gì thì tín đồ sẽ thực hiện cầu nguyện.

e. Phương pháp tọa thiền

Phương pháp tọa thiền trong điều chỉnh tâm lý con người là hình thức ngồi yên tĩnh lặng, tâm chuyên chú vào một đối tượng nào đó, qua đó giúp cá nhân chuyển hóa được trạng thái tâm lý tiêu cực thành trạng thái tâm lý tích cực.

Tọa thiền thông thường cá nhân cần tập trung tâm trí lên một đối tượng (như tập trung vào hơi thở, hoặc quán tưởng hình tượng

Phật Bồ tát), hay quán sát về một khái niệm trừu tượng (như quán vô thường hay quán từ bi).

2.3. Một số yếu tố ảnh hưởng đến việc điều chỉnh tâm lý con người

2.3.1. Yếu tố tín ngưỡng tôn giáo Phật giáo

Tín ngưỡng tôn giáo là một hiện tượng tâm linh gắn liền với lịch sử văn minh nhân loại. Tác giả Schopenhauer (1788 - 1860) đã từng nói: “Thiên bẩm của loài người vốn đã có sẵn lòng tin tôn giáo”. Nguyên nhân chủ yếu của nhu cầu tôn giáo của con người được bắt nguồn từ ba cơ chế tâm lý: sợ hãi, nương dựa và hướng thượng. Khi gặp những vấn đề muốn giải quyết nhưng không giải quyết được vì vượt quá sức, vượt quá sự hiểu biết của con người thì mới từ các cơ chế tâm lý này nảy sinh tín ngưỡng tôn giáo.

Bản tính nhân loại vốn thích vui mà chán khổ, tìm cầu dục vọng trường thọ, hạnh phúc miên viễn, do đó không thể tránh khỏi những khó khăn của môi trường tự nhiên và áp lực xã hội. Khi không đủ sức chống chọi với sự tàn phá của thiên tai, từ tai họa của cuộc sống, con người rất dễ đặt niềm tin vào thần linh từ các hiện tượng như mưa gió sấm, chớp...

Từ xưa đến nay, con người gặp phải bệnh tật khổ đau, thường hay cầu thần cầu thánh nhằm tìm kiếm sự bình an. Tín ngưỡng tôn giáo có thể giúp con người giảm nhẹ căng thẳng, khiến tinh thần ổn định và khỏe mạnh.

Phật giáo làm nảy sinh và duy trì tâm lý tích cực, nâng cao hạnh phúc. Nghiên cứu còn chỉ ra rằng, thái độ và đời sống tâm lý của người tín ngưỡng Phật giáo luôn mang xu hướng tích cực, tâm trạng của họ bình tĩnh và an lạc, cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ.

2.3.2. Nhân sinh quan Phật giáo

Nhân sinh quan Phật giáo, với tư tưởng bình đẳng, từ bi và trí tuệ, phương pháp tu tập rèn luyện và duy trì tâm lý bình an, Phật giáo đã xây dựng đầy đủ một hệ thống và phương thức quán chiếu giúp

con người có cơ hội nhìn nhận lại sự vật, điều chỉnh tâm lý. Ba môn học cao siêu Giới - Định - Tuệ giúp cho tín đồ Phật giáo thay đổi nhận thức về thế giới, về cuộc sống, ảnh hưởng sâu sắc đến vấn đề điều chỉnh tâm lý trong cuộc sống của họ.

Nhân sinh quan Phật giáo có vai trò tích cực đối với việc điều chỉnh tâm lý, giúp cho con người tìm lại được sự an ổn tâm lý và cũng là nơi nương tựa tinh thần. Giới luật Phật giáo khiến cho con người có thể tự giác khống chế bản thân, phòng ngừa và ngăn cấm những hành vi phóng túng.

Tiểu kết chương 2

Điều chỉnh tâm lý con người trong Phật giáo bao hàm ý nghĩa chuyển hóa phiền não khổ đau. Thông qua việc thực hành tôn giáo tín ngưỡng và thực hành các phương pháp tu tập giúp cho con người thân tâm khỏe mạnh, cuộc sống an lạc.

Điều chỉnh tâm lý con người trong Phật giáo tức là điều tiết và chuyển hóa những trạng thái tâm lý tiêu cực, những buồn phiền lo âu sợ hãi bất an, không tốt cho sức khỏe tâm lý gây ra những tư tưởng và hành vi sai lệch, bất lợi cho cuộc sống con người.

