

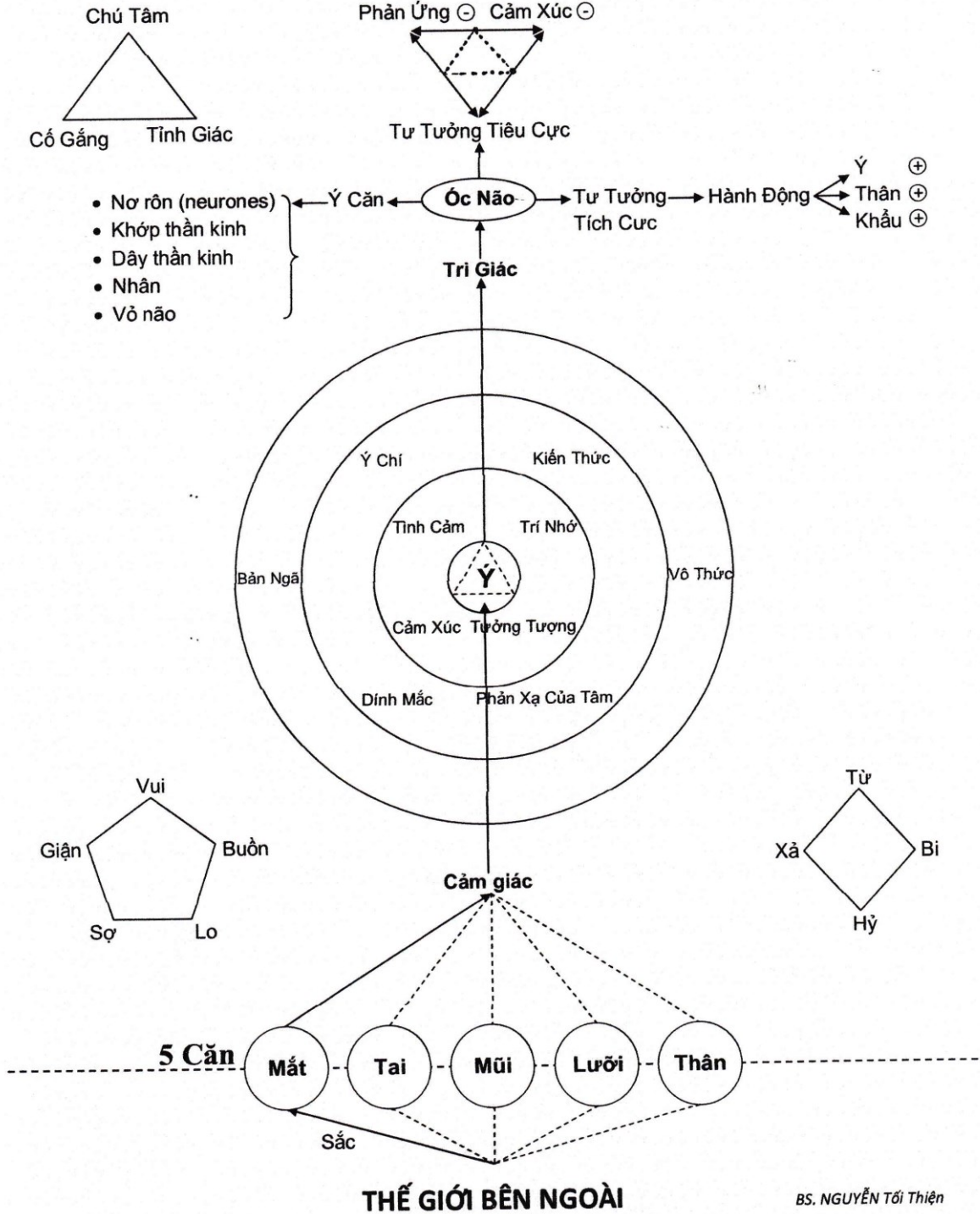
## SƠ ĐỒ VẬN HÀNH CỦA TÂM THỨC CON NGƯỜI

Chúng ta 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 quan**: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và cửa kia là cửa ý. Vả lại chúng ta không quen để quay cái nhìn vào bên trong và cũng không biết rằng con người có một đời sống nội tại rất dồi dào, nếu biết khám phá và khai thác nó.

Những ba động (vibration) của **ngũ trần** đến từ thế giới bên ngoài (sắc, thính, hương, vị, xúc) được tiếp nhận bởi năm giác quan 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...). Dựa theo khoa học, chúng tôi xin đề nghị định nghĩa Ý CĂN là một tập hợp các tế bào thần kinh (nơ-rôn, neurone) cùng *làm một nhiệm vụ trong cùng một lúc*, từ những nơ-rôn đầu tiên tiếp nhận sự kích thích cho tới những nơ-rôn cuối cùng, kể cả những khớp thần kinh (synapse) và những trung khu thần kinh (centre, noyau) cho tới khu vỏ não (aires corticales) *cùng rung động đồng bộ (décharge en synchronisation)*. Chúng ta có lý do để nghĩ như vậy: - trong bộ *Pattana*, Đức Phật đã nói đến căn cứ điểm của tâm thức bằng danh từ *Yamrùpanissaya*, nghĩa là nương theo sắc pháp ấy, mà *Vi Diệu Pháp* gọi là *Sắc Ý Vật*. - Tâm lý học PG cũng ghi nhận các sắc pháp sinh hoạt theo từng đoàn từng nhóm.

# SƠ ĐỒ TÂM THỨC

## THẾ GIỚI BÊN TRONG



Thế giới nội tại là một thế giới phức tạp bao gồm nhiều yếu tố có khi dễ nhận (ý thức được), có khi khó nhận (tiềm thức), có khi không nhận được (vô thức). Muốn ý thức ghi nhận được phải có một số điều kiện, chẳng hạn sự chú tâm (attention), sự tỉnh táo sáng suốt (vigilance) và sự không bị thương tổn của não bộ hay của đường dẫn truyền các nơ-rôn... Các nhà tâm não học (neuroscientifique) đang cãi vã nhau về vị trí và sự vận hành của ý căn. Họ được chia làm hai nhóm : nhóm khuynh hướng Toàn Diện (holisme) cho rằng sự vận hành của óc não cần thiết phải có một cái gì toàn diện không phân chia (un tout non dissociable). Nhóm khuynh hướng Định Vị (localisationisme) đi tìm định vị những vùng não (aires cérébrales) cần thiết để thi hành một nhiệm vụ. Mỗi nhà bác học đưa ra một giả thuyết khác nhau. Ông **Francis Crick** trước đó đã nghĩ rằng tâm thức nằm ở những neurones ở lớp thứ năm của vỏ não là tầng áp chót của sáu lớp mỏng chồng chất lên nhau tạo thành vỏ não. Nhưng ở cuối đời ông đã bỏ ý tưởng này mà vẫn giữ quan điểm « có một định vị tâm thức trong một thể tương giao các nơ-rôn (corrélats neuronaux de la conscience) » Đối với hai ông **Stanislas Dehaene** và **J.P.Changeux**, thì tâm thức hoạt động trong « hai khoảng không gian khác nhau (les deux espaces de travail du cerveau) :

