

SỰ KHÔN NGOAN THEO PHẬT GIÁO

Chữ **khôn ngoan** của nhà Phật bao gồm 3 ý niệm : *thông minh, hiểu biết và đạo đức*. Sự thông minh không đòi hỏi phải thật cao; vì xét ra những vị thánh đệ tử Phật không phải tất cả đều cực thông minh, có vị học vài câu kệ mà cả thảng trời không thuộc. Nhưng những vị này có học hỏi, biết việc gì phải làm để cải thiện trí tuệ, nên Phật thường gọi họ là vị Đa Văn (nghe nhiều, học rộng) và Phật cũng khuyến khích sự học hỏi như một phương tiện để đạt hạnh phúc (Kinh Hạnh Phúc). Sau cùng Đạo Đức dĩ nhiên là lý tưởng để đạt sự giải thoát.

Để tìm hiểu sự khôn ngoan theo Phật Giáo, chúng ta hãy phân tích **quang cảnh sống của con người**.

Con người sống trong hai thế giới, thế giới bên ngoài và thế giới bên trong. Nhưng thường khi chúng ta chỉ biết thế giới bên ngoài, bởi vì từ sáng tới tối chúng ta bị lôi cuốn ra thế giới bên ngoài, hơn nữa có tới năm cửa để mở ra bên ngoài và chỉ có một cửa để mở vào thế giới bên trong. Năm cửa đó là **ngũ căn**: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và cửa kia là **ý thức**. Và lại chúng ta không quen để quay cái nhìn vào bên trong và cũng không biết rằng con người có một đời sống tâm linh rất dồi dào, nếu biết khám phá và khai thác nó.

Thế giới bên ngoài là thế giới của vật chất, của các sóng ba động, của Sắc Pháp. Nó là đối tượng nghiên cứu của các nhà khoa học tự nhiên. Còn thế giới bên trong thuộc tinh thần, tâm linh và Tâm Pháp. Nó được quan tâm bởi các nhà tâm lý học, tâm não học và các thiền gia.

Thế giới nội tại rất phức tạp nó bao gồm nhiều yếu tố có khi ý thức được, có khi không. Các nhà tâm lý học phải tự rèn luyện trí tuệ nội quán để quan sát nó, hoặc phải dùng những phương pháp khoa học tân thời để đối tượng hóa nó. Chúng ta thử khám phá cái thế giới này.

Trước hết **TRÍ NHỚ** là khả năng tinh thần khiến ta có thể *khởi lại* những gì đã được *ghi chép* và *lưu giữ* trong tâm não, khởi lại những kỷ niệm mà mỗi lần nhớ đến ta có thể mũi lòng thương khóc hoặc rộn ràng vui sướng. Một quang cảnh hay một bài hát có thể gọi cho ta cả một khung trời di vãng. Sở dĩ như vậy là vì Trí nhớ được hình thành nhờ 3 tiến trình sinh động sau đây :

- * chép nhớ ban đầu (encodage)
- * lưu trữ (stockage)
- * khởi lại (restitution)

Trong đời sống thường nhật sự nhớ lại đôi khi xảy ra một cách tự động, *không cố ý*; cũng như tự nhiên ta nhớ đến tòa đô thị Sài Gòn. Nhưng thường khi muốn nhớ lại ta phải *cố tâm* như trong lớp học chẳng hạn và phải lập đi lập lại nhiều lần. Cái khung cảnh ghi nhớ ban đầu và cái *xúc cảm* kèm theo lúc đó sẽ làm in dấu lâu bền 1 kỷ niệm. Như vậy yếu tố tình cảm và xúc cảm đóng vai trò quan trọng trong sự ghi nhớ, do đó khoảng đời từ 15 tới 30 tuổi chứa đựng nhiều kỷ niệm nhứt, vì nó trùng hợp với khoảng sống mà ta có nhiều quyết định và chọn lựa quan trọng về nghề nghiệp, về tình yêu...

Trong Phật Giáo, trí nhớ là một trong những chức năng của Tượng Uẩn để nhớ lại những gì đã được ghi chép trong quá khứ; do đó ta có hồi tưởng, nhớ tưởng.

TƯỢNG TƯỢNG là một tác động của tâm làm cho một hình ảnh, một âm thanh mà chúng ta đã biết qua trong quá khứ, xuất hiện ra trong hiện tại và sau đó tâm điều khiển cái hình ảnh hay âm thanh đó diễn biến theo một bố cảnh (scénario) nào đó. Tượng tượng dựa

trên trí nhớ để khơi lại và trên tri giác để làm rõ nét và sau đó nó làm công việc của chính nó. Nếu dừng lại ở hai giai đoạn đầu thì tưởng tượng chỉ là trí nhớ và tri giác thôi.

