



Déjà vu: Khi tâm tưởng đi nhanh hơn sự thật

ISSN: 2734-9195

14:10 23/03/2026

Não người không chỉ ghi nhận sự vật theo kiểu “thấy gì biết nấy”, mà còn liên tục đối chiếu cái đang xảy ra với kho dữ liệu ký ức cũ.

Hỏi: Có những lúc tôi đến một nơi chưa từng đi, gặp một tình huống rất bình thường, nhưng trong tâm lại bỗng dấy lên cảm giác rất lạ: “*Khoảnh khắc này mình đã từng trải qua rồi.*” Người ta gọi đó là “**déjà vu**”. Vậy hiện tượng này là gì? Có phải là ký ức tiền kiếp, hay chỉ là một trạng thái của não bộ? Dưới góc nhìn khoa học và Phật học, nên hiểu hiện tượng này ra sao?

Đáp:

Hầu như ai cũng từng một lần trải qua cảm giác ấy. Một con đường chưa từng bước qua nhưng thấy như đã quen. Một câu nói vừa nghe mà tưởng như đã nghe ở đâu đó từ rất lâu. Một khoảnh khắc rất mới, nhưng tâm lại bảo: “*Điều này đã từng xảy ra.*” Chính sự chênh lệch giữa cái đang diễn ra và cái mình cảm thấy khiến déjà vu trở thành một hiện tượng vừa thú vị, vừa dễ gợi ra nhiều suy diễn.

Trong ngôn ngữ đời thường, déjà vu thường được xem như một điều bí ẩn. Có người cho rằng đó là “*linh cảm*”, có người liên hệ đến ký ức tiền kiếp, có người nghĩ đây là dấu hiệu của một tầng ý thức sâu kín nào đó đang mở ra. Nhưng nếu nhìn bình tĩnh hơn, ta sẽ thấy đây là một hiện tượng có thể được tiếp cận theo hai chiều: khoa học thần kinh và sự quán sát nội tâm theo tinh thần Phật học.

Trước hết, dưới góc nhìn khoa học, déjà vu thường được hiểu là một cảm giác quen thuộc sai chỗ. Nghĩa là tình huống hiện tại thực chất là mới, nhưng não bộ lại phát ra tín hiệu như thể nó đã được lưu giữ từ trước. Nói đơn giản hơn, đây không hẳn là một “*ký ức thật sự*”, mà là một khoảnh khắc bộ não xử lý thông tin theo cách khiến ta cảm nhận sai về độ quen thuộc của trải nghiệm.

Não người không chỉ ghi nhận sự vật theo kiểu “*thấy gì biết nấy*”, mà còn liên tục đối chiếu cái đang xảy ra với kho dữ liệu ký ức cũ. Chỉ cần một chi tiết nhỏ trong hiện tại gợi lại một cấu trúc nào đó từng được lưu mờ trong trí nhớ, tâm có

thể sinh ra cảm giác “*đã từng*”. Vì thế, khoa học thường xem déjà vu như một hiện tượng nhận thức khá bình thường, nhất là khi nó chỉ thoáng qua, không kéo dài và không đi kèm những biểu hiện bất thường khác.

Tuy nhiên, chính vì déjà vu đánh trúng vào cảm giác rất thật của con người nên nhiều người dễ nghĩ xa hơn, cho rằng: nếu nó thật như thế, chắc hẳn phải có một nguyên nhân huyền bí hơn. Đây là lúc góc nhìn Phật học có thể giúp ta không rơi vào hai cực đoan: hoặc phủ nhận sạch trơn, hoặc thần bí hóa mọi thứ.

Trong kinh điển, đức Phật chỉ rõ rằng kinh nghiệm của con người không xuất hiện một cách đơn giản, mà sinh khởi qua một tiến trình rất tinh tế. Kinh Sáu Sáu dạy rằng: tùy thuộc vào mắt và sắc thì nhãn thức sinh khởi; sự gặp nhau của ba yếu tố ấy là xúc; do xúc làm duyên nên có thọ.

Công thức ấy cũng đúng với tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nói cách khác, những gì ta gọi là “*trải nghiệm*” luôn là kết quả của căn, trần và thức gặp nhau, chứ không phải một thực tại thuần túy chưa qua xử lý.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Từ đây, Kinh Mật Hoàn mở ra một chiều sâu rất đáng chú ý cho việc hiểu déjà vu. Đức Phật dạy: “*Do xúc mà có thọ; điều gì được cảm thọ thì được tri giác; điều gì được tri giác thì được suy tầm.*” Một bản dịch khác diễn đạt: “*What one feels, one identifies; what one identifies, one thinks about.*” Nghĩa là từ cảm

giác ban đầu, tâm bắt đầu nhận diện, gọi tên, suy nghĩ, rồi từ đó có thể đi xa hơn nữa trong diễn giải.

