

TÂM TRONG ĐẠO PHẬT

Thích Nữ Hằng Như

Việc tu hành của người theo đạo Phật là nhằm tu sửa, thanh tịnh hoá Thân Tâm. Phật dạy Con Người do **năm Uẩn** hợp lại mà thành. Đó là **Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn và Thức Uẩn**. Sắc ở đây ám chỉ cơ thể của chúng ta, còn bốn uẩn kia hợp lại là Danh. Danh là một tên gọi khác của Tâm. Như vậy Sắc là vật chất nên có hình tướng, màu sắc, chúng ta có thể nhìn thấy và sờ mó được. Còn Tâm thì chỉ là ý niệm, khái niệm hay là trạng thái nên nó trừu tượng, không nhìn thấy, không va chạm được, thì làm sao sửa đổi hay thanh tịnh Tâm? Cho nên, nếu như chúng ta không hiểu rõ Tâm là gì thì rất khó mà tu tập.

Thỉnh thoảng chúng ta cũng có nghe người ta nói: *"Ai tu gì thì tu, riêng tôi, tôi tu Tâm được rồi"*. Khi bạn bè rủ đi chùa hay đi tham dự một khoá tu học Phật giáo nào đó thì thói thoát: *"Thôi chị đi đi, em ở nhà tu Tâm được rồi!"*. Khi có ai tặng mình một quyển kinh mời mình đọc, thì mình trả lời: *"Thôi cuốn sách này dày quá, đọc không nổi đâu. Tui tu Tâm được rồi!"*. Nghe mọi người nói tu Tâm, nhưng chúng ta không hiểu tu Tâm là tu như thế nào?

Ngày xưa người ta nói *"tâm là trái tim"*, chúng ta cũng nghĩ như vậy. Khi ta thương ai, ta hay vẽ hình trái tim, viết tên ta và tên người mình thương lên trái tim đó. Khi ta buồn, ta đau khổ, ta cũng vẽ hình trái tim nhưng có thêm mũi tên ghim vào, rồi vẽ thêm vài ba giọt máu rỉ ra từ vết thương. Lúc đó, ta cũng nghĩ *"tâm là trái tim"*.

Người ta tin tưởng *"tâm là trái tim"* là tin tưởng theo truyền thống. Chứ thực ra Tâm của chúng ta chính là những sự suy nghĩ, những tình cảm, những thương nhớ, buồn khổ... Những thứ này có phải phát xuất từ trái tim không? Chắc chắn là không, bởi trái tim không biết suy nghĩ, nó chỉ có nhiệm vụ là co giãn từng nhịp nhanh hay chậm liên tục để bơm máu nuôi thân thể. Như vậy những buồn lo, hận

thù, thương yêu, nhưng nhớ kia ... xuất phát từ trong bộ não của chúng ta. Cho nên dứt khoát là Tâm nằm trong bộ não của con người!

Nói về bộ não, thì bộ óc con người có khả năng kỳ diệu giúp con người suy nghĩ, giao tế, học hỏi, đặt kế hoạch cho tương lai. Trong các loài vật, con người là sinh vật duy nhất có ngôn ngữ. Ngôn ngữ giúp con người học hỏi, trao đổi kinh nghiệm, phát minh khoa học kỹ thuật tinh xảo, phục vụ tiện nghi đời sống của con người ngày một văn minh hiện đại hơn.

Vùng vỏ não là một phần của bộ óc mà chỉ riêng con người và một vài loài khỉ cấp cao mới có, nó được coi là nơi phát xuất ra trí thông minh giúp con người có khả năng kỳ diệu như trên.

Con người dù có khả năng chế ngự thiên nhiên và muôn loài nhưng vẫn chìm đắm trong đau khổ triền miên, bởi vì bên cạnh những khả năng xuất chúng đó con người cũng có khả năng tạo ra hận thù, giết chóc và tàn phá ở một mức độ cao nhất, hơn tất cả các loài thú khác.

Đức Phật khi thành đạo đã chứng ngộ được nguồn gốc sâu xa của đau khổ, và con đường đưa đến giải thoát những khổ đau đó. Ngày nay, chúng ta có thể đối chiếu những lời Phật dạy với những hiểu biết của Khoa học về não bộ để soi sáng con đường tu tập của chúng ta.

Theo kiến thức thông thường thì chúng ta "**biết**" qua suy nghĩ, tính toán, suy luận, phân biệt cái này với cái kia, người này với người nọ, phân biệt việc làm này đúng việc làm kia sai. Những cái biết này, chúng ta xử dụng hai cơ chế trong não bộ gọi là Ý Căn và Ý Thức.

Ý Căn và Ý Thức là hai cái Biết của Tâm Phàm Phu thường đưa tới phiền não, khổ đau. Nhưng trong mỗi con người, cũng còn có cái Biết khác, đó là cái Biết của Tánh Giác. Tánh Giác chính là Tánh Biết, là bản thể của con người, là cái Biết tự nhiên không cần học hỏi, còn gọi là cái Biết bẩm sinh, lúc nào cũng biết nên cái Biết này *thường hằng* không gián đoạn. Trong nhà Phật gọi đây là cái Biết của Tâm Bạc Thánh. Còn nhận thức biết siêu vượt ra ngoài thế gian, là trí Bát Nhã, là kho báu tâm linh phát xuất do thiên Định mà có, đó là nhận thức biết của Tâm Phật.