Có nhiều yếu tố khách quan và yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến điều chỉnh tâm lý con người trong Phật giáo. Trong luận án này chúng tôi tập trung phân tích hai yếu tố được xem là có ảnh hưởng nhiều hơn là tín ngưỡng tôn giáo Phật giáo và nhân sinh quan Phật giáo.

CHƯƠNG 3

TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU ĐIỀU CHỈNH TÂM LÝ CON NGƯỜI THEO PHẬT GIÁO

1.1. Tổ chức nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 9/2015 đến tháng 2/2018.

- Tháng 9 - 12/2015: Xây dựng đề cương nghiên cứu.

- Tháng 1/2016 - 7/2016: Thu thập tài liệu lý luận có liên quan, xây dựng cơ sở lý luận. Thiết kế công cụ nghiên cứu.

- Tháng 8/2016- 8/2017: Tiến hành khảo sát thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo. Xử lý kết quả nghiên cứu, phân tích thực trạng và các yếu tố tác động điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo. Tiến hành phỏng vấn sâu, nghiên cứu trường hợp điển hình để làm sáng tỏ hơn thực trạng biểu hiện, mức độ điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo và các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh tâm lý con người. Viết luận án.

- Tháng 9/2017 – 2/2018: Chỉnh sửa luận án và bảo vệ luận án tại hội đồng cơ sở và hội đồng cấp Học viện.

1.2. Nội dung và các phương pháp nghiên cứu

1.2.1 Nghiên cứu lý luận

+ Tổng quan những nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước về điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

+ Hệ thống hóa một số vấn đề lý luận cơ bản về điều chỉnh tâm lý con người, các yếu tố tác động tới điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

+ Xác lập quan điểm chỉ đạo trong nghiên cứu thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

1.2.2 Nghiên cứu thực tiễn

+ Nghiên cứu thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo, các nhân tố tác động đến điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

+ Đề xuất một số biện pháp góp phần cải thiện điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

1.2.3. Phương pháp phỏng vấn sâu

- Thu thập, bổ sung và làm rõ hơn những thông tin đã thu được từ khảo sát thực tiễn bằng bảng hỏi.

- Dẫn chứng, lý giải nguyên nhân các vấn đề đã được điều tra ở phương pháp định lượng.

1.2.4. Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình

Mục đích nghiên cứu: Nhằm tìm hiểu sâu và mô tả rõ điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo thông qua các phương pháp tu ở tín đồ.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 3 tín đồ Phật giáo tại thành phố Hà Nội. Các đối tượng có những đặc điểm tương đối khác nhau về giới tính, lứa tuổi, nơi sống, hoàn cảnh gia đình, nghề nghiệp.

1.3.4. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

Trong luận án, dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS. Từ kết quả kiểm định có thể rút ra được những kết luận khoa học, chuẩn xác, phù hợp với mục đích nghiên cứu của đề tài.

Tiểu kết chương 3

Luận án được tổ chức và thực hiện trong 3 năm, qua 6 giai đoạn từ nghiên cứu lý luận, thăm dò ý kiến, thiết kế công cụ khảo sát, khảo sát thử, khảo sát chính thức, xử lý số liệu và viết luận án, đảm bảo quy trình khoa học, chặt chẽ.

Để thực hiện được các nhiệm vụ của đề tài đặt ra, luận án đã sử dụng kết hợp nhiều phương pháp nghiên cứu khác nhau, trong đó, phương pháp nghiên cứu chính là điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu và nghiên cứu trường hợp điển hình.

CHƯƠNG 4:
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN
ĐIỀU CHỈNH TÂM LÝ CON NGƯỜI THEO PHẬT GIÁO

Sau khi tiến hành khảo sát thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo, luận án tiến hành phân tích kết quả nghiên cứu thu được. Trong chương này, luận án tập trung làm rõ những nội dung chính sau đây:

- Thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.
- Các yếu tố ảnh hưởng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.
- Phân tích một số trường hợp điển hình minh họa cho điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo.

