



Tâm trạng và sơ đồ chức năng của tâm thức

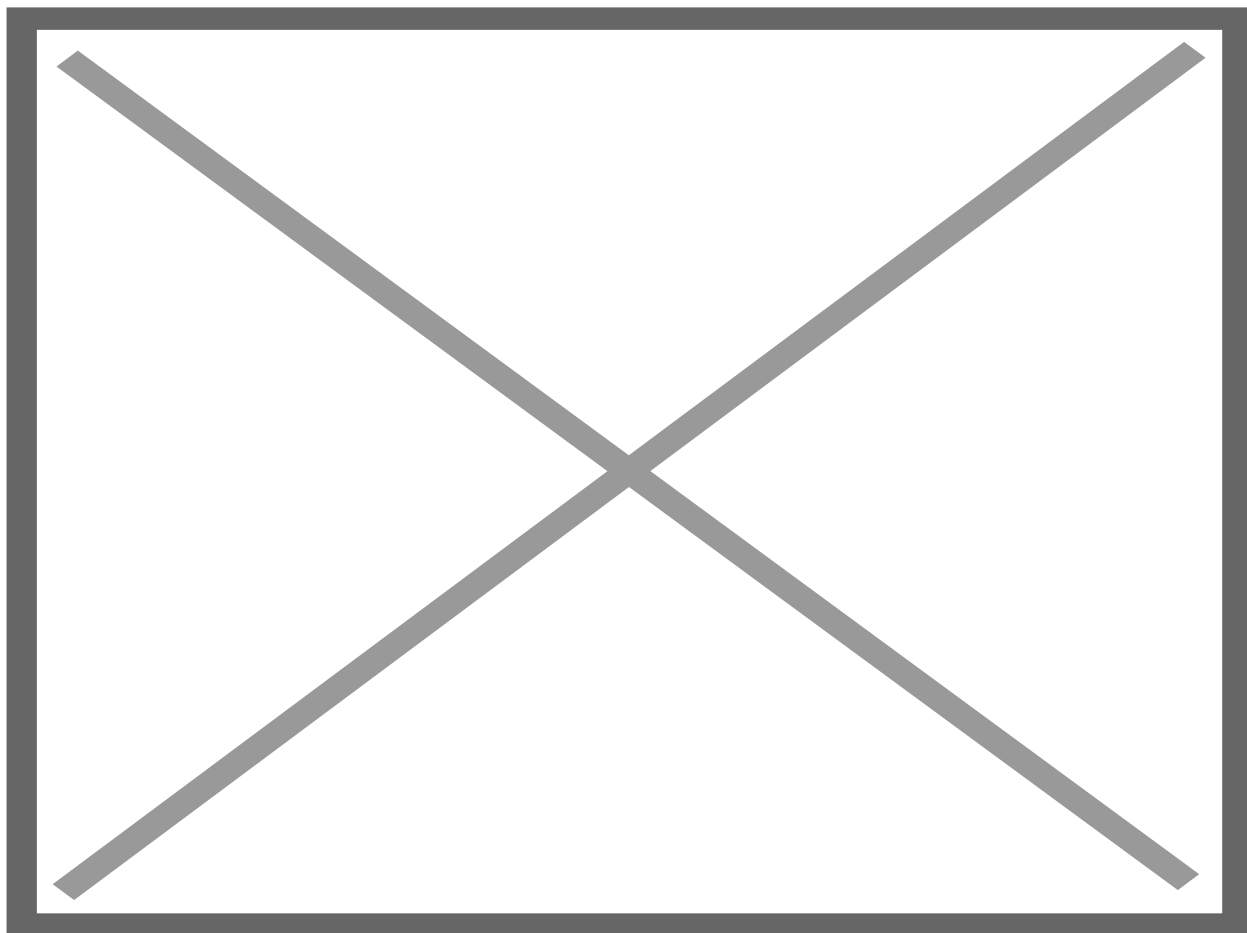
ISSN: 2734-9195

01:49 23/04/2018

Thực tế cho biết, cả lúc thức lẫn lúc ngủ, con người bị phân tán bởi vô số các tác nhân kích thích bên ngoài và những chọn lựa, giục giã phức tạp ...

