

Tâm và Thức

Đức Phật giải thích cho các Tỳ kheo của Phật về những gì Phật đã làm để vượt qua những ý nghĩ bất thiện khởi sinh trong tâm khi Người còn là một vị Bồ-tát chưa giác ngộ hoàn toàn.

“Điều này xảy ra với ta”, Đức Phật nói, “giả sử ta phân những ý nghĩ ra làm hai loại. Một bên, ta xếp những ý nghĩ thuộc về tham dục, ác ý và tàn bạo. Một bên khác, ta xếp những ý nghĩ thuộc về sự buông bỏ, từ ái, và bi mẫn.

“Khi ta đã sống như vậy, siêng năng, nhiệt thành, và kiên định, một ý nghĩ tham dục khởi sinh trong ta. Khi ta xem xét rằng ý nghĩ này dẫn đến sự khổ đau cho ta và sự khổ đau cho người khác, thì tự nó lặn mất trong ta. Khi ta xem xét rằng ý nghĩ này cản trở trí tuệ, gây ra khó khăn, và dẫn xa khỏi Niết-bàn, thì nó tự lặn mất trong ta. Như vậy, ta đã buông bỏ nó, đã từ bỏ nó, đã loại bỏ nó. . . .

“Bất cứ điều gì một Tỳ kheo thường hay nghĩ đến, nó sẽ trở thành khuynh hướng trong tâm người ấy. Nếu người ấy suy xét về sự từ bỏ, nếu người ấy đã từ bỏ những ý nghĩ tham dục để tu dưỡng ý nghĩ từ bỏ, thì tâm của người ấy khuynh hướng về những ý nghĩ từ bỏ.”

Những lời này, được trích từ kinh “*Hai Loại Ý Nghĩ*”, minh họa một bài học thực hành quan trọng nhất trong những lời dạy của Đức Phật về nền tảng thứ ba để chánh niệm – đó “*chánh niệm về tâm*”. Những ý nghĩ nào chúng ta nuôi dưỡng thường xuyên thì chúng sẽ trở thành một thói quen của tâm [tập khí, thói tâm].

Cũng giống như Phật đã buông bỏ những ý nghĩ “tham dục” khoái lạc giác quan bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “*từ bỏ*”; Phật cũng

trừ bỏ những ý nghĩ “sân dục” bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “*bi mẫn*” thương xót, và Phật loại bỏ những ý nghĩ “ác độc” bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “*nhân từ*”. (Lời khuyên dạy thật đơn giản và hữu lý như vậy!)

Những lời khuyên của Phật còn đi xa thêm một bước nữa, như trong bài kinh đã dạy rõ. Phật nhắc những Tỳ kheo (và chúng ta) không nên suy nghĩ quá nhiều – ngay cả đó là những ý nghĩ có lợi như ý nghĩ buông bỏ, bi mẫn, và nhân từ– vì như vậy sẽ làm mệt thân và căng thẳng tâm trí. Bởi vì sao? Bởi vì: "*khi tâm bị căng thẳng, nó sẽ xa rời khỏi chánh niệm*", Phật giải thích. Thay vì cứ lo suy nghĩ, thiền sinh nên "*ổn định tâm bên trong, làm cho tâm an, mang tâm đến nhất-điểm và định tâm*". Đức Phật khuyên rằng: "*Thiền, này các Tỳ kheo, đừng nên chậm trễ, hoặc nếu không các thầy sẽ hối tiếc sau này.*" Với những lời khuyên dạy này, "*các Tỳ kheo đều hài lòng và hoan hỷ làm theo lời dạy của Đức Thế Tôn.*"

