



# Khảo cứu một số khái niệm trong tâm lý học phương Tây và Phật giáo Nguyên thủy

ISSN: 2734-9195

16:40 10/04/2023

Tác giả: **Thích nữ Trung Nhân**

*Học viên Ths Phật học Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM*

## DẪN NHẬP

Trong trái tim của mỗi người con Phật, ánh sáng giác ngộ từ hàng ngàn năm trước vẫn tỏa sáng mãi để xua tan mọi ảo tưởng, mê hoặc. Cuộc sống của chúng ta chứa đựng cả những điều như ý và bất như ý. Những điều như ý thì ta tìm đến với sự thích thú, cái gì bất như ý ta trốn tránh với tâm khó chịu. Đó là hai trạng thái của dòng tâm thức trôi chảy mỗi ngày.

Thi hào theo trường phái lãng mạng Anh quốc William Wordsworth đã đưa ra một quan niệm rằng: “Cuộc đời mà chúng ta đang sống chỉ là một giấc mộng và chúng ta sẽ “thức tỉnh” để trở về với thực tại “thực sự” khi ta chết, khi “giấc mộng” của ta chấm dứt”.

Theo quan niệm của Phật giáo về “giấc mơ” là gì? Có phải chăng mỗi giấc mộng đều mang một ý nghĩa tâm linh hay một lời tiên tri?

Giấc mơ được xem là một trong những sinh hoạt tâm sinh lý thường nhật trong đời sống mỗi người và cũng là một đề tài tranh luận của nhiều truyền thống triết học và tôn giáo. Để tìm hiểu vấn đề này dưới góc độ tâm lý học và tôn giáo học sẽ góp phần mở rộng sự hiểu biết về mối liên hệ giữa những sinh hoạt hằng ngày và giấc mơ hằng đêm của mỗi người, từ đó rút ra những nhận thức chính xác và chuẩn mực về lĩnh vực này. Bài viết này sẽ trình bày các khía cạnh về giấc mơ theo quan điểm của hai luồng tư tưởng Carl Gustav Jung, là một bác sĩ tâm thần học, một nhà tâm lý học Thụy Sĩ và truyền thống Nguyên thủy Phật giáo có sự tương đồng với nhau về quan điểm hay không?

## B. NỘI DUNG

Theo khuyến cáo của y khoa rằng: “Mỗi ngày một người cần ngủ đủ tám giờ đồng hồ để cơ thể mới có thể hồi sức tiếp tục chức năng làm việc”. Vậy có lẽ chúng ta phải dành một phần ba đời người của mình để ngủ, cũng có thể hiểu là để sống trong những giấc mơ. Giấc mơ đã tác động và ảnh hưởng đến đời sống con người rất sâu đậm, nên có rất nhiều lý thuyết được đưa ra để lý giải, trong đó Phật giáo cũng không ngoại lệ. Đã có những đóng góp nổi bật, không những lý giải giấc mơ mà còn có khả năng vận dụng giấc mơ vào trong đời sống tu tập tâm linh. Để hiểu được sự khác nhau ấy, khoa học và Phật giáo đã lý giải về

giấc mơ như thế nào? Người viết xin trình bày rõ qua các mục trong phần nội dung.

[caption id="attachment\_16119" align="aligncenter" width="660"]

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Khao Cuu Mot So Khai Niem Tam Ly Hoc Phuong Tay Va

Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh: St[/caption]

## **1. Quan niệm của tâm lý học phương Tây về “giấc mơ”**

Khi bàn về “Giấc mơ” đã có nhiều các triết gia phương Tây đề cập đến, như: Hippocrates (469-309 B.C.), Plato (427-347 B.C), Aristotle (384-322 B.C),... Đến thế kỷ thứ XIX, song song với sự phát triển của khoa học tự nhiên, ngành Tâm lý học mới bắt đầu có những bước đi chuyên sâu vào lãnh vực này với hai nhân vật kiệt xuất là Sigmund Freud (1856-1939) và Carl Jung (1875-1961). Ở đây, chúng ta sẽ đặc biệt chú ý đến Carl Jung, một bác sĩ tâm thần học và cũng là một nhà tâm lý học Thụy Sĩ.

### **1.1. Carl Jung bàn về những trải nghiệm của “giấc mơ” kỳ lạ**

Trong các nghiên cứu và khám phá về tâm lý học, Carl Jung chú ý đến các giấc mơ và những hình ảnh tưởng tượng của bệnh nhân. Ông nhận ra các bệnh nhân thường tự ý thuật lại với ông những giấc mơ cùng với các hình ảnh, ý nghĩ có trong trí tưởng tượng của họ, và ông đặt với họ nhiều câu hỏi, ví dụ: “*nó đến từ đâu?*”, “*có suy nghĩ gì về điều đó?*”, “*có cảm giác như thế nào về giấc mơ?*”,... Sự giải thích các giấc mơ cùng các hình ảnh tưởng tượng của các bệnh nhân và các câu trả lời, liên tưởng của họ đã tạo cảm hứng cho Jung. Ông không sử dụng các quy tắc lý thuyết: chỉ thử giúp các bệnh nhân tìm hiểu ý nghĩa các hình tượng của chính họ, mà hướng đến những khám phá mới trong lĩnh vực này.

Thêm vào đó, bản thân Jung cũng hiểu kỳ bởi chính các giấc mơ của mình. Ông đã bỏ ra rất nhiều thời giờ để thử giải thích chúng, mặc dầu công việc này đôi khi rất khó khăn.