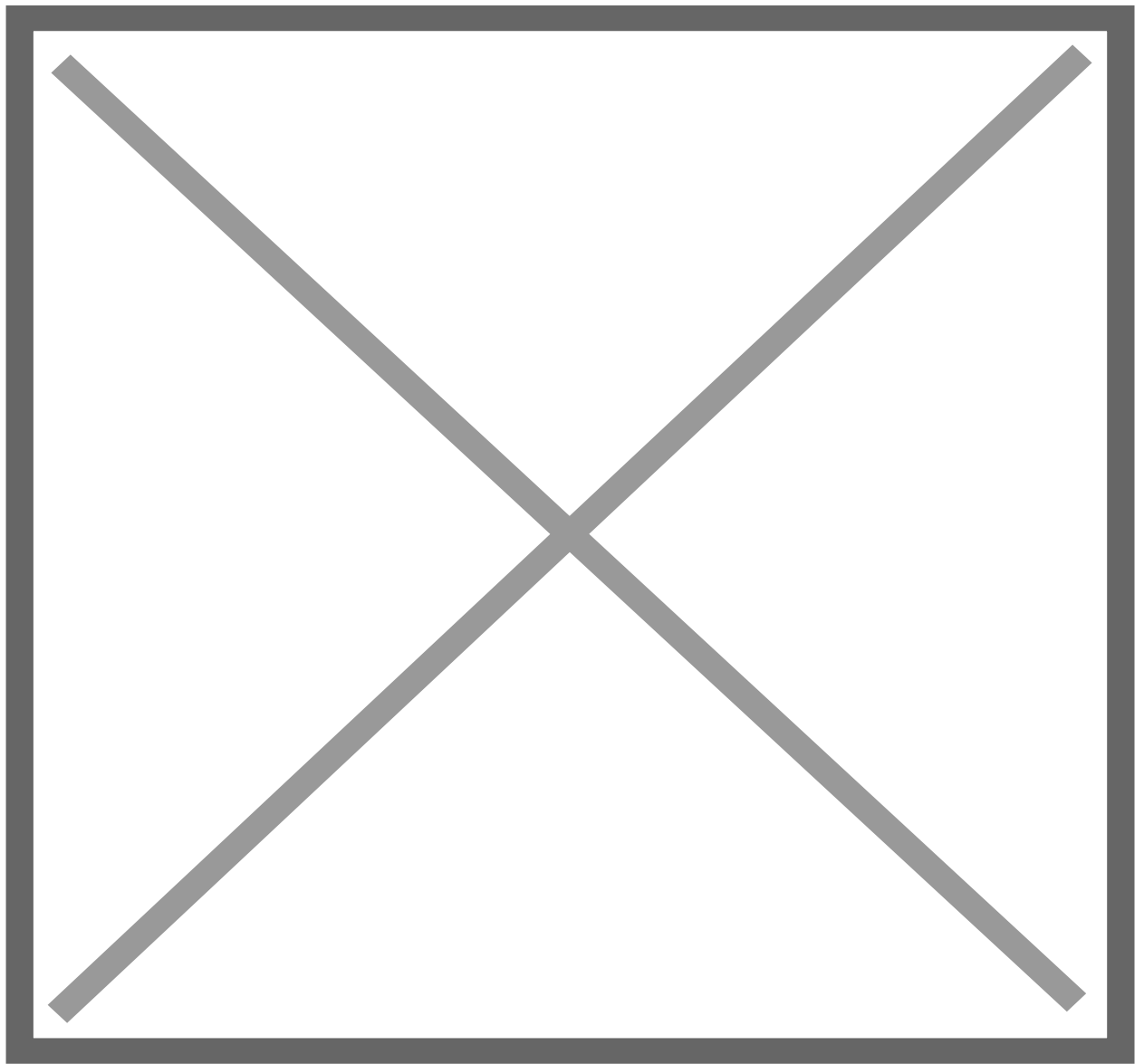
PHÁP ẤN LÀ CON DẤU ẤN CHỨNG CỦA ĐẠO PHÁP, Ở ĐÂY LÀ PHẬT PHÁP. ĐÂY LÀ CON DẤU CHỨNG THỰC ĐÚNG LÀ PHẬT PHÁP, CỦA PHẬT GIÁO CHÁNH TRUYỀN TỪ ĐỨC PHẬT. BA PHÁP ẤN ĐÓ LÀ: VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ.