Tưởng tượng được sử dụng nhiều bởi các văn nghệ sĩ để sáng tác, để diễn dịch cái nhìn, cái rung cảm của mình trước thiên nhiên hay thực tại của đời sống.

Trong Phật giáo tưởng tượng cũng là một chức năng của Tướng Ẩn dùng cho thời tương lai.

Trong thế giới nội tại còn có phần tình cảm và cảm xúc :

TÌNH CẢM là sự đánh giá về cảm tính (affectivité) trên một cảm giác. Cảm giác thì có dễ chịu, khó chịu và trung tính. Dễ chịu thì sẽ sinh ra ưa thích, muốn có nữa ; khó chịu thì sinh ra ghét bỏ, muốn xa lánh ; còn trung tính thì sinh ra dửng dưng, nhưng cũng có thể sinh ra ưa thích vì tính cách không thiên vị, an nhiên tự tại của nó. Tình cảm chính là thái độ ưa thích, ghét bỏ, hoặc dửng dưng trước một cảm giác.

CẢM XÚC là một phản ứng tự động, nhanh lẹ nhưng chóng qua của cả thân và tâm trước một tình huống, một biến cố xảy ra bất ngờ từ bên ngoài (nhưng cũng có thể từ bên trong do nhớ lại). Nó được biểu hiện bằng những biến đổi trên sắc mặt và bên trong cơ thể hay trong óc não. Những sự thay đổi này rất chuyên biệt cho mỗi loại cảm xúc.

Có 5 loại cảm xúc căn bản được thừa nhận bởi nhiều khoa học gia khác nhau : vui sướng, buồn sầu, giận dữ, sợ hãi, ghê tởm [Darwin (1872), Ekman (1982), Mac Laun (1993), Izard (1997)...]

Năm loại cảm xúc này có tính cách bẩm sinh phổ quát (universel). Từ đó sẽ phát sinh những cảm xúc thứ phát (secondaire) do sự tương tác giữa môi trường sinh sống và con người với tất cả cá tính, kinh nghiệm sống và sự hiểu biết của mình.

Công dụng của cảm xúc là để diễn tả tâm trạng và thái độ của mình trước một tình huống, đó là một cách để liên hệ trao đổi giao lưu với thế giới bên ngoài. Ngoài ra là để thích ứng với môi trường sống bằng những cách hành xử :

*chăng hạn vui sướng là để tăng cường mối dây liên lạc với người khác.

*buồn sầu là để lôi cuốn sự giúp đỡ, thương hại.

*giận dữ là để răn đe đối thủ hầu giới hạn sự đụng chạm.

*sợ hãi là để tăng cường phản ứng thích ứng (chiến đấu, rút lui hay bất động)

*ghê tởm là để tránh né những gì mình không ưa thích.

Trong Phật giáo Thọ Ẩn chính là những cảm giác, tình cảm và cảm xúc ấy. PG phân biệt thọ của Thân như đau đớn, khoái cảm; thọ của Tâm như vui sướng, sầu khổ, an xả. Ngoài ra 6 giác quan đều có 3 loại cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính của chúng. Do đó ta có $6 \times 3 = 18$ loại cảm thọ. Kinh Tương Ưng 4:36 mô tả đến 108 cảm thọ.

Bốn yếu tố trên đây : trí nhớ, tưởng tượng, tình cảm và cảm xúc rất dễ nhận diện khi nó phát hiện ở trong tâm. Những yếu tố sau đây mới khó phát hiện:

1/ **KIỆN THỨC** hay **TRI THỨC** là tất cả những hiểu biết và kinh nghiệm mà chúng ta có được từ bé thơ sống trong gia đình, rồi đi học ở nhà trường và ra đời trong cuộc sống. Tất cả mọi học hỏi đều bắt đầu bằng sự quan sát. Quan sát không phải chỉ bằng mắt mà bằng cả 5 giác quan. Tâm lý học PG ghi nhận thêm giác quan thứ 6, là ý thức để quan sát thế giới nội tại. Bởi vì quang cảnh sống của con người bao gồm cả thế giới bên trong và bên ngoài.

Từ sự quan sát con người ghi chép, mô tả, phân loại các sự vật, các hiện tượng ở trong hai thế giới. Thế hệ sau tiếp nối thế hệ trước làm công việc này bằng những phương tiện mà thế hệ mình phát minh được ; trước kia bằng loại kính hiển vi thường ngày nay bằng loại kính hiển vi điện tử, trước kia bằng quang tuyến X, bây giờ bằng Chụp Cộng Hưởng Từ

(IRM) hoặc bằng scanner. Người ta nói một học sinh trung học ngày nay hiểu biết nhiều hơn các nhà bác học thời Galilée.