BA SẮC THÁI BIẾT

Trong phần này chúng tôi chủ ý đề cập đến tiêu đề "*Ba sắc thái Biết*". Đó là sắc thái Biết của Ý Căn, Ý Thức và Tánh Giác.

1) Sắc thái Biết của Ý Căn: Về vị trí Ý Căn nằm ở vùng vỏ não, tiền trán, bán cầu não trái. Ý Căn là cơ chế tạo nên sự suy nghĩ, xét đoán, lý luận, tư duy, tính toán, trí năng biện luận cũng là nơi biểu lộ nhân cách và nguồn gốc của sự học hỏi và trí thông minh. Nó chính là nơi thành lập những gì đã được biết hoặc tưởng nhớ những gì trong quá khứ, hình dung tưởng tượng xét đoán so sánh với những kinh nghiệm đã học được. Đây là nơi lý luận bằng sự nói thầm trong não về một vấn đề nào đó đã xảy ra, hầu tìm cách giải quyết vấn đề đó. Ý Căn cũng là nơi suy luận hay biện luận dựa vào kinh nghiệm quá khứ để tính toán, phỏng đoán cho tương lai do Trí Năng đảm trách, là thành phần quan trọng của Ý Căn. Nhân cách của con người như thế nào phần lớn cũng do sự biểu lộ của suy nghĩ.

Thí dụ: Nghĩ tốt, nghĩ xấu, nghĩ thiện, nghĩ ác về một nhân vật nào đó. Từ những suy nghĩ liên miên của Ý Căn khởi lên những sắc thái vui, buồn, giận hờn, ghen ghét, gian tham, luyến ái .. v.v...

Đặc điểm của Ý Căn là dựa trên những tư tưởng cũ mà ta đã biết, đã học hỏi. Nó bươi móc những gì xảy ra trong quá khứ để suy nghĩ, suy luận... rồi sinh tâm buồn bực, chán ghét thù hận hay thương yêu tạo nên Ý Nghiệp.

Ý Căn liên hệ mật thiết với ngôn ngữ, đến sự nói thầm trong tâm. Tại vùng bán cầu não trái là vị trí của Ý Căn còn có một vùng Broca là vùng giải mã khái niệm, tức là ý niệm được chuyển sang ngôn ngữ, đưa qua cơ bắp lưỡi họng để phát âm thành lời.

Trong kinh gọi Ý Căn là Ý. Tiếng Pàli là Mano, tiếng Sanskrit là Manas. Còn Trí Năng nằm chung với Ý Căn ở bán cầu não trái phía tiền trán, trong kinh gọi là Tâm, tiếng Pàli và Sanskrit gọi chung là Citta. Tuy nhiên cả Ý Căn, Trí Năng và Ý Thức trong nhà Phật được gọi chung là Tâm (Citta).

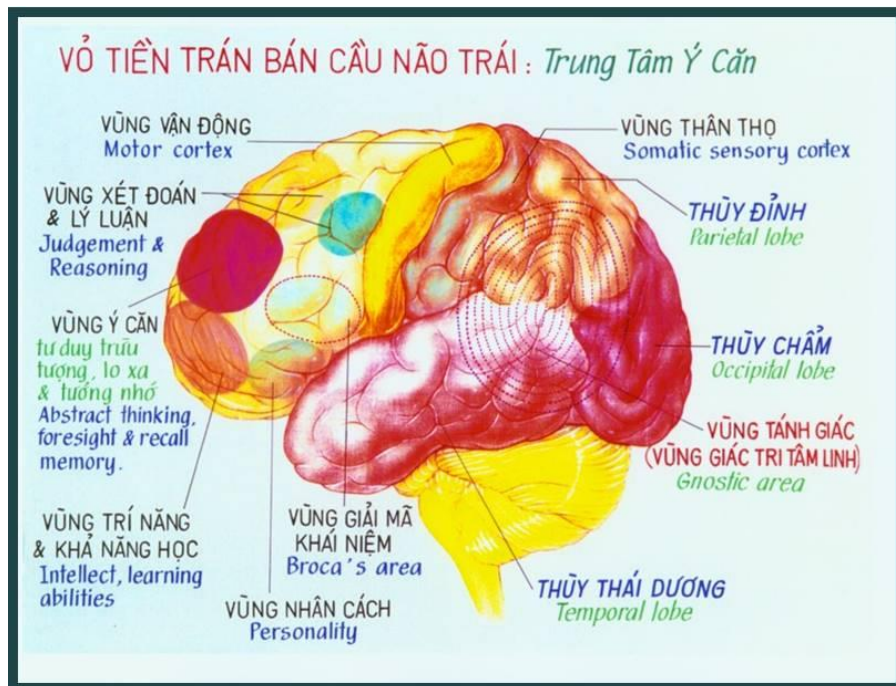
2) Sắc thái Biết của Ý thức: Vị trí nằm ở vùng vỏ não, tiền trán, bán cầu não phải. Ý Thức là khả năng phân biệt đối tượng. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng thì Ý Thức là nơi nhận diện ra đối tượng. Ý Thức là trạng thái Biết luôn luôn dựa trên sự phân biệt, so sánh: Tốt xấu, phải trái, đúng sai, hay dở nên trong kinh

gọi là Tâm Nhị nguyên. Ý Thức cần có đối tượng nó mới làm việc, nếu không đối tượng thì Ý Thức không khởi lên. Ý Thức cũng là nơi điều tra, nghiên cứu, phân tích, tổng hợp để rồi cuối cùng đưa tới quyết định. Khi đã quyết định thì Ý Thức có một thúc đẩy mạnh mẽ là công bố thành lời hay hành động cho người khác biết. Do đó Ý Thức là nơi tạo nên Khẩu nghiệp và Thân nghiệp.