\*/-một khoảng gồm những bộ phận xử lý (processeurs) chuyên biệt, tự động và vô thức

\*/-và một khoảng hoạt động toàn bộ (espace global de travail) của các neurones một mặt vừa cho những tín hiệu cảm giác xâm nhập vào tâm thức *từ dưới lên trên*, một mặt kiểm soát *từ trên xuống dưới* những nhận thức chủ quan. Trong khoảng hoạt động toàn bộ này tâm làm việc với *ý thức hay biết*, có *sự liên kết đồng-bộ-hóa (synchronisation)* giữa võ não và các nơ-rôn ở rất xa tạo thành một hợp thể tương giao các nơ-rôn cùng làm 1 việc. Riêng ông **Gerald Edelman** (giải Nobel Y học và Sinh học 1972) nhấn mạnh tới một vùng «nhân sinh động» (noyau dynamique) tập hợp nhiều nhóm neurones, vào một lúc nào đó chúng tác động lên nhau hơn là lên các nhóm neurones khác để cùng thi hành một nhiệm vụ. Phật giáo quan niệm hơi giống hai ông Dehaene và Changeux là có một trường hoạt động chung và những trường hoạt động chuyên biệt trong đó xảy diễn những tiến trình tâm. Khi có cảnh (bên ngoài hoặc bên trong) xuất hiện thì những tiến trình này biểu lộ ra ý thức, tiến trình sau tiếp nối tiến trình trước, không ngừng diễn tiến liên tục. Khi không có cảnh thì tâm chìm vào vô thức, nhưng vẫn hoạt động tự động, âm thầm để giữ gìn sự liên tục của dòng tâm thức, của cuộc sống óc não. Tùy theo từng loạt liên tiếp các tiến trình (lộ trình) theo *một nhịp điệu nhất định* nào đó, ta có một loại sinh hoạt nào đó của tâm cũng như muốn nhận biết bằng mắt (tri giác) một đối tượng, phải có một lộ trình nhãn thức, tiếp theo là bốn lộ trình ý môn.

Ta có thể liệt kê những việc làm của tâm như sau:

- a) Tiếp nhận và hay biết các cảm giác : thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng (xúc, thọ),
- b) Diễn dịch và định danh các cảm giác (tưởng, tri giác),
- c) Ghi nhớ, hồi tưởng, tưởng tượng, liên tưởng (trí nhớ, tưởng tượng),
- d) Hình thành ý định và ước muốn (tư),
- e) Tập trung sự hay biết trên một đối tượng (định),
- g) Buông xả, chuyển hướng tâm đến một đối tượng khác (tác ý),
- h) Dò tìm, chọn lựa, sàng lọc những thông tin, tín hiệu đến từ thế giới bên ngoài để hành động :
  - hoặc một cách tự động không cần suy nghĩ do thói quen, phản xạ, bất chước,
  - hoặc một cách có kiểm soát, đắn đo, suy nghĩ theo những tiêu chuẩn giá trị đạo đức, lý luận, thẩm mỹ... nhờ sự phối hợp làm việc của chú tâm, tỉnh giác, tinh cần, tác ý, ghê sợ và hổ thẹn tội lỗi (chánh niệm).
- i) Tâm làm việc qua 3 cách :
  - \*Suy nghĩ, tính toán...,
  - \*Ngôn ngữ : diễn tả bằng lời nói, chữ viết, nét mặt và cử chỉ,
  - \*Hành vi điều khiển các cử động và các công việc để hoàn thành ý định,
- k) Tâm có khả năng thể hiện đức tin, tình cảm và cảm xúc (...),
- l) Tâm có khả năng nhận diện được chính mình hoặc tư tưởng của mình,
- m) Tâm tạo ra sắc pháp (tâm lý gia Hoa Kỳ Ekman đã phát hiện 60 nét mặt diễn tả sự sân hận).

*Những khả năng và việc làm trên đây gần như bao gồm tất cả đời sống tâm*

*lý của con người. Có những khả năng **bẩm sinh** do sự tiến hóa (évolution) của giống người từ tạo thiên lập địa, nhưng cũng có những khả năng **thụ đắc** do rèn luyện, học hỏi, dùi mài của mỗi cá nhân.*

Các nhà tâm não học (neurosciences) chưa định nghĩa được tâm, chưa biết nó vận hành như thế nào thì làm sao xác định được tâm nằm ở đâu. Phật giáo có một cái nhìn khá toàn diện và đầy đủ về tâm, cho ta biết tâm có bốn sắc thái :

---

1- Một thuộc **cảm tính** (sensitivité, **Thọ, Tâm-trạng**) trong đó bao gồm cảm giác, tình cảm và cảm xúc (émotions) :

-cảm giác gồm có : nóng, lạnh/ cứng, mềm/ đau, sưng/ khô, ẩm/chuyển động, bất động. Cảm giác định tính (qualitatif) thì có : dễ chịu, khó chịu và trung tính.

-Tình cảm thì có ba loại : ưa thích, ghét bỏ và dửng dưng. Ba loại tình cảm này xuất phát từ ba loại cảm giác định tính trên. (dễ chịu thì sinh ra ưa thích, khó chịu thì ghét bỏ...)

-Cảm xúc thì có nhiều loại, chủ yếu có năm loại chính: vui, buồn, sợ hãi, tức giận, lo âu (trong đó chỉ có vui là tích cực thôi).

2- Sắc thái thuộc **tri giác** (perception, **Tâm-tưởng**) Tri giác là khả năng ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm hay một ý niệm, biểu tượng đã biết từ trước.(khả năng diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa). Trong đó bao gồm:

-Trí nhớ là tưởng về quá khứ.

-Tưởng tượng là tưởng về tương lai.

-Tri thức (connaissance) là những hiểu biết còn ghi lại trong ký ức.

3- Sắc thái thuộc **hành động** (formations mentales, **Tâm-hành**) suy nghĩ, lời nói và hành động là kết quả của sự làm việc của tâm thức, trong này bao gồm :- ý định (intention)- quyết định (décision)- suy nghĩ tính toán (réflexion)...vv. Đối với PG sắc thái hành động này rất quan trọng, khi tâm hành động với một ý định là nó đã tạo nghiệp, tùy ý định này thiện hay bất thiện và sau đó sớm muộn quả sẽ trở tốt hay xấu.