Phương tiện thứ nhì sau quan sát là sự học hỏi và ghi nhớ. Nếu không ghi nhớ thì mọi kiến thức đều tan biến, trả lại thầy. Nhưng nếu dừng ở đây thì kiến thức của chúng ta chỉ là kiến thức sách vở, từ chương, kiến thức của người khác nếu chúng ta không biết suy nghĩ, giải đáp những vấn nạn còn tồn đọng của các thế hệ trước. Vậy thì phương tiện thứ ba là suy nghĩ, tu duy để phát minh, phát kiến.

Tới đây cũng chưa đủ, phải đem những suy nghĩ của mình đặt thành giả thuyết để đưa vào phòng thí nghiệm hay đưa ra thực nghiệm. Bao giờ thí nghiệm thành công thì giả thuyết trên đó trở thành một nguyên lý, một kiến thức mới cho nhân loại. *Thí nghiệm có thể chỉ xảy ra trong đầu óc của một thức giả hay một thiên gia*. Như một NEWTON nhìn thấy trái táo rơi đã tìm ra được Định Luật Hấp Dẫn Vũ Trụ hay một HUỆ NẮNG khi chứng nghiệm « Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ Tâm » đã ngộ đạo. Đó là quý vị này đã trải nghiệm quá trình *tu duy* hay *thực hành thiền* cho đến độ chín mùi để thoát nhiên trí tuệ bùng sáng.

Như vậy theo quan điểm của Phật Giáo có 4 tầng tri thức :

* tri thức do quan sát (**thức tri, vijjānāti do vinnānam**)

* tri thức do học hỏi, ghi nhớ (**tuồng tri, sanjānāti do sannā**)

* tri thức do suy tư (**tuệ tri, pajānāti do pannā**)

* tri thức do trực giác nhờ sự thực hành (**thắng tri, abhijānāti do bhāvanā**).

QUAN SÁT=>HỌC HỎI, GHI NHỚ =>SUY TƯ=>THỰC HÀNH(kinh nghiệm trong cuộc sống, thử nghiệm trong phòng thí nghiệm, thiền định trong các tu viện). Ở đây là chỉ nói tới sự *biết(jānāti)* của người thường, còn sự *biết* của chư Phật phải gọi là **liễu tri, parijānāti**.

2/ THÓI QUEN của THÂN và TÂM trong đời sống

Mặc dầu với tất cả những kiến thức có được, con người khi hành động vẫn hành động với thói quen, nhiều khi không phù hợp với tư cách và tri kiến của mình. Những thói quen này bắt nguồn từ những nếp suy nghĩ, những tánh tình, những tập khí có từ bao giờ không biết. Tục ngữ có câu « cha mẹ sanh con, Trời sanh tánh » chữ Trời ở đây chính là nghiệp. Nghiệp của những kiếp quá khứ, hay của chính kiếp hiện tại. Những nghiệp này khiến chúng ta có những thói quen suy nghĩ, hành động theo một lẽ lối nào đó. Trong nội tâm cứ lập đi, lập lại một sơ đồ lâm lạc một cách tự động. Chẳng hạn người có tánh tò mò thường hay nói nhiều, đặt nhiều câu hỏi, có ý nghĩ rắc rối, chẻ sợi tóc làm tư, vui thích những nơi tập hợp đông đảo, để bàn luận đối thoại.

Thói quen cũng có thể bắt nguồn từ những phản xạ bẩm sinh vì sinh tồn (reflex vital). Chẳng hạn khi chạm phải điện chúng ta rút tay lại vì ý thức sinh tồn, sợ nguy hiểm, muốn bảo vệ đời sống .

Loài thú vật cũng có những phản xạ này, như khi chúng nghe tiếng rống của con sư tử, chúng vội tránh xa. Các em bé sơ sinh, vừa lọt lòng mẹ đã biết bú vú mẹ đó cũng là phản xạ sinh tồn. Nhờ những phản xạ này mà loài người mới tồn tại trên trái đất đến ngày nay.

Từ những phản xạ bẩm sinh tới những phản xạ thu đắc. Trong đời sống, dần dần chúng ta thụ đắc những thói quen do học hỏi, luyện tập như biết lội, biết đi xe đạp, biết lái xe hơi, biết xử dụng máy điện toán. Đó là những phản xạ được điều kiện hoá (reflex conditionné).

Đôi khi có những thói quen làm hại cuộc sống như thói quen hút thuốc, uống rượu, nghiện ngập ma túy ; thói quen dùng dùng nổi giận, la hét mắng chửi ; thói quen nói láo, chửi thề ; mở miệng ra là phải chửi thề một cái ; thói quen giựt mình lo sợ, phản ứng một cách xuẩn động....