Nếu đặt déjà vu dưới ánh sáng ấy, ta sẽ thấy: cảm giác *“mình đã từng trải qua điều này”* chưa chắc là bằng chứng rằng sự việc ấy thực sự đã từng xảy ra. Nó có thể chỉ là một hiện tượng trong tiến trình nhận thức, nơi tâm vừa chạm vào một kinh nghiệm mới đã vội gắn lên đó cảm giác quen thuộc. Nói theo ngôn ngữ gần gũi hơn, sự việc còn đang mới, nhưng tưởng đã chạy lên trước và phủ cho nó cái bóng của cái cũ.

Chính chỗ này làm cho déjà vu trở thành một ví dụ rất đẹp để hiểu về tướng uẩn. Trong đời sống, con người không chỉ nhìn sự vật, mà còn liên tục diễn giải sự vật bằng ký ức, tập khí, liên tưởng và cảm xúc của mình. Vì vậy, điều ta cảm thấy rất thật chưa chắc đã là sự thật nguyên vẹn. Có khi ta không đang thấy bản thân sự việc, mà đang thấy qua lớp tướng của chính mình.

Tinh thần ấy rất gần với câu mở đầu nổi tiếng trong Kinh Pháp Cú: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác.”* Câu kinh này không nói trực tiếp về déjà vu, nhưng lại đặc biệt thích hợp để soi sáng hiện tượng ấy. Bởi nhiều khi, không phải thực tại đang nói với ta rằng *“điều này đã từng xảy ra”*, mà chính tâm đang dẫn đầu, đang tạo tác, đang phủ màu quen thuộc lên một kinh nghiệm mới.

Từ góc nhìn đó, déjà vu không còn chỉ là một điều *“lạ”*, mà còn là một lời nhắc rất sâu sắc về cách tâm vận hành. Trong đời sống thường ngày, ta vẫn hay nhầm như vậy. Gặp một người, ta vội kết luận. Nghe một câu nói, ta vội đánh giá. Thấy một hiện tượng, ta tưởng mình đã hiểu bản chất. Nhưng nhiều khi, thứ đến trước không phải trí tuệ mà là tướng tri, là lớp kinh nghiệm cũ chen vào hiện tại. Déjà vu chỉ là một biểu hiện nhỏ, dễ nhận ra hơn, của cơ chế ấy.

Vậy déjà vu có phải là ký ức tiền kiếp không? Với tinh thần Phật học, câu trả lời phù hợp nhất là: không nên vội kết luận. Phật giáo không phủ nhận hoàn toàn khả năng nhớ về đời trước, nhưng trong kinh điển, việc nhớ các đời sống quá khứ không phải là một cảm giác mơ hồ thoáng qua, mà gắn với chiều sâu tu tập và định lực.

Vì thế, sẽ là quá nhanh nếu cứ mỗi lần thấy *“hình như đã từng”* lại xem đó là bằng chứng của tiền kiếp.

Thái độ chín chắn hơn là ghi nhận déjà vu như một hiện tượng đang xảy ra trong tâm, rồi quan sát nó bằng chính niệm. Khi cảm giác ấy xuất hiện, ta có thể tự hỏi: cảm giác này sinh lên từ đâu? Tâm đang bám vào điều gì? Mình có

đang thêm thắt ý nghĩa cho một hiện tượng vốn rất ngắn ngủi không? Chỉ cần dừng lại như vậy, déjà vu đã trở thành một cơ hội để hiểu tâm, thay vì một cái cớ để chạy theo huyền hoặc.

Nhìn từ khoa học, déjà vu là một hiện tượng nhận thức, phần lớn là lành tính. Nhìn từ Phật học, đó là một dịp để thấy rõ hơn rằng không phải điều gì tâm cảm thấy mạnh cũng đồng nghĩa với sự thật khách quan. Có những lúc, tâm tưởng đi nhanh hơn sự thật. Và chính trong khoảnh khắc nhận ra điều ấy, con người bắt đầu bước gần hơn đến chính niệm và trí tuệ.

Tạp chí Nghiên cứu Phật học