Vào năm 1913, Carl Jung bắt đầu cảm thấy có một ảnh hưởng từ chính năng lượng nội tâm của ông đến thế giới, môi trường xung quanh. Không khí xung quanh trở nên u ám hơn vì sức ép nội tâm của ông. Trong một chuyến hành trình, Jung thấy như trong một giấc mơ, cảnh tượng “áp đảo” của một trận lũ lụt khổng lồ với nước đang dâng cao che phủ toàn bộ vùng Bắc Âu Châu. Các ngọn núi được nâng lên cao hơn để bảo vệ nước Thụy Sĩ của ông, nhưng chung quanh, ông thấy những mảnh vụn đổ nát của nền văn minh và các xác chết đang trôi giạt trong một biển cả dẫm đầy máu. Toàn thể cảnh mộng kéo dài khoảng một tiếng đồng hồ khiến Jung cảm thấy rất khó chịu. Hai tuần sau, cảnh mộng trên xuất hiện trở lại với cường độ gia tăng.

Rồi tiếp tục một giấc mơ khác được lặp đi lặp lại nhiều lần vào đầu năm 1914 về một cảnh đất liền bị “đóng băng” ngay giữa mùa hè. Thế chiến bùng nổ vào tháng 8 năm 1914, và Jung biết là các kinh nghiệm nội tâm của chính ông, trên một phương diện nào đó, rất trùng hợp với các trải nghiệm thông

thường của mỗi người. Jung ý thức được rằng cách duy nhất nhằm thử giải quyết vấn đề trên là ông phải bắt đầu ghi chép cẩn thận và nghiên cứu về các giấc mơ và các điều tưởng tượng của chính mình. Jung bắt đầu ghi chép các ý tưởng đến trong đầu mình mỗi khi chúng xuất hiện.

Với một luồng hình ảnh tưởng tượng khổng lồ bắt đầu bung ra và Jung cảm thấy không tự lực được trước một thế giới xa lạ. Thực rất khó khăn cho ông phải đương đầu với chúng. Và Jung có cảm tưởng như phải chịu đựng không dứt một loạt sấm sét trong nội tâm ông. Tuy nhiên, ông vẫn cố gắng tìm cho ra ý nghĩa của những trải nghiệm này, không những cho chính mình mà còn cho các bệnh nhân của ông hiểu rõ hơn các vấn đề của họ. Jung phải vật lộn với tình trạng tâm lý trên và viết tất cả điều đó xuống giấy. Ông thường phải luyện tập yoga nhằm thử kiểm soát các cảm xúc quá độ của mình.

Vào thời kỳ đó, Jung nhận thấy khi viết, ông thường dùng ngôn ngữ theo lối thậm xưng. Ông cảm thấy bối rối với lối dùng chữ hoa mỹ và thường muốn chống lại loại khuynh hướng tưởng tượng kỳ lạ này, nhưng ông cố gắng xem tất cả sự việc nêu trên như là một loại thử nghiệm khoa học. Jung thừa sức biết về sự nguy hiểm có thể trở thành con mồi cho các hình tượng của chính mình, cũng như nguy cơ dễ dàng rơi vào chứng thác loạn tinh thần. Ông thường tưởng tượng đang tuột một con dốc cho đến khi chạm đến độ sâu cỡ 300m.

Sau đó, ông cảm thấy mình đang ở trong một vực thẳm khổng lồ với một không gian trống không và bắt đầu gặp những sinh vật kỳ dị.

Trong một cảnh mộng, Jung gặp hai nhân vật: một thiếu nữ xinh đẹp đi kèm với một ông già có râu. Các nhân vật này là thí dụ cho Linh Tượng hoặc Sơ Nguyên Tượng (Archetype) làm thành nội dung căn bản trong các lãnh vực như tôn giáo, huyền thoại, nghệ thuật, truyền thuyết. Chúng là thành phần của Vô Thức Cộng Thông (the collective unconscious) xuất hiện nơi tâm thức con người qua giấc mơ và cảnh mộng. Sự gặp gỡ với các Sơ Nguyên Tượng nêu trên thường kèm theo cảm giác về sự hiện diện có tính cách “Thần linh” và ngôn ngữ mà các nhân vật này sử dụng có tính “thậm xưng” như Jung đã đề cập ở trên[1]. Jung có cảm tưởng là “ông già” trong giấc mơ của mình tương ứng với Elijah, một vị tiên tri trong kinh Cựu Ước, và thiếu nữ tương ứng với Salome, “Sơ Nguyên Tượng” về người phụ nữ có sức “cắm đố” trong kinh Tân Ước. Những năm tháng sau, Jung nhận rõ rằng cặp đôi kỳ quặc này thường xuất hiện trong các huyền thoại. Nhân vật Elijah là biểu tượng của vị tiên tri già cả khôn ngoan, tượng trưng cho kiến thức, sự hiểu biết, còn Salome là biểu tượng của tình dục. Trong giấc mơ của Jung, các nhân vật này đi kèm với một con rắn đen to lớn mà theo Jung, thường là đối trọng của vị anh hùng trong huyền thoại.

Một thời gian sau, Jung khám phá ra một “Sơ Nguyên Tượng” khác tiến triển từ nhân vật Elijah: đó là Philemon, vị hiền triết ngoại giáo là biểu tượng của sự hiểu, biết nhất là liên quan đến khuynh hướng huyền niệm. Philemon xuất hiện lần đầu tiên trong một giấc mơ của Jung dưới hình dáng của một ông già bay tới

từ một khung trời xanh biếc với những cục đất bay lơ lửng trong đó. Philemon có cặp sừng của một con bò đực và đôi cánh của một con chim bói cá. Nhân vật này mang theo một chùm chìa khóa và cầm sẵn một chìa trong tay như sẵn sàng mở một cái khóa. Jung vẽ lại cảnh tượng sự xuất hiện của Philemon, và một thời gian ngắn sau đó, ông tìm thấy xác một con chim bói cá chết trong vườn nhà ông, nằm cạnh bờ hồ. Đó là một việc rất kỳ quặc, vì chim bói cá rất hiếm trong vùng này. Jung xem sự xảy ra tình cờ này như cung cấp dấu chỉ về một niềm hiểu biết sâu sắc chủ yếu rằng có những điều trong tâm thức mà chúng ta không phải là tác giả. Chúng tự sản xuất lấy và có đời sống riêng của chúng. Jung bắt đầu có những buổi nói chuyện kéo dài với Philemon và cả việc đi dạo với nhân vật này trong vườn nhà ông. Philemon giảng cho Jung hiểu rằng chúng ta không sản sinh ra các ý tưởng của mình. Ý tưởng có đời sống riêng của chúng như chim trên trời hay người ở trong một căn phòng. Jung giải thích là chính Philemon dạy cho Jung về tính chất khách quan hay thực tại cụ thể của tâm thần (Psyche). Jung nhận thức ra rằng có cái gì đó trong ông có thể nói về những vấn đề mà ý thức của ông không hay biết, cũng như có thể hành động chống lại cả ông nữa.