4.1. Thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Kết quả đánh giá mức độ sử dụng các phương pháp điều chỉnh tâm lý theo Phật giáo của khách thể trên toàn mẫu như sau:

Bảng 4.1: Điểm trung bình sử dụng các phương pháp điều chỉnh tâm lý theo Phật giáo trên toàn mẫu nghiên cứu

STT	Phương pháp điều chỉnh tâm lý	ĐTB	ĐLC
1	Phương pháp “quán từ bi”	2,00	0,59
2	Phương pháp “quán nhân duyên”	2,21	0,52
3	Phương pháp “quán vô thường”	2,20	0,51
4	Phương pháp “cầu nguyện”	2,28	0,55
5	Phương pháp “tọa thiền”	2,01	0,62
Trung bình chung		2,14	0,42

Kết quả ở bảng 4.1 cho thấy, đối với những người tin theo đạo Phật thường dùng những phương pháp tu tập để điều chỉnh tâm lý tránh rơi

vào những trạng thái tâm lý xấu, duy trì được cuộc sống lạc quan.

Theo thống kê, phương pháp “cầu nguyện” và phương pháp “quán nhân duyên” được những người tin theo Phật giáo sử dụng nhiều nhất (phương pháp “cầu nguyện” có điểm trung bình là 2,28; phương pháp “quán nhân duyên” có điểm trung bình là 2,21). Điều này đúng với thực tế tâm lý của người tin theo Phật giáo là luôn cầu nguyện và tin giáo lý nhân duyên.

4.2. Thực trạng sử dụng các phương pháp để điều chỉnh tâm lý

4.2.1. Thực trạng sử dụng phương pháp “quán từ bi”

Trong số 197 người trả lời, có 176 người sử dụng phương pháp “quán từ bi”, chiếm tỷ lệ 88,9%; số người không sử dụng phương pháp “quán từ bi” là 8 người, chiếm tỷ lệ 4,0%; số người cảm thấy khó trả lời cho câu hỏi này là 13 người, chiếm tỷ lệ 6,6%.

Bảng 4.2: Thực trạng sử dụng phương pháp “quán từ bi”

Thực trạng sử dụng	Số người	Tỷ lệ %
Có sử dụng	176	88,9
Không sử dụng	8	4,0
Khó trả lời	13	6,6
Tổng số	197	99,5

Từ số liệu ở bảng 4.2 cho biết số người có sử dụng phương pháp “quán từ bi” để điều chỉnh tâm lý chiếm tỷ lệ cao nhất (88,9%), chứng tỏ phương pháp “quán từ bi” là phương pháp phổ thông, dễ thực hành. Càng quan trọng hơn, “quán từ bi” là gốc của người tu. Đức Phật đã từng dạy: Người đệ tử Phật nên lấy từ bi làm lẽ sống, từ bi có công năng xoa dịu nỗi đau của tâm hồn, đem lại hạnh phúc an lạc cho mình và cho người.

4.2.2. Thực trạng sử dụng phương pháp “quán nhân duyên”

Trong số 196 người trả lời, có 168 người có sử dụng phương pháp “quán nhân duyên”, chiếm tỷ lệ 84,8%; số người không sử dụng phương

pháp “quán nhân duyên” là 9 người, chiếm tỷ lệ 4,5%; số người cảm thấy khó trả lời cho câu hỏi này là 19 người, chiếm tỷ lệ 9,6%.

Bảng 4.3: Thực trạng sử dụng phương pháp “quán nhân duyên”

Thực trạng	Số người	Tỷ lệ %
Có sử dụng	168	84,8
Không sử dụng	9	4,5
Khó trả lời	19	9,6
Tổng số	196	99,0

Dựa vào số liệu khảo sát ở bảng 4.3 cho thấy, số người sử dụng phương pháp “quán nhân duyên” chiếm tỷ lệ cao nhất so với các nhóm còn lại.

4.2.3. Thực trạng sử dụng phương pháp “quán vô thường”

Bảng 4.4: Thực trạng sử dụng phương pháp “quán vô thường”

Thực trạng sử dụng	Số người	Tỷ lệ %
Có sử dụng	186	93,9
Không sử dụng	1	0,5
Khó trả lời	8	4,0
Tổng số	195	98,5

Trong số 195 người tham gia trả lời, có 186 người có sử dụng phương pháp “quán vô thường”, chiếm tỷ lệ 93,9%; số người không sử dụng phương pháp “quán vô thường” là 1 người, chiếm tỷ lệ 0,5%; số người cảm thấy khó trả lời cho câu hỏi này là 8 người, chiếm tỷ lệ 4,0%.