Ý Thức trong kinh gọi là Thức, tiếng Pàli là Vinnāna, tiếng Sanskrit là Vijnāna. Hai chữ này được bắt đầu bằng từ "Vi" nghĩa là "sự phân chia" hay "sự phân biệt". Còn từ "nāna" hay "jnāna" nghĩa là "biết". Do đó Ý Thức là cái Biết có sự phân biệt, so sánh.

Như vậy Ý Căn và Ý Thức có nhiều điểm giống nhau, nhưng cũng có đặc tính khác biệt. Đó là Ý Căn thích nói thầm trong não, trong khi Ý Thức thì sau khi nói thầm lại thích công bố, nói ra lời, thời bây giờ thì mau mau tung lên internet.

3) Vùng kiến giải tổng quát: Chỉ có các nhà não học và tâm lý học hiện đại, khi khám phá ra vùng kiến giải tổng quát, nằm phía sau bán cầu não trái, mới nhìn thấy con người có cái biết thứ ba, họ gọi đó là vùng Ý Thức cao. Trong nhà Phật thì gọi là Tâm Bạc Thánh, Chân Tâm, Tánh Giác v.v...



TÂM TRONG ĐẠO PHẬT

Chúng ta có nhiều sắc thái Tâm khác nhau. Thí dụ, chúng ta nhìn đĩa trái cây này, chúng ta biết đó là trái cam, trái táo. Trái cam thì màu vàng, trái táo thì màu đỏ. Cái thấy biết trái cam màu vàng, trái táo màu đỏ, đó là Tâm. Cái Tâm nó biết. Thí dụ như chúng ta nhìn tôn tượng Phật, chúng ta thấy tượng Phật đẹp, thanh khiết, trong đầu chúng ta khởi ý kính trọng. Sự khởi ý kính trọng đó là Tâm. Cái Tâm kính trọng của chúng ta đối với tượng Phật.

Một thí dụ khác, chúng ta đi dự tiệc quen một người bạn mới, tự dưng chúng ta cảm thấy thích người đó. Về nhà chúng ta nhớ người đó. Một tháng sau cũng còn suy nghĩ không biết bây giờ người đó đang làm gì? Người đó có nghĩ đến ta chút nào không? Những suy nghĩ đó chính là Tâm. Tâm này là tâm nhớ nhung. Như vậy, hễ chúng ta giận thì đó là Tâm giận, chúng ta vui thì đó là Tâm vui, buồn thì đó là Tâm buồn.

Chúng ta tạm hiểu Tâm là gì rồi. Chúng ta chấp nhận Tâm chính là những trạng thái xảy ra trong đầu trong não của chúng ta. Do giác quan tiếp xúc với đối tượng bên ngoài nó khiến cho chúng ta nghĩ ngợi. Sự nghĩ ngợi ngay lúc đó chính là Tâm, hay chúng ta suy nghĩ những chuyện đã qua đó là Tâm.

Khi nói đến cái Tâm trong Phật giáo, thì trong mức độ đơn giản nhất, chúng ta chỉ cần nắm bắt 2 sắc thái Tâm khác nhau trong mỗi con người chúng ta.

Một sắc thái Tâm tạm đặt tên là **Tâm Thế Gian** còn gọi là **Tâm Phàm Phu** và một sắc Tâm thứ hai cao thượng hơn gọi là **Tâm Bậc Thánh**. Còn Tâm thứ ba là cái Tâm sâu sắc, hoàn hảo, trong sạch mà chúng ta thường nghe nhắc đến, đó là **Tâm Phật**.

1. TÂM PHÀM PHU

Tâm Phàm Phu là cái Tâm mà chúng ta thường sống hằng ngày với nó. Nó bắt nguồn từ sự suy nghĩ của ta. Mà khi chúng ta suy nghĩ thì bình thường phải nhờ các sự việc đã xảy ra trong quá khứ để mình suy nghĩ, bởi vì nếu không có chuyện

gì xảy ra, không có đối tượng, thì lấy gì để suy nghĩ. Suy nghĩ là chức năng của Ý Căn. Vì Ý Căn dính mắc với quá khứ nên được xếp là Tâm Quá Khứ.

Còn khi trong buổi tiệc chúng ta gặp người bạn mới, chúng ta khởi ý thích người đó, có nghĩa là lúc đó giác quan của chúng ta tiếp xúc với đối tượng chúng ta khởi ý thích hay không thích thì đó là chức năng của Ý Thức. Không có đối tượng thì Ý Thức nằm yên không hoạt động. Gặp đối tượng thì nó khởi ý phân biệt, so sánh cái này đẹp cái kia xấu, phân biệt thiện ác, thương ghét, mới cũ v.v... Như vậy Tâm này dính mắc với đối tượng ngay trong hiện tại nên được xếp là Tâm Hiện Tại. Nó cũng thường được gọi là "*Tâm hai bên*" hay "*Tâm nhị nguyên*" là bởi chức năng của nó hay phân biệt, tìm hiểu, so sánh. So sánh rồi nó tuyên bố ra lời hoặc hành động tạo nên Khẩu nghiệp và Thân nghiệp. Còn Ý Căn thì tạo Ý nghiệp vì Ý Căn chỉ suy nghĩ trong đầu chứ chưa nói ra lời.

