TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Vô thức và vô vi - Cuộc gặp gỡ giữa tâm lý học phương Tây và đạo đức học phương Đông

ISSN: 2734-9195 08:25 27/10/2025

“Vô thức” là khái niệm nền tảng của tâm lý học phân tích phương Tây, trong khi “Vô vi” là tinh hoa của tư tưởng Lão - Trang trong Đạo học phương Đông. Một bên hướng vào giải mã hoạt động của tâm trí, bên kia hướng tới giải phóng con người khỏi sự nô lệ của tâm trí.

Dẫu xuất phát khác nhau, cả hai đều gặp nhau ở chiều sâu của nhận thức: nơi ý thức cá nhân tan chảy vào dòng năng lượng phổ quát - “Đạo” hay “Trường tâm linh vũ trụ”. Bài viết phân tích các điểm tương đồng và dị biệt giữa Vô thức và Vô vi, qua đó mở ra góc nhìn liên ngành giữa tâm lý học và triết học Phật - Đạo, hướng tới sự hòa hợp giữa khoa học và tâm linh.

Mở đầu

Từ khi Sigmund Freud công bố công trình The Interpretation of Dreams (1900), khái niệm “Unconscious - Vô thức” đã trở thành một bước ngoặt trong lịch sử tư duy nhân loại. Ông khẳng định rằng phần lớn hành vi, suy nghĩ và cảm xúc của con người không được điều khiển bởi ý thức, mà bởi một tầng sâu vô hình trong tâm trí.

Ngược lại, hơn hai nghìn năm trước, Lão Tử trong Đạo Đức Kinh đã nói về “Vô vi nhi vô bất vi” - không làm mà không gì là không làm, chỉ ra rằng con người càng cưỡng cầu, càng xa rời tự nhiên; chỉ khi buông bỏ bản ngã, hành động thuận theo Đạo, thì mới đạt tới sự viên mãn. Hai con đường - một bắt đầu từ tâm lý học, một từ triết học đạo học - tưởng chừng xa nhau nhưng lại giao thoa ở bản thể sâu nhất của con người: nơi cái tôi ngừng can thiệp, và sự sống tự vận hành theo trật tự của vũ trụ.

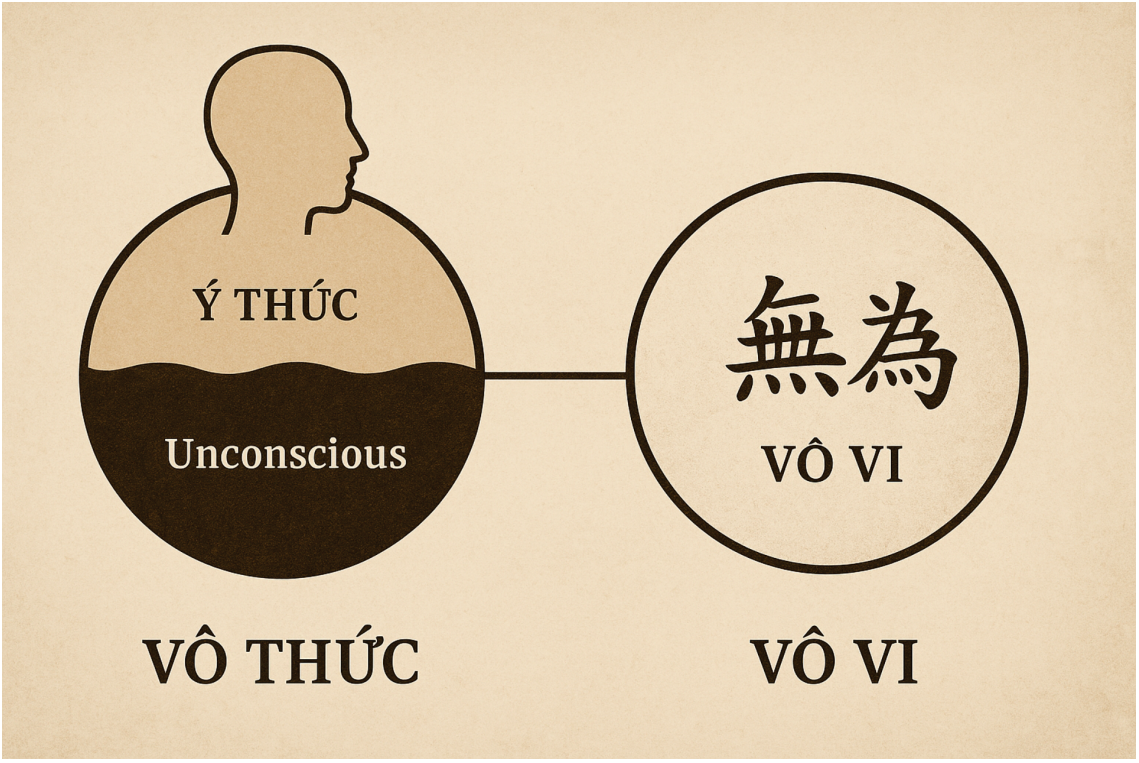
Vô thức - Tầng sâu của cái tôi

Theo Freud, cấu trúc tâm trí gồm ba tầng: ý thức (conscious), tiền ý thức (preconscious), và vô thức (unconscious). Vô thức là “kho chứa” những ham

