

BẢN CHẤT CỦA TÂM THỨC

NHỮNG TRÌNH ĐỘ CỦA TÂM THỨC

Có sự phân giới của chúng sinh và không phải chúng sinh, và việc quan tâm đến các chúng sinh cùng hành vi tinh thần trong đời sống hằng ngày của chúng ta, cũng có những trình độ khác nhau. Khi chúng ta thức giấc, khi chúng ta mơ ngủ và khi chúng ta ở trong giấc ngủ sâu và rồi thì khi chúng ta bắt tỉnh - ở tại mỗi giai tầng, có một trình độ sâu hơn của tâm thức. Rồi thì cũng ngay tại thời điểm lâm chung khi tiến trình của tan biến của tâm thức tiếp tục sau khi hơi thở chấm dứt - tại thời điểm ấy, lại có một trình độ thậm chí sâu hơn của tâm thức. Chúng ta không có kinh nghiệm của những gì xảy ra tại thời điểm lâm chung, nhưng chúng ta thật sự biết những gì là kinh nghiệm thức giấc và mơ ngủ và vào lúc ngủ sâu như thế nào.

NHỮNG KHÁC BIỆT GIỮA NHỮNG TÂM THỨC CHÍNH VÀ CÁC NHÂN TỐ TINH THẦN

Theo truyền thống Ấn Độ cổ xưa, những sự thực tập tinh thần chính yếu luôn luôn đối diện với tâm thức, thí dụ với định, tập trung chăm chú (định - samadhi), và với việc trau dồi quán, phân tích (tuệ quán - vipashyana), một thể trạng nhận thức ngoại hạng của tâm thức. Cả hai thứ này đối diện với tâm thức và với khía cạnh suy tư và sử dụng tâm thức; do thế, thật rất thiết yếu để xác định điều gì là tâm thức.

Có nhiều giải thích về những gì tâm thức và những đặc trưng khác nhau của tâm thức. Thí dụ, có một sự khác biệt được thực hiện trong Đạo Phật giữa những tâm thức chính và các nhân tố tinh thần. Trong thực tế, chúng ta có điều này trong tất cả những truyền thống cổ truyền của Ấn Độ.

Trong truyền thống Đạo Phật, có vài sự diễn dịch khác nhau [của sự khác biệt giữa những tâm thức chính và nhân tố tinh thần]. Có hai loại chính: một làm sự phân biệt theo những khác biệt trong đối tượng của tâm thức và thứ kia làm sự phân biệt theo bản chất tự nhiên của tâm thức. Di Lặc, thí dụ thế, trong Phân Biệt Trung Đạo với Cực Đoan, thực hiện vị thế thứ nhất. Cách thứ nhất này về phân biệt theo một sự khác biệt trong đối tượng của tâm: tâm thức chính được tập trung trên một đối tượng như toàn thể, trái lại những tâm thức thứ yếu hay nhân tố tinh thần tập trung trên sự phân biệt những nhân tố bên trong đối tượng. Với những tâm thức chính, các đối tượng được kinh nghiệm bởi tâm thức như toàn bộ, quan tâm những nhân tố tinh thần hay những tâm thức thứ yếu, ở đây các đối tượng được kinh nghiệm bởi những khía cạnh đặc thù của tâm hay những chức năng của tâm thức.

Bây giờ, trong cả hai thứ này, những tâm thức chính và những nhân tố tinh thần, chúng ta có thể nói về hai đặc trưng rộng: có những thứ đòi hỏi các tâm thức cảm giác và những thứ không đòi hỏi. Những thứ đòi hỏi tâm thức cảm giác và những thứ không đòi hỏi một cơ quan cảm giác là những tâm tinh thần. Bây giờ sự thảo luận của chúng ta đến gần hơn với những gì các nhà khoa học nói đến. Do vậy, chúng ta có những thức cảm giác đối với những thức tinh thần, mặc dù đôi khi tâm được sử dụng chỉ để liên hệ đến những thức tinh thần.