Chúng ta tu tập (trước tiên) để đạt trạng thái hợp-nhất của tâm [tâm nhất điểm] trong thiền định, như Phật đã giảng trong bài kinh này. Nhưng khi làm điều này, chúng ta thường gặp phải một trở ngại khó giải—đó là tâm của chúng ta. Trong kinh văn của Phật giáo, cái tâm chưa được tu dưỡng thường được ví như những con vật chưa được thuần hóa. Đôi khi tâm được ví một con "voi rừng" mới bị bắt về, nó luôn kêu gào, đạp chân và vùng vẫy liên tục khỏi sợi dây thừng “chánh niệm”. Nhiều chỗ khác, tâm được ví như “con khỉ chạy nhảy”, nó lăng xăng liên tục khắp nơi trên thế giới bằng sự tưởng tượng và những vọng tưởng. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm tâm này. Khi chúng ta đang cố tập trung thiền, hoặc khi đang cố gắng ngủ, những ý nghĩ khác nhau cứ làm xao lãng chúng ta. Cả đời chúng ta toàn nghĩ nhớ đâu đâu: sự bất công, chiến tranh, vấn nạn, nơi chốn, hoàn cảnh, sự việc, những quyển sách đã đọc, những

người đã gặp trước kia, công việc làm, nhà cửa, gia đình, bạn bè, họ hàng, những lời nói trong cuộc gặp hôm qua với một hay nhiều người nào đó, và rất nhiều thứ khác. Luôn luôn nghĩ và nhớ.

Rõ ràng, chúng ta cần có thêm những lời khuyên dạy của Phật để chúng ta có thể thuần phục con khi trở nên yên lặng!. Bước đầu tiên, chúng ta cần nên xem xét một cách cụ thể những gì Đức Phật đã giảng giải về bản chất của tâm, điều này sẽ giúp cho chúng ta có sự hiểu biết tốt hơn để bước đi xa hơn trong việc tu dưỡng tâm [thiền].

Tâm và Thức

Vậy thì thức là gì?. Nó có phải là tâm không?. Nó nằm ở đâu?. Và chức năng hoạt động của nó là gì ?. Đây là những câu hỏi khó, nhưng hãy cố gắng xem xét chúng để giúp ta thực hành chánh niệm được tốt hơn.

Như bạn đã biết trước đây, thức là một trong năm tập hợp uẩn tạo nên một tổ hợp mà chúng ta hay gọi là '*con người*', những uẩn kia là tập hợp về sắc thân, những cảm giác, nhận thức, và những ý nghĩ (sắc, thọ, tưởng, hành). Cũng như những tập hợp uẩn khác, thức cũng luôn luôn thay đổi. Đích thực, nó thay đổi *nhANH NHẤT*, nhanh hơn nhiều so với bất cứ thứ gì. Sự không biết rõ "thức khởi sinh như thế nào, nó chấm dứt như thế nào, và cái gì làm hay dẫn đến sự chấm dứt đó" thì được gọi là sự ngu mờ hay vô minh. Vì chỗ này, thức thật sự là rất khó để hiểu. Nói cách khác, để hiểu biết được thức là rất khó.

Chức năng của tập hợp thức [thức uẩn] là sự ý thức cơ bản, hay sự tỉnh thức cơ bản. Khi chúng ta nói về chức năng này, chúng ta hay dùng chữ "tâm". Tâm là một hiện tượng phi-vật-chất, nó nhận thức, nghĩ, nhận biết, ném trải, và phản ứng. Nó trong suốt và không

hình dạng, có nghĩa là những ý nghĩ và những đối tượng khác của tâm có thể khởi sinh trong nó. (Như kiểu một không gian chân không trống, bụi bặm hay thứ khác có thể xuất hiện vào trong chân không đó). Tâm cũng được miêu tả là “sáng tỏ”, có nghĩa là “có thể chiếu ánh sáng vào các sự vật” – có nghĩa là “thấy biết”.

Không có một nơi duy nhất nào trên thân thể là nơi chứa tâm. Một số người nói tâm thì nằm ở tim. Tiếng Pali **citta** bao gồm cả hai nghĩa là: tâm và tim. (Trùng hợp, tiếng Hán Việt cũng vậy, tim cũng được gọi bằng danh từ "tâm"). Những người khác thì nói rằng tâm thì nằm ở trong bộ não (theo nghĩa tâm trí). Rồi vẫn có nhiều người lại cho rằng tâm có ở khắp nơi trên cơ thể và hoạt động thông qua bộ não và hệ thần kinh trung ương. Thật ra Đức Phật cũng không đề cập đến vấn đề là tâm ở đâu hay một nơi cụ thể nào!. Phật chỉ đơn giản dùng cụm từ cái "*hang bên trong thân*" để chỉ về tâm mà thôi.