Tâm thức có 2 cách làm việc:

\*/-cách chủ động với ý định kiểm soát tư tưởng và hành động để đạt tới một mục đích, trong những trường hợp mà việc làm có tính cách mới mẻ hay rắc rối.

\*/-cách tự động máy móc (automatisme cognitif) khi việc làm đã thành thói quen, phản xạ không cần suy nghĩ, không cần tốn nhiều năng lượng.

4- Sắc thái thuộc về **nhận thức** (conscience, **Tâm-thức**) hay những cánh cửa mở vào ý thức trường (porte d'entrée dans le champ de conscience) Chúng ta có :

-**Năm thức** : nhãn thức, nhĩ, tỉ, thiệt, thân. Năm thức này chỉ hoạt động khi có đối tượng xuất hiện từ thế giới bên ngoài

ngũ trần => tiếp xúc ngũ căn => ngũ thức

Năm thức hoạt động rất chuyên biệt, mỗi thức cho ta nhận biết một đối tượng riêng biệt, không lẫn lộn : nhãn trần, nhĩ trần, tỉ trần, thiệt trần và xúc trần. Trừ trường hợp rất hiếm bị chứng *loạn cảm giác* (synesthésie : khả năng nhận biết nhiều cảm giác một lúc, cái chính thì cảm giác đúng, nhưng cái phụ là một ảo giác)

*Như vậy, trước một đối tượng ghi nhận được (tâm thức) tùy theo khả năng hành xử (tâm hành), TAM sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sợ hãi, khổ, hay*

*thần nhiên (tâm trạng), và đồng thời tạo nghiệp hay không và nghiệp này được ghi nhớ (tâm tưởng) trong dòng trôi chảy của tâm*

[Ngoài ra Tâm lý học PG cũng cho biết tâm vận hành theo luồng sóng (lộ trình). Mỗi lộ trình có trung bình 17 sát-na-tâm. Mỗi sát-na-tâm là một đơn vị thời-gian-tâm ngắn nhất mà một loại tâm có thể chiếm hữu. Nhưng muốn sinh hoạt thì phải tập hợp thành lộ trình. Nhiều lộ trình tâm xảy diễn liên tiếp theo một tiết nhịp (séquence) nào đó, sẽ tạo thành một sinh hoạt tinh thần nào đó trong đời sống. *Chẳng hạn muốn có một tri giác về cảnh vật: trước tiên phải có một lộ trình nhãn thức tiếp nối bởi 4 lộ trình ý môn.* Tâm có 455 loại lộ trình tương ứng với hoàn cảnh sống của mỗi cá nhân lúc thức, lúc ngủ, chiêm bao, trong thiền, trong lúc chứng đắc... như vậy có 455 cách vận hành tâm căn bản làm khung cho 121 loại tâm làm việc, bao gồm tất cả sinh hoạt của đời sống tâm lý con người. PG cũng cho ta biết tâm có 14 nhiệm vụ trong một lộ trình : tử, tái sanh, hộ kiếp, Khán môn, 5 thức, tiếp thu, quan sát, quyết định, tác hành, lưu chép. *Trong đó chỉ có kết quả của 5 thức và tác hành là được ý thức có thể biết đến, còn những tâm khác làm việc trong tiềm-thức]* (Muốn biết thêm xin tìm hiểu về lộ trình tâm trong Vi Diệu Pháp)]

**-Ý thức** (conscience) hoạt động khi có cảnh xuất hiện từ bên trong. Khái niệm này bao gồm 2 ý nghĩa theo Phật Giáo :

-Ý thức hay  *cửa ý* là cánh cửa mở vào thế giới bên trong. Trong ý nghĩa này nó tương đương với 5 giác quan, mở cửa ra thế giới bên ngoài. Ý thức là giác quan thứ sáu.

-Trong ý nghĩa thứ 2, Ý thức hay tâm thức bao gồm tất cả các loại tâm (theo tâm lý học Phật giáo có tất cả 89 loại tâm hoặc 121 loại tùy theo kể thêm những yếu tố chứng thiền trong các loại tâm siêu-thế)

Theo nhà tâm-não-học Pháp **Stanislas Dehaene** trong sách *Le code de la conscience*, thì Ý thức có 2 thành phần là sự *Tỉnh thức (Éveil)* và *Nhận Biết (perception consciente)*. Có những dấu chỉ sinh học chứng tỏ rằng một tín hiệu (information, signal) được ý thức nhận biết :

+dấu chỉ đầu tiên là có sự khuếch đại sinh hoạt của các vùng giác quan làm tăng cường độ và xâm chiếm nhiều vùng của thùy trán và thùy đỉnh (lobe fronto-pariétal).

+dấu chỉ thứ hai ghi nhận được bởi điện-não-đồ (EEG) là sự xuất hiện của sóng P3, còn gọi là sóng P300 bởi vì nó xuất hiện khoảng 300 millisecondes (ms) sau khi hình ảnh được trình diện trước mắt, sóng này mạnh gấp 2,3 lần (vài

microvolts) các sóng vô thức nhưng đủ để chứng tỏ sự khác biệt giữa sóng vô thức và sóng ý thức.(p.175, image 18)

+Ngoài ra điện-não-đồ cũng cho ta thấy sự tăng vọt thành linh của tần số các sóng >30 hertz (các sóng gamma) sau 300ms và kéo dài, trong khi các sóng vô thức kéo dài 200ms rồi tắt lịm. (p.189,190, image 20)

+Nhiều nhóm nghiên cứu đã chứng minh ý thức nhận biết xảy ra khi có sự đồng-bộ-hóa mạnh mẽ những tín hiệu điện từ của võ não (synchronisation massive des signaux électromagnétiques du cortex (p.191)

**-Vô thức (inconscient):** đã được các triết gia và tâm-lý-gia đề cập tới trước Freud nhiều. Như nhà thần-kinh tâm-lý-học Pierre Janet (1859-1947) đã đưa ra những hình thái của vô thức khi ông nghiên cứu về bệnh cuồng trí (hystérie). Nhưng đối với Freud nó mang một ý nghĩa đặc biệt. Đối với Phật giáo Ý-thức là mặt nổi của một tảng băng, nhìn thấy được; Vô-thức là mặt chìm, không nhìn thấy, không nhận biết được. Nhưng cả hai cùng bản chất cùng giá trị ; Tiềm-thức làm việc âm thầm, chuẩn bị cho ý thức biểu hiện ra mặt nổi. Thức và Tiềm-thức như một dòng điện, khi truyền trong dây điện ta không biết nó hiện hữu hay không (đó là tiềm thức) nhưng khi truyền qua bóng đèn, đèn sáng lên, truyền qua một máy điện, máy chạy tạo nên công dụng (đó là Thức). Còn vô-thức là khi dòng điện quá yếu không làm sáng nổi bóng đèn cũng như không làm chạy nổi máy điện.