Bây giờ đối với thức tinh thần, có hai loại: một được đem tới bởi nhận thức cảm giác như điều kiện tức thời trước đó và thứ kia không có nhận thức cảm giác như điều kiện dẫn tiến tức thời trước đó. Trong những tài liệu của chúng tôi, chúng tôi cũng nói về năm nhân tố chức năng tinh thần luôn hoạt động ở đây với tất cả những tâm thức, kể cả những tâm thức cảm giác. Do vậy, thí dụ, chúng ta có sự phân biệt, cảm giác một trình độ của hạnh phúc, và v.v... Như cho sự phân biệt, điều có nghĩa "có phải nó là thứ này hay có phải nó là thứ nọ," các nhà khoa học nói rằng điều này không xảy ra trên căn bản của những cơ quan cảm giác thấy được mà chỉ trong não bộ. Chúng ta nói nhận thức cảm giác tự nó không nghĩ "điều gì đây là thứ này" hay "điều ấy là thứ kia", nhưng nhận thức cảm giác có [nhân tố tinh thần của] sự phân biệt với nó, thí dụ ánh sáng với bóng tối.

NHỮNG SỰ PHÂN BIỆT XA HƠN

Bây giờ, tư tưởng và các trường phái của Đạo Phật dĩ nhiên cũng có những ý kiến khác nhau về điều này và những ý tưởng quan tâm đến vấn đề nhận thức hoạt động như thế nào. Theo vị thế của Tỳ Bà Sa Luận Sư, thí dụ thế, không có khía cạnh tinh thần được xem như một trung gian cho việc nhận thức điều gì đấy, trái lại theo các nhà Kinh Lượng Bộ có một khía cạnh, một phương diện tinh thần, và và đấy là những gì được kinh nghiệm thật sự. Ý kiến thứ hai thì gần gũi với quan điểm khoa học.

Do vậy trong những trường phái Đạo Phật có nhiều sự tranh luận liên quan đến kiểu thức của vấn đề nhận thức hoạt động như thế nào: thí dụ nhận thức liên hệ đến sự thấy. Có thảo luận giữa Kinh Lượng Bộ và Duy Tâm (duy thức), là khi chúng ta nhìn vào một đối tượng có nhiều màu sắc, thì có phải có một số lượng tương đồng của những khía cạnh đa dạng của đối tượng và khía cạnh đa dạng của nhận thức thấy hay không? Hay có phải có những khía cạnh đa dạng của đối tượng được nhận thức bởi một phương diện đơn độc của nhận thức thấy? Hay có phải có một khía cạnh đơn độc của toàn bộ đối tượng đa dạng màu sắc được nhận thức bởi một khía cạnh của nhận thức thấy? Sự giải thích là, bất chấp những màu sắc đa dạng, tâm nhận thức tất cả chúng ta như một tổng thể dường như gần gũi với quan điểm của khoa học.

Đối với những cảm xúc, không có những dạng thức thật sự tương đồng với khoa học. Thí dụ những nhà khoa học đương thời, Paul Eckman - nói rằng thật khó khăn để phân biệt giữa cảm xúc, tình cảm và cá tính. Các nhà khoa học không căn cứ trên những trích dẫn của kinh luận từ những tài liệu cổ điển, mà trên sự khảo sát. Thế nên, nó có thể đây kết quả đối với sự phối hợp xa hơn trong nghiên cứu: sẽ lợi lạc vô cùng cho cả những nhà khoa học và Phật học.

Như cho những đối tượng, có những thứ có những phẩm chất vật lý; có những thứ có những cách nhận biết sự vật; và rồi thì có những thứ không thuộc vào hai đặc trưng trên, nhưng tuy thế luôn thay đổi, thí dụ thời gian.