Các cuộc gặp gỡ với các “Sơ Nguyên Tượng” rất quan trọng vì nó giúp Jung “nhân cách hóa” các khía cạnh vô thức của chính mình. Vì bằng cách nào đó, tính cách riêng lẻ của chúng đối với Jung, cho phép ông đặt chúng trong một mối tương quan với phần ý thức của mình mà không sợ bị sa lầy vào trong những cách thức bày tỏ của Vô Thức có nguy cơ dẫn tới tình trạng nhiễu loạn tâm thần. Philemon đã trở thành nhà dẫn đạo tinh thần (guru) của Jung. Về mặt tâm lý, Philemon có vẻ như có sự hiểu biết thấu thị cao hơn. Những năm tháng sau đó, Jung có dịp làm quen với một trí thức gốc Ấn, bạn của Gandhi. Jung mừng khi biết là nhà trí thức gốc Ấn này không cảm thấy sự kiện Jung có một “guru” có gốc “thần linh” là có vấn đề, mà còn cho Jung biết rằng nhiều người khác cũng ở trong trường hợp tương tự như Jung. Vào năm 1916, Jung quyết định mặc cho một hình thức cụ thể các ý tưởng và sự hiểu biết thấu thị mà Jung học được từ Philemon. Một bầu khí động đậy đầy tính quái gở bắt đầu tập hợp trong căn nhà của Jung. Các con Jung bắt đầu thấy những nhân vật bận đồ trắng xuất hiện ban đêm và ngay cả chăn mền của chúng cũng bị giật ra khỏi giường. Cái bấm chuông ở cửa chính “reng” một cách “điên cuồng”, mặc dầu không có ai hiện diện ở đó cả, Và cả căn nhà Jung có bầu khí đầy đặc với “hồn linh”. Và cả đám “hồn linh” xâm nhập vào nhà Jung và nói với Jung rằng: “Chúng tôi trở về từ Jerusalem và ở đó chúng tôi không tìm thấy những gì chúng tôi muốn kiếm. Đến thời điểm này, Jung bắt đầu đặt bút xuống để viết và viết luôn một mạch ba ngày liền với nội dung tuôn trào. Ông đặt tên cho bài viết này là “Bảy bài thuyết giảng”. Bài được viết như Jung đang nói chuyện với người chết, và đó là một hình thức nhằm thể hiện ra bên ngoài nội dung của tình trạng giao động đang diễn ra trong đầu óc ông.

Các linh hồn đều tan biến sau đó cũng như chấm dứt hiện tượng “ma ám” kỳ quái nêu trên. Jung giải thích đó là những hiện tượng mà Jung gọi là “vượt tâm lý bình thường” (Parapsychological) mà cách nào đó bị gây ra do trạng thái tâm lý với cảm xúc cao độ của chính Jung lúc đó.

### 1.2. Bàn về “giấc mơ”

Giấc mơ (dreams), biểu hiện độc lập, ngẫu nhiên của vô thức; mảnh vụn của hoạt động tâm lý không chủ tâm, vốn chỉ đủ ý thức để có thể tái hiện trong trạng thái thức. Các giấc mơ không phải là những câu chuyện được thêu dệt một cách chủ tâm, chủ ý; chúng là những hiện tượng tự nhiên, không có gì khác ngoài những gì chúng biểu hiện ra. Chúng không lừa mị hay dối trá, chúng không bóp méo hay che giấu,... Chúng luôn tìm cách bộc lộ điều gì đó mà cái tôi không biết và cũng không hiểu.