Một cách tổng quát có hai loại vô-thức : loại của **Tâm-não-học** và loại của **Phân-tâm-học**.

Đối với GS tâm-não-học Dehaene thì vô thức bao gồm những trạng thái tâm sau đây:

+**Tiền-ý-thức (préconscient)** thực ra danh từ này đã được sử dụng bởi **Freud năm 1900** và ông đã giải thích như sau trong tác phẩm «giản yếu về phân-tâm-học» của ông: có nhiều diễn trình tâm thức được nhận biết rõ ràng, rồi trở thành im bật, rồi lại trở nên hay biết, đôi khi thì vô thức, đôi khi lại trở nên ý thức, chúng tôi cho rằng chúng có khả năng được nhận biết, nên chúng tôi muốn gọi tên là Tiền-ý-thức. Ngày nay các nhà tâm-não-học giải thích là khi một hình ảnh (tín hiệu) đã được trình hiện trong khoảng hoạt động toàn bộ thì nó trở nên được ý thức và ngăn chặn những tín hiệu khác lọt vào khoảng này, hai hình ảnh không thể được thấy cùng một lúc cũng như hai sự việc không thể được làm một lúc.

+**Tiềm thức (état subliminal, subconscious))** khi các kích thích từ bên ngoài xảy ra **quá nhanh**, không đạt tới ngưỡng cửa của sự hay biết (dưới 50 milli-secondes) thì tâm không ý thức được. Thí dụ năm 1988 trong kỳ tranh cử

của Tổng thống Mitterand, đài truyền hình A2 của Pháp đã chiếu rất nhanh hình ảnh của Mitterand, dân chúng đều không nhìn thấy, nhưng ông đã thắng cử kỳ đó. Hoặc sự kích thích **quá yếu** như tâm ở trong trạng thái ngủ say, hôn mê (coma), trạng thái gây mê sâu (anesthésie profonde) thì cũng không có ý thức hay biết.

+ *Vô thức (inconscient)*

*do sự mất liên lạc thần kinh*: có nhiều sinh hoạt thần kinh không được ý thức biết đến, chẳng hạn như sự điều khiển hơi thở, nhịp tim, huyết áp, thân nhiệt. Những cơ chế này do thân-não (tronc cérébral) điều khiển, những thông tin từ thân-não xuống các bắp thịt ở lồng ngực bị nhốt kín trong mạch kín (circuit clos) mà không đạt tới vùng vỏ não. Trừ phi con người quyết định can thiệp vào để điều khiển hơi thở thì lúc đó ý thức sẽ hay biết qua hệ thống thần kinh vận động từ vỏ não xuống các bắp thịt của lồng ngực. Hoặc có những vết thương làm đứt những dây thần kinh của thể-chai (corps calleux) nối liền 2 bán cầu não làm cho bệnh nhân mất hẳn ý thức về những hoạt động của một bên bán cầu não.

Ngoài ra GS Dehaene còn đưa ra hai loại vô thức khác dựa trên giả thuyết về *khoảng hoạt động toàn bộ các nơ-rôn* của nhóm ông, rất chuyên sâu nên không được kể ra ở đây.

Bây giờ xin nói tới Vô-thức của **Phân-tâm-học**. Theo Freud **Vô-thức** là khái niệm quan trọng nhất trong 3 yếu tố căn bản của Phân-tâm-học, hai yếu tố kia là sự **thôi thúc tính-dục** (pulsion sexuelle hay libido) và sự **dồn nén** (refoulement). Ông đã định nghĩa Vô-thức một cách khó hiểu như sau: "Phân-tâm-học đã dạy cho ta rằng tính chất chủ yếu của tiến trình dồn nén không phải là loại trừ hay tiêu diệt một biểu tượng của thôi-thức tính dục mà là không cho nó trở thành ý-thức. Chúng ta nói rằng nó ở trong tình trạng vô-thức và chúng ta có thể cung cấp những bằng chứng chắc chắn rằng dù ở trạng thái vô-thức, nó vẫn có thể gây ra những kết quả mà cuối cùng một số cũng đạt tới ý-thức. Tất cả những dồn nén đều tất yếu ở trong vô-thức, nhưng trước tiên chúng tôi xin nói là cái bị dồn nén không bao trùm hết cả vô-thức mà chỉ chiếm một phần của vô-thức. Vô-thức có một khoảng bành trướng rộng hơn. Làm sao đạt tới sự hiểu biết về vô-thức? Dĩ nhiên chúng ta chỉ có thể biết nó như biết ý-thức, một khi nó đã được hoán vị (transposition) hay được diễn giải thành ý-thức. Việc làm phân-tâm-học giúp chúng tôi mỗi ngày một kinh nghiệm có thể làm được việc diễn giải như thế (traduction)" (Métapsychologie, trang 65)

Như vậy vô-thức là nơi tàng trữ những thôi thúc tính dục và những ý tưởng bị dồn nén. Nó hiện hữu thật sự và được hình thành trong đời sống tâm lý ngay từ nhỏ, cũng có thể trước khi sanh ra đời.

Vô-thức thể hiện một lãnh vực của bộ máy tâm lý mà cơ chế vận-hành



gồm có 2 đặc tính: *sự cô đọng* (condensation) và *sự đổi chỗ* (déplacement) mà Freud đã trình bày trong tác phẩm «*Sự diễn dịch các giấc mộng*»

Hai cơ chế này có mặt trong vài hành vi được coi là bệnh tâm lý khi chúng xảy ra thường xuyên trong đời sống một người. Như trong trường hợp một bệnh nhân "ám ảnh" (obsessionnel) sử dụng một đồ vật tầm thường dưới mắt mọi người, nhưng đối với hắn vật ấy mang nặng ý nghĩa cảm xúc, hay biểu hiện 1 ham muốn thầm kín.

Trong đời sống, vô thức được biểu hiện qua nhiều hiện tượng:

\*/-Sự lầm lỡ hay nói lộn, đọc lộn, nghe lộn (lapsus). Một người bình thường, không bệnh hoạn khi nói hay viết một chữ khác với chữ mà hắn muốn nói hay muốn viết, theo Freud đó là dấu hiệu của vô-thức, của thâm tâm người đó muốn nói lên điều gì đó, không thể coi thường được.

\*/-Sự quên một chữ, một sự kiện, một cái hẹn, đối với Freud không phải là sự lơ đãng, mất trí nhớ mà là sự điều khiển của vô-thức.