BẢN CHẤT TỰ NHIÊN CỦA TÂM THỨC

Bây giờ, đối với nhận thức hay tình thức, có một hiện tượng được định nghĩa trong những dạng thức của hoạt động tinh thần: hoạt động tinh thần của sự hiểu biết hay tình thức đối với việc gì đó. Những đặc trưng xác định của nó là (1) rõ ràng, (2) tình thức, tình thức về việc gì đó hay nhận thức về việc gì đó, và (3) kinh nghiệm việc gì đó. Trong kinh nghiệm việc gì đó, có những cảm xúc khác nhau, tích cực hay tiêu cực; nhưng, tuy thế, bản chất của hành vi tinh thần tự nó là trung tính. Cho dù một hành vi tinh thần là hữu ích hay tai hại tùy thuộc vào loại nhân tố tinh thần mà nó thật sự là [và không trên bản chất tự nhiên của nó như hành vi tinh thần].

Thí dụ, sân hận không là một bộ phận của bản chất tự nhiên của tâm thức: nhưng đúng hơn, sân hận tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện [nhằm để nó sinh khởi. Bản chất tự nhiên của việc gì đó, trái lại, không gián đoạn từng cơn và không tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện nhằm để sinh khởi và hiện diện]. Những nhân tố tinh thần nào đó, rồi thì [chẳng hạn như sân hận], được sản sinh căn cứ trên các nguyên nhân và điều kiện và chỉ trở thành ưu thế lúc ấy.

Khi sân hận được phát triển hoàn toàn, lúc ấy thật khó khăn để phân biệt sân hận với tự tâm thức hay hành vi tinh thần. Tuy thế, qua thực tập, chúng ta có thể nhất tâm để nhìn vào sự sân hận ấy khi nó phát triển, và chúng ta có thể quán sát nó sinh khởi và dừng lại. Tự hành động ấy, của việc quán sát, có khả năng để làm giảm thiểu năng lực của sân hận. Do vậy, khi một thể trạng hay nhân tố tinh thần nào đó sinh khởi, nó có thể bị ảnh hưởng.

Đó là một ít về bản chất tự nhiên của tâm thức.

MỐI QUAN HỆ GIỮ CẢM XÚC VÀ THÂN THỂ

Một vấn đề hấp dẫn khác nữa mà tôi muốn hướng dẫn cho việc nghiên cứu thêm sau đây. Qua sự thay đổi của những yếu tố nào đó của thân thể vật lý, một số cảm xúc nào đó có thể sinh khởi. Sự phát triển một thái độ tinh thần cũng có thể ảnh hưởng những sự thay đổi nào đó trong thân thể. Lấy thí dụ, sân hận và thù oán. Khi sân hận xảy ra, sự tuần hoàn máu trong

một bộ phận nào đó của não bộ là lớn mạnh hơn; trái lại một bộ phận khác của não bộ trở nên năng động hơn với từ bi. Cho nên, trong trình độ vi tế, chúng ta cần khảo sát với những gì đến trước: một sự thay đổi trong não bộ đem đến một cảm xúc, hay một cảm xúc mang đến một sự thay đổi trong não bộ. Điều này cần nghiên cứu xa hơn.

Thí dụ, có những thay đổi trong tế bào thần kinh. Bây giờ điều này hơi vi tế, nhưng khi chúng ta có một tích lũy những thay đổi ở trình độ vi tế, sau đó chúng ta thấy sự thay đổi ở trình độ thô. Khi chúng ta sợ hãi, thí dụ thế, nhiều máu tràn đến chân vì thế chúng ta chạy; khi sân hận đến, nhiều máu chạy đến tay vì thế chúng ta đánh. Vậy nên, chúng ta có thể thấy từ những thí dụ đó rằng mối quan hệ giữa các cảm xúc và thân thể thô phù thay đổi. Sự lưu chuyển của máu, thí dụ thế, là một hình thức thô mà trong ấy sự thay đổi biểu hiện, nhưng ở tại trình độ nào mà ở đây có sự nối kết này giữa những thay đổi trong tinh thần và những sự thay đổi trong thân thể?