Xưa nay, bởi lầm tưởng rằng có thật Cái Tôi (Ngã), có thật các pháp trong vũ trụ, tức là lầm tưởng rằng mình và mọi sự vật đều tự sinh ra và còn lại mãi mãi (H-V: Thường), cho nên con người có xu hướng nuôi dưỡng trong mình những phẩm cách tiêu cực, như là ghen ghét, thù hận, tham lam và nhiều ý nghĩ xấu xa khác nữa. Anh ta nghĩ rằng sự sống còn của mình chỉ có thể được đảm bảo khi anh ta tiêu diệt bất kỳ ai mà anh ta cảm nhận như là nguồn nguy hiểm cho mình và rằng ‘ai mạnh nhất kẻ đó sống’. Anh ta lo lắng và than vãn về những điều mình ham muốn mà không đạt được; chăm chăm giành giật một cuộc sống vui cho mình ngay cả bằng cách lừa đảo, bịp bợm, lợi dụng hoặc quấy rối sự yên vui của người khác. Anh ta luôn luôn dính mắc vào vô số những hành vi tạo tác mới, thường là xấu dữ nhiều hơn tốt lành, mà trong ngôn ngữ Phật giáo gọi đó là tạo nghiệp. Cứ như thế con người luôn luôn tạo nghiệp mới và gây ra các nghiệp quả. Rồi các kết quả tạo tác đó lại cuốn hút và chi phối tâm trí họ. Vì vậy tâm trí con người cứ bị xô đẩy mãi mãi trong sáu tâm trạng điển hình, hay là “trôi lăn quanh sáu nẻo (cõi) đi về (luân hồi)”, sau đây: 1/ Trạng thái của nỗi đau đầy tàn tệ nhất (địa ngục) là tâm trạng của con người trong cơn khổ đau cùng cực, ngọn lửa giận hờn bùng lên thiêu đốt tính người, dẫn tới đập phá, gieo tai họa đau lòng, khốn khổ cho người khác và cho cả chính mình nữa.



2/ Tính cách quỷ đói (ngạ quỷ) là tâm trạng bị lòng ham muốn thúc giục không thể cưỡng lại nổi, giống như hình ảnh của lũ quỷ đói. Với tâm trạng này con người chẳng thể cảm thấy vừa lòng ngay cả khi đã đạt được mục tiêu ban đầu và luôn nhằm những mục tiêu mới. Càng khát vọng bao nhiêu con người càng bị ràng buộc, càng bị trói chặt vào lòng tham đắm của mình. 3/ Tính cách súc vật (súc sinh) là tâm trạng đặc trưng bởi sự ngu dốt (thiếu trí tuệ), không biết lẽ phải trái, do đó dẫn tới hành động mù quáng theo bản năng (thú vật), không nghĩ đến những hậu quả tai hại mà những hành động đó có thể gây ra. 4/ Tính hay gây gỗ (atula) là tâm trạng đặc trưng cho lòng vị kỷ và máu hiếu chiến. Ở tâm thái này con người chỉ biết đến lợi ích của riêng mình, sẵn sàng gây gỗ với bất kỳ ai hoặc bất kỳ điều gì cản ngăn anh ta đoạt được mỗi lợi đó. Dĩ nhiên điều này sẽ dẫn tới va chạm, giành giật, chống chọi nhau, thậm chí muốn hãm hại đối thủ. Bốn trạng thái tâm thức trên đây chính là bốn nẻo xấu xa của tâm trí con người mà thông thường ai cũng muốn kiểm chế và loại bỏ chúng ra khỏi đời sống tâm linh của mình. 5/ Tính người (cõi người) là tâm thái của con người bình thường, hiểu biết lẽ phải trái, có xu hướng tự kiểm soát và tự kiểm chế để cố gắng khỏi bị rơi vào bốn nẻo xấu xa nói trên. 6/ Niềm hạnh phúc thần tiên (cõi trời) là sự khoái cảm khi thoả mãn những đòi hỏi của các giác quan. Đó chính là cảm giác mê mẩn, ngất ngây sung sướng gây ra bởi ảnh ảo xuất hiện trong tâm trí lúc được mãn nguyện. Bởi thế tâm trạng này là không ổn định và dễ biến đi một khi gặp điều không vừa ý. Lúc đó tâm trí lại rơi vào một trong bốn nẻo xấu xa nói trên, con người lại bị cuốn hút và nhấn chìm trong vòng