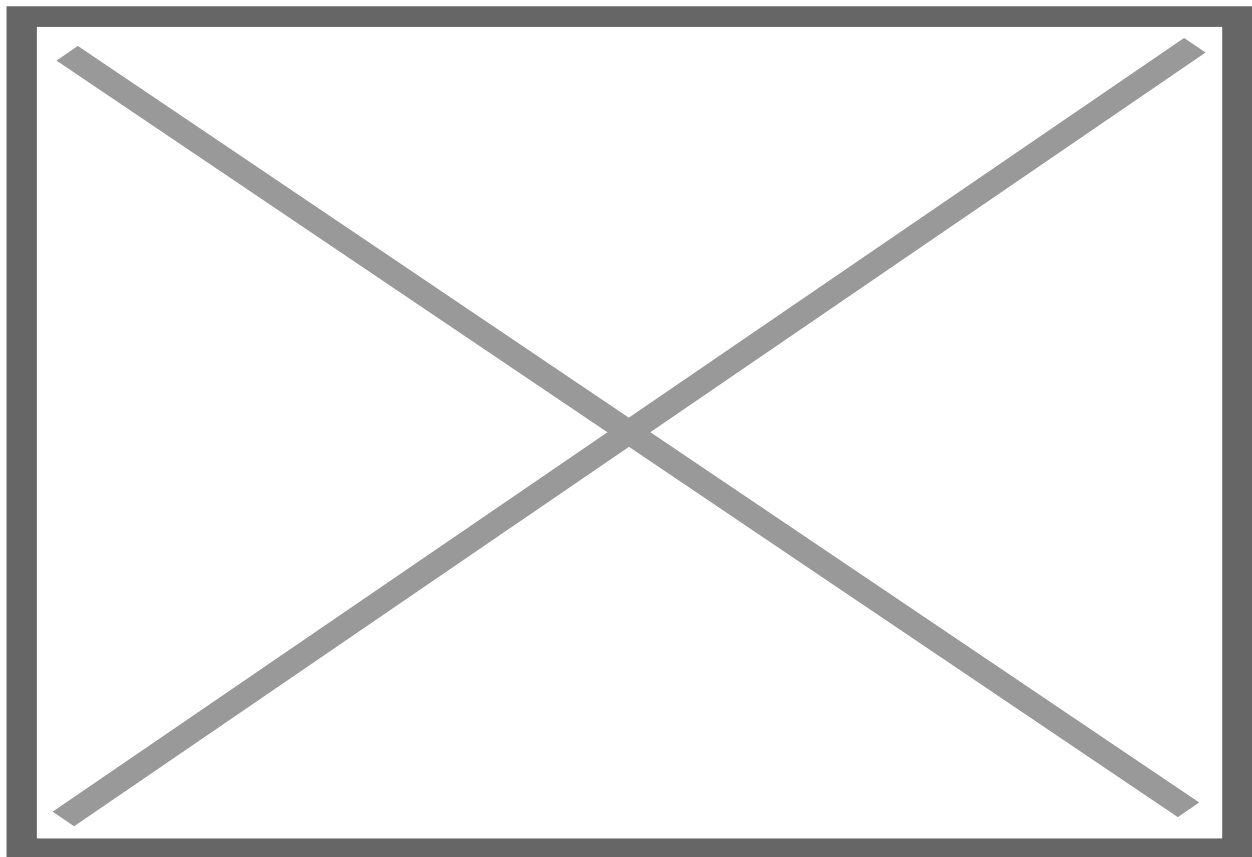
Dưới hình thái biểu tượng, giấc mơ ghi lại hiện trạng tâm thức từ góc nhìn của vô thức. Bởi ý nghĩa của hầu hết giấc mơ không đi theo những khuynh hướng của tâm trí ý thức mà lại bộc lộ ra nhiều đường hướng khác biệt của riêng chúng, chúng ta phải giả định rằng vô thức, cái nội của những giấc mơ, có một chức năng độc lập. Đây là cái mà tôi gọi là sự tự chủ của vô thức. Các giấc mơ không chỉ bất tuân ý chí của ta mà còn đứng ở thế đối lập lại với những chủ định ý thức của ta.

Jung thừa nhận rằng trong một số trường hợp các giấc mơ có chức năng ước muốn đạt được và bảo toàn giấc ngủ (theo quan điểm của Freud) và nỗ lực mang tính trẻ con nhằm có được quyền lực (theo quan điểm của Adler), nhưng ông nhấn mạnh vào nội dung biểu tượng và vai trò bù trừ của nó trong cơ chế tự điều chỉnh của tâm thức: chúng tỏ lộ những phương diện mà thông thường người ta không nhận thức được, chúng bộc lộ hững động cơ vô thức vận hành trong các mối quan hệ và đưa ra những quan điểm mới mẻ trong những tình huống xung đột.

Về điểm này, có ba khả năng có thể xảy ra. Nếu thái độ ý thức đối với các tình trạng đời sống phần lớn là cực đoan một chiều, thì giấc mơ sẽ ở chiều hướng ngược lại. Nếu ý thức có lập trường khá là gần với “trung đạo”, thì giấc mơ sẽ thoải mái theo những đường hướng khác biệt. Nếu thái độ ý thức là đúng đắn (thỏa đáng) thì giấc mơ sẽ trùng khớp và nhấn mạnh vào khuynh hướng này, dù nó không còn sự tự chủ của riêng mình[3].

Dưới cái nhìn của Jung, mỗi giấc mơ là một vở kịch nơi nội tâm. Về cơ bản thì toàn thể công trình giấc mơ là chủ quan, và giấc mơ là rạp hát mà trong đó người nằm mơ chính là sân khấu, người đóng vai, người nhắc vở, người sản xuất, người sáng tác, người xem và người phê bình. Khái niệm này tạo cơ hội cho sự ra đời của phương pháp giải mộng trên bình diện chủ quan, nơi mà mọi hình ảnh trong mơ đều được coi như là những cuộc trình diễn thông qua biểu tượng của các thành tố trong nhân cách người nằm mơ. Việc giải mộng trên bình diện khác quan thì lại chấp nối toàn bộ những hình ảnh trong mơ với

những con người và tình huống nơi thế giới bên ngoài. Nhiều giấc mơ có cấu trúc như một vở kịch kinh điển. Chúng có phần mở đầu (địa điểm, thời gian và các nhân vật), cho biết tình huống ban đầu của người nằm mơ. Trong giai đoạn hai, có một sự phát triển trong kịch bản (bắt đầu có diễn biến). Giai đoạn ba dẫn đến cực điểm hay cao trào (sự kiện quyết định xảy ra). Giai đoạn cuối cùng là thoái trào, kết quả hay giải pháp (nếu có) của diễn biến trong mơ. Carl G. Jung cho rằng, một trong những chức năng chính của giấc mơ là chỉ ra cho chúng ta những tư tưởng mà bản thân không ý thức tới được. Giấc mơ đã cung cấp những thông tin giúp con người khôi phục được thăng bằng trong cuộc sống. Ông cho rằng chức năng của giấc mơ chính là tính bù đắp của nó, chức năng bình thường của giấc mơ là cân bằng tâm lý, thông qua những nội dung của giấc mơ mà tiến hành điều chỉnh và cân bằng tinh thần. Cũng theo quan điểm của ông, giấc mơ đã cho người nằm mơ biết được những thông tin quan trọng, những việc này có thể ảnh hưởng tới cuộc sống hiện thực của họ. Carl Jung tin rằng giấc mơ có thể di truyền, sự việc nào đó của tiền nhân một gia tộc đã trải qua cũng vẫn có thể lưu lại trong tâm linh và truyền tới thế hệ bào mà lưu lại, ký ức này sẽ được lưu truyền lại cho thế hệ sau, vì vậy mà thế hệ sau có thể lĩnh hội được kiến thức của tiền nhân, nhưng lý giải này chỉ xuất hiện trong giấc mơ. Di truyền đặc biệt này được Carl Jung gọi là “dấu tích nguyên thủy”. Dấu tích nguyên thủy là từ trừu tượng, là cảm giác ước lệ ẩn mang tính khuynh hướng, khuynh hướng này chỉ có trong giấc mơ mới xuất hiện, vô cùng hình tượng. Carl G. Jung cho rằng giấc mơ có khả năng thể hiện được “người nguyên thủy” trong lòng chúng ta, “người nguyên thủy” này chính là di truyền của tổ tiên cho hậu thế. Nếu chúng ta có thể giải mộng chính xác sẽ thấy được rất nhiều “người nguyên thủy”, có thể hiểu được quá trình lịch sử mà tổ tiên đã trải qua, từ đó lĩnh hội được trí tuệ của tiền nhân.