Mật tông Đạo Phật và Ấn Độ giáo nói về một trình độ vi tế của năng lượng: hành vi của tâm thức hay tinh thần chuyển động trong ấy. Nó được nói như một loại "gió bên trong (nội phong) và điều ấy phải muốn nói đến điều gì đấy như năng lượng đã làm cho sự nối kết giữa trình độ thân thể thô và hành vitinh thần. Đây là điều gì đó chung nhất giữa những phân tích của Ấn Độ giáo và Phật Giáo. Cho nên đó là vấn đề thật sự cho các nhà khoa học khám phá: Điều gì là sự trung gian hay cơ cấu cho mối liên kết cho những thế giới tinh thần và vật lý?

Trong những truyền thống cổ truyền Ấn Độ, cả Phật Giáo và không Phật Giáo, có điều gì đấy gọi là một "sự tỉnh thức tiếp xúc nội tại". [Phật Giáo định nghĩa nó, nhân tố tinh thần mà trong sự tiếp xúc với đối tượng nhận thức, phân biệt rằng đối tượng này là vui, khổ, hay trung tính, và vì thế phục vụ như nền tảng cho việc kinh nghiệm nó với một cảm giác hạnh phúc, khổ não, hay trung tính]. Căn cứ trên sự tỉnh thức tiếp xúc nội tại này điều kiện đạt được, nhận thức thân thể sinh khởi và và đây là điều kiện tức thờitruớc đấy cho nhận thức tinh thần của khổ đau hay vui sướng.

Cũng thế, những cảm giác khác có một vị trí nhận thức ở một giác quan đặc thù - thí dụ, cái thấy ở con mắt - tuy thế, thức xúc giác sinh khởi căn cứ trên những cảm giác thân thể và nó lan rộng toàn bộ thân thể và tất cả những giác quan cảm giác khác. Theo khoa học, những cơ cấu cảm giác của thấy và nghe, v... mỗi thứ có một vị trí nhận thức; nhưng tất cả chúng được liên hệ với não bộ. Tất cả chúng lan tỏa khắp não bộ. Cho nên ở đây, chúng ta phải thẩm tra ý kiến về một trình độ nhận thức nào đó đã lan tỏa đến tất cả những trình độ nhận thức khác [vì cả Phật học và khoa học dường như hàm ý rằng có một trình độ như vậy].

Khi chúng ta thẩm tra não bộ, các tế bào thần kinh, chúng ta phải thực hiện một sự phân biệt giữa trình độ thô của tâm thức và một trình độ vi tế hơn. Bây giờ, chúng ta có thể xác định trình độ thô của tâm thức [trình độ của nhận thức cảm giác] cả trong con người và con chó. Nhưng qua những sự khác biệt não bộ giữa cả hai, cho nên có những khác biệt trong tâm thức của cả hai và vấn đề cả hai biểu hiện chức năng như thế nào trên trình độ thô. [Ví thế, thí dụ, những con chó có một cảm giác phát triển cao độ hơn về hửi mùi so với con người]. Nhưng phải có một trình độ vi tế hơn [của tâm thức hay hành vitinh thần hơn là trình độ cảm giác thô].

Theo mức độ mà ở đây tâm thức tùy thuộc trên thân thể vật lý, có những trình độ khác biệt vi tế của tâm thức. Trình độ thô hơn của nhận thức cảm giác [là tùy thuộc nhất vào thân thể]. Những cảm xúc phiền não, trái lại sẽ ở trong trình độ vi tế hơn của tâm thức., một thứ ít tùy thuộc vào thân thể vật lý. Vậy thì điều gì khác biệt giữa con người và con thú [liên hệ đến những trình độ vi tế hơn của những cảm xúc và giấc mơ?]

