

# Thiền và tâm lý học

Nguyễn Chu Phác

Phật giáo quan niệm rằng vũ trụ là duy thức (tiếng Nhật là Yui-shiki, tiếng Phạn là Vijnapti matrata), nghĩa là tâm thức của con người tạo ra vũ trụ (vũ trụ do tâm tạo). Họ cho rằng mọi vật thấy hữu hình nhưng thật sự là hư ảo, mọi thứ hiện hữu đều là không, kể cả ý thức của chúng ta.

## I- Lợi ích của hành thiền

Hành thiền đúng phép có thể đem lại cho người hành thiền những lợi ích như sau:

1. Các căn được an tịnh, và một cách tự nhiên, hành giả cảm thấy thích thú với thói quen hành thiền hàng ngày.
2. Lòng từ xâm chiếm tâm của hành giả. Với lòng từ hành giả xa lìa mọi tội lỗi và xem tất cả chúng sanh như là anh chị em.
3. Những dục vọng làm mệt mỏi và đầu độc thâm tâm như là giận dữ, keo kiệt, kiêu ngạo... dần dần xa lìa tâm của hành giả.
4. Nhờ hộ trì chặt chẽ các căn, cho nên những niệm ác, xấu không len vào tâm hành giả được.
5. Với tâm trong sáng và tư thái bình thản, hành giả không còn thêm

muốn gì đối với những dục vọng thấp hèn.

6. Tâm thức của hành giả tập trung vào những niệm cao cả, mọi tư tưởng vị kỷ, ham muốn, quay cuồng theo dục vọng đều lìa xa.
7. Hành giả không lạc vào chủ nghĩa hư vô, mặc dù thấy rõ mọi sự vật đều không rộng bèo bọt.
8. Tuy vẫn còn trong vòng sinh tử luân hồi, nhưng hành giả đã nhận thức rõ con đường giải thoát.
9. Nhờ đi sâu vào giáo pháp mâu nhiệm, hành giả nương tựa vào trí tuệ của đức Phật.
10. Vì không còn gì hấp dẫn và làm cho hành giả ham muốn, nên hành giả cảm thấy như con phượng hoàng

đã thoát khỏi lưới và đang bay lượn tự do trên bầu trời.

Trong kinh "Thân Hành Niệm" dạy phép tu thiền niệm thân, Phật nói tới 10 công của phép tu thiền niệm thân như sau:

1. Đối trị tham và sân.
2. Loại bỏ sợ hãi.
3. Có thể chịu đựng nóng, lạnh, đói khát, côn trùng quấy nhiễu.
4. Dễ dàng chứng bốn cấp thiền.
5. Có thể biến hoá thân thông, theo ý muốn.
6. Có thiên nhĩ thông, tức là có khả năng nghe những âm thanh mà tai người bình thường không nghe được.

7. Biết được ý nghĩ của người khác.
8. Biết được các kiếp sống quá khứ của người khác.
9. Có thiên nhãn thông, tức là con mắt có thể nhìn thấy các chúng sanh trôi nổi theo nghiệp từ đời này qua đời khác.
10. Ngay trong đời hiện tại, đạt được tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

## **II - Thiên học và tâm lý học**

### **a) Thống nhất và thân tâm**

Thân (thể xác) và tâm (tinh thần) chỉ là một, không phân hai (nhị nguyên) mà hiệp một (nhất nguyên).

Bởi vậy những lệch lạc của tâm gọi chung là phiền não (bonno) có thể làm thân yếu đau bệnh hoạn.