## 2. Lý giải về “Giấc mơ” trong một số kinh sách Phật giáo nguyên thủy

Mộng (svapna), tức là những sự tướng mà tâm và tâm sở đã đối cảnh duyên theo lúc ban ngày, bây giờ hiện lại rõ ràng trong giấc ngủ, giống như thấy cảnh hiện thực, gọi là Mộng. Đại trí độ luận (Mahāprajñāpāramitā-sāstra), quyển 6, chương 10 giải thích mười dụ: như mộng: Như trong mộng không có sự thật mà thấy có thật, khi thức dậy mới biết không, trở lại tự cười mình. Người cũng như vậy, ở trong sức ngủ của các kiết sử, thật không có mà vẫn ái trước, khi được đạo giác ngộ, mới biết là không thật, cũng lại tự cười mình; vì vậy nên nói như mộng. Lại nữa, mộng có năm thứ: Trong thân không điều hòa, hoặc nhiệt khí nhiều, thời phần nhiều mộng thấy lửa, thấy sắc vàng, đỏ; hoặc lạnh khí nhiều, thời phần nhiều mộng thấy nước, thấy sắc trắng; hoặc phong khí nhiều, thời phần nhiều mộng thấy bay, thấy sắc đen; hoặc thường nhớ tưởng suy nghĩ những việc từng nghe thấy, thời hay mộng thấy việc ấy; hoặc do trời muốn làm cho mộng để được khiến thấy việc vị lai. Năm thứ mộng ấy đều không có thật mà vọng thấy có. Người cũng như vậy, chúng sinh trong năm đường, vì nhân duyên của lực thân kiến nên thấy bốn thứ ngã:[1] Sắc ấm là ngã, sắc là ngã sở, sắc ở trong ngã, ngã ở trong sắc. Giống như sắc, thọ, tưởng, hành, thức cũng như vậy. Bốn nhân năm thành hai mươi cách chấp ngã. Khi đắc đạo thật trí tuệ giác ngộ rồi, thời biết không thật. Kinh Na Tiên nói có 6 nguyên nhân khiến người ta thấy mộng trong giấc ngủ, đó là: Bệnh phong, bệnh có nước trong túi mật, bệnh đờm, quỷ thần cảm dỗ, thói quen và điềm báo thức; Luận Đại tỳ bà sa, quyển 37: Mộng mà sau khi tỉnh dậy còn có thể ghi nhớ, kể lại cho người khác nghe, gọi là Mộng hoàn toàn. Còn nếu bàn về tự tính (bản chất) của Mộng

thì có cách nói như: Ý, niệm, ngũ thủ uẩn, tâm, tâm sở,... về lý do thấy mộng, thì Luận Đại tỳ bà sa cũng nêu ra các thuyết trong sách Phệ đà như 5 duyên (lo nghĩ, thói quen, phân biệt, thay đổi ý niệm, loài ma quỷ cảm dỗ, hoặc do tha lực, đương có, phân biệt, các chứng bệnh) và 7 duyên (thấy, nghe, nhận, mong cầu, phân biệt, đương có, các chứng bệnh).

Trong ba cõi, thì Mộng chỉ phát sinh ở cõi Dục, không có trong cõi Sắc và Vô sắc. Trong cõi Dục thì chỉ có Phạt là không mộng, còn từ hàng Di sinh (phàm phu) cho đến các bậc Thánh quả Dự lưu đều có mộng. Theo thuyết của tông Duy thức, trong giấc ngủ say thì hoàn toàn không có ý thức và do có tác dụng ý thức mà có mộng. Tông Duy thức cũng dùng Mộng để ví dụ cái không, vô, hư dối của tính “Biến kế sở chấp” (parikalpita-svabhāva) trong ba tánh Duy thức. Thuyết Nhất thiết Hữu bộ cho rằng tất cả việc thấy trong mộng đều là thật, cho nên có tác dụng sinh quả báo, nhưng các sư thuộc phái Thí dụ thì phủ nhận thuyết này.

T.30: Du già sư địa luận (□□□□), quyển 1, tr. 281a3-7 đã nêu ra các nguyên nhân gây ra Mộng: Sao gọi là Mộng? Hoặc do thể chất yếu đuối hoặc do lầm lỗi mỗi mết, hoặc do ăn thức ăn nặng nề, hoặc do nơi ám tưởng tác ý tư duy, hoặc do ngủ nghỉ tất cả mọi việc, hoặc do thói quen lúc ngủ, hoặc do nguyên nhân bên ngoài tác động như do quạt mát, do thần chú, do âm nhạc, hoặc do uy thần đưa đến trạng thái mộng mị; *“Yogācārabhūmi-śāstra: katham svapiti, prakṛtyāśrayadaurbalyatayā parisramaklamadoṣatayā bhojanagauravatayāndhakāranimittamanasikāratayā sarvakarmāntaprativisrambhaṇatayā nidrābhyastatayā paropasaṃhāratayā ca, tadyathā, saṃvāhyamāno vā vidyayā vaṣadhaurvā prabhāveṇā pasvāpyamānaḥ svapiti”*[4].