muốn, ký ức, cảm xúc bị đè nén nhưng vẫn âm thầm chi phối đời sống con người. Jung mở rộng khái niệm này thành vô thức cá nhân và vô thức tập thể, nơi lưu trữ các nguyên mẫu (archetypes) chung của nhân loại. Ở tầng sâu ấy, Vô thức là dòng năng lượng sống tự vận hành - biểu hiện trong giấc mơ, linh cảm, sáng tạo nghệ thuật. Khi con người học cách quan sát và hiểu Vô thức, họ không còn bị điều khiển một cách mù quáng, mà trở thành người đồng hành với chính dòng năng lượng nội tâm của mình.

Vô vi - Trạng thái không làm mà làm

Trái với phương pháp phân tích của Freud hay Jung, Lão Tử không đi vào giải phẫu tâm trí mà buông bỏ toàn bộ nỗ lực lý trí để trở về "vô tâm". "Vô vi" không phải là không làm gì, mà là không làm theo ý chí cá nhân cưỡng ép. Đó là trạng thái hành động thuận tự nhiên (Thuận Đạo), khi con người không còn phân biệt chủ - khách, năng - sở. "Đạo thường vô vi nhi vô bất vi." (Đạo Đức Kinh, chương 37). Nếu "Vô thức" là tầng sâu của cái tôi, thì "Vô vi" là khoảnh khắc cái tôi tan biến - chỉ còn Đạo tự vận hành qua thân - tâm con người.



Vô thức và vô vi - Cuộc gặp gỡ giữa tâm lý học phương Tây và đạo đức học phương Đông. (Ảnh: xGPT)

Cuộc gặp gỡ giữa Đông và Tây

Vô thức và Vô vi đều chỉ ra giới hạn của ý thức. Vô thức cho thấy ý thức chỉ là phần nổi của tảng băng; Vô vi chỉ ra rằng ý thức chính là nguồn gốc của rối

loạn. Cả hai đều mời gọi con người đi ra ngoài kiểm soát của bản ngã để chạm vào dòng vận hành tự nhiên của sự sống. Cả Freud, Jung lẫn Lão Tử, Phật Thích Ca đều thừa nhận sự tồn tại của năng lượng nguyên sơ - dòng khí hay năng lượng tâm linh - nơi cái tôi chỉ là đợt sóng nhỏ trong biển lớn của Đạo.

Dị biệt căn bản trong mục tiêu và phương pháp

Nếu Freud dạy con người "biết mình để làm chủ", thì Lão Tử và Đức Phật dạy "biết mình để không còn cái cần làm chủ". Vô thức đi theo hướng phân tích, kiểm soát, trị liệu; Vô vi đi theo hướng buông xả, thuận Đạo, vô niệm. Một bên giúp con người đạt tự chủ tâm lý, bên kia dẫn con người đến tự do tuyệt đối - trạng thái vô ngã.

Liên hệ với Phật học: Từ Vô thức đến Tính Không

Phật học coi tâm như dòng chảy liên tục - A-lại-da thức (tàng thức) chứa vô lượng chủng tử - tương đồng với vô thức trong phân tâm học. Những chủng tử này khi gặp duyên sẽ khởi hiện hành, tạo nên nghiệp và quả báo. Nếu Freud khám phá cơ chế vô thức cá nhân, thì Phật học đã từ lâu nhận biết vô thức nghiệp lực: những ấn tượng quá khứ vẫn vận hành trong hiện tại.

Mục tiêu của hành giả Phật giáo là chuyển hóa vô thức thành trí tuệ, đạt tánh Không - trạng thái rốt ráo của Vô vi.

Kết luận

"Vô thức" cho con người thấy mình chưa tự do, vì bị điều khiển bởi những động lực ẩn sâu; "Vô vi" chỉ cho con người con đường tự do tuyệt đối khi không còn bản ngã nào điều khiển nữa. Vô thức giúp ta hiểu mình; Vô vi giúp ta vượt mình. Khi vô thức được khai mở bằng chánh niệm, nó trở thành trí tuệ; khi hành động trở nên vô vi, con người trở thành một với Đạo.

Tác giả: **Nguyễn Huy Du** - Phác thảo phương pháp nghiên cứu về Tâm linh học và Trí tuệ nhân tạo

Tài liệu tham khảo:

1. Sigmund Freud (1900), The Interpretation of Dreams.
2. Carl G. Jung (1959), The Archetypes and the Collective Unconscious.
3. Lão Tử, Đạo Đức Kinh, bản dịch Nguyễn Hiến Lê.
4. Kinh Lăng Già, Kinh Duy Ma Cật - bản dịch Thích Trí Quang.
5. Thích Nhất Hạnh (1994), Đường Xưa Mây Trắng.

6. Nguyễn Duy Cần (1972), Cái Vô Vi của Đạo Lão.
7. Từ Thái Hòa (2012), Tâm lý học và Phật học - Những điểm tương đồng trong nhận thức luận.