Phiền não có hai loại:

1. Những "ô uế", chất độc của tâm gốc thú vật.
2. Những "vọng tưởng", chất độc của tâm gốc lý trí.

Có ba dạng ô uế gốc thú vật và ba dạng vọng tưởng gốc lý trí. Tất cả đều có thể ảnh hưởng đến thể xác như sau:

Phiền não gốc thú vật Có thể ảnh hưởng mạnh đến

Tham	=	Ham	Dạ dầy
------	---	-----	--------

muốn.	
(Ton) Thêm thường, keo kiệt	Gan, ruột
Sâm = Đam mê	Tim
(Jin) Nóng giận.	Dạ dày, ung thư
Si = Ngu độn	Thần kinh, chán nản, buồn rầu
(Chi) phổi, mỗi mệt	thận

Phiền não gốc lý trí Có thể ảnh hưởng  
mạnh đến:

Nghi = Ngờ vực	Thần kinh
(Jl) Hoài nghi	Dạ dày chán chường

Mạn - Ngạo mạn (Man)	Gan ung thư
Kiến = Thành kiến (Ken) Thiên kiến	Thần kinh – tâm thể

Nếu tâm được chánh, thân sẽ lành. Ngược lại, giữ gìn thể hình được tốt, thân trở lại bình thường và tâm cũng vậy.

Trong trạng thái mệt mỏi, hôn trầm, thể hình không được tốt, mà bất bình thường. Nhiều chứng bệnh vốn do thể hình sai lệch mà ra.

Nếu như tư thế ngay ngắn, cột xương sống sẽ thẳng và điều này rất quan trọng.

Khi bệnh hoạn, mỏi mệt hoặc đau yếu nơi nào, tư thế ngồi thiền sẽ không



vững. Nhưng có thầy điều chỉnh, dần dần ta sẽ tự sửa chữa được. Lúc đầu việc này có thể gay go, khó khăn, đau mỏi, nhưng rồi ra mọi chuyện khó chịu, bệnh hoạn đau yếu trong người tự nhiên hết hẳn. Trong 30 năm nay, tôi đã thấy rất nhiều trường hợp khỏi bệnh từ toạ thiền.

Tóm lại: Nghĩ đến điều tốt đẹp, cả tâm lẫn thân sẽ trở nên tươi mạnh. Nếu tâm suy, thì thân yếu, suy nghĩ kém cỏi, tính tình bạc nhược thì dáng điệu cơ thể cũng xấu yếu theo.

**Tâm ảnh hưởng đến thân: Thân và tâm luôn hợp nhất.**

Nếu chỉ lo chăm sóc thân xác thì điều này chưa đủ. Với phương tiện y khoa

hiện đại, các bác sĩ đã xác nhận giận dữ và buồn rầu có thể làm cho máu bị chua nhiễm chất axít do cơ thể sinh ra, mà quá nhiều axít có thể là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh.

Tinh thần có ảnh hưởng nhiều hơn ăn uống. Tình trạng tâm thức rất quan trọng đối với sức khoẻ.

Công việc của giáo sư Louis - Claude Vincent, người sáng lập ngành điện sinh học (bio-electronique) đã mang lại cho nhận xét trên một xác minh khoa học.

Bảng hàng loạt trắc định có mạch lạc, điện sinh học cho phép theo dõi trên một biểu đồ ba chiều diễn biến của các chất dịch trong những cơ thể sống cũng

như những mức độ khác nhau của sức khoẻ con người.+

Sau đây là những điều kiện mà chúng ta vô tình hay hữu ý chịu sự chi phối: Món ăn, thức uống, ảnh hưởng của vũ trụ, không khí.

Các ảnh hưởng của tâm thức và những thói quen tinh thần (ba tọa độ điện sinh học của các chất dịch trong người đều đổi vị trí trên biểu đồ. Như vậy người ta có thể thấy được tình trạng sức khoẻ của mình trên biểu đồ đó).

Theo khoa điện sinh học, vi trùng có thể là những phần tử nội sinh (sinh ra trong cơ thể sống), có các tế bào cơ thể biến ra khi môi trường thể dịch (như máu) không còn những tính chất lý

tưởng cho đám tế bào này sống bình thường, nghĩa là khi những điều kiện sinh điện bị thay đổi.