\*/-Giấc mộng là triệu chứng của một số người bị bệnh tâm thần, nó trở thành đối tượng nghiên cứu của phân-tâm-học và được coi là biểu tượng của một biến cố xảy ra trong quá khứ khác với trong dân chúng xưa nay vẫn xem giấc mộng là điềm báo trước ở tương lai. Giấc mơ là hệ quả của ham muốn, dục vọng không nói ra được; nó chứa đựng đầy những biểu tượng, nó đổi chỗ, nó cô đọng hoặc hơn nữa nó rút ngắn bố cảnh. Giấc mơ là để thỏa mãn những dục vọng bị dồn nén.

\*/-Lời nói khéo, nói lầy, chơi chữ (les mots d'esprit): đối với Freud đây cũng là trò chơi do vô-thức điều khiển, ông phân biệt 2 loại:

+loại vô hại: thí dụ kiểu nói lái của Việt Nam, "ô đồng"  
→ ông đồ/ "đầu tiên" → tiền đầu

+loại có dụng ý: để tránh nói thẳng những từ ngữ tục tĩu như "nặng cực" "ròng lộn" "lộn lèo" "đếm đeo"... Trong văn chương VN có nhân vật Hồ Xuân Hương với khoảng 60 bài thơ chữ Nôm được truyền tụng là của bà từ sinh thời. Nhưng có người nghi ngờ là bị thay đổi thêm bớt, có khi không phải là của bà. Dù sao những bài thơ này rất đặc sắc, độc đáo, chúng biểu hiện 2 xu hướng:

-xu hướng tự do, phóng khoáng, lãng mạn nêu lên vị trí, số phận người đàn bà trong một xã hội Á Đông trọng nam, khinh nữ.

-xu hướng ám ảnh tình dục, ảm ức sinh lý vì trong cuộc sống bà không thỏa mãn về mặt chồng con. Hai lần lấy chồng đều làm bé. Lần đầu sống với ông Chánh Tổng Nguyễn Bình Kinh (Tổng Cóc), được một thời gian bà bỏ

đi vì không chịu được tiếng dị nghị của vợ lớn và của làng xóm. Với bản tính phóng đảng bà cuốn gói theo tình quân là ông Phạm Viết Ngạn, làm tri phủ Vĩnh Tường. Sau 27 tháng chung sống thì ông Phủ tạ thế, bà sinh cho ông một người con tên là Phạm Viết Thiệu. Từ đó bà châu du khắp nơi, mỗi nơi đều có làm thơ ghi dấu và giao thiệp rộng rãi với giới phong lưu tài tử, trong đó có cả việc chung sống với Nguyễn Du trong 3 năm (theo học giả TS Phạm Trọng Chánh, trong Nguyễn Du, mười năm gió bụi và mối tình Hồ Xuân Hương, 1786-1796)

Hãy xem bài thơ Đánh Đu của bà:

Bốn cột khen ai khéo khéo trồng,  
Người thì lên đánh kẻ ngồi trông,  
Trai co gồi hạc khom khom cật  
Gái uốn lưng ong ngửa ngửa lòng.  
Bốn mảnh quần hồng bay phấp phới,  
Hai hàng chân ngọc duỗi song song.  
Chơi xuân đã biết xuân chẳng tá.  
Cọc nhỏ đi rồi, lỗ bỏ không!

*Lúc đầu bài thơ diễn tả hình ảnh rất đẹp, thanh tao giữa cặp trai gái: "bốn mảnh quần hồng bay phấp phới, hai hàng chân ngọc duỗi song song", nhưng cuối cùng nữ sĩ nảy ra một ý tưởng sỗ sàng, thô tục như để diễn tả một nỗi ảm ức không phai: cọc nhỏ đi rồi, lỗ bỏ không!*

Trở lại tiến trình của 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 : 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 quốc (trông gà hóa quốc). Trừ phi bị chứng agnosie (sự mất nhận thức). 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).

Đến đây xin mô tả thế giới bên trong với những thành phần phức hợp của nó :

1/- Ý thức nằm giữa để quan sát những diễn biến trong thế giới này. Ý thức đã được lý giải ở trên. Những thành phần càng gần ý thức thì càng được nhận biết rõ.

2/- Tình cảm và cảm xúc thuộc về cảm tính, *Tâm trạng* (Thọ). Trí nhớ, Tưởng tượng thuộc *Tâm tưởng*.

3/- Ý chí, dính mắc, phản xạ của tâm và hiểu biết thuộc *Tâm hành*.

4/- Bản ngã, Vô thức là phần vô hình chìm sâu trong óc não.

**Trí nhớ** là một khả năng tinh thần quan trọng được hình thành nhờ 4 cơ chế sau đây:

-sự ghi nhận (encodage)/ -sự lưu trữ (stockage)/ -sự khôi lại (restitution)/ -sự quên (oubli)

Trong đó, sự ghi nhận là quan trọng nhất. Muốn nhớ lâu, sự ghi nhớ phải rõ ràng, khúc chiết và chứa đựng nhiều cảm xúc, cũng như không quên ghi nhận khung cảnh không/thời-gian đã trải qua kinh nghiệm đó. Có nhiều loại trí nhớ:

– Trí nhớ ngắn hạn: ngày nay có tên là *Trí nhớ hành sự* (mémoire de travail)(như nhớ một con số điện thoại để mở máy đánh đi), trong đó bao gồm *trí nhớ giác quan* (mémoire sensorielle) rất ngắn ngủi: mắt lưu giữ hình ảnh chỉ trong 250-500 phần ngàn giây, tai lưu giữ 2-10 giây.

– Trí nhớ dài hạn, gồm có :

\* Trí nhớ minh hiển (mémoire déclarative): trong đó có: trí nhớ giai đoạn (mémoire épisodique) hay còn gọi *trí nhớ tự truyện* (mémoire autobiographique) ghi lại kỷ niệm của một khoảng sống nào đó của mình, và *trí nhớ ngữ nghĩa* (mémoire sémantique) ghi lại ý nghĩa các từ ngữ trong ngôn ngữ và những sự kiện văn hóa

\* Trí nhớ ẩn thị (m.implicit) như nhớ những cử chỉ trong bơi lội, lái xe, nghề tay chân,... nó còn có tên *trí nhớ trình tự* (mémoire procédurale);

\* Siêu trí nhớ (métamémoire): giúp chúng ta biết toàn diện những kiến thức của mình để tránh phải tìm kiếm những gì mình không biết.