Mặc dù thức có mặt trong từng mỗi ý nghĩ, nhận thức, và cảm giác, nhưng nó không tồn tại một cách độc lập. Thực tế, chúng ta chẳng bao giờ nhận biết được thức cho đến khi nó gặp một đối tượng!. *Thức khởi sinh tùy thuộc vào sáu giác quan [sáu căn] và sự tiếp xúc của chúng với các đối tượng [sáu trần]*. Thức thậm chí có nhiều tên khác nhau gọi tên theo giác quan làm nó khởi sinh, như thức nhìn (nhãn thức), thức nghe (nhĩ thức)... Ví dụ, khi tai tiếp xúc với tiếng còi tàu hay một giọng hát, thức âm thanh (nhĩ thức) sẽ khởi sinh. Khi tâm tiếp xúc với đối tượng bên trong, như những ý nghĩ và ký ức, thì thức tâm (tâm thức) sẽ khởi sinh.

Như vậy thì, không có gì gọi là một cái tâm hay một cái thức duy nhất nào cả. *Chúng ta chỉ biết đến tâm thông qua những gì chứa trong nó*. Tâm luôn luôn dính theo một ý nghĩ, một cảm giác, một nhận thức, thân, hoặc một đối tượng thuộc tâm nào đó. Bên trong nó,

cái thức khởi sinh do tiếp xúc với đối tượng là tinh khiết. Nhưng *ngay cùng lúc* thức xuất hiện, thì *tham* dục (Tôi muốn cái này), *sân* giận (Tôi ghét cái này), *si mê* (Đây là cái ‘Ta’ của tôi), hoặc những làm lẫn liên quan khác, cũng khởi sinh theo ngay. Bản thân tâm muốn tự chiếu sáng mình, nhưng những thứ chứa trong tâm cản trở nó làm việc đó. Những thứ đó **làm che mờ sự sáng tỏ của tâm và làm sai lệch khả năng thấy biết** mọi sự vật đúng thực như chúng là.¹

Cách tốt nhất chúng ta có thể nói, tâm là một hiện tượng vô thường và tùy thuộc phát sinh. Tâm khởi sinh như là kết quả từ những nguyên nhân và điều kiện. Nếu đã hiểu được như vậy, thì thay vì gọi là “tâm” thì sẽ dễ hiểu và dễ thấy hơn nếu chúng ta nói về “*tổ hợp thân-tâm*”—đó là sự kết hợp của những yếu tố tâm [bao gồm: sự tiếp xúc, cảm giác, nhận thức, sự chú tâm, định tâm, nguồn lực sống, và ý hành] làm việc với từng mỗi ‘chập’ thức.

Vì thức khởi sinh như là kết quả từ những nguyên nhân và điều kiện, nên (tổng) thức của kiếp sống này chắc hẳn là cũng đến từ những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên).

Vậy thì vai trò của chúng ta trong tiến trình này là gì?. Có phải chúng ta đã lựa chọn kiếp sống hiện tại của mình không?. Và chúng ta có thể chọn lựa nơi đâu để dòng thức này sẽ khởi sinh tiếp theo trong tương lai?. Không may, câu trả lời là ‘không’, hoặc ít nhất là ‘không trực tiếp’.

Theo Đức Phật đã giải thích, vào lúc chết, chúng ta **đã** thu xếp xong tất cả mọi thứ cho kiếp sống tiếp theo—không phải bằng di chúc, mà bằng việc dính vào vô số những hành động [nghiệp] của thân, miệng nói, và tâm. Những hành động, lời nói, và ý nghĩ là những nguyên nhân, là một nửa thứ nhất của quy luật “nhân-quả” phổ quát mà chúng ta hay gọi là nghiệp [*kamma*, hay *karma*]. Còn

cuộc sống hiện tại của chúng ta là một nửa thứ hai của nghiệp—đó là những (kết) quả của những (nguyên) nhân mà chúng ta đã tạo trong kiếp trước. Vì vậy, cái (tổng) thức của kiếp sống này có thể được gọi là một dòng “thức của kết quả” [thức quả]. (Tổng) nghiệp của chúng ta, kết hợp với dục vọng được tái sinh và sự vô minh của chúng ta đã cuốn chúng ta vào dòng xoáy của tiến trình sinh, già, chết... luân hồi và luân hồi bất tận.