Phật Âm (Buddhaghosa), trong tác phẩm Manorathapurani[5] (Luận giải Kinh Tăng Chi) giải thích rằng khi một người nằm mơ, tâm người ấy không có chánh niệm, chưa được thuần hoá, chưa được nhiếp phục, còn nhiều vọng động. Con người thường hồi tưởng lại giấc mộng khi chúng là những điểm mộng lành hay dữ, còn những giấc mộng xuất hiện một cách tự nhiên, không thuộc hai phạm trù trên thì sẽ không còn lưu lại trong ký ức. Trong Luật tạng Nam Truyền[6], đức Phật dạy Tôn giả A-nan rằng khi một người ngủ mà tâm không chánh niệm, còn dao động, còn ô nhiễm thì giấc mộng dữ sẽ xuất hiện trong giấc ngủ của người ấy. Hầu hết các bản văn Pāli khi đề cập đến giấc mơ (Di-lan-đà vấn đạo, Manorathapurani, Kinh bốn sanh) đều nhìn nhận rằng có bốn nguyên nhân dẫn đến giấc mơ: (1) thân bị mệt mỏi do sự cấu gât; (2) do tác động của những kinh nghiệm đã xảy ra trước; (3) do một giác quan siêu thức; (4) do linh tính báo trước.

Na-tiên (Milinda) trong Kinh Di-lan-đà vấn đạo (bản Pali)[7] đã giải thích khá chi tiết về giấc mơ. Tâm thức của con người sẽ lắng dịu và không hiện khởi trong hai trường hợp: trong giấc ngủ sâu và khi bị hôn mê. Có sáu loại người thường

hay nằm mơ: (1) người hay cáu gắt; (2) người lạnh lùng; (3) người hay lo lắng; (4) người bị ảnh hưởng thần thánh; (5) người hay có thói quen nằm mơ; và (6) người hay gặp điềm báo. Đối với những ai mà tâm được an tịnh, trong sáng, tự tại và hoan hỷ thì giấc mộng với những điềm báo như thế sẽ không xảy ra với họ. Khác với lối giải thích của Na-tiên, Phật Âm cho rằng giấc mộng có thể xảy ra đối với bất cứ ai dù đó là kẻ trí hay người mê.

Nói cách khác, trong giấc ngủ, tâm thức của con người không đủ tỉnh táo để phản ánh thực tại một cách đầy đủ và chính xác. Vì vậy, những gì mà ta thấy trong giấc mơ thường không phản ánh đúng thực tế. Tuy nhiên, hai lối giải thích này khác nhau về nguyên nhân dẫn đến giấc mơ. Trong khi Na-tiên cho rằng giấc mơ xảy ra khi tâm thức bị kích thích bởi một số yếu tố như cáu gắt, lo lắng, tác động của kinh nghiệm đã trải qua, hay thói quen, thì Phật Âm cho rằng giấc mơ xảy ra do tâm chưa được thuần hóa, chưa được nhiếp phục và còn nhiều vọng động. Tuy nhiên, cả hai lối giải thích đều cho rằng nếu tâm được an tịnh, trong sáng và tự tại thì giấc mơ với các điềm báo xấu sẽ không xảy ra.

Luận Đại-tỳ-bà-sa[8] đưa ra một cách lý giải khác về nguyên nhân giấc mơ. Theo quyển 37 của bộ luận này, giấc mộng xảy ra vì một trong năm nguyên nhân sau: (1) do tha nhân dẫn dắt, như là: chư thiên, tiên nhân, quỷ thần, nhà chú thuật...; (2) Do sự việc đã từng trải, nghĩa là trước đây đã từng thấy, nghe, hiểu biết hoặc từng làm những việc như thế và bây giờ chúng lại hiện ra trong giấc mơ; (3) Do việc sắp xảy ra, nghĩa là sắp có các việc lành hay dữ xảy ra và dấu hiệu của những sự việc ấy xuất hiện trong giấc mơ; (4) Do phân biệt, nghĩa là vì hay suy tư, khao khát, tìm cầu, lo âu về những điều gì đó, người ấy liền mơ thấy chúng; (5) Do bệnh tật, nghĩa là do tứ đại bất an, ngũ uẩn không điều hoà và người ấy mộng thấy bản chất của uẩn nào bị thoái hoá. Cũng theo bộ luận này hành uẩn đóng vai trò quan trọng đối với giấc mộng. Trong ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới, giấc mơ chỉ xảy đến với những chúng sanh trong cõi dục mà thôi. Kinh Phụ Tử Hiệp Tập[9], quyển XVII nói rằng, ngoài tác động của sáu giác quan trước khi ngủ, có ba nguyên nhân chính ảnh hưởng đến giấc mơ thông thường của con người, đó là: tham, sân và si.

Một điểm khác đáng chú ý trong Đại Tỳ-bà-sa là bộ luận này đã nhìn nhận rằng: giấc mơ vẫn xảy đến đối với những vị đã chứng từ quả Dự Lưu đến A-la-hán, Độc Giác, duy chỉ có Thế Tôn là không còn mơ. Vì rằng giấc mộng giống như điên đảo. Đức Phật đã đoạn trừ tất cả tập khí điên đảo nên không có mơ (Thánh giả trung, từng Dự Lưu quả cấp chí A-la-hán, Độc Giác diệt giai hữu mộng. Duy trừ Thế Tôn. Sở dĩ giả hà? Mộng tợ điên đảo, Phật ư nhất thiết điên đảo tập khí giai dĩ đoạn tận, cố vô hữu mộng)[10]. Trong quyển thứ XV của Kinh Đại Bảo Tích[11], đức Phật cũng đã giải thích cho Kim Cang Thôi Bồ tát về một trăm lẻ tám giấc mơ của các vị Bồ tát.