xoáy của nổi giận hờn, cơn thèm muốn, óc ngu si và lòng vị kỉ. Sáu tâm trạng đó liên tục diễn ra trong tâm trí và luôn luôn di chuyển từ cái này sang cái khác. Ví dụ, lúc này tâm trí đang ở trạng thái này, thì tới lúc khác trạng thái ấy biến đi và thay vào đó một trạng thái mới nảy sinh và cứ thế chúng biến hiện không ngừng. Chính hiện tượng liên tục đi về sáu nẻo (lục đạo luân hồi) này của tâm trí làm cho lòng người hầu như không bao giờ thoát khỏi khó chịu, đốn đau và lo buồn, chẳng mấy khi được yên vui, thanh thản. Tâm trí con người ngổn ngang xúc cảm, bộn bề ham muốn và luôn bị giày vò khốn khổ như mắc bệnh mãn tính nếu như không hiểu biết về nguồn gốc căn bệnh, không tìm ra cách chữa trị đúng và nhất là không bền bỉ, sáng suốt áp dụng cách chữa trị đó. May mắn thay, những ai tìm đến Pháp Bụt. Từ hai ngàn năm trăm năm trước đức Thích Ca Mâu Ni đã tìm ra nguyên nhân và cách chữa trị căn bệnh trầm kha này. Kinh sách từng chỉ dạy: “Nếu con người hiểu rõ một cách chắc chắn rằng tất cả các pháp trong vũ trụ, nhân và ngã (người và ta) đều không thật có, chỉ do thức biến hiện, như cảnh trong chiêm bao, mà không gây ra phiền não hay tạo nghiệp nữa, thì tất không còn bị ràng buộc trong bánh xe sinh tử luân hồi (đi về sáu nẻo của tâm trạng)... và đi đến giải thoát”. Bởi vậy người tu cần luyện tập tự quan sát, tìm hiểu các hình tướng tâm thức, hình tướng các pháp, phân tích chức năng hoạt động của tâm thức và mối liên hệ giữa chúng để hiểu được từ đâu nảy sinh các tính cách xấu xa để chữa trị tận gốc, đồng thời hiểu đâu là tính cách tốt đẹp, đưa tới yên lành, sáng suốt trong tâm trí, để có hướng nuôi lớn và mở mang. Bước đầu người tu phải tìm ra được câu trả lời cho hai câu hỏi quan trọng sau đây: 1/ Nguyên nhân nào gây ra các tâm bệnh? 2/ Con người có thể làm gì đối với tâm trí mình nhằm cải thiện tình trạng tâm bệnh đó? Muốn vậy, trước hết con người cần phải biết hoạt động của tâm trí mình bao gồm những chức năng nào, chúng vận hành ra làm sao, đồng thời vẽ ra sơ đồ chức năng miêu tả hoạt động của chúng trong tâm trí. Từ “tâm trí” hoặc “tâm thức”, được dùng để chỉ tổng hợp các chức năng cảm biết - gọi tắt là thức của con người; nó bao hàm cả hai khái niệm về tri giác và cảm xúc (đồng thời gọi lên cả hai hình ảnh của khối óc và của con tim) và hoạt động của chúng được mô tả theo sơ đồ chức năng sau đây:

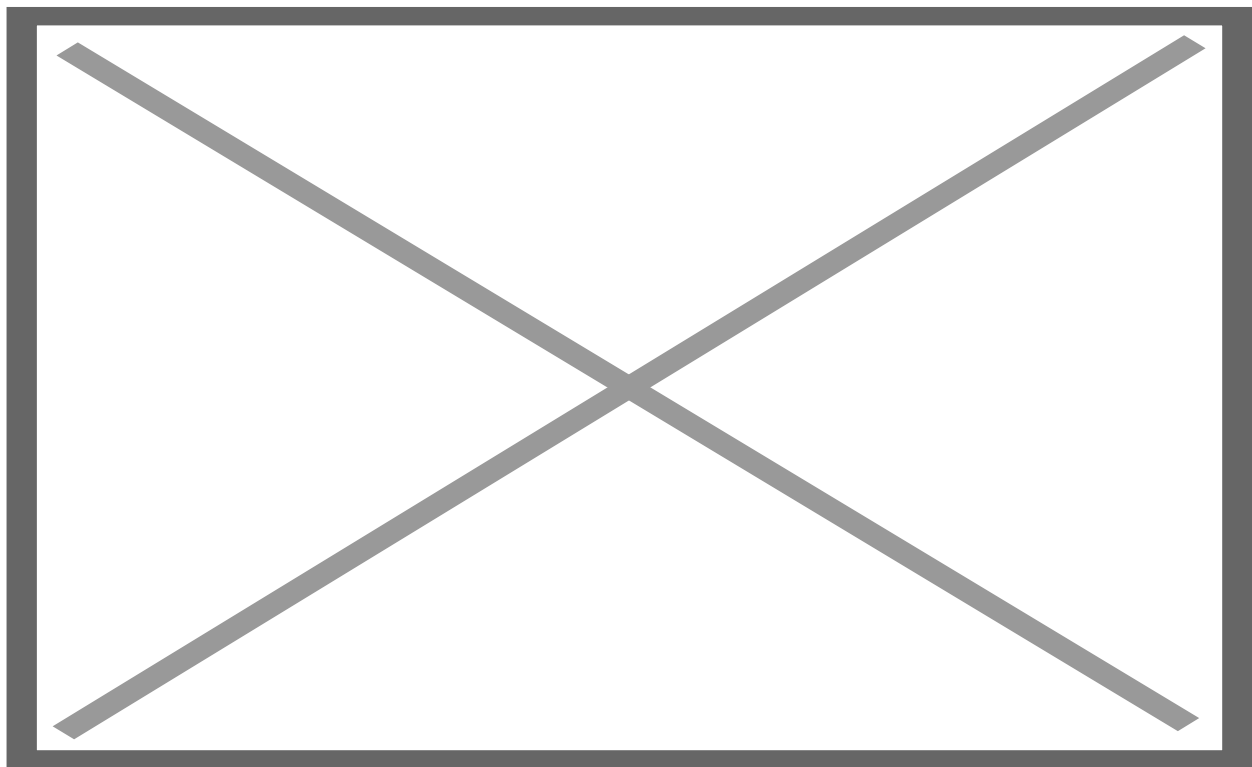


SƠ ĐỒ CHỨC NĂNG CỦA TÂM THỨC

Như biểu diễn trong sơ đồ, tâm trí con người bao gồm tám chức năng sau đây:

1/ Nhãn thức (nhìn) là chức năng cảm biết của mắt: nhìn thấy (ánh sáng, màu sắc). 2/ Nhĩ thức (nghe) là chức năng cảm biết của tai: nghe thấy (âm thanh). 3/ Tỉ thức (ngửi) là chức năng cảm biết của mũi: ngửi thấy (mùi). 4/ Thiệt thức (nếm) là chức năng cảm biết của lưỡi: nếm thấy (vị). 5/ Thân thức (sờ chạm) là chức năng cảm biết của thể xác: sờ chạm thấy (gợn). 6/ Ý thức (nghĩ tính) là chức năng biết suy nghĩ, tính toán (mang tính vị kỉ chủ động). 7/ Mạt-na (tiềm thức) là kênh lọc, có chức năng thu gom tạm thời dữ kiện, chọn lựa và thúc giục hành động (mang tính vị kỉ kín đáo), rồi đưa ra dùng hoặc đưa vào tàng thức. 8/ A-lay-ia (tàng thức) đóng vai trò kho chính (lâu dài), có chức năng lưu giữ các kinh nghiệm tri giác và cảm giác của con người. Nói chung, thức được hiểu là phản ứng cảm biết của tâm trí khi một trong năm cửa cảm biết (khung số 1, 2, 3, 4, 5 trong sơ đồ), hoặc cơ quan suy nghĩ, tính toán (khung số 6, ý thức), tương duyên với “thế giới bên ngoài”. Tâm lý học cho biết tâm trí sử dụng