(Tổng) nghiệp mà chúng ta đã tạo sẽ quyết định bản chất của sự tái sinh của chúng ta: những hành động tốt dẫn đến sự tái sinh đầy phúc lành, những hành động xấu thì dẫn đến sự tái sinh đầy đau khổ và bất hạnh.

Đó là tin buồn cho những ai đã phạm phải quá nhiều nghiệp xấu!. Tuy nhiên, vẫn còn tin tốt lành là vẫn còn một cách chúng ta có thể làm ngay để bảo đảm rằng kiếp sau của chúng ta sẽ là một kiếp phúc lành hơn. Đó là: ngay bây giờ, khi chúng ta còn đang sống, chúng ta có thể dùng sự "*chánh niệm*" để tu tập bản thân tránh bỏ được những ý nghĩ, lời nói, và hành động *bị* tạo tác bởi lòng tham dục, sân giận, ác độc và những nguyên nhân khác tạo ra nghiệp xấu; và tu dưỡng những hành động có lợi *được* khởi sinh từ sự từ bỏ, lòng bi mẫn, nhân từ, và những nguyên nhân khác tạo ra nghiệp tốt!.

Làm Trong Sạch Tâm

Vậy thì, làm thế nào chúng ta thực hành chánh niệm về tâm?. Bởi vì chúng ta chỉ biết đến tâm qua những thứ chứa trong nó, cho nên chúng ta không thể suy xét, tập trung hay quán niệm chỉ riêng về tâm mà thôi. Nói ngắn gọn, việc tu tập này bao gồm việc làm sạch tâm để những khuynh hướng tạo ra tham, sân, si không còn cơ hội để diễn biến thành hành động [nghiệp]. Những tâm tham, sân, si chính là

những khuynh hướng gây ra sự tái sinh của chúng ta!. Nếu chúng khởi sinh, chúng ta dùng mọi nỗ lực để áp chế chúng. Và khi chúng đã được chế ngự, chúng ta thay thế chúng bằng những trạng thái tâm có lợi, như đã nói trên.

Tham, sân, si, và những chất độc có thể làm ô nhiễm tâm là do những khuynh hướng hay thói quen có hại mà chúng ta đã tạo ra bằng những hành động trước đó. Như Phật đã dạy trong bài kinh "*Hai Loại Ý Nghĩ*" đã được đề cập ở đầu chương: Những ý nghĩ nào chúng ta nuôi dưỡng thường xuyên sẽ trở thành một thói quen của tâm. Ví dụ, khi chúng ta đã quen có những ý nghĩ sân giận từ lâu, thì chúng ta rất dễ bị sân giận.

Những khuynh-hướng nguy hại này nằm ẩn bên trong tâm cho đến khi chúng bị kích hoạt bởi sự tiếp xúc với những đối tượng hay tình cảnh bên ngoài. Đó là lý do tại sao, lấy ví dụ, những người nóng tính hay xấu tính rất dễ làm kích động khuynh hướng sân giận của chúng ta. Tuy nhiên, khi tâm đã được thanh lọc, chúng ta không còn cần phải canh phòng những giác quan, không còn sợ chúng tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài có thể kích thích những ý nghĩ vô minh như lúc tâm còn bị ô nhiễm. Khi tâm đã trong sạch, một người chửi rủa ta cũng không làm ta tức giận; một người nghiện rượu cố mời ép chúng ta uống rượu cũng không làm chúng ta phải thích uống rượu. Như trong kinh đã dạy:

"Cũng như mưa dột qua mái nhà lợp sơ sài, dục vọng thấm vào một cái tâm chưa được tu tập. Cũng như mưa không thể thấm dột qua mái nhà lợp chắc chắn, dục vọng không thể thấm vào một cái tâm đã được tu tập."