Trí Năng nhận dữ kiện của Ý Căn và Ý Thức, rồi suy luận về vờ tưởng tượng hướng đến tương lai sẽ như thế này như thế nọ hơn. Đó là dính mắc với tương lai, mà chưa chắc tương lai sẽ xảy ra đúng như sự tưởng tượng của mình, kinh Kim Cang xếp Trí Năng là Tâm Tương Lai vì nó luôn hướng về tương lai.

Ba cái nguồn Tâm Quá Khứ, Hiện Tại, Tương Lai này, Kinh Kim Cang gọi chung là "*Tâm Ba Thời*". Tâm Ba Thời bị xem là "*bất khả đắc*". Đắc là đắc ý, hài lòng, chấp nhận, bất là không. Bất khả đắc nghĩa là không thể chấp nhận được. Ba Tâm này không được chấp nhận, hẳn cũng có lý do. Cũng trong ý nghĩa không mấy được chào đón thân thiện, Thiên Tông gọi ba cái Tâm này là Vọng Tâm, Vọng Tưởng, Đức Phật thì gọi nó là Tâm Phàm Phu, là Hồ Nước Đục.

Còn chúng ta thì tạm gọi nó là Tâm Thế Gian cho dễ hiểu.

Tại sao là Tâm Thế Gian? Là tại chúng ta sống với nó hàng ngày, từ khi mới chập chững biết đi, chúng ta đã được cha mẹ dạy dỗ sống với nó. Lớn lên đến trường học chúng ta được thầy cô dạy chúng ta sống với nó. Khi ra ngoài xã hội chúng ta cũng đem ba cái Tâm này mà đối đãi với mọi người xung quanh.

Tóm lại, Tâm Thế Gian hay Tâm Phàm Phu gồm có 3 thành phần: Ý Căn, Ý Thức và Trí Năng. Chúng ta sống nhờ vào 3 Tâm này. Nhờ có Ý Căn mà chúng học hỏi được những kinh nghiệm sống từ lúc nhỏ cho đến lúc lớn khôn, lập gia đình, có con cái. Nhờ có Ý Thức, chúng ta thu nhập ghi nhớ những bài học ở

trường, những bài học về hiện tượng thế gian, biết phân biệt được đúng sai, hay dở thiện ác tốt xấu. Nhờ có Trí Năng sắc bén, về vờ tạo nên những hình ảnh tương lai để hy vọng, để tiến lên.

Nhờ Tâm Thế Gian này mà chúng ta có thể tạo nên tiền tài, danh vọng, mưu cầu hạnh phúc cho vợ con, gia đình... Như vậy cái Tâm này hay lắm chứ không phải dở, thế tại sao trong nhà Phật lại gán cho nó là Vọng Tâm, là Tâm Ba Thời bất khả đắc, là Hồ Nước Đục?

Như đã kể ở trên Tâm Ba Thời cũng có phần ích lợi tích cực của nó. Nhờ có nó mà chúng ta mới tạo nên cuộc sống ấm êm hạnh phúc, có nhà ở, có xe đi, có cơm ăn, áo mặc, có danh vọng, địa vị trong xã hội. Nhưng để có những thứ đó thì chúng ta phải trả một giá rất đắt là Tâm chúng ta không lúc nào được an ổn vì phải lo nghĩ đối ngoại đối nội, Thân thì phải làm việc cực nhọc mệt mỏi. Luật sư, bác sĩ, dược sĩ, nha sĩ, giáo sư, thư ký văn phòng, công nhân hăng xướng, nghề tóc, nghề nail, hay ngành địa ốc hay giới thương mại. Làm nghề nào cũng vất vả cũng khổ tâm mới kiếm được đồng tiền để phục vụ cho đời sống. Đâu có ai nói rằng: *"Tôi làm việc khoẻ lắm, không có gì phiền hà hay khó chịu. Chỉ chờ cuối tuần lãn check hay tiền mặt về nhà tiêu xài thoải mái..."*

Tâm thế gian bị xếp là Vọng Tâm, bất khả đắc, là Hồ Nước Đục vì những niềm vui hạnh phúc do nó mang đến chỉ tạm thời, trong khi đó nó mang lại một hậu quả buồn phiền, dính mắc, khó chịu, bệnh hoạn, đau khổ triền miên mà thôi! Tại sao vậy? Tại vì Tâm Thế Gian là cái Tâm chưa biết con đường tu tập. Nếu chúng ta cứ mãi sống trong cái Tâm đó thì chúng ta sẽ trải qua nhiều trạng thái lúc vui, lúc buồn, lúc thương, lúc ghét, lúc oán, lúc thù... Tất cả những xúc cảm hay tình cảm đó... là chất xúc tác thúc đẩy cái Tâm của chúng ta lúc nào cũng dậy sóng. Tâm luôn bị vận hành theo sóng biển, khi lên khi xuống thì gọi là Tâm loạn động hay Tâm dính mắc. Nếu chúng ta cứ sống mãi trong Tâm này tất nhiên sẽ có ngày thân ngã bệnh. Những chứng bệnh về tâm thể như bệnh béo phì, áp suất máu cao, đường trong máu cao, cholesterol cao, nhẹ thì quên trước quên sau, nặng thì mất trí nhớ hay bệnh lú lẫn (Alzheimer) hoặc bệnh liệt run (Parkinson), bệnh ảo giác, bệnh trầm cảm (Stress) v.v... Đây là những căn bệnh thời đại, do bởi lo âu phiền muộn dính mắc từ công ăn việc làm và cuộc sống hằng ngày khiến cho Tâm bị dao động, rối loạn, gây ra những chứng bệnh trên thân. Bệnh này là do Tâm gây ra nên gọi là

bệnh tâm thể. Nếu không kịp chặn đứng nó sẽ đưa đến chứng ung thư mất mạng. Đó là về thân, còn về trí tuệ của mình thì chỉ là cái trí thể gian mà thôi.