SỰ DÍNH MẮC VÀO NHỮNG LẠC THỨ CỦA GIÁC QUAN cũng là thói quen của tâm.

Có người dính mắc với cái đẹp do nhãn quan, cái gì phải nhìn thấy đẹp mới thu hút được họ. Họ đi tìm cái đẹp, cái dễ nhìn, cái hài hoà. Ngoài ra tất cả đều vô nghĩa. Có người dính mắc với sự êm dịu thích thú của lỗ tai. Câu nói, lời văn, tiếng nhạc phải êm ái, dịu dàng mới lọt tai họ được. Những người này rất dễ siêu lòng với những lời nịnh hót.

Có người dính mắc với mùi thơm, họ mất tiền rất nhiều trong các mỹ phẩm, dầu thơm để tìm cho được cái mùi thích hợp.

Có người dính mắc với vị béo ngọt, họ đi tìm những món ăn khoái khẩu, họ biết rất nhiều tiệm ăn ngon. Mỗi tiệm còn biết có món nào ngon đặc biệt, món nào không ngon. Họ rất sành các hiệu rượu, rượu nào đi với món ăn nào mới hợp khẩu...

Có người dính mắc với những lạc thú của thân, thích được người nắn bóp, vuốt ve, hoặc ngược lại thích nắn bóp, vuốt ve người khác.

Có người dính mắc với những thú vui tinh thần như đọc sách, viết sách, làm thơ...

Có bao nhiêu cảm giác là có bấy nhiêu nguồn khoái cảm làm trói buộc con người. Sự trói buộc này rất sâu xa, chính nó quyết định sự lựa chọn nghề nghiệp của mình một cách vô thức.

3/TỪ Ý ĐỊNH ĐẾN Ý CHÍ

Ý chí cần thiết cho con người như bộ máy và bánh lái của một con tàu. Không có hai thứ này, con người giống như một con tàu không bến, chỉ làm nô lệ cho người khác mà thôi. Một ý chí hành động bao gồm 4 giai đoạn :

1/ *hình thành một ý muốn, một ước nguyện, một mục đích ở trong tâm.*

Ý muốn đôi khi rất đơn giản, chỉ để thoả mãn một nhu cầu sinh lý : đói ăn, khát uống ; hoặc những nhu cầu vật chất căn bản : thực phẩm để gìn giữ sự sống, quần áo để che thân ; nhà ở để trú nắng che mưa, thuốc men để bảo vệ sức khoẻ. *Nhưng tất cả những hành động của con người không phải chỉ để thoả mãn những cái CẦN (besoins) mà còn để thoả mãn những cái MUỐN (désirs) nữa* : từ những ước muốn tầm thường thoả mãn những khoái cảm của giác quan, những nhu cầu tình cảm thương yêu và được yêu thương đến những nhu cầu tinh thần hiểu biết và tâm linh. Con người có rất nhiều cái muốn : tựu trung có 2 cái căn bản qui định mục đích của đời người: một là tránh cái khổ của những điều kiện vật chất và tinh thần của kiếp sống; hai là tìm cái vui hạnh phúc của lòng tham muốn.

2/ *cố gắng thực hiện ước muốn này.*

Trong sự cố gắng thực hiện này phải có sự suy nghĩ chọn lựa một giải pháp ngắn gọn, kế hoạch thông minh, những phương tiện ít hao tốn nhất. Điều này đòi hỏi phải có một sự hiểu biết về những qui trình thực hiện, khả năng và hoàn cảnh của chính mình.

Một khi đã dẫn đo suy nghĩ biết đường tiến lùi lối thoát đã đến lúc phải quyết định thực hiện.

3/ *để tâm theo dõi từ đầu đến cuối.*

Trong tiến trình thực hiện ước muốn trên : phải để tâm theo dõi từ đầu đến cuối những giai đoạn thực hiện để điều chỉnh, chuyển hướng hành động cho tới thành công. Trong giai đoạn này có những yếu tố dẫn đến thành công :

- sự cố gắng liên tục.
- sự động viên tất cả những nguồn năng lực nhân sự, tài chánh, nguyên liệu.
- sự xử dụng phương tiện một cách hợp lý và thông minh.

Nhưng cũng có những yếu tố đưa tới thất bại :

- sự không theo đúng chương trình, kế hoạch đã lập ra.
- sự thiếu kỷ luật và tự giác.
- sự thiếu kiên nhẫn.
- sự thay đổi của hoàn cảnh và những điều kiện bên ngoài.

4/ *sau cùng là kiếm điểm kết quả* : thành công hay thất bại. Thành công tốt đẹp với sự hao tổn năng lượng tối thiểu ? Hay thành công với hậu quả tai hại để lại cho con cháu nhiều thế hệ và môi sinh nhiều đời.