Lo lắng hay sống hối tiếc về những hành động xấu ác mà mình đã làm trong quá khứ thì chỉ lãng phí thời gian và sức lực. Thay vì

vậy, chúng ta dùng sức lực đó để tu dưỡng những ý nghĩ có lợi để đối trị và thay thế những tâm ý có hại. Về thực hành, chúng ta phải tu tập những ý nghĩ rộng lượng, bố thí, bi mẫn, và từ tâm, và buông xả liên tục và liên tục để làm suy yếu và diệt trừ những khuynh hướng có hại và tạo ra những khuynh hướng có lợi.

Cách chúng ta tu tập một cách hiệu quả nhất là thực hành thiền chánh niệm. Như tôi đã nhiều lần giải thích, sự thực hành của chúng ta bao gồm hai loại thiền: thiền định (*samatha*) và thiền quán minh sát (*vipassana*). Thiền định áp chế các chướng ngại và làm cho tâm tĩnh lặng, bình an và sáng tỏ. Những chướng ngại là những xu hướng xấu làm cản trở sự tiến bộ tâm linh và cản trở khả năng chánh định của chúng ta. Tôi sẽ nói rõ thêm về các chướng ngại trong Chương 10. Thiền quán trí tuệ, mà chúng ta gọi là chánh niệm, thì bứng gốc những chướng ngại và những khuynh hướng xấu khác. Nó giúp chúng ta vượt qua sự ngu mờ hay vô minh để chúng ta được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

■ Những Điểm Chính để thực hành Chánh Niệm về Tâm

► Nếu bạn đang ngồi thiền và *tham* dục, như ái dục, khởi sinh trong tâm, bạn phải làm gì?. Đầu tiên nên ghi nhớ rằng, nếu không có khuynh hướng [gông cùm] gây ra dục vọng trong tâm, thì dục vọng đã không khởi sinh. Mặc dù tâm của bạn là sáng tỏ, nhưng nó không hoàn toàn tinh khiết.

► Kế tiếp, nhận ra khả năng giải thoát tâm khỏi dục vọng. Chỉ cần quan sát những ý nghĩ mà không dính theo chúng cho đến khi những ý nghĩ dục vọng phai biến đi.

▶ Khi dục vọng chấm dứt, nhận biết nó đã biến mất. Bạn nghĩ như vậy: “Điều này thật tuyệt vời!. Tâm này trước đây dính đầy dục vọng. Bây giờ thì không còn nữa. Điều này có nghĩa là tôi có cơ hội để giải thoát tâm khỏi dục vọng.

▶ Suy xét về bản chất của một cái tâm không còn dục vọng. Nó rộng lượng, tử tế, bi mẫn, và hạnh phúc để từ bỏ những ý nghĩ về khoái lạc giác quan [nhục dục]. Với sự tin tưởng này, bạn tinh tiến tu hành.

▶ Một lúc nào đó, khi đang ngồi thiền, bạn nghe một âm thanh. Ai đó đang đi ồn ào. Ai đó vừa ho. Ai mới nhảy mũi. Tiếng ai đang ngủ ngáy. Và sự không ưa hay bực bội khởi sinh.

▶ Bạn bị kích động và bắt đầu tự hỏi: “Tại sao người đó đi ồn ào?. Tại sao người đó không uống thuốc ho?. Tại sao người đó không ở trong phòng và thiền tập và tránh làm quấy rầy chúng ta?. Tại sao người ngồi kế bên không kêu người đang ngủ ngáy thức dậy?”.

▶ Những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác làm phiền bạn. Bạn bực tức. Ý nghĩ *sân giận* có thể khởi sinh khi mình đang ở bất kỳ tư thế ngồi, đứng, đi, nằm.

▶ Khi *sân giận* khởi sinh, bạn nhận biết “Ý nghĩ *sân giận* đang khởi sinh trong tôi”. *Sân giận* khởi sinh tùy theo những trải nghiệm trong quá khứ, từ những chuyện cũ. Nó khởi sinh tùy theo những nguyên nhân và điều kiện. Ta không thể nào đoán được khi nào *sân giận* khởi sinh.