Ngoài ra Tâm Thế Gian còn bị gọi là Vọng Tâm, là vì bên dưới cái Tâm này là những mớ làm cho Tâm bị ô nhiễm, mà trong kinh Đức Phật gọi là lậu hoặc.

Lậu hoặc: Nghĩa đen là những chất mủ từ trong cây tiết ra. Đối với con người thì đó là chất máu mủ từ những mụn ghẻ tiết ra. Nghĩa trong đạo Phật, hai từ lậu hoặc là những đam mê, sở thích, những thói quen mà chúng ta đã huân tập từ bao nhiêu đời trong quá khứ cho tới đời này. Những đam mê ghiền nghiện đó chúng ta không thể từ bỏ được gọi chung là những chất làm nhơ bẩn ô nhiễm Tâm.

Lậu hoặc gồm có 4 lậu: Vô minh lậu, Dục lậu, Hữu lậu và Kiến lậu. Nó khiến cho mình tạo nghiệp và nó chính là nguồn gốc của luân hồi sinh tử. Sinh hồi luân tử là gì? Sinh hồi luân tử là một vòng khép kín như một cái bánh xe, mình cứ được sanh ra, chết đi, rồi tùy theo nghiệp lực mà tái sanh trong ba cõi sáu đường. Ba cõi là: Cõi dục, cõi sắc dục, cõi vô sắc. Sáu đường là: Trời, Người, Atula, Súc sanh, Ngạ quỷ và địa ngục.

Ngoài ra bên dưới của Tâm Phàm Phu này còn có cái ngã tức là cái tự ngã của chúng ta. Cái gì chúng ta cũng gom góp về cho mình. Cái nhà của ta, chiếc xe của ta, vợ của ta, con của ta, gia tài của ta v.v... và v.v... Cái ta hay cái của ta đó không bao giờ nó biết đủ nên trong kinh gọi là "*khát ái*". Khát ái hay tham ái chính là dục lậu trong bốn dục. Cái mớ làm ô nhiễm Tâm này chính là nguồn gốc đau khổ của con người và là nguồn gốc của luân hồi sinh tử.

Chính những lý do trên mà trong nhà Phật gọi Tâm Ba Thời hay Tâm Phàm Phu là Vọng Tâm hay Vọng Tưởng, hoặc là Hồ Nước Đục vì cái Tâm này nó chứa đủ thứ nhiễm ô làm cho con người luôn đau khổ, những thứ nhiễm ô này ngày một nhiều tạo thành lậu hoặc của đời này cộng với lậu hoặc của bao nhiêu đời trước để rồi nó sẽ cuốn hút con người trong lúc lâm chung theo tử thức tái sanh vào một cõi khác thích hợp với tội nghiệp của mình.

Ngày xưa Đức Phật chỉ giảng về cái Tâm nhưng không nói rõ Tâm nằm ở chỗ nào. Ngài chỉ nói cái Tâm ở trong con người cao một trượng này.

Bây giờ khoa học cho biết cái Tâm Phàm Phu nó nằm ở tiền trán. Bên trái là Ý Căn. Trong Ý Căn có Trí Năng. Bên phải là Ý Thức. Họ cũng cho biết Ý Căn là

vùng tư duy, suy nghĩ. Ý thức là vùng phân biệt, so sánh, điều tra, nghiên cứu, quyết định, công bố. Vùng Trí Năng là vùng tưởng tượng, vẽ vời. Bên cạnh vùng Trí Năng còn có một vùng biểu lộ sự thông minh và nhân cách của con người.

Trong giáo trình hướng dẫn thiền sinh tu tập thiền Định, Hoà Thượng Thích Thông Triệt Viện Chủ Thiền Viện Tánh Không (CA) từ lâu đã mượn khoa học não bộ để tạm chứng minh những điều mà kinh sách giảng dạy khi xưa phù hợp với sự nghiên cứu và tuyên bố của khoa học ngày nay. Hoà Thượng nói Ngài chỉ tạm mượn thôi, chứ những chứng minh của khoa học chưa hẳn là tuyệt đối. Nhưng khoa học nó có cái lợi là giúp cho chúng ta biết chúng ta thực hành thiền đúng hay sai chỉ trong vòng 5, 10 phút để chúng ta sửa chữa tránh được "*tẩu hoả nhập ma*".

Như vậy, nếu chúng ta mãi sống trong Tâm Thế Gian thì chúng ta sẽ dễ dàng tạo nghiệp. Đó là nghiệp ý, nghiệp lời và nghiệp thân.

Ý Căn là suy nghĩ, suy nghĩ là đã tạo ra ý nghiệp rồi. Còn Ý thức, phân biệt so sánh, khen chê, tuyên bố ra lời thì tạo khẩu nghiệp, nếu ngừng ở lời nói thì không nói chi, còn như hành động có cử chỉ sai trái thì tạo ra nghiệp thân. Ba nghiệp này có thể là nghiệp thiện, nghiệp tốt, nhưng cũng có thể là nghiệp ác, nghiệp xấu. Mà hễ tạo nghiệp thì không thể nào thoát ra khỏi vòng sinh tử. Nghiệp tốt, nghiệp lành thì tái sinh lên cõi trời hay cõi người để hưởng phước báu, còn nghiệp xấu, nghiệp ác thì cũng bị tái sinh vào cõi nào đó để trả nghiệp.