## b) Ý thức

Phật giáo quan niệm rằng vũ trụ là duy thức (tiếng Nhật là Yui-shiki, tiếng Phạn là Vijnapti matrata), nghĩa là tâm thức của con người tạo ra vũ trụ (vũ trụ do tâm tạo). Họ cho rằng mọi vật thấy Ohữu hình nhưng thật sự là hư ảo, mọi thứ hiện hữu đều là không, kể cả ý thức của chúng ta.

Tóm lại, lý thuyết nhà Phật chứng tỏ trong vũ trụ tất cả đều là không, nhưng không chúng ta có ý thức (cảm biết) nên mới thấy được, mới nghe được, sờ mó được.

Vậy, thức theo Phật giáo là gì? Đó là:

1. Nhãn thức: cảm biết của mắt - màu sắc, thấy.
2. Nhĩ thức: cảm biết của tai - âm thanh, nghe.
3. Ty thức: cảm biết của mũi - mùi, ngửi.
4. Thiệt thức: cảm biết của lưỡi - vị, nếm.
5. Thân thức: cảm biết của thể xác - gợn nổi, sờ.
6. Ý thức: cảm biết của tư tưởng - tâm tư, nghĩ
7. Mạt-na thức: cảm biết của tâm hồn - ý chí, chọn lựa, mong muốn, tính toán, ích kỷ.
8. A-lại-ya thức (tàng thức) - cảm biết của kho chứa lương tri, vô thức.

9. Amala thức (bạch tinh thức, vô cầu thức): cảm biết tinh nguyên - phật tính, chân như, phi tư lương, chân không.

c) Ý thức và vô thức. Ý thức gồm:

1. Ý thức bình thường.
2. Tiềm thức.

Mạt-na là lớp nối cả hai.

Mạt-na đó là suy tưởng, tác động, thúc đẩy Mạt-na luôn chuyển động, nhưng lại bị các phiền não thôi thúc. Vì vậy Mạt-na làm tất cả trở nên rắc rối và gây ra những 'khó khăn phức tạp.

Nếu Mạt-na ngưng bật, A-lại-ya sẽ đem lại yên tĩnh tinh khiết nối liền với

các phổ quát, căn bản, nguyên thủy tức là Amala.

A-lại-ya là kho chứa vô thức, cội nguồn (vũ trụ vạn hữu do A-lại-ya tạo ra). A-lại-ya có sẵn trong mọi người, nhưng muốn có Amala thì phải tìm lấy.

Tọa thiền là con đường giúp chúng ta tìm ra Amala, biết được Amala. Bởi vậy ai cũng có thể tìm thấy được Amala.

Tâm ta khi về lại ban sơ sẽ như vũ trụ tinh nguyên, trở nên không. Đó là ý nghĩa của thống nhất.

Nhưng Mạt-na tương thông với A-lại-ya như thế nào?

Có thể hiểu điều này qua hình ảnh đơn giản sau đây:

Ở bên trong A-lại-ya có những hạt giống (chủng tử)

1 Những hạt giống nguyên thủy.

Đều giống nhau ở mọi người (những hình ảnh sơ khai)

2. Những hạt giống riêng tư

Có nhiều loại, mỗi loại sinh ra một nghiệp quả (karma)

Các hạt giống nảy nở, kết hợp với nhau, bồi thêm cho nhau và trở thành nghiệp quả tốt hoặc xấu.

A-lại-ya là vòm tử cung do dục vọng làm thụ thai. Không có hoạt động của



Mạt-na, A-lại-ya thành ra vô dụng. Còn Mạt-na thì hoạt dụng, nhưng không phải lúc nào cũng tốt, vì ảnh hưởng của phiền não. Vì vậy cần phải kiểm soát Mạt-na, và đây là một vấn đề trọng đại.

Chỉ có một việc thật sự là tốt, là cần thiết, đó là tâm truyền tâm, từ tinh thần này truyền qua tinh thần khác.

A-lại-ya có trước khi sinh và tinh khiết, hoà lẫn với Amala.