những ấn tượng đã ghi vào trí nhớ trong quá khứ để nhận dạng và làm tăng thêm hiệu quả cảm xúc và tri giác mới. Tâm sinh lý hiện đại quan niệm rằng ý thức là khả năng phân tích phê phán của chất xám ở vỏ não. Nếu ý thức hoạt động bình thường thì hình ảnh phản ánh trong tâm trí tương ứng khá đúng với những gì diễn ra tại “thế giới bên ngoài”. Nhưng một khi hoạt động của ý thức bị nhiễu loạn hoặc bị cản trở bởi rượu hoặc chất độc (như ma túy), hoặc bị làm lẫn như ở trường hợp người mất trí, hoặc người hoang tưởng, thì hình ảnh phản ánh trong tâm trí sẽ méo mó, rất đáng sợ và không tương ứng hoặc chỉ tương ứng rất ít với những gì diễn ra ở “thế giới bên ngoài”. Các cụm từ “thế giới bên ngoài” và “thế giới bên trong” viết trong ngoặc kép được tạm dùng ở đây như những cụm từ có tính quy ước quen dùng trong đời thường. Để tránh hiểu lầm cần có đôi lời làm rõ nội dung các cụm từ này. Chữ “ngoài” ở đây chỉ phần thế giới vật chất, bao gồm cả bộ não, mà kinh sách thường gọi chung là cảnh. Đối lập với “thế giới bên ngoài” là “thế giới bên trong”, chỉ phần thế giới phi vật chất mà kinh sách thường gọi là tâm. Tách ra hai thế giới đối lập như vậy sẽ dễ dẫn tới ý niệm nhị nguyên, phân biệt, chia chẻ giữa tâm và cảnh. Ý niệm đó là sai lầm, không đúng với sự thật. Tuy nhiên, để dùng như một công cụ tạm thời trong truyền đạt và nhận thức thì việc đó lại là cần thiết và có ý nghĩa thực dụng trong đời thường. Nhưng đến khi bước vào tiến trình quan sát và thể nghiệm Lễ Thật của mọi sự vật trong vũ trụ (Chân Như) thì phải rời khỏi những ràng buộc có tính thực dụng đó, nghĩa là cần buông bỏ hoàn toàn những ý niệm sai biệt (nhị nguyên) nói trên. Thật vậy, làm sao ta có thể tách bạch thế giới vật chất và thế giới phi vật chất ra xem cái nào ở trong, cái nào ở ngoài? Đúng ra chúng đan xen nhau như một thể thống nhất phổ biến trong vũ trụ, mà kinh sách Hán-Việt thường dùng cụm từ “tâm cảnh nhất như” để miêu tả, đồng thời chúng nương tựa nhau để biến hiện vô thường (chẳng còn mãi), như giáo lý trùng trùng duyên khởi đã chỉ rõ. Dưới ánh sáng quán chiếu nhất như và duyên khởi này, mọi ý niệm trong và ngoài, lớn và nhỏ đều hoàn toàn tan rã, chỉ còn lại tính không xuyên suốt mọi sự vật trong vũ trụ, hay thường gọi là tính Bút (Phật tính). Tiếp theo ý thức là thức mạt-na, thức thứ 7, tâm lý học gọi là tiềm thức. Chữ ‘tiềm’ chỉ rằng mạt-na đóng vai thụ động, tiềm ẩn khả năng chọn lựa dữ kiện, thúc giục hành động, chỉ diễn ra trong giấc ngủ sâu, chứ không chịu ảnh hưởng của tác ý lúc thức.