Bây giờ chúng ta có những khí cụ khoa học để khảo sát tiến trình của sự chết. Loại nghiên cứu này đã diễn ra trong mười lăm năm qua. Nhưng để thử nghiệm thể trạng tinh thần của một người đang chết trong khi các điện cực được gắn vào đầu của người ấy - không ai thật sự đã chết trong khi làm thí nghiệm ấy. Nhưng bây giờ chúng ta cần nghiêm túc hơn về một thể nghiệm như vậy. Chúng ta cần cầuthinh người nào đấy hãy vui lòng để chết trong

khi có những điện cực trên đầu của họ. Nhưng điều ấy là rất khó khăn để yêu cầu; chúng ta phải đợi một cơ hội thích đáng.

Mặc dù không một thử nghiệm nghiêm túc nào được thực hiện để đo lường những gì đang xảy ra qua tiến trình của sự chết, nhưng những luận điểm Ấn Độ đã nói về ba trình độ của hoạt động tinh thần. Trình độ thứ ba chỉ xảy ra trong thời khắc lâm chung. [Một cách đặc biệt hơn, nó xảy ra khi] hơi thở và những chức năng của trái tim đã dừng, nhưng tuy thế, vẫn có một tiến trình nào đó của trạng thái kết quả của hoạt động tinh thần xảy ra. Trình độ này dường như thậm chí ít lệ thuộc trên trình độ vật lý [hơn bất cứ trình độ nào của tâm thức]. Vì vậy, trình độ thô là lệ thuộc trên não bộ và các tế bào thần kinh; còn trình độ vi tế hơn này: đây vẫn là một câu hỏi.

Cũng thế, tôi đã tự hỏi tại sao những cảm xúc phiền não của chúng ta bao gồm [theo sự giản đồ phân loại của Đạo Phật] trên trình độ vi tế, không phải trên trình độ thô. Tại sao chúng ít lệ thuộc vào thân thể vật lý thô phù? Một lần trong một cuộc gặp gỡ với những nhà khoa học tôi đã hỏi, "Không có bất cứ một tiến trình vật lý nào, có thể rằng một hoạt động thuần tinh thần có thể đem đến một tác động thân thể không?" và nhà khoa học trả lời, "Trong lý thuyết là vâng [có thể]; nhưng trong thực tế, là không thể".

Đây không phải là một sự tiếp cận khoa học lắm. Có một thử nghiệm đơn giản có thể hoàn tất. Khóc lóc hay tuôn nước mắt là một phản ứng vật lý đối với một tình trạng tinh thần, nhưng nó có thể xảy ra hoặc là với vui hoặc buồn. Có một khác biệt lớn lao trên trình độ tinh thần giữa hai thứ này, nhưng sự phản ứng thân thể là giống như nhau. Nếu khóc chảy nước mắt từ một niềm vui của mắt bên phải và nước mắt chảy ra từ mắt bên trái do buồn rầu, thế thì trên trình độ thân thể vật lý chúng ta có thể phân biệt chúng. Nhưng, không phải là vậy: sự phân biệt không phải trên trình độ thô. Do vậy, để khảo sát trình độ cảm xúc, chúng ta phải nhìn sâu hơn trình độ vật lý thô nhất. Nhưng để khảo sát tâm thức bằng việc nghiên cứu

[chỉ trình độ vật lý của] não bộ - chúng ta cần hỏi rằng điều này vẫn tồn tại việc gì đó chứ, nếu nó vẫn quá tổng quát.

Trong luận lý Phật Giáo, chúng ta nói về những hình thức suy luận khác biệt. Thí dụ, bằng việc quán sát những phẩm chất tương tự trong những thứ giống nhau, chúng ta có thể khái quát hóa và suy ra một đặc trưng. Hay nếu điều gì đấy không quán sát thấy những phẩm chất này, chúng ta có thể suy ra rằng nó rơi vào trong một đặc trưng khác. Nhưng những thứ này là [những hình thức lý trí] quá bao quát và không đi đến kết luận cho việc đi đến một quyết định về loại vấn đề này liên hệ đến mối quan hệ giữa những cảm xúc và thân thể.

Đạt Lai Lạt Ma

Nguyên bản: The Nature of the Mind

Anh dịch: Alexander Berzin

Viết dịch: Tuệ Uyển

Nguồn: thuvienhoasen.org