Mới sinh ra, Mạt-na chưa phát triển, còn hợp chung với A-lại-ya (hoặc tiềm ẩn trong A-lại-ya) nhưng đã có những hạt từ tổ tiên lưu lại, ngoài ra, ảnh hưởng của cơ thể, tư tưởng tính tình và thần kinh của người mẹ cũng tạo ra những hạt giống.

Mạt-na làm mọi thứ trên đời trở thành rắc rối. Khi chết, A-lại-ya trở thành Amala, chân tinh khiết vĩnh hằng và phổ quát (miết bàn, chân không).

Mạt-na và các vọng thức đều biến mất.

### **III- Thiên học và khoa học hiện đại**

Tâm rất ráo là không.

Nhờ đó, ta có thể hiểu được tâm lý học của Phật giáo kết cuộc tâm ta là chân như, niết bàn, vắng lặng, không nghĩ tính.

Thân ta cũng chỉ là riêng tư, nó không có, nhưng vì “thấy” mà nó hiện hữu.

Thân và tâm là không, là vô, nhưng do ý thức mà trở nên có. Nói cách khác, cả hai cũng là ý thức.

Nghe như thế, người ta nghi ngờ, họ bảo: những đồ vật (như bàn, ghế, cái gạt tàn thuốc...) có thể thấy được, sờ được kia mà! Nhưng chúng ta có thể hiểu được điều dường như mâu thuẫn này nhờ những chứng cứ khoa học, chẳng hạn trong thuyết tương đối, Einstein đã nêu ra sự tương đồng của vật chất hữu hình và năng lượng vô hình, mà rõ nhất là qua công thức  $E=mc^2$  (E: là năng lượng, m: là vật chất khối, C: là tốc độ). Công thức nền tảng của khoa học năng lượng hạt nhân này đã xác minh cho quan điểm "sắc (hữu thể) tức là không, và không (vô thể) tức là sắc" (sắc tức thị không, không tức thị sắc) của Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh (bởi vậy, có người nghĩ

rằng Đức Phật cũng là một nhà khoa học).

Với sự phân tích sơ đẳng những vật hữu hình, sờ nắm được thành ra các nguyên tố, ta cũng đủ biết các vật sờ dĩ có “y như thế” là vì ta thấy thế.

Như vậy, các vật có thể phân rã thành các nguyên tố hoá học: A, O, C, N... vật chất cũng tự phân hoá thành thể đặc, thể lỏng, thể hơi. Nhưng nếu phân tích sâu xa hơn, người ta có thể khám phá ra rằng ở gốc nguồn, các thành Phần cấu tạo của những nguyên tố này giống nhau. Không có gì khác nhau ở căn nguyên.

Để hiểu rõ hơn, ta có thể dựa vào nguyên tử học. Khoa học này cho thấy

nguyên tử tự phân thành các electron (âm điện tử), proton (dương điện tử), neutron (trung hoà tử) và những vi phân tử có thể phân nhỏ mãi cho đến cùng.

Cứ phân chia nguyên tử ra mãi, người ta sẽ thấy chẳng có gì tuyệt đối trống không. Trong trạng huống trống không, chẳng còn gì biến đổi, khác biệt.

Đại vũ trụ hàm ẩn trong hình ảnh của tiểu vũ trụ.

Con người hôm nay tự cho mình có thể chinh phục vũ trụ, đây là điều không thể làm được, vì vũ trụ bao la quá sức. Những tính toán mới nhất của những nhà thiên văn cho thấy vũ trụ hạn hẹp của chúng ta là một hình bầu dục to

rộng hàng trăm tỷ năm ánh sáng (1 năm = 9,461 tỉ km). So với toàn thể vũ trụ, cái hình bầu dục này chẳng lớn hơn một quả bóng đá.

Vũ trụ cũng giống như neutron (trung hòa tử) khó thấy, khó nắm bắt, đó là không, là bao la vô tận.

Các nhà bác học bị hạn chế trong điều kiện của mình, không thể đi đến nơi đến chốn. Thiên sẽ giúp cho khoa học cái chìa khoá mở cánh cổng rào để bước vào khoảng mênh mông vô hạn.