Trong Phật giáo Ý CHỈ chính là TỰ NHƯ Ý TỨC, là 4 yếu tố trong 37 yếu tố trợ giúp cho sự giác ngộ, gồm có : giục, cần, tâm, thẩm, giống như 4 giai đoạn đã khai triển trên đây.

4/BẢN NGÃ cũng là một yếu tố tâm lý nội tại

Bản ngã là một cảm tưởng, một hình ảnh, một khái niệm về một « cái tôi » mà mình nghĩ là duy nhất, bền vững và không thay đổi từ hồi nào tới bây giờ. Nghĩa là từ khi nó biết nó hiện hữu. Thực ra đó chỉ là ký ức về « những cái tôi » trải dài theo năm tháng ghép lại.

Có người nghĩ rằng tôi vẫn trẻ đẹp, khoẻ mạnh như năm nào. Họ không muốn nhìn nhận sự thật. Họ muốn tẩy xoá những nét nhăn trên mặt để gìn giữ nguyên vẹn cái hình ảnh ấy. Đối với PG đây là một ảo tưởng. Cái tôi bây giờ và cái tôi cách đây 30 năm có là một hay không ? Nói là không cũng không hẳn đúng, nói là một thì chắc rằng sai vì khoa học đã chứng minh như vậy. Vậy thì tại sao ta cứ bám vào cái hình ảnh và cảm tưởng ấy. Tại vì con người ham thích cái trường cửu, cái bền vững và lo sợ cái mong manh, biến đổi ; ham thích cái an toàn và sợ cái bất toàn. Cái ham thích và lo sợ đó chính là sự thể hiện của Bản Ngã. Nó luôn luôn muốn những cái làm nó vừa lòng, không muốn những cái nó không thích và dừng dung với những điều nó không quan tâm.

Bản ngã thể hiện bằng nhiều cách : tham, sân, si cũng là nó : ngã mạn tà kiến cũng là nó ; vô minh hoài nghi cũng là nó. Như có người dẫn 1 con chó đẹp đi ngoài đường, nếu thiên hạ trầm trồ con chó , người đó hãnh diện lắm; nếu có ai đụng đến con chó thì sẽ chết với người đó. Như vậy bản ngã của người đó bao trùm cả con chó và gắn liền với con chó.

Trong nhiều khuynh hướng triết học và tôn giáo người ta coi cái tôi là đáng ghét (le moi est haïssable) và người ta tìm cách tiêu diệt nó, không chế nó. Nhưng càng không chế nó, chúng ta vô tình càng củng cố nó. Bởi vì cũng chính cái tôi đó tìm cách vượt thoát, tiêu diệt hình ảnh của chính nó, cũng như nó muốn đập vỡ kính để không còn nhìn thấy nó ở trong gương ; nhưng nó vẫn còn sờ sờ ra đó.

Vậy thì PG đưa ra giải pháp nào ?

Trước hết PG coi bản ngã là một khái niệm, một tục đế chỉ định một hợp thể bao gồm 5 thành phần gọi là **ngũ uẩn** :

1- **Sắc** : là những yếu tố vật chất cấu tạo nên thân thể con người.

2- **Thọ** : là yếu tố gồm có những cảm giác để chịu, khó chịu, trung tính ở trong thân và cả ở nơi tâm ; là những tình cảm : ưa thích, ghét bỏ hay dừng dung, hay những cảm xúc vui, buồn, lo, sợ, tức giận.

3- **Tưởng** : là khả năng ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay một biểu tượng đã được biết từ trước.

4- **Hành** : là tác ý, chủ tâm để hành động qua thân, khẩu, ý.

5- **Thức** : là khả năng hay biết, ghi nhận, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào một trong 6 cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thức cũng có thể được xem là toàn bộ tâm thức con người.

Năm thành phần trên bao gồm tất cả những yếu tố tạo nên con người. Chúng là những thực tại chân đế nhưng Bản ngã đã biến ngũ uẩn thành những đối tượng để bám víu vào, để tự đồng hoá với chúng. Trong kinh « *Nhứt dạ hiền giả* » (Baddekarattasuttam trung bộ 3) Đức Phật nêu ra 4 cách đồng hoá, bám víu của bản ngã vào 5 uẩn :

- Sắc (thọ, tưởng, hành, thức) là tự ngã của tôi.
- Tự ngã của tôi có Sắc (thọ, tưởng, hành, thức).
- Sắc (...) ở trong tự ngã của tôi.
- Tự ngã của tôi ở trong Sắc (...)

Dùng pháp loại suy vào 4 thành phần kia của 5 uẩn, ta có tất cả 20 cách đồng hoá của bản ngã vào 5 uẩn. Đây là 20 loại tà kiến vạch ra bởi triết học PG trong đó triết học của Descartes bị vướng vào với chủ trương : « Tôi suy nghĩ nên tôi hiện hữu » (je pense donc je suis).