Nhìn chung, ngoài việc đề cập đến nguyên nhân của giấc mơ, các văn bản tiền Đại thừa còn nói đến một đặc trưng chung của giấc mơ là điềm báo, chẳng hạn

như giấc mơ của hoàng hậu Ma-da (Duyên Khởi Luận, Bộ Đại Sự), của tôn giả Usabha (Trưởng Lão Tăng Kệ), của Bồ tát Sĩ-đạt-đa trước khi thành đạo (Kinh Tăng Chi III), hay mười sáu giấc mơ của Quốc vương nước Kosala (Kinh Bốn Sanh),... Trong kinh tạng Nikaya, đức Phật thường khuyên các đệ tử của Ngài nên xa lánh những hình thức tế lễ, bói toán, đoán mơ của các Bà-la-môn, xem giấc mơ như huyền hoá và phải tinh tấn hành thiền để hướng đến sự xả ly và giải thoát tối hậu.

*“Như những gì hiện lên, Trong giấc ngủ mộng mị, Con người khi tỉnh dậy, Không còn thấy được gì. Cũng vậy ở đời này, Người được ưa, ái luyến, Rồi sẽ chết mất đi, Không ai còn thấy được”*[12].

### **3. Nhận xét chung về quan điểm “giấc mơ”**

Từ những kiến giải trong Phật giáo, chúng ta cùng điểm qua những cách giải thích của các nhà tâm lý và phân tâm học hiện đại về giấc mơ. Các nhà tâm lý học hiện đại định nghĩa rằng giấc mơ là những kinh nghiệm, hình ảnh, tư tưởng và cảm thọ ảo giác trong khi ngủ. Sigmund Freud đã đề tâm nghiên cứu về bản chất của tâm thức trong giấc mơ và cuối cùng ông đi đến kết luận: *“Kinh nghiệm cho chúng ta thấy rằng giấc mơ thường bị tác động bởi những gì còn lưu lại của những ngày trước”*[13]. Giống như Freud, N. Kleitman cũng cho rằng giấc mơ là biểu hiện của tư duy cấp thấp, tức là những tư duy còn đọng lại trong ký ức. Vào khoảng năm 1930, nhà tâm lý học Hans Berger[14] đã phát minh ra máy ghi điện não đầu tiên làm công cụ hữu hiệu cho công cuộc nghiên cứu về giấc ngủ và giấc mơ. Với công cụ này, các nhà tâm lý đã tiến hành nhiều cuộc thí nghiệm và sau cùng họ đưa ra kết luận rằng giấc ngủ là một hiện tượng hoạt động rất nhịp nhàng và nhịp điệu của nó thay đổi tùy theo sự biến đổi của ý thức, thần kinh và cơ thể. Trong khi ngủ, giấc mơ có thể xảy ra bất cứ lúc nào và nó trở nên mạnh mẽ và rõ ràng hơn vào cuối đêm hay lúc trời sáng. Giấc mơ là phần chuyển tiếp của giấc ngủ và nó là một hiện tượng rất bình thường đối với mọi người. Điều này rất khế hợp với quan điểm của Luận sư Phật Âm khi Ngài cho rằng giấc mơ thường trở nên mạnh mẽ hơn vào canh cuối trong đêm hay lúc bình minh và nó xảy ra với bất cứ người nào.

Quan điểm về giấc mơ của Carl Jung cũng có nhiều điểm tương đồng với kiến giải của Phật giáo Nguyên thủy, khi ông cho rằng giấc mơ vốn là sự lưu lại những hình ảnh sinh hoạt, tâm tư trong khi sống. Giống như quan điểm về vở kịch và sân khấu trong giấc mơ theo quan điểm của Jung, Phật giáo cũng cho rằng khi nằm ngủ, ý thức của con người sẽ diễn ra những hoạt động nội tại và tạo ra những hình ảnh sinh hoạt và cảm nhận trong tâm thức giống như khi thức. Khi Jung cho rằng giấc mơ giúp ta tạo nên sự quân bình hay cân bằng ý thức. đây cũng chính là điều mà Phật giáo cho rằng giấc mơ là một biểu hiện của những ý niệm chưa đạt được trong khi thức, hoặc trong khi thức người nằm mơ ấy thường hướng đến. Lý giải của Jung về ý nghĩa di truyền hay dấu tích nguyên thủy thông qua giấc mơ có nét giống với quan điểm của Phật giáo về

các nghiệp trong quá khứ có ảnh hưởng nhiều đến giấc mơ mỗi đêm của con người. Những kiến giải trong Phật giáo còn mở rộng và giới thiệu nhiều nguyên nhân khác để giấc mơ xuất hiện.

Tiến sĩ Goodenough và các đồng nghiệp của ông tại trung tâm Y khoa, Đại học Quốc Gia New York đã tiến hành nghiên cứu giấc ngủ của hai nhóm người: một bên là những người thường nằm mơ, một bên là những người chưa bao giờ nằm mơ. Sau một thời gian dài tìm hiểu, ông đã khám phá ra rằng những người “chưa bao giờ nằm mơ” kia thực ra đã không nhớ lại rõ những gì xảy ra trong giấc ngủ vì những giấc mơ của họ đã không để lại ấn tượng sâu đậm nào trong ký ức của họ. Kết luận này cũng hợp với lối giải thích của Phật Âm: những giấc mơ xuất hiện một cách tự nhiên, không thuộc hai phạm trù thiện hay ác sẽ không còn lưu lại trong ký ức của người nằm mơ. Hầu hết các nhà phân tâm và tâm lý học như Freud, Jung, Winnicott...đều khuyên con người nên sống thanh thoi, buông xả, điều độ và hoan hỷ để giấc mơ hay giấc ngủ được tự tại và an lành hơn.