4.2.4. Thực trạng sử dụng phương pháp “cầu nguyện”

Bảng 4.5: Thực trạng sử dụng phương pháp “cầu nguyện”

Thực trạng	Số người	Tỷ lệ %
Có sử dụng	172	86,9
Không sử dụng	10	5,1
Khó trả lời	7	3,5
Tổng số	189	95,5

Trong số 189 người tham gia trả lời, có 172 người có sử dụng phương pháp “cầu nguyện”, chiếm tỷ lệ 86,9%; số người không sử dụng phương pháp “cầu nguyện” là 10 người, chiếm tỷ lệ 5,1%; số người cảm thấy khó trả lời cho câu hỏi này là 7 người, chiếm tỷ lệ 3,5%.

4.2.5. Thực trạng sử dụng phương pháp “tọa thiền”

Bảng 4.6: Thực trạng sử dụng phương pháp “tọa thiền”

Thực trạng	Số người	Tỷ lệ %
Có sử dụng	148	74,8
Không sử dụng	17	8,6
Khó trả lời	21	10,6
Tổng số	186	93,9

Trong số 186 người tham gia trả lời, có 148 người có sử dụng phương pháp “tọa thiền”, chiếm tỷ lệ 74,8%; số người không sử dụng phương pháp “tọa thiền” là 17 người, chiếm tỷ lệ 8,6%; số người cảm thấy khó trả lời cho câu hỏi này là 21 người, chiếm tỷ lệ 10,6%.

Từ số liệu khảo sát cho thấy, ĐTB của các nội dung đạt mức xấp xỉ 2 điểm trong thang điểm từ 1 đến 3, với ĐTB thấp nhất là 1,95; và cao nhất là 2,10. Điều này nói lên rằng mức độ sử dụng phương pháp “tọa thiền” để điều chỉnh tâm lý của tín đồ Phật tử tương đối thường xuyên.

4.3. Các yếu tố ảnh hưởng

Phân tích kết quả khảo sát cho thấy, hầu hết khách thể đều cho rằng các yếu tố có ảnh hưởng nhiều đến điều chỉnh tâm lý của họ, các yếu tố được khảo sát đều có ảnh hưởng ở mức cao đến việc điều chỉnh tâm lý.

So sánh giữa 2 yếu tố thì ảnh hưởng của nhân sinh quan Phật giáo ảnh hưởng nhiều hơn so với yếu tố tín ngưỡng tôn giáo Phật giáo. Điều này là dễ lý giải vì giáo lý Phật giáo đã tồn tại lâu dài trong đời sống xã hội, tác động lớn đến nhận thức con người. Mặt khác, giáo lý Phật

giáo giúp con người nhận thức vấn đề tiêu cực trong cuộc sống mang tính vị tha, độ lượng hơn.

4.4. Kết quả phân tích trường hợp điển hình

Kết quả phỏng vấn các trường hợp điển hình cho thấy, tín ngưỡng Phật giáo đem lại lợi ích lớn cũng như có sức ảnh hưởng một cách sâu sắc đối với tín đồ Phật tử trong việc điều chỉnh tâm lý tiêu cực của mình. Đó là: nhu cầu tìm sự an ủi tâm linh của tín ngưỡng tôn giáo, các phương pháp mà họ đã vận dụng chủ yếu như quán từ bi, quán nhân duyên, quán vô thường, tọa thiền. Mỗi cá nhân khi gặp những tình huống tâm lý căng thẳng, tiêu cực đều lựa chọn cho mình một phương pháp điều chỉnh tâm lý.

Tiểu kết chương 4

Hầu hết những người theo Phật giáo đều sử dụng các phương pháp tu tập Phật giáo để điều chỉnh tâm lý nhằm giúp cho thân tâm khỏe mạnh, cuộc sống an lạc hạnh phúc. Trong đó, phương pháp cầu nguyện và phương pháp quán nhân duyên được sử dụng nhiều nhất.

Phương pháp quán từ bi là phương pháp phổ thông, là đệ tử Phật ai cũng đều hiểu rõ. Phương pháp quán nhân duyên giúp con người nhận thức được nguyên nhân nguồn cội của nỗi khổ niềm đau, muốn được an lạc hạnh phúc trong cuộc sống thường ngày, cần phải hiểu về giáo lý nhân duyên, nhìn nhận và đánh giá thật xác thực các sự vật hiện tượng xảy ra trong đời sống, từ đó giải quyết vấn đề một cách triệt để.