Tiểu vũ trụ và Đại vũ trụ là không, cũng như vô thức. Ta phải vượt qua khỏi kiến thức khoa học về không gian và thời gian, vượt qua cả không, thời gian.

Chân không không phải là "không có gì" mà là chất liệu của vô tận.

Tiếng Nhật gọi đó là Jisso (thực tánh), tình trạng trong không, tinh túy khó nắm bắt, hoàn toàn tuyệt đối không thay đổi.

Sự tương đồng với vật lý học.

Từ khi có những khám phá của vật lý học phân tử, thấy được tính đối xứng cơ bản của vật chất, đối chứng giữa phân tử và phản phân tử (âm điện tử - và âm điện tử, dương điện tử và phản dương điện tử) người ta thấy chân không không còn là một cái khung đơn giản của các hiện tượng vật lý, một cái khung chết cứng.

Tính đối xứng đó cho thấy những hiện tượng ảo là có thật: chân không có thể phân thành từng cặp đối lập rồi tất cả lại hoại diệt. Những hiện tượng như thế không phải là ảo, dĩ nhiên ta không thể thấy, nhưng cần phải lưu tâm nếu muốn tính toán chính xác những cấp độ của nguyên tử như Hyđrô (khí) chẳng hạn. Như vậy, chân không không trơ lì, một phân tử không bao giờ ở trạng thái tự do, mà luôn tương tác với chân không qua những diễn biến phóng phát và tái hấp thu mà ta có thể xem đó là những dao động của chân không. Thế thì chân không là hằng hữu, là dao động không ngừng. Và trong những hiện tượng phân cực của chân không đều có thể sinh ra từng



cặp phân tử - phản phân tử. Như vậy chân không chứa đựng tất cả ở trạng thái tiềm ẩn.

Một lý thuyết khác trong vật lý học gần với thiên là "Bootstrap" (dây kéo giày) của nhà vật lý học Mỹ Chew lý thuyết về yếu tố trung gian S trong những tương tác mạnh). Ông khám phá ra rất nhiều phân tử và giữa những phân tử này có những tương tác phức tạp. Vậy thì cái gì phát sinh ra những động lực giữa các phân tử? Câu trả lời là: Những động lực này sinh ra do sự giao hoán của các phân tử. Như vậy, sự giao hoán giữa các phân tử là nguồn gốc của những động lực tạo ra chúng. Đó là cái vòng khép kín nhân (sự giao hoán phân tử) và quả (sự hiện hữu của chính các

phân tử). Vì thế Bootstrap có nghĩa là: kéo giày lên và chân cất lên.

Tóm lại, thiên học luôn luôn quan niệm mọi vật là không, thân xác, tâm tưởng và mọi sự vật đều là không. Chỉ có không là hiện hữu, tồn tại mãi mãi. Nếu tinh thần và sự sống (sinh mạng) của chúng ta trở thành hư không hoàn toàn trong tọa thiền, thì chúng ta có thể thâm nhập vào mọi sự vật.

Nếu sự sống của ta bị giới hạn trong tự ngã hay tiểu bản ngã, thì cuối cùng nó cũng bị giới hạn trong thân xác riêng tư chứ không hoà đồng rộng khắp. Còn trái lại, tinh thần và thể xác của ta sẽ trở thành cái không vô biên, rộng khắp

và vĩnh cửu (cũng như cặp phân tử và phản phân tử sinh ra từ hư không).

(Ở đây cũng cần nói thêm về vấn đề "ý thức" theo quan điểm "bất nhị", không phân biệt của Phật giáo. Người đời thường có óc phân biệt nên thấy đây là thân "của ta" và kia là thân "kẻ khác", nhưng nếu có tâm vì muôn muôn người thì thân riêng không có. Đây cũng là tinh thần đem thân mình chuộc lỗi cho loài người của Đức Giêsu - LND).

*Nguồn:* **Thế giới trong ta -  
Chungta.com**