### C. KẾT LUẬN

Qua những khảo sát sơ lược về các quan điểm cũng như những lý giải thuộc các hệ tư tưởng khác nhau về giấc mộng, chúng ta có thể nhận ra rằng giấc mộng vốn là một hiện tượng tự nhiên trong cơ chế tâm sinh lý của con người. Theo nguyên lý nhân quả nghiệp báo, khi một người tạo những nghiệp bất thiện thì những cơn ác mộng hãi hùng thường xảy ra trong giấc ngủ của người ấy. Ngược lại những ai sống trong chính niệm thuần thiện với trái tim từ ái bao dung thì những giấc mộng đẹp, những giấc ngủ an lành sẽ đến với họ. Khi một người điều phục, chế ngự và thuần hóa được tâm mình bằng chính kiến, chính mạng, chính nghiệp...thì người ấy, trong khi ngủ hay thức, đều luôn sống trong niềm an lạc cao thượng. Đó là thứ tài sản vô tận mà người ấy có thể chia sẻ cho mọi người, tài sản ấy không cần phải nắm giữ mà chẳng bao giờ mất, càng xả bỏ thì càng được nhiều, càng cho đi thì càng tăng thêm. Càng quán chiếu về tính ảo hoá, mong manh của giấc mộng, người con Phật càng trân quý hơn những giây phút hiện tại, càng tha thiết và tinh tấn hơn với lý tưởng trong sáng mà mình đang tôn thờ và thực nghiệm.

Tác giả: **Thích nữ Trung Nhân**

*Học viên Ths Phật học Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM*

\*\*\*

### D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A-tỳ-đạt-ma Đại Tỳ-bà-sa Luận, Quyển 37, Đại Chánh Tân Tu Đại tạng Kinh, số 27n1545.
2. Phụ Tử Hiệp Tập Kinh, Quyển 17, Đại Chánh Tân Tu Đại tạng Kinh, 11n320.
3. Thích Thiện Siêu, Luận Đại Trí Độ 4, Giải Thích Phẩm Mộng Hành Thứ 58, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 2001, Trang 577.

4. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu Bộ 1, Kinh Tập - Chương Bốn: Phẩm Tám, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1999, trang 708.
5. A-tỳ-đạt-ma Đại Tỳ-bà-sa Luận, Quyển 37, Đại Chánh Tân Tu Đại tạng Kinh, 27n1545.
6. Đại Bảo Tích Kinh, Quyển 15, 16, Đại Chánh Tân Tu Đại tạng Kinh, 11n310. Kinh Mật Hoàn 18, Trung Bộ I, TP.HCM: VNCPHVN, 1992. Luk, Charles, Ch'an and Zen Teaching - First Series, (Rider) Century Paperbacks, 1987.
7. T. 30: Du già sư địa luận (阿含部), quyển 1, tr. 281a3-7.
8. Dunne, Claire, Carl Jung - Wounded Healer of the Soul, London: Watkins Publishing, 2012.
9. Leon James, "Carl Jung's Psychology of Dreams and His View on Freud", Acta Psychopathologica, Vol. 2 No. 3: 29, 2016, p.2.
10. C. G. Jung, tr.R.F.C. Hull, Collected Works of C.G. Jung, Volume 3: The Psychogenesis of Mental Disease", Princeton University Press, 2014.
11. Collected Works of C.G. Jung, Volume 14: Mysterium Coniunctionis, C. G. Jung, tr.R.F.C. Hull, Princeton University Press, 2014.
12. C.G. Jung, Memories, Dreams, Reflections, Fontana Press, 1993.
13. F. M. Muller, The Sacred Books of the East, Vol 36, Delhi: M. Banarsidass, 1988.
14. Woolger, Roger, J., Other Selves, Other Lives - A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives, Crucible/The Aquarian Press, 1990.
15. Rossa Ó Muireartaigh, "When There is Nothing Less to be Said - Reading D. T. Suzuki after Carl Jung, Eric Fromm, and Jacques Lacan" (aka Slavoj Žižek) [\[https://www.verywellmind.com/what-are-jungs-4-major-archetypes-2795439\]](#), p. 36.
16. Edwina Pio, Buddhist Psychology: A Modern Perspective, New Delhi: Abhinav, 1988.
17. R. Sarachchandra, Buddhist Psychology of Perception, Sri Lanka: Buddhist Cultural Centre, 1994.
18. D.T. Suzuki, Introduction to Zen Buddhism, Rider, with Foreword by CG Jung, 1957.
19. Caifang Zhu, "Jung on the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Neuroscientific Responses", behavioral sciences, 2013, pp. 665-666

Chú thích:

- [1] <https://www.verywellmind.com/what-are-jungs-4-major-archetypes-2795439>, truy cập ngày 27/4/2022.
- [2] <https://carljungdepthpsychologysite.blog/2019/12/12/carl-jung-on-elijah-salome-and-the-serpent-2/>, truy cập ngày 27/04/2022.
- [3] Caifang Zhu, "Jung on the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Neuroscientific Responses",

Behavioral sciences, 2013, pp. 665-666.

[4] Thích Thiện Siêu, Luận Đại Trí Độ 4, Giải Thích Phẩm Mộng Hành Thứ 58, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, 2001, tr.577.

[5] Edwina Pio, Buddhist Psychology: A Modern Perspective, New Delhi:Abhinav, 1988, p. 51-52.

[6] Sđd, p. 52.

[7] F. M. Muller, The Sacred Books of the East, Vol 36, Delhi: M. Banarsidass, 1988, pp. 157-161.

[8] A-tỳ-đạt-ma Đại Tỳ-bà-sa Luận, Quyển 37, T27n1545, tr 193c-194a

[9] Phụ Tử Hiệp Tập Kinh, Quyển 17, T11n320, tr 967a-967b.

[10] A-tỳ-đạt-ma Đại Tỳ-bà-sa Luận, Quyển 37, T27n1545, tr 194a.

[11] Đại Bảo Tích Kinh, Quyển 15, 16, T11n310, tr 81b- 90b.

[12] HT. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu Bộ 1, Kinh Tập - Chương Bốn: Phẩm Tám, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1999, trang 708.

[13] R. Sarachchandra, Buddhist Psychology of Perception, Sri Lanka: Buddhist Cultural Centre, 1994, tr 66.

[14] Xem Edwina Pio, tr 52-53.