Trước khi trở thành trí nhớ dài hạn, trí nhớ ngắn hạn cần phải được củng cố, lập đi lập lại nhiều lần, đều đặn và cách khoảng. Đây một định luật cho sự học hỏi,

luyện tập. Muốn ghi nhớ một cách chắc chắn, trước hết phải nhờ tới các giác quan thu nhận những tín hiệu (informations) từ thế giới bên ngoài. Những tín hiệu này liền bị não bộ phân tích, so sánh với những tín hiệu đã được ghi nhận từ trước, pha thêm màu sắc của tình cảm, của bối cảnh không/thời-gian trong giây phút hiện tại

**Ý chí : con người được qui định bởi 3 yếu tố: di-truyền, hoàn cảnh và ý chí.** Chúng ta không làm gì được với sự di-truyền. Nhưng với ý chí ta có thể thay đổi được hoàn cảnh và ngay cả thay đổi nghiệp. Vậy ý chí là cái chi?

-a) là cương quyết hành động để đạt tới mục đích dự tính, điều này đòi hỏi khả năng biết chọn lựa cách làm và phương tiện thích hợp nhất

b) kế đến là soạn thảo ra một chương trình hành động với những ước tính điểm khởi đầu, điểm kết thúc và những kế hoạch trung gian.

c) biết phê phán, đánh giá những chọn lựa xác đáng.

d) sau cùng đảm trách sự kiểm soát để tự điều chỉnh và duy trì công trình cho tới thành tựu mỹ mãn.

**Phản xạ hay thói quen:** đối lập với cách làm chủ động theo ý chí là cách làm tự động máy móc theo phản xạ hay thói quen. Con người mặc dù có đầy đủ kiến thức khôn ngoan, nhưng khi hành động đôi khi lại bị điều khiển bởi thói quen một cách mù quáng, không cưỡng được như những người ghiền rượu hay ghiền thuốc, vẫn biết thuốc lá gây ung thư, rượu sinh chai gan, mất trí, nhưng vẫn cứ tiếp tục tàn hại cuộc đời. Do đó ngay từ vị- thành-niên phải biết phân biệt những thói quen tốt và những thói quen xấu, xấu cho sức khỏe, cho tương lai cuộc đời.

**Kiến thức** thì vô cùng tận, nó được tàng trữ đâu đó trong trí nhớ. Trong một đời người chúng ta không thể học hết trí khôn nhân loại, dù chỉ một phần. Do đó theo tôi, chúng ta nên giới hạn sự học hỏi trong 4 lãnh vực sau đây:

-kiến thức văn hóa tổng quát làm nền cho sự hiểu biết,

-kiến thức nghề nghiệp chuyên môn để sinh sống,

-kiến thức mà mình thích tìm hiểu,

-kiến thức cần thiết để đi vào đời sống hiện đại.(hay k.t. mà thế giới đang cần)

**Bản ngã:** Ý niệm về Bản Ngã xuất phát đầu tiên từ các tôn giáo và triết học. Cách đây hơn 5.000 năm, hệ thống triết học cổ đại Ấn Độ cho rằng Bản ngã là một thực thể trường tồn bất biến tên gọi **Atman**, giống như khái niệm Linh

hồn hiện nay, nó chuyển sinh từ kiếp này qua kiếp khác cho tới khi được giải thoát và thể nhập vào Đại Ngã (**Brahman**, một ý niệm khác với Thượng đế của các tôn giáo độc thần) có cùng tính chất với nó là: Hữu thể tuyệt đối, Linh thức tuyệt đối và Hạnh phúc tuyệt đối.

Các tôn giáo độc thần (Thiên chúa giáo, Đạo Do thái, Đạo Islam) thì tin rằng Thượng Đế đã thổi vào con người một linh hồn bất diệt, không thể bị tan hoại do cái chết gây ra. Sau cái chết nó chờ đợi đâu đó để hội nhập lại với thể xác trong ngày phán xét cuối cùng để được tiếp dẫn lên thiên đàng sống đời hạnh phúc hoặc đưa xuống địa ngục sống khổ sở muôn đời vì không tin và làm theo lời chúa dạy.

Phật giáo phủ nhận sự hiện hữu của Bản ngã và cho rằng bản ngã là ảo kiến do con người bám víu vào 5 thành phần cấu tạo nên nó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức (Ngũ uẩn).

-**Sắc** là thành phần vật chất cấu tạo nên con người và vũ trụ. Không phải chỉ có 4 loại Đất, Nước, Lửa, Gió mà có tới 28 loại. Đất phải được hiểu là chất ở thể rắn, Nước là chất ở thể lỏng, Lửa là dạng năng lượng của vật chất và Gió là chất thể khí. Sắc có 4 thể dạng biểu hiện theo thời gian: sinh, tiến, dị, diệt. Điều đó có nghĩa là sắc cũng bị chi phối bởi sự biến hoại, vô thường.

-**Thọ** bao gồm vừa cảm giác, tình cảm và cảm xúc. Một cách đơn giản có 3 loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu, trung tính cảm nhận xuyên qua 6 giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Như vậy có 18 loại cảm giác. Tình cảm có 3 loại: ưa thích, ghét bỏ và dửng dưng. Cảm xúc thì có 5-7 loại: vui mừng, lo âu, buồn rầu, sợ hãi, tức giận...Nếu để tâm quan sát Thọ, thì thấy chúng thay đổi từng giây từng phút, từng nơi chốn, thể trạng.

-**Tưởng** là một chức năng quan trọng bao gồm sự nhận biết, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm hay một biểu tượng đã được ghi nhớ từ trước. Đây là một quá trình chuyển đổi một rung động giác quan thành ý nghĩa, tên gọi.

-**Hành** là hoạt động của tâm dưới sự chủ động của tác ý (cetana) để tạo nghiệp tốt hoặc xấu qua thân khẩu ý.

-**Thức hay Ý thức** có 2 ý nghĩa: a) là cửa ý mở vào thế giới bên trong. Trong ý nghĩa này nó tương đương với 5 giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân. Đó là giác quan thứ 6 của Phật giáo. b) ý thức bao gồm tất cả các loại tâm.