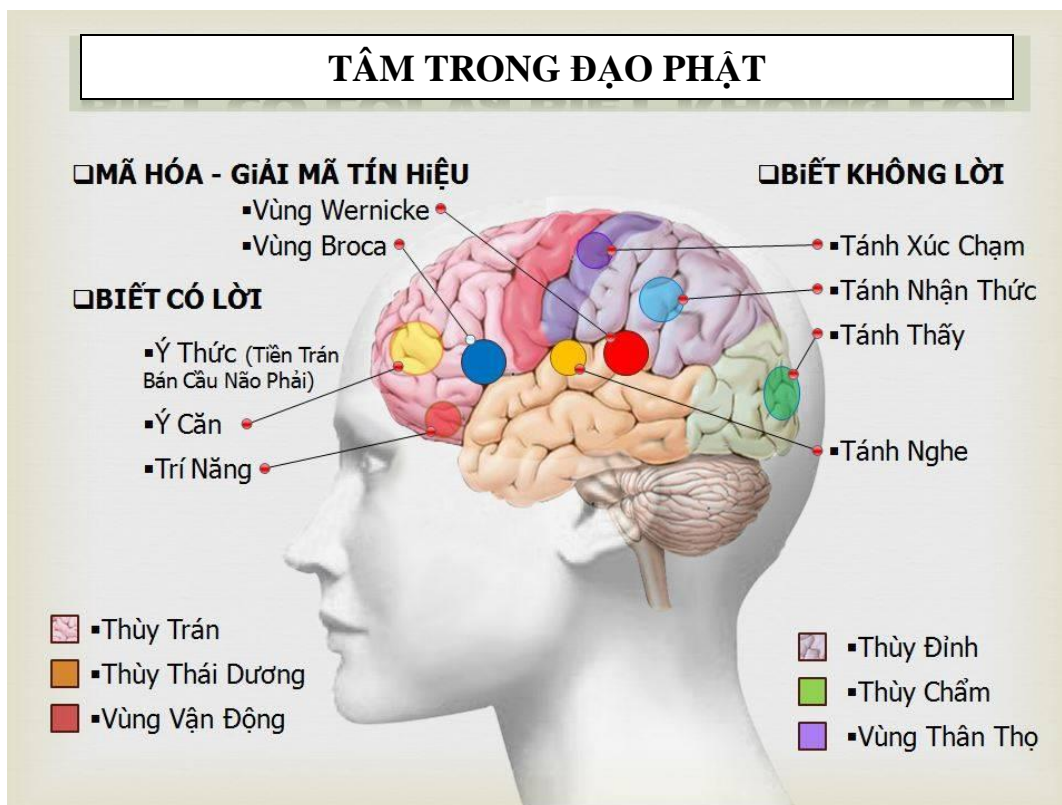
2. TÂM BẠC THÁNH

Ngoài Tâm Phàm Phu, chúng ta còn có một sắc thái Tâm khác tốt hơn, trong sạch hơn gọi là Tâm Bạc Thánh. Tâm Bạc Thánh này cũng có cái Biết nhưng đây là cái Biết khách quan, vật như thế nào nhận biết đúng y như vậy không thêm không bớt.

Thí dụ: Đây là cái chuông. Chúng ta nhìn, thấy, biết đó là cái chuông, không cần phải tìm hiểu cái chuông này do đâu mà có, cái chuông này do ai cúng dường. Cũng không phân biệt chuông này đẹp hay không đẹp. Những cái tìm hiểu thêm đó là tạo nghiệp. Khi chúng ta tìm hiểu khen chê thì chúng ta đang sống ở tâm Ý Thức, đó là Tâm Hiện Tại.

Khi chúng ta nhìn bình hoa, chúng ta biết đó là bình hoa, rồi thôi, không nghĩ ngợi thêm hoa mua ở đâu, mua lúc nào, hoa còn đẹp hay hoa đã héo tàn v.v... Thấy bình hoa biết bình hoa thế thôi, thì cái Biết này hoàn toàn khách quan, Tâm của chúng ta lúc đó yên lặng không lãng xãng dao động.

Khi chúng ta biết như thế thì ba nghiệp thanh tịnh. Vì sao? Vì Ý không khởi lên thắc mắc, không nói lên lời bình phẩm khen chê qua lời, và cũng không có cử chỉ gì sai trái. Với cái thấy biết khách quan như vậy, Tâm chúng ta hoàn toàn tĩnh lặng, ba nghiệp thanh tịnh, có thể nói ngay giây phút đó Tâm chúng ta được giải thoát. Ở trong kinh, khi đệ tử của Đức Phật nhận ra được cái Biết này thì Đức Phật xác nhận: "*vị đó đã bắt đầu bước vào dòng Thánh*". Cho nên ở đây, chúng ta cũng tạm gọi cái Tâm hoàn toàn khách quan không dính mắc với quá khứ, hiện tại và tương lai là Tâm Bạc Thánh.



Biết Có Lời là chức năng của Tâm Phàm Phu.

Biết Không Lời là chức năng của Tâm Bạc Thánh

TÂM PHÀM PHU và TÂM BẬC THÁNH

KHÁC NHAU CHỖ NÀO?