Phương pháp quán vô thường giúp con người hiểu được quy luật cuộc sống nhân sinh luôn dịch chuyển và biến đổi, không có gì tồn tại mãi mãi dài lâu. Ý thức được như vậy, người tu tập theo phương pháp quán vô thường dần thoát ra khỏi phiền muộn lo lắng của sự bảo thủ và cố chấp, sống buông xả thanh thoi.

Phương pháp cầu nguyện là phương pháp dễ thực hành, giúp con người tìm được nơi nương tựa tâm linh. Cầu nguyện là mong cầu

Phật Bồ tát cứu giúp khi gặp phải những điều vượt quá sức mình, những trăn trở lo âu không thể giải quyết được, nhờ đó mà giảm được stress ngay lập tức.

Phương pháp tọa thiền giúp cho con người được tĩnh tâm, tinh thần thoải mái an lạc. Đối với xã hội hiện đại, thiền Phật giáo như một liều thuốc an thần không có tác dụng phụ, không những điều chỉnh tâm lý tiêu cực, mà còn giúp duy trì tâm lý tích cực.

Trong 2 nhóm yếu tố được khảo sát thì ảnh hưởng của nhóm nhân sinh quan Phật giáo ảnh hưởng nhiều hơn so với nhóm yếu tố tín ngưỡng tôn giáo Phật giáo.

Kết quả phỏng vấn các trường hợp điển hình cho thấy tín ngưỡng Phật giáo đem lại nhiều lợi ích, có sức ảnh hưởng một cách sâu sắc đối với tín đồ Phật tử trong việc điều chỉnh tâm lý tiêu cực.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn của luận án, chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

Có 5 phương pháp điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo. Đó là phương pháp quán từ bi, phương pháp quán nhân duyên, phương pháp vô thường, phương pháp cầu nguyện, phương pháp tọa thiền.

Về thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo

Kết quả khảo sát các Phật tử và Tu sĩ ở Hà Nội cho thấy các khách thể sử dụng các biện pháp điều chỉnh tâm lý ở mức khá thường xuyên. Trong 5 phương pháp thì phương pháp cầu nguyện và phương pháp quán nhân duyên được sử dụng nhiều nhất. Việc sử dụng phương pháp tu thích hợp là tùy theo căn cơ, độ tuổi, mức độ nhận thức giáo lý của mỗi người.

So sánh theo một số biến số như giới tính, nhóm tuổi, thời gian quy y hoặc xuất gia, giữa nhóm tu sĩ và Phật tử tại gia, trình độ học vấn và địa bàn cư trú của khách thể khảo sát cho thấy sự điều chỉnh tâm lý có những biểu hiện khác nhau ở mức độ khác nhau theo các biến số khác nhau; mức độ biểu hiện khác nhau theo những khía cạnh khác nhau của các phương pháp điều chỉnh tâm lý.

Có nhiều lý do khiến các Phật tử và Tu sĩ sử dụng các phương pháp của Phật giáo để điều chỉnh tâm lý của mình. Song điểm chung của các lý do này là các phương pháp điều chỉnh tâm lý theo Phật giáo đều giúp các khách thể chuyển hóa các trạng thái tâm lý tiêu cực như đau khổ, buồn rầu, tức giận, lo lắng... thành các trạng thái tâm lý như vui vẻ, hạnh phúc, thanh thản, bình an; giúp cho tín đồ yên tâm, lạc quan hơn trong cuộc sống.

Các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh tâm lý con người

Hai yếu tố là nhân sinh quan Phật giáo và tín ngưỡng tôn giáo Phật

giáo đều có ảnh hưởng lớn đến điều chỉnh tâm lý của con người. Trong 2 yếu tố này thì nhân sinh quan Phật giáo ảnh hưởng nhiều hơn so với yếu tố tín ngưỡng tôn giáo Phật giáo.

- Kết quả phân tích một số trường hợp điển hình

Kết quả phỏng vấn 03 trường trường hợp điển hình cho thấy, tín ngưỡng Phật giáo đem lại lợi ích và ảnh hưởng sâu sắc đối với tín đồ Phật tử trong việc điều chỉnh tâm lý tiêu cực. Đó là: nhu cầu tìm sự an ủi tâm linh của tín ngưỡng tôn giáo, các phương pháp mà họ đã vận dụng để điều chỉnh tâm lý, chủ yếu là các pháp môn tu tập của Phật giáo như quán từ bi, quán nhân duyên, quán vô thường, tọa thiền.