Nhưng làm sao giải phóng con người khỏi sự chi phối của Bản ngã ?

- PG dạy ta trước tiên phải tìm hiểu nó từ bên ngoài trên giấy trắng mực đen. Tìm hiểu sự vận hành của nó qua sách vở, tìm hiểu nhân duyên làm phát sinh mỗi thành phần của năm uẩn qua Trí tư (sự suy nghĩ).

- Sau đó dùng trí tuệ nội quán (thiền quán) nhận diện ngũ uẩn từ bên trong và bên ngoài: (Quán thân trên thân bên trong, thân trên thân bên ngoài... quán thọ, tâm, pháp như trên theo Kinh Niệm Xứ trung bộ 10) Quán 5 uẩn như nó là như vậy, chúng là những tiến trình tự động sanh, trụ, diệt do nhân duyên làm sinh khởi. Quán là tách rời sự quan sát ra khỏi đối tượng để chỉ còn là một sự quan sát đơn thuần.

- Rồi trong cuộc sống áp dụng những hiểu biết và kinh nghiệm qua quá trình tu tập (văn, tư, tu) trên để không đồng hoá mình với những thành phần của ngũ uẩn.

Có như thế dần dần con người mới sống tự do, không bám víu, không còn bị trói buộc trong vòng cương toả của Bản ngã.

5/VÔ THỨC

Vô thức là cõi sâu thẳm của tâm hồn. Nơi chứa đựng những dục vọng ẩn ức bị dồn nén lúc thơ ấu- nói theo kiểu Freud-. Hay nói theo kiểu khoa học nhận thức (science cognitive) là tất cả những gì chúng ta cảm nhận, ghi nhớ học hỏi và khám phá mà không được ý thức biết đến.

Còn Darwin thì cho vô thức là tất cả những gì đã tạo thành bản năng con người từ khi con người biến hoá từ con khỉ sang con người như bản năng tự vệ, sinh tồn, bản năng truyền giống ... con người sinh ra đã có sẵn không cần phải học hỏi, tập tành.

Ngoài ra các nhà xã hội học còn thừa nhận một loại vô thức xã hội (inconscient social) theo đó người ta suy nghĩ, nói năng và hành động một cách tự động, máy móc theo sơ đồ (schéma, programmation) đã nhập tâm từ thuở còn bé, tùy theo những mẫu mực và giá trị của môi trường mà đứa bé được nuôi dưỡng. Một loại điều kiện hoá một cách vô hình bởi xã hội trong đó người ta sinh sống.

Trong PG, chữ vô thức bao hàm 2 ý niệm, một là **tiềm thức** là dòng tâm tàng ẩn ở ngoài sự hay biết. Đời sống con người được liên tục nhờ sự hoạt động không ngừng của dòng tâm thức này, cho đến khi con người vĩnh viễn nhắm mắt ; nhưng dòng tâm thức không chấm dứt ở đây, nó tiếp tục cuộc hành trình luân lưu trong tam giới (hay 6 cõi). PG Nam truyền gọi đây là Dòng hô kiếp nó chứa đựng tất cả những dữ kiện ghi chép được trong « ký ức » của một chúng sinh từ vô lượng kiếp luân hồi. Những dữ kiện này được chuyển tải từ kiếp này qua kiếp khác. Người bình thường chỉ có thể quay lại những cuốn phim cho tới một tuổi thơ nào đó của kiếp sống hiện tại. Duy thức học Bắc truyền gọi là A Lại Da Thức hay Thức thứ Tám. Nó chứa đựng tất cả những chủng tử của nghiệp và chờ đợi nhân duyên đầy đủ để thể hiện thành tư tưởng, lời nói hay hành động. Những nhân duyên này có thể là ngoại cảnh xuyên qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc nội cảnh như một hình ảnh tưởng nhớ lại. Ý niệm thứ hai là **vô thức**, không hay biết, là khi nào những dữ kiện hay tín hiệu đã lọt vào từ thế giới bên ngoài nhưng chưa được ý thức biết đến, chưa vào được ý thức trường.[ví dụ gây mê toàn thân hoặc gây tê cục bộ]

Người ta không hiểu vì sao đứng trước một người phụ nữ đẹp, người đàn ông đó không rung động, mà lại rung động trước hình dáng người đàn ông khác. Có phải chăng người đàn ông đó kiếp trước là một người đàn bà và trong vô thức của anh ta vẫn còn những rung động, những tình cảm vô thức của người đàn bà. Như vậy PG cũng giải thích được hiện tượng Đòng Tính Luyến Ái.