▶ Vậy thì bạn dùng những kỹ thuật chánh niệm mà bạn đã và đang tu tập để vượt qua những ý nghĩ này. Chú tâm vào ý nghĩ mà không dính theo nó. Quan sát sự tác động của *sân giận* lên tâm thức của bạn. Đừng nghĩ đến sự cố, tình huống, hay bất kỳ người nào. Đừng có nghĩ bằng lời bằng cách nói rằng “Tâm của ta đang đầy những *sân giận*”. Ngôn từ cản trở sự tỉnh giác về những gì *đang* diễn ra

trong tâm. Chỉ cần chú tâm và nhận biết điều gì đã khởi sinh là đã khởi sinh.

▶ Suy xét một cái tâm không còn sân giận. Nó đẹp đẽ, thanh bình, thư giãn, và từ ái.

▶ Bất chợt, những ý nghĩ từ ái và bi mẫn khởi sinh. Ý nghĩ từ bi này không phải vì đối tượng nào hay nhắm vào ai cả. Nhận biết nó, cảm giác nó, nhìn sâu vào nó, chấp nhận nó – đơn giản là sống với nó.

▶ Tâm phải không còn si mê thì mới hiểu được tâm không còn si mê. Trước khi có si mê khởi sinh lên trong tâm, thì tâm là trong sáng, ví như trước khi bạn ngủ thì bạn còn thức tỉnh vậy. Tất cả những gì bạn cần làm là chú tâm vào sự thật là (chân) tâm bạn vốn là trong sáng.

▶ Khi bạn chú tâm, “đám mây” si mê sẽ từ từ tan biến và cái tâm trong suốt “như bầu trời xanh” sẽ xuất hiện trở lại. Bạn nhìn thấy thức luôn luôn đang thay đổi. Khi si mê khởi sinh, bạn chú tâm vào nó, biết rõ đó là si mê. Sau đó nó sẽ từ từ biến mất. Rồi bạn sẽ thấy biết tâm là trong suốt, tỉnh giác, sáng tỏ.

Thiền sư GUNARANTANA

Lê Kim Kha *chuyển ngữ*

ⁱ Xin thêm mấy ý chỗ này về “Tâm”:

- (a) Tâm là hiện tượng phi vật chất, nên tâm không có hình dạng và không thể nào được định nghĩa, hay có thể được ví bằng một hình dạng nào cả.
- (b) Chúng ta có thể hình dung tâm như một khoảng không gian *chân không*, trong suốt và tinh khiết, và ánh sáng có thể chiếu qua rõ. Nhưng tâm cũng có thể tự chiếu sáng bằng sự tinh khiết và sáng tỏ của mình. (Ví như một quả cầu pha lê trong suốt có thể tự phát sáng và chiếu sáng vậy – nhưng nhắc lại, tâm không phải hình dạng cầu, vuông, tròn... và cũng không phải dạng vật chất như pha lê...).
- (c) Tâm trong suốt và sáng tỏ tự mình có thể chiếu sáng. Nhưng vì bên trong tâm đó có nhiều thứ ô nhiễm và bất tịnh như tham, sân, si, ghen tỵ, nghi ngờ, khái niệm, quan niệm, ngã chấp sai lầm về cái ‘ta’... tất cả chúng là những vật cản ánh sáng, chúng làm che mờ ánh sáng, chúng là những vết dơ và thậm chí nhiều và đen đặc bên trong cái chân không sáng tỏ của tâm.
- (d) Công việc và mục đích của người tu hành là tu tập bằng nhiều cách khéo léo, theo lời dạy của Phật, để làm sạch những ô nhiễm và bất tịnh này trong tâm. Và nếu làm được vậy, tâm sẽ trong suốt và tinh khiết trở lại, và tự chiếu sáng. Từ đó, chúng ta “thấy biết” hay “giác ngộ” được mọi sự vật hiện tượng đúng đích thực như chúng là.