2. Kiến nghị

Trên cơ sở những kết luận được rút ra từ nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đưa ra một số kiến nghị sau:

2.1. Đối với Giáo hội Phật giáo Việt Nam thành phố Hà Nội

Giáo hội Phật giáo Việt Nam thành phố Hà Nội cần tổ chức các hội thảo khoa học, các buổi tọa đàm để nghiên cứu chiến lược, nắm bắt tâm lý của tín đồ Phật tử nhằm đề ra phương hướng hoạt động làm sao vừa giữ gìn bản sắc Phật giáo dân tộc vừa hài hòa với các tôn giáo mới.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam thành phố Hà Nội cần có kế hoạch xây dựng đội ngũ giảng sư, hệ thống giáo trình hướng dẫn các phương pháp tu, giải tỏa các vướng mắc tâm lý tiêu cực trong đời sống.

Ban hoằng pháp, Ban hướng dẫn Phật tử cần kết hợp với các vị trụ trì các chùa mở các khóa tu, đạo tràng tu thiền, tu niệm Phật, câu lạc bộ thanh thiếu niên Phật tử. Mở các lớp giáo lý, các buổi tọa đàm Phật pháp. Thuyết giảng Phật pháp để giúp người theo Phật giáo có kiến thức về giáo lý, phổ cập các pháp môn tu tập về điều chỉnh tâm lý.

2.2. Đối với các vị trụ trì

Trụ trì các chùa cần giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc để làm phong phú và hài hòa với văn hóa Phật giáo, đồng thời cần loại bỏ yếu tố mê tín dị đoan làm ảnh hưởng đến lòng tin của người dân vào Phật giáo. Việc tu tập các phương pháp về tọa thiền, giáo lý về nhân quả nghiệp báo,... đưa Phật giáo ứng dụng vào thực tế đời sống, giúp cho mọi người hiểu rõ lời dạy của Đức Phật. Vì thế các vị trụ trì cần chỉnh sửa hoặc kiên quyết loại bỏ những gì không phù hợp để hướng dẫn tín đồ tiến hành các sinh hoạt Phật giáo một cách hiệu quả và lợi ích rộng rãi.

2.3. Đối với tín đồ Phật tử

Để thực hiện thành công những phương pháp tu, điều chỉnh tâm lý con người theo Phật giáo, chúng ta cần phải tự mình nghiên cứu, học hỏi giáo lý. Mặt khác, phải nên tham dự các khóa tu, các lớp bồi dưỡng Phật pháp,... để được hướng dẫn tu học đúng chính pháp, đúng pháp môn thích hợp với bản thân, môi trường và xã hội. Có như vậy việc ứng dụng các phương pháp tu tập theo Phật giáo để điều chỉnh tâm lý mới đạt hiệu quả cao.

Tham gia các hoạt động thiện nguyện xã hội là để thực hành các phương pháp tu điều chỉnh tâm lý theo Phật giáo hữu hiệu nhất. Người học Phật càng có cơ hội thực hiện lòng từ bi, biết san sẻ niềm vui, hiểu rõ nỗi đau mất mát của kẻ khác, thông cảm và bao dung cho sự khiếm khuyết của người... Cuối cùng, để giảm bớt những trạng thái lo âu buồn phiền, những tâm lý tiêu cực, người học Phật cần phải ý thức về bổn phận đối với bản thân, với gia đình, xã hội để không ngừng tu sửa hành vi của mình, duy trì tâm lý tích cực, lối sống lạc quan lành mạnh, hoàn thiện nhân cách ngày một tốt đẹp hơn..

DANH MỤC CÔNG TRÌNH KHOA HỌC ĐÃ CÔNG BỐ

1. Đào Thanh Phong (Thích Quảng Phú) (2018). *Phật giáo và điều chỉnh tâm lý trong Phật giáo*. Tạp chí Tâm lý học xã hội số 2, tháng 2/2018.
2. Đào Thanh Phong (Thích Quảng Phú) (2018). *Thực trạng điều chỉnh tâm lý con người theo trong Phật giáo*. Tạp chí Tâm lý học xã hội số 3, tháng 3/2018.