Như vậy giữa Tâm Phàm Phu và Tâm Bậc Thánh đều có cái Biết. Nhưng mà đặc tính của hai cái Biết này khác nhau. Cái Biết của Tâm Phàm Phu có cộng thêm sự suy nghĩ, cộng thêm phân biệt, so sánh, cộng thêm sự suy luận, suy đoán. Nó còn cộng thêm cái Chủ quan và thêm cả sự khát ái... vì thế cái nhìn của nó thiên lệch, méo mó theo quan điểm của nó nên thường là không đúng sự thật. Do đó tạo nghiệp.

Còn Tâm Bậc Thánh cũng có cái Biết. Nhưng cái Biết này khách quan và không dính mắc, nên ba nghiệp thanh tịnh.

Chúng ta đã biết hai điểm khác nhau của cái Biết. Bây giờ muốn lọt vào dòng Thánh thì chúng ta cần phát huy cái biết khách quan không dính mắc. Mà làm sao để không dính mắc? *Điểm mấu chốt để tu tập là ở chỗ này.*

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ DÍNH MẮC

Khi trong não chúng ta cứ suy nghĩ triền miên, Hoà Thượng Thông Triệt gọi sự suy nghĩ đó là **nói thầm**. Suy nghĩ triền miên thì cái đó gọi là **dính mắc**. Khi mình khởi niệm thì niệm đó là dính mắc. Chúng ta cần mở ngoặc ở chữ "**niệm**" này. Niệm có nhiều nghĩa: là nhớ, là suy nghĩ, là biết.. v.v... Tùy nơi chỗ chúng ta sử dụng mà chữ Niệm có nghĩa khác nhau.

Chữ Niệm ở đây có nghĩa là suy nghĩ, là nói thầm trong não. Dù chúng ta chỉ khởi một niệm thôi thì đó cũng là niệm dính mắc. Khi khởi niệm như vậy thì chúng ta đang sử dụng Ý Căn.

Khi chúng ta dùng ngôn ngữ hay những sự suy nghĩ suy đoán, phân biệt, so sánh là chúng ta đang sử dụng cái kiến thức mà chúng ta đã thu thập được từ học đường, từ xã hội, thì đó là chúng ta đang sử dụng cái biết của Ý Thức hay Trí Năng.

Còn khi chúng ta dùng giác quan (mắt, tai, da, mũi, lưỡi) tiếp xúc với đối tượng, chỉ "*nhận biết*" mà thôi, thì đó là cái "*Biết bẩm sinh*" có nghĩa là tất cả mọi người đều có cái Biết đó từ khi mới sinh ra không cần học hỏi, không cần kinh nghiệm, chúng ta vẫn có cái Biết. Cái Biết này là cái Biết của Bạc Thánh.

Ở trong Thiên gọi cái Biết khách quan qua con mắt là Tánh Thấy, cái Biết khách quan qua tai nghe là Tánh Nghe. Cái Biết qua da, mũi, lưỡi khách quan là Tánh Xúc Chạm. *Tánh tức là cái bản thể*. Gọi là Tánh là vì mỗi con người của chúng ta với sức khoẻ bình thường, không bị khuyết tật, thì ai ai cũng sở hữu nó, không cần học hỏi từ người khác.

Từ xưa đến nay, mỗi người chúng ta đều sử dụng cái Biết của ba Tánh Nghe, Thấy, Xúc Chạm mà chúng ta không hay biết. Sau khi chúng ta tiếp xúc đối tượng trong sát-na đầu tiên chúng ta đã sử dụng cái Biết đó rồi. Nhưng tiếp sau đó, chúng ta đem những kinh nghiệm đã học hỏi từ học đường, sách vở, từ lời dạy của cha mẹ, thầy cô, internet hay từ xã hội ra để chúng ta sử dụng. Cho nên, cái Biết sau cùng của chúng ta không còn khách quan, không còn đúng với sự thật, mà cái Biết đó đã biến đổi, méo mó theo ý thích riêng của chúng ta. Do đó cái Biết trong sáng không ô nhiễm đầu tiên của Tâm Bạc Thánh mà ai ai cũng sở hữu, trở thành Cái Biết dính mắc của Tâm Phàm Phu.

Bây giờ con đường tu tập của chúng ta là trở về với cái bản tánh thanh tịnh được hiểu là cái Biết thanh tịnh, tức là cái Biết không lời nói thầm trong đầu của chúng ta mà thôi! Trong thời gian qua, chúng ta đã đi ngược chiều quá xa, bây giờ quay đầu lại trở về nhà, đòi hỏi thời gian và kiên nhẫn. Và nhất là chúng ta phải biết con đường nào đúng và thích hợp để chúng ta trở về. Mà nhà của chúng ta ở đâu? Nhà của chúng ta chính là cái Biết không lời của Tánh Giác. Đó là cái Biết khách quan. Cái Biết của Tâm tĩnh lặng. Cái Biết của Tâm trong sạch. Đó là chúng ta trở về nhà.

Có rất nhiều con đường để trở về nhà. Người thích hợp với pháp tu nào thì đi theo pháp tu đó. Nhưng điều chính yếu là phải biết cái nhà của chúng ta là cái gì, ở đâu, để trở về cho đúng. Nếu không thì chúng ta sẽ đi loanh quanh hoài như con kiến bò trên miếng chén, bò hoài mà không tới nơi!