Người ta cho rằng hoạt động của tiềm thức diễn ra ở bên dưới lớp vỏ xám của não. Có thể ví tiềm thức đóng vai trò một ống nối, hay là một kênh lọc, có chức năng chọn lọc và truyền đưa giữa ý thức và tàng thức (số 6 và số 8 trong sơ đồ). Tiềm thức gom tạm thời các dữ kiện hoặc kết quả xử lý bởi hoạt động của ý thức, rồi sau khi chọn lựa, lại đưa ra ý thức sử dụng vào lúc cần, hoặc đưa vào sâu hơn, cất giữ ở tàng thức. Vì vậy thức mặt-na còn được gọi là “truyền tống thức”. Duy thức học cho biết tiềm thức và ý thức đều mang tính vị kỉ. Nhưng ở ý thức, tính vị kỉ thể hiện có ý thức hơn. Ví dụ khi đối mặt với một cuộc tranh chấp hoặc chiến đấu, ý thức phát huy chức năng suy nghĩ, tính toán để tự vệ hoặc mưu mô giành phần thắng về mình. Còn ở tiềm thức, tính vị kỉ tiềm ẩn âm thầm và kín đáo. Chỉ khi một nguy cơ đột ngột nào đó có mặt nó mới thể hiện một cách hoàn toàn tự động để bảo vệ Cái Tôi, mà không cần thông qua tác ý của con người. Hiện tượng đó tâm sinh lý học gọi là ‘phản xạ tự nhiên’. Tính vị kỉ ở ý thức và thức mặt-na được biểu thị trên sơ đồ bằng chấm tròn đen ở góc trên bên trái. Những sự kiện diễn ra đã lâu, ví dụ từ thời thơ ấu, tưởng chừng đã quên. Vậy mà mỗi khi lục tìm trong trí nhớ, những hình bóng cũ vẫn hiện lại khá rõ ràng trong tâm trí, như những hình ảnh trên màn hình máy video khi cho chạy cuộn băng đã ghi hình ảnh, sự kiện quá khứ ấy. Sở dĩ có hiện tượng đó là nhờ vào chức năng lưu giữ của thức thứ 8, hay là a-lay-ia. Như vậy a-lay-ia là kho chứa lưu giữ các kinh nghiệm tri giác và cảm giác, nên gọi là tàng thức. Đó là nơi chứa đựng và cất giữ kết quả đa dạng của các hoạt động phức tạp diễn ra trong tâm trí. Các kết quả ấy được nhận biết như là các quyết định mới. Các quyết định mới đó chính là sự tạo nghiệp mới - là tổng hợp tốt lành, hoặc không tốt lành, hoặc chẳng tốt lành mà cũng chẳng không tốt lành (trung tính về tinh thần) của nghiệp quá khứ. Có tài liệu còn tách ra một thức nữa - thức a-ma-la