Người ta không hiểu vì sao, sau khi xem một cuốn phim hung bạo, anh chàng hiền lành đó trở thành kẻ sát nhân. Những hình ảnh tàn bạo đã trợ duyên cho một chủng tử giết người trong kiếp quá khứ đã làm thay đổi một sớm một chiều một anh chàng hiền lành. Những phim ảnh hung bạo giết chóc không những nên tránh cho các trẻ em mà cả đến người lớn. Vì chúng ta không biết rõ trong vô thức của mỗi người có một chủng tử xấu nào đó, chỉ chờ đợi một trợ duyên từ bên ngoài để nổi dậy thực hiện bằng hành động.

SƠ ĐỒ VẬN HÀNH CỦA TÂM THỨC THEO PHẬT GIÁO

Từ cảm giác đến Tri giác.

Những ba động (vibration) đến từ thế giới bên ngoài (*ngũ trần*: sắc, thanh, hương, vị, xúc) được tiếp nhận bởi năm giác quan (*ngũ căn*) làm rung động các dây thần kinh cảm giác. Tất cả ngũ căn và ngũ trần đều là sắc pháp. Các ba động này sau khi đã xuyên qua các giác quan chúng trở thành những **cảm giác** và được đưa vào thế giới bên trong là thế giới của não bộ (ý căn), cũng là một sắc pháp. Ý căn làm việc theo những nhiệm vụ chuyên biệt (như tri giác, ghi nhớ, tưởng tượng, suy nghĩ...).

Cảm giác sau khi đi ngang qua một giác quan, nó được xử lý (traiter) bởi ý thức, được nhận diện, được đặt tên và gắn cho nhiều thuộc tính (qualificatif) : xấu, đẹp, đáng ưa, đáng ghét, đáng buồn, đáng sợ, ... từ đó nó trở thành một **tri giác** (perception). *Tri giác là sự diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa*. Như khi ta nghe một âm thanh, ta biết đó là tiếng chim hót, chứ không phải là tiếng chó sủa. Như khi ta nhìn con gà, ta biết đó là con gà chứ không phải là con chim quóc (trông gà hóa quóc). Trừ phi con người bị chứng *agnosie* (sự mất nhận thức)

Tri giác chính là Tướng Uẩn của PG nó giúp ta ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm hay một biểu tượng đã biết từ trước.

Mỗi người có một cái nhìn khác nhau về cùng một sự vật, tùy theo sự hiểu biết, trình độ văn hoá và tâm linh hay tâm trạng của người quan sát (người buồn cảnh có vui đâu bao giờ).

Từ Tri giác đến Tư tưởng và Hành động

Tri giác được phân tích, đánh giá, phê phán, rồi sau đó óc não sản xuất ra tư tưởng. **Tư tưởng** là sản phẩm của ý căn. Tới đây hành trình tư tưởng sẽ chia ra hai ngã. Một ngã, chúng ta có những **tà tư duy**, những ý tưởng tiêu cực (négatif), xấu xa đen tối. Những ý tưởng này làm khởi sanh những **cảm xúc** tiêu cực như: tức giận, sợ hãi, đau buồn hoặc lo âu. Rồi những cảm xúc này, tới phiên chúng gây ra những **phản ứng** xuẩn động : mắng chửi, đánh đập, tàn hại hay tự mình làm khổ mình, khổ người.

Con người bị giam hãm trong cái vòng lẩn quẩn đen tối : tà tư duy <=> cảm xúc <=> phản ứng. Cái này sinh ra cái kia và ngược lại. Con người bị nhốt chặt trong ý nghĩ, cảm xúc và phản ứng của chính mình.

Ngã thứ hai là ngã **chánh đạo** : con người sẽ có tư tưởng thiện lành (**chánh tư duy**), có những lời chân thật dịu dàng (**chánh ngữ**), có những hành động hướng thiện (**chánh nghiệp**).

Một tư tưởng chân chánh theo PG phải bao gồm 3 yếu tố

- vượt thoát bản ngã: xa lìa ích kỷ và tham lam
- tâm từ thiện: xa lìa sự sân hận và bạo hành
- lòng bi mẫn: cứu giúp người khốn khổ.

Cái gì có thể phá vỡ cái vòng lẩn quẩn đen tối trên và chuyển đổi, ngăn chặn ta đi theo đường tà ?

- a/ Đó là cái ý chí không theo tà hạnh (*bonne volition*) muốn hành động làm chủ cuộc đời mình, chớ không bị động quay cuồng trong vòng cảm xúc, xuẩn động. Ý chí muốn tạo nghiệp lành, không tạo nghiệp ác.
- b/ Đó là sự chú tâm (*attention*) ghi nhận 6 trần khi nó vừa lọt vào 6 căn
- c/ Đó là sự sáng suốt, tỉnh giác (*vigilance*) không để tham sân và vô minh chi phối tâm mình.