Ngũ uẩn là đối tượng của sự chấp thủ gọi là *Ngã kiến* hay *Thân kiến*, một loại tà kiến mà Phật giáo bác bỏ hoàn toàn. Ngã kiến được phân tích thành 4 cách : Sắc này là *tôi*, Sắc này là *của tôi*, Sắc này ở *trong tôi*, *Tôi ở trong Sắc*

này. Nếu suy luận như thế với cả 5 thành phần của ngũ uẩn ta có tất cả 20 cách chấp ngã. Hãy nghe lời Phật dạy trong Kinh Tương Ưng III, trg 123):

«Này tỳ khuru, phàm **sắc** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại...hay tất cả sắc,nêu tỳ khuru thấy như thật với trí tuệ như sau: Đây không phải là tôi! Đây không phải là của tôi! Đây không phải là tự ngã của tôi! Này tỳ khuru , do biết thấy như vậy...không có quan điểm ngã kiến, ngã sở kiến, mạn tùy miên »

Các nhà tâm lý học đầu thế kỷ XX (Eugène Baudin, 1917) đều công nhận một cách hiển nhiên sự hiện hữu của «cái tôi» là do ba cảm tưởng chính sau đây: tính **Nhất quán** (unité) của cái tôi. Mặc dù tôi có nhiều trạng thái tâm, nhiều ý tưởng, nhiều cảm giác, nhưng tôi là trung tâm hội tụ tất cả những hiện tượng trên, tôi là chủ thể có thẩm quyền trên chúng. Cảm tưởng thứ hai, tính **Đồng nhất** (identité), trước sau như một của cái tôi, cho dù ở mỗi lúc ý tôi có thể khác, tâm trạng tôi, tánh khí tôi thay đổi, tôi có cảm tưởng là tôi vẫn là tôi. Cảm tưởng thứ ba liên quan tới sự **Sinh hoạt** (activité), dù tôi suy nghĩ ra sao, dù cách hành xử của tôi do lý do nào, nó được điều khiển bởi bản chất hay văn hóa của tôi, tôi luôn luôn có cảm tưởng tôi vẫn là tác giả, là kẻ sáng tạo của chúng.

Các nhà tâm lý học hiện đại như William James xem bản ngã có 2 chiều kích: trước tiên là Cái **Tôi-đối-tượng** (le soi-objet) để trả lời câu hỏi «tôi là ai?». Điều này không dễ vì cái tôi quá phức tạp, phải giải thích dài dòng bằng những câu bóng bẩy, chọn lọc, bằng nhiều tinh-từ tỉ mỉ, tinh tế, bằng những câu «điều đó còn tùy hoàn cảnh»...Sau đến Cái **Tôi-tác-nhân** (le soi-agent) cho ta cảm tưởng tôi là chủ thể của những tư tưởng và hành động của chính mình.

Nhà tâm lý học Gia-Nã-Đại René l'Ecuyer, chuyên gia nghiên cứu trong 30 năm sự phát triển hiểu biết về cái tôi từ trẻ con 3 tuổi tới người già 100 tuổi đã đưa ra **43 bộ mặt khác nhau của bản ngã**. (Le Développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse/ Puf)

Các nhà tâm-não-học những năm gần đây đi tìm cơ chế thần kinh của 3 cảm tưởng (Nhất quán, Đồng nhất, Sinh hoạt) làm nền tảng cho ý niệm Bản ngã và họ đưa ra các giả thuyết:

a/-Đời sống lâu dài của các tế bào thần kinh có khi bằng tuổi thọ con người và sự kết nối của chúng trong một **hợp thể tương giao các nơ-rôn** (correlats neuronaux) để cùng thi hành một nhiệm vụ nhất định. *Những khớp kết nối (synapses) có khả năng ghi nhớ và dự trữ các thông tin.* (J.LeDoux). Lại nữa khoa học khám phá ra tính nhu nhuyễn của tế bào thần kinh (plasticité neuronale) nghĩa là óc não có thể thay đổi liên tục không ngừng cơ cấu và vận

hành bằng cách sinh ra những nơ-rôn mới hoặc tái tạo những hệ thống kết nối mới để thích ứng với hoàn cảnh mới.

b/-Quan niệm mới của các học giả Lawrence Weiskrants, Elisabeth Warrington về sự hình thành tích cực của **Trí nhớ ẩn thị** (mémoire implicite) : nghĩa là những kinh nghiệm sống mà chúng ta có khả năng nhớ lại một cách rõ ràng ý thức, thường ăn khớp với những thành phần đã được tích trữ một cách âm thầm trong những hệ thống thần kinh khác. Người ta chưa biết các thông tin, hình ảnh được tàng trữ ở đâu, dưới dạng nào. Theo GS Đặng Văn Chiếu, giáo sư thần kinh giải phẫu, cựu khoa trưởng Đại học Y khoa Sài Gòn (1972-1975) trong quyển sách Não Bộ, xuất bản tại Hoa Kỳ thì *Trí nhớ cảm giác* được ghi bằng làn sóng xung điện, *Trí nhớ ngắn hạn* có thể được ghi trong các ly tử Ions, *Trí nhớ dài hạn* có thể được ghi trong RNA (ribonucléic acid)

c/-GS Antonio Damasio nhấn mạnh vai trò của **cảm xúc** trong sự hình thành Bản Ngã. Nhưng theo ông phải phân biệt rõ ràng cảm xúc và tình cảm. *Cảm xúc là hành động*, cách hành xử của con người để thích ứng với hoàn cảnh hầu để sống còn. *Tình cảm là hậu quả của cảm xúc*. Chẳng hạn khi gặp một con thú dữ trước tiên là ta phải chạy thoát, sau đó ta sẽ có tình cảm ghét bỏ giống vật ấy. Cả hai đều ghi dấu sâu đậm trên não bộ để sau này ảnh hưởng trên sự suy luận và quyết định chọn lựa của ta. Cảm xúc có tính cách phổ quát, chung cho loài người, còn tình cảm là riêng tư, chủ quan.

Riêng tôi có ý nghĩ Bản ngã có 4 bộ mặt: 3 phát xuất từ sự diễn dịch của chính mình và một phát xuất từ cái nhìn của người khác :

- 1)-Bản ngã tự nhiên, không phê phán, do ý nghĩ về sự phối hợp của 5 uẩn (A)
- 2)-Bản ngã do nghĩ tưởng mình là như thế (A')(tôi là chủ tịch, không ai thay thế tôi được, tôi bình hoạn
- 3)-Bản ngã do nghĩ tưởng người khác cho mình là như thế (A''),(họ hiểu lầm tôi, tôi đâu phải như thế)
- 4)-Bản ngã do người khác nghĩ mình là như thế (B), (vì đâu biết họ diễn dịch như thế nào!)