(thức thứ 9) - như là một thức riêng biệt. Nên hiểu a-ma-la như thế nào cho đúng? Có thể lấy hình ảnh sóng và nước để ví cho hình ảnh của a-lay-ia và a-ma-la. Sóng là nước xao động và nước chính là sóng lặng yên. Cũng vậy khi tập niệm và dính mắc mống lên, thì những nổi gợn làm vẩn đục tâm trí và xuất hiện tướng trạng a-lay-ia. Một khi buông bỏ hết tập niệm và dính mắc thì những gợn nổi sẽ không còn nữa, tâm trí trở lại tướng trạng êm ả, trong ngời và bao la của a-ma-la. Đó là ý nghĩa đích thực của câu: “Vô nhất vật trung vô tận tận” (không có vật gì ở trong thì kho trở thành lớn vô cùng). Vậy thì a-ma-la và a-lay-ia tuy hai mà một, tuy một mà hai. Để minh họa cho điều này trong sơ đồ, a-ma-la được biểu thị bằng nét đứt, mà không dùng nét liền. Kinh sách dạy rằng chân tướng (hình ảnh thật) của vũ trụ chỉ có thể trực nhận được bằng cái nhìn sáng suốt của trí tuệ tốt cùng. Đó là cái nhìn mọi sự vật như thật, nó là thể và chỉ thể nghiệm được lúc đã buông bỏ sạch ý niệm và dính mắc bắt nguồn từ ảo tưởng về Cái Tôi trong mặt-na. Lúc đó a-lay-ia lộ bày ra như một tấm gương tròn sáng, soi tỏ một cách trung thực mọi sự vật và được gọi bằng tên a-mala, hay là ‘như lai thức’. Đó chính là cái thấy biết trọn vẹn, yên lặng, sáng suốt và bao la nhất của người tỉnh thức. Trong một số tài liệu về pháp Bụt, a-ma-la còn được gọi bằng các từ đồng nghĩa sau đây: Phật tính, chân như, chân không, niết bàn... và được miêu tả đặc trưng bằng cụm từ “không nghĩ tính”. Sáu thức đầu (các khung nét kép 1, 2, 3, 4, 5, 6) liên quan đến sự tác ý trực tiếp và chủ động của con người, nên trong tâm phân học dùng từ “thức” để gọi chúng. Hai thức tiếp theo (mặt-na và a-lay-ia) đều đóng vai trò thụ động. Hoạt động của chúng ngoài tầm ảnh hưởng trực tiếp của tác ý, chỉ diễn ra trong giấc ngủ sâu, tại bên dưới lớp vỏ não màu xám. Vì vậy, tâm lý học xếp chúng chung vào trạng thái vô thức và thụ động (các khung 7 và 8). Thực tế cho biết, cả lúc thức lẫn lúc ngủ, con người bị phân tán bởi vô số các tác nhân kích thích bên ngoài và những chọn lựa, giục giã phức tạp bên trong, nên tâm trí luôn luôn bị nhiễu loạn và do đó, nhảy nhót từ đối tượng này sang đối tượng khác, chuyển đổi từ trạng thái nọ sang trạng thái kia, khó có thể tập trung chú ý và yên định được. Nhờ tập luyện điều khiển tâm trí hàng ngày theo phép điều ngự tâm (thiền định), người tu tập có thể tự kiểm chế các cảm giác sao cho nếu như các ấn tượng của chúng có nổi lên trong tâm trí cũng không làm rối việc yên định tâm trí mình, không chỉ trong lúc ngồi thiền, đi thiền, mà cả trong mọi tư thế, mọi nơi, mọi lúc. Việc tu tập đúng cách và đều đặn sẽ giúp người tu có thói quen thường xuyên tập trung chú ý cao vào công việc đang làm, không vương vấn chuyện đã qua hoặc mơ màng điều chưa tới, đến mức có thể quên bằng sự có mặt của mình, chỉ còn là diễn biến của một thể thống nhất tâm trí và công việc tại chỗ và ngay lúc ấy thôi. Đó là nội dung của chính niệm - nghĩ nhớ đúng - một trong tám đường lối đúng (Bát chính đạo) nhằm giải trừ mọi lo âu, buồn bực, đưa đến yên vui, thư thái và giải thoát. Những hiểu biết về các chức năng hoạt động của tâm thức trình bày ở trên là cơ sở của duy thức học và cũng là nền móng của phép thiền

tự soi chiếu vào bên trong mình (Thiền Thấu Suốt; Vipassanā). Nó giúp cho người tu thấy rõ Lẽ Thật của mọi hiện tượng. Tất cả các cảm giác, tri giác xuất hiện trong tâm trí vào mọi lúc chỉ là những phản ứng của sáu thức đối với ghi nhận của sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) khi chúng tương duyên với sáu trần (hình sắc thấy được, âm thanh, mùi, vị, gợn, pháp). Những phản ứng ấy nổi lên, mở rộng và tan biến một cách vô thường (chẳng còn mãi). Ngay cả thân thể, máu thịt hàng ngày vẫn được quan tâm chăm sóc cũng chỉ là dòng năng lượng lưu chuyển liên tục và biến đổi theo quy luật chuỗi nhân quả mà thôi. Vì thế con người chỉ được giải thoát khỏi nỗi khổ tâm (tâm bệnh), đạt được sự yên bình, thanh thân và khơi dậy nơi mình tình thương yêu trải rộng đến muôn loài một khi họ thể nghiệm được Lẽ Thật rằng: không có thật Cái Tôi và Cái Của Tôi, nói đúng ra, chỉ có dòng chảy liên tục của mọi hiện tượng nảy sinh, mở rộng và tan rã mà thôi. Người tu Thiền Thấu Suốt dần dần cũng thấy hiểu được rằng mọi sự vật trên đời đều diễn ra với quy luật tác động của nhân và duyên chứ không có một ai (Cái Tôi; Ngã) nào điều khiển cả. Tác giả: **Huyền Cương Lê Trọng Cường Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2018**