Ba yếu tố này là nền tảng căn bản của thiền TỨ NIỆM XỨ, sẽ được rèn luyện, dùi mài khi ta thực hành thiền trên. Lâu ngày chày tháng ba yếu tố trên sẽ trở thành phản xạ, sẽ gắn liền với tâm tư, ngôn ngữ và hành động của ta, giúp ta sống « cư trần, lạc đạo » trong giòng đời quay cuồng biến đổi và giúp ta một ngày nào đó sẽ thoát giòng tục lụy đau khổ này.

« THẾ NÀO LÀ NGƯỜI KHÔN NGOAN? »

Sự khôn ngoan của nhà Phật không hẳn là thông minh mà còn hơn sự thông minh nữa. Ngày nay các nhà khoa học chưa qui định được thế nào là thông minh. Họ tìm đủ cách để đo lường sự thông minh của con người, nhưng vô vọng. Ban đầu họ đưa ra **chỉ số trí tuệ QI**. Những người có chỉ số QI trên 140, được gọi là rất thông minh có rất ít, khoảng 2% nhân loại, nhưng đa số không thành công trên đường đời. Thực ra QI chỉ thể hiện khả năng luận lý toán học và ngôn ngữ mà thôi (*logico-mathématique et verbale-linguistique*).

Trong khoảng 1980, nhà tâm lý học Mỹ **Howard Gardner** (giáo sư ĐH Harvard về nhận thức và giáo dục) có đưa ra **lý thuyết về Sự Thông Minh đa dạng**, đã làm đảo lộn tất cả những quan niệm trước đây. Theo ông có 8 dạng thức thông minh:

- 1/ TM nhân thức và không gian (*Int.visuelle et spatiale*)
- 2/ TM cơ thể và thân thức (*Int.corporelle et kinesthésique*)
- 3/ TM luận lý và toán học (*Int.logique et mathématique*)
- 4/ TM âm nhạc và nhịp điệu (*Int.musicale et rythmique*)
- 5/ TM tiếng nói và ngôn ngữ (*Int.verbale et linguistique*)
- 6/ TM về nhận thức thiên nhiên (*Int.naturaliste*)
- 7/ TM liên cá nhân (*Int.interpersonnelle*)
- 8/ TM tự hiểu biết (*Int. Intrapersonnelle*)

Sự mô tả phân loại này rất hữu ích cho sự giáo dục con người , nhưng nó có tính cách thường nghiệm (*empirique*), chưa được chặt chẽ, nhất quán (*cohérent*)

Đến năm 1990, Peter Solvey và John Mayer đưa ra **chỉ số cảm xúc QE (quotient émotionnel)**, theo đó thông minh là sự khôn khéo trong 5 phạm vi:

- Ý thức về những cảm xúc của chính mình
- Biết chế ngự những cảm xúc
- Biết huy động năng lực (*motivation*)
- Biết cảm thông với kẻ khác (*empathie*)
- Biết điều khiển sự liên hệ giao thiệp.

Chúng ta thấy họ tiến gần đến quan điểm của nhà Phật. Vậy thì theo Đạo Phật thế nào là người khôn ngoan?

Người khôn ngoan là người biết nhận diện đúng những gì cảm nhận được qua 6 giác quan, biết diễn tả sự vật đúng như nó là như vậy, có trí nhớ tốt, có tưởng tượng dồi dào. Người này biết chế ngự những cảm xúc tiêu cực như nóng giận, sợ hãi, buồn rầu, lo âu và cố gắng thay thế chúng bằng những tình cảm vị tha, cao thượng: từ, bi, hỷ, xả. Người này biết việc gì phải làm để học hỏi cải thiện đời sống, để thăng hoa tâm hồn và giúp đời. Họ không bị dính mắc trong những thú vui tầm thường, hay những thói quen độc hại. Họ vượt thoát được sự chi phối của bản ngã để xa lìa sự ích kỷ và tham lam. Nhất là họ có những tư tưởng chân chánh, lời nói chân chánh tích cực, xây dựng có thể dẫn đến những hành động chinh phục được lòng người.

Thông minh là biết đúng phương cách, xử dụng đúng phương tiện để đạt tới mục đích. Phương tiện ít hao tổn năng lượng nhất. Phương cách giản dị, khôn ngoan, làm lợi cho mình, cho người, không làm hại cho môi sinh và cho các thế hệ mai sau.[...]

Có lý tưởng quá chãng một con người như vậy? Nhưng lý tưởng luôn luôn vẫn là cái gì để chúng ta hướng tới và không phải hoàn toàn không làm được.

Tuệ Thiện NGUYỄN Tới Thiện
Viện Phật học LINH SƠN
28/12/2014