Vậy bản ngã đích thực của mình là cái nào? Nếu là A',A'',B thì không chắc là đúng thực tại. Thật ra cái tổ-hợp 5 thành phần A nó thay đổi từng giây từng phút. Có lẽ cái **Sắc** là lâu bền nhất, nhưng mỗi ngày có 300 tỷ tế bào chết đi, cần phải được thay thế. Sắc thân con người có 37000 tỷ tế bào, với 200 loại khác nhau. Mỗi loại có thời gian tồn tại khác nhau: ngắn nhất là tế bào lót mặt trong của dạ dày và ruột (**2-5 ngày**), kể đến là tế bào da (**15 ngày**), rồi đến hồng-huyết-cầu (**120 ngày**), tế bào xương tồn tại **10 năm**, tế bào não (nơ-rôn) có loại

sống bằng tuổi thọ con người. Nhưng càng ngày càng có nhiều yếu tố ngoại cảnh làm cho các nơ-ron bị hủy diệt và con người do đó bị chết theo. (như trong bệnh Alzheimer). Nhưng đời sống các nơ-ron không quan trọng bằng đời sống kết nối các khớp nơ-ron (synapses) trong một hệ thống sinh động (fonctionnel) để thi hành một nhiệm vụ. Chưa kể 4 thành phần còn lại (thọ, tưởng, hành, thức) thay đổi còn nhanh hơn Sắc, nhưng tâm thức và giác quan con người không đủ khả năng cảm nhận được sự thay đổi này. Chúng ta có cảm tưởng cái Ta ngày hôm nay là một với cái ngày hôm qua, nhưng thử so sánh hình ảnh ta ngày hôm nay và hình ta 10 năm trước thì ta thấy ngay sự thật. Ta có còn là Ta ở mười năm trước?

*Phải chăng thiền tập là luyện tâm để gia tăng cái khả năng cảm nhận này cho tinh tế, bén nhạy để phát hiện sự Vô thường, biến hoại của thân và tâm và chứng nghiệm 3 đặc tướng Vô thường, Khổ, Vô ngã? là một tuệ giác quan trọng trên con đường giải thoát.*

*Đúng ra nói theo học giả Philippe Cornu «cái ta là một qui ước xã hội gắn liền với một tên gọi, một hình ảnh để phân biệt ta với người khác. Sự tin tưởng vào cái ta này (hay sự chấp thủ ngũ uẩn) biểu hiện một nhu cầu truyền kiếp của con người về kiểm soát, về lãnh địa, về mong mỏi nể phục, về thừa nhận bản sắc và quyền sở hữu» (Le bouddhisme une philosophie du bonheur/ Seuil)*

*Thật sự không có bất kỳ một thực thể nào tồn tại một cách trường tồn, đơn lập; mà chỉ có một tập hợp danh sắc diễn tiến trên căn bản của định luật Vô thường và định luật Duyên khởi (Nhân - Duyên - Quả). Vì tri giác sai lầm về bản ngã mà con người bị khổ đau; vì thiếu hiểu biết chân xác về cái tôi mà con người cứ phải triền miên luân hồi. Con người sẽ bớt khổ hơn khi quên đi sự hiện hữu của chính mình. Giá trị của một con người là chỗ anh ta có tự giải thoát được ra khỏi ngục tù của bản ngã.*

Sau khi phân tích những thành phần cấu tạo thế giới bên trong con người, tôi xin trở lại Sơ đồ vận hành của tâm thức. **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 ý tưởng tiêu cực (tà tư duy), 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  $\Leftrightarrow$  cảm xúc  $\Leftrightarrow$  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 chánh dịu dàng (chánh ngữ), có những hành động hướng thiện (chánh nghiệp) . Cái gì có thể phá vỡ cái vòng lẩn quẩn đen tối trên và chuyển đổi, ngăn chặn ta đi theo đường tà ?

-1/ Đó là cái ý hướng không theo tà hạnh (bonne volition) , cái ý chí muốn hành động làm chủ cuộc đời mình, chớ không bị động quay cuồng trong vòng cảm xúc, xuẩn động.

-2/ Đó là sự chú tâm (attention) ghi nhận các ngũ trần khi nó vừa lọt vào ngũ căn hoặc cả pháp trần khi nó lọt vào ý thức trường.

-3/ 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 khỏi giòng tục lụy đau khổ.

Sơ đồ tâm thức này là kết quả của sự suy nghĩ kết hợp giữa Phật giáo và Khoa học. Phật giáo đã đi trước khoa học hơn 2.000 năm. Vi Diệu Pháp (hay Tạng Luận) là tác phẩm tâm lý học đầu tiên của con người, đến nay vẫn còn giá trị. Nhờ đó ta biết được định nghĩa và những diễn giải về tâm (4 sắc thái) đồng thời hiểu được sự vận hành của tâm theo luồng sóng (hay lộ trình kết nối các satna-tâm, diễn tả 14 nhiệm vụ của chúng) và với 455 loại lộ trình tâm, tất cả đời sống tâm lý của con người được bao hàm trong đó. Có nhiều điều PG biết mà khoa học tâm não chưa biết. Có những điều khoa học biết mà trong kinh sách không thấy nói. Do đó phải dùng PG để hỗ trợ cho khoa học và dùng khoa học để hiểu rõ PG. Điều này chỉ có một ít nhà khoa học hiểu thôi như Mathieu Ricard, Francisco J.Varela, Trịnh Xuân Thuận... với điều kiện họ phải để tâm nghiên cứu Phật Pháp và biết đối chiếu giữa hai bên.

BS NGUYỄN Tối Thiện  
12/08/2023

#### Sách tham khảo

- Vô ngã/ TS Sayadaw U Silànanda/ TK Pháp Thông dịch/ nxb Tôn Giáo
- Phật học khái luận/ Thích Chơn Thiện/ nxb TP Hồ Chí Minh
- Tìm hiểu nhân sinh quan Phật giáo/Thích Tâm Thiện/ nxb TP Hồ Chí Minh

- Con đường giải thoát/ W.Rahula, Thích Nữ Trí Hải/ Phật Bảo tự
- Đức Phật và Phật Pháp/ Narada Maha Thera/ Phúc Tuệ Tịnh Môn
- Thiền, từ truyền thống đến hiện đại/ Tuệ Thiện/ nxb Hồng Đức
- Não bộ/ GS Đặng văn Chiếu/ nxb Yte Distributors,Inc
- Vi Diệu Pháp nhập môn/ TK Giác Chánh/ nxb Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh
- Le code de la conscience/ Stanislas Dehaene/ Odile Jacob
- 25 mots clés de la psychologie et de la psychanalyse/ Pascale Marson/  
Marabout                    -L'inconscient aux mille visages/ Pierre Buser/ Odile Jacob
- Les nouvelles sciences de la santé/ Pr Denis Bédard/ Guy Trédaniel
- Comment la conscience contrôle le cerveau/ John C. Eccles/ Fayard
- Évolution du cerveau et création de la conscience/ John C. Eccles/ Fayard
- Le livre noir de la Psychanalyse / collectif Catherine Meyer/ Les Arènes.
- Le Moi du normal au pathologique/ Coordonné par Gaëtane Chapelle/Sciences  
Humaines                    -Le Bouddhisme une philosophie du Bonheur/ Philippe  
Cornu/ Seuil