Đó là chúng ta chỉ mới bàn đến cái nhìn Căn Bản thôi. Còn thực sự cái mục tiêu tối cao của Đức Phật còn có một ngôi nhà sâu sắc hơn nữa, là cái chỗ mà Bồ

Tát Cồ Đàm chúng quả Phật. Đó cũng là một cơ chế trong Tánh Giác nhưng sâu sắc hơn. Vào được trong Tánh Giác, còn phải tu tập để vào được ngôi nhà Tâm Như hay Tâm Phật. Ở đây chúng ta chưa khai triển Tâm Phật. Muốn an trú được trong Tâm Phật chúng ta phải vào được trong Tánh Giác trước.

KẾT LUẬN

Tóm lại "*Tâm Trong Đạo Phật*" gồm có 3 Tâm: Tâm Phàm Phu, Tâm Bạc Thánh và Tâm Phật.

Ai sống thường xuyên với Tâm Phàm Phu thì luôn bị **lậu hoặc** chi phối, như đã viết ở trên, lậu hoặc là những đam mê ghiền nghiện bám theo chúng ta từ nhiều đời nhiều kiếp, nó chính là **nghiệp**, và bây giờ chúng ta tiếp tục tạo thêm không biết bao nhiêu là nghiệp mới. Ngoài ra, bên dưới của Tâm này có cái Ta làm chủ. Cái Ta ích kỷ này luôn nắm giữ và gom hết mọi thứ cho là của mình: Nhà của mình, Xe hơi của mình, Gia tài của mình, Vợ, chồng, con cái của mình. Cái gì cũng của mình, không chịu buông ra. Đức Phật nói tất cả những của cải tiền bạc mình nắm trong tay... giống như mình nắm một nắm nước, nó sẽ chảy ra hết. Không thể nào giữ chặt được. Nếu chúng ta luôn sống trong Tâm này thì sẽ không nhận ra điều đó. Chúng ta cho rằng những thứ đó một khi đã vào tay chúng ta rồi thì không bao giờ mất. Chúng ta không nhận ra là ngay chính bản thân chúng ta cũng không giữ được thì làm sao giữ được những gì ngoài thân. Nếu chúng ta giữ được, thì thân này phải trẻ mãi, thân này phải trường sinh bất tử. Nhưng nhìn kỹ lại xem, có phải mỗi một sát-na con người chúng ta đã thay đổi. Từ một em bé mới sinh, rồi lớn lên, rồi trưởng thành, rồi già nua, bệnh hoạn, sau đó thì sao? Thì cũng phải tới lúc mạng chung. Lúc đó thì bị nghiệp lực lôi kéo chúng ta sinh về đâu chúng ta có biết không? Chắc chắn là đường xấu, đường khổ rồi!

Muốn tránh bị nghiệp lực lôi kéo thì chúng ta phải tu tập làm quen sống với Tâm Bạc Thánh. Với cái Tâm trong sạch thanh tịnh không tạo nghiệp này chúng ta sẽ làm chủ lấy nghiệp của chúng ta khi còn sống ở trên cõi đời này, cũng như khi sắp ra đi.

Khi chúng ta tu tập đạt được trạng thái Nhân Chứng, thì chúng ta tự làm chủ lấy chúng ta. Chúng ta đến chỗ chúng ta muốn đến. Chúng ta đi đến chỗ chúng ta

muốn đi. Nhưng điều quan trọng ở đây, Đức Phật dạy chúng ta tu tập giữ ba nghiệp thanh tịnh ngay ở cõi đời này, là Tâm chúng ta được giải thoát. Tâm thanh tịnh bao lâu là chúng ta giải thoát được bấy lâu. Thời gian đó chính là chúng ta đang ở trong trạng thái Niết Bàn mà Phật gọi là Hữu Dư Y Niết Bàn. Còn khi thân mất, mình nhập trong Vô Dư Y Niết Bàn.

Muốn an trú trong Tâm Bậc Thánh, chúng ta thực tập thu liễm lục căn, bằng cái Biết chân thật, thấy, nghe, xúc chạm đối tượng như thế nào thấy biết như vậy thôi! Thấy ông A biết ông A, thấy chị B biết chị B. Thấy quả táo biết quả táo không thêm bớt gì nữa hết. Đó là cái Biết trong sạch, cái Biết thanh tịnh của Bậc Thánh.

Với khả năng hạn hẹp nên bài viết này chúng tôi chỉ mạn phép chia sẻ cùng quý bạn đọc xa gần một cách thật khái quát về Tâm Phạm Phu và Tâm Bậc Thánh qua cái nhìn rất căn bản, rất sơ khởi của Phật giáo qua sự giảng dạy từ quý Thầy Tổ. Còn vấn đề đường lối hay pháp tu của mỗi tông phái tuy có khác nhau nhưng thiết nghĩ chung quy cũng là cách tu tập để trở về ngôi nhà Tánh Giác hay ngôi nhà Tâm Như của chúng ta. Trước khi tạm dừng bài viết, chúng tôi kính chúc quý vị hưởng được sự thanh tịnh trong cái Biết Không Lời của Bậc Thánh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

24/8/2017

(Thiền Viện Tánh Không, Nam California USA)

Tài liệu:

- Tác Phẩm: Luận Giảng Vấn Đáp về "THIỀN VÀ KIẾN THỨC KHOA HỌC". Tác giả THÍCH THÔNG TRIỆT, Hội Thiền Tánh Không ấn hành. Phật lịch 2558. Dương lịch 2014.
- Lớp tu học đặc biệt chủ đề "*Não Bộ Và Thiền*" (Khoá An Cư Kiết Đông 2015) do Hoà Thượng Thích Thông Triệt hướng dẫn.