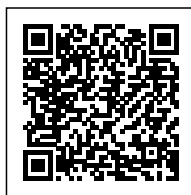


“QUAN NIỆM TÂM” TRONG PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY



Tóm tắt: Khái niệm "tâm" trong Phật giáo vô cùng sâu xa, phức tạp. Thời kì Phật giáo nguyên thủy, đức Phật không chủ trương quan niệm "tâm" như là một luận thuyết hoặc đối tượng nghiên cứu, mà mục đích nhằm hướng người nghe hiểu và thực hành giáo pháp để đạt được giải thoát, thực chứng được Niết-bàn ngay kiếp sống hiện tại. Vì vậy mà "tâm" được nêu ra trong các kinh điển nguyên thủy đều là cái khái niệm thuần chân, giúp cho người học đạo đi thẳng vào công phu thực hành.

Từ khóa: Tâm, Phật giáo nguyên thủy, kinh Nikaya, kinh A-hàm...

Dẫn nhập:

Thuật ngữ Citta (Tâm) xuất hiện khá phổ biến trong các Kinh điển Nikaya, theo Từ điển thuật ngữ Phật học thì Citta bao hàm các nghĩa: Tâm, tâm thức, ý. Tuy nhiên, trong tiếng Pali "thức" còn được gọi là Vijnāna (nghĩa là hiểu biết, liễu biệt) và "ý" được gọi là Manas. Do Citta khi được dịch sang chữ Hán hay dịch sang tiếng Việt có nhiều nghĩa, nên tùy theo nội dung mỗi bài kinh cần nhấn mạnh đặc tính nào của Citta mà dịch giả sẽ lựa chọn sử dụng một trong các nghĩa của nó.

Ví dụ, muốn diễn đạt tổng quát thì sử dụng thuật ngữ "tâm", muốn nhấn mạnh chức năng tư duy, liễu biệt của "tâm" thì sử dụng thuật ngữ "thức" hay "tâm thức", vừa nhấn mạnh chức năng phân biệt vừa thể hiện sự vận hành, hoạt động không dừng nghỉ của tâm thì sử dụng thuật ngữ "ý".

Khái niệm về tâm trong Phật giáo vô cùng sâu sa, phức tạp, tuy nhiên có thể tóm kết các thuật ngữ về "tâm" xuất hiện trong hệ thống kinh điển Nguyên thủy dưới ba góc độ như sau:

1. *Tâm không được tu tập hay tâm cấu uế;*
2. *Tâm tu tập;*
3. *Tâm giác ngộ.*

Vì vậy, trong phạm vi bài viết, xin được phân tích về quan niệm "tâm" trong Phật giáo Nguyên Thủy thông qua ba góc độ nêu trên.



I. Nội dung và đặc điểm "tâm" trong kinh điển nguyên thủy:

1. Tâm không được tu tập hay tâm cấu uế:

Trạng thái tâm không được tu tập xuất hiện khá nhiều trong các bài kinh Nguyên thủy như: Tâm tham lam, tâm sân hận, tâm loạn động, tâm nghi ngờ, tâm không có niềm tin, tâm biếng nhác, tâm ái nhiễm, tâm không niệm, tâm không định, tâm ô nhiễm... Biểu hiện của tâm không được tu tập vô cùng đa dạng, có nhiều loại và sai biệt tuy nhiên có thể gom lại thành 3 loại chính: Tâm tham, tâm sân và tâm si.

Tâm không được tu tập mang lại nhiều tác hại và khổ đau, là nguyên nhân dẫn chúng sinh đi luân hồi sinh tử.

Trong các bài kinh, đức Phật đã nhiều lần nói đến tác hại của tâm không được tu tập dưới nhiều ví dụ, nhiều cấp độ khác nhau tùy theo đối tượng nghe pháp. Như trong Tăng chi bộ kinh, phẩm 1 pháp, đức Phật đã khẳng định tác hại của tâm không được tu tập như sau: *"Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại khó sử dụng, lại đưa đến bất lợi lớn...như tâm không được tu tập. Tâm không được tu tập, này các Tỷ-kheo, khó sử dụng, đưa đến bất lợi lớn."*

Hay trong kinh Pháp cú, cũng có nhiều bài kệ nói đến tác hại của tâm không được tu tập:

*Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo.
Nếu với ý ô nhiễm,
Nói lên hay hành động,
Khổ não bước theo sau,
Như xe, chân vật kéo.*

*Như ngôi nhà vụng lợp,
Mưa liền xâm nhập vào.
Cũng vậy tâm không tu,
Tham dục liền xâm nhập.*
(Phẩm Song Yếu)

Qua đây, ta thấy tác hại của tâm không được tu tập là vô cùng lớn. Một trong các nguyên nhân của tâm không được tu tập là do sự lầm chấp cho rằng thân và tâm là thường hằng, là thanh tịnh, có chủ thể (có ngã). Khi không nhận diện đúng đắn về tâm thì rất dễ dẫn tâm sai hướng, không biết điều phục tâm dẫn đến sống tùy thả theo sự ưa thích của dục vọng, cố chấp, si mê từ đó mà các khổ não phát sinh.

2. Tâm tu tập:

Tâm tu tập là trạng thái tâm được điều phục, được đặt đúng hướng, luôn luôn khéo được bảo hộ. Các trạng thái của tâm tu tập thường được nhắc đến trong hệ thống kinh nguyên thủy như: Tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, tâm giải thoát, tâm chính trực... Các tâm này có công năng giúp người gột bỏ những cấu uế của tâm, đoạn trừ

ba độc tham, sân, si, hướng đến sự giác ngộ giải thoát.

Đức Phật cũng đã nhiều lần nói và nhấn mạnh đến công năng của tâm tu tập trong các kinh điển nguyên thủy: *"Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến ích lợi lớn...như tâm được tu tập, được làm cho hiển lộ, làm cho sung mãn... Tâm được tu tập, được làm cho hiển lộ, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn, đem lại an lạc..."* (Tăng chi bộ kinh, phẩm 1 pháp)

*Như ngôi nhà khéo lợp,
Mưa không xâm nhập vào.
Cũng vậy tâm khéo tu,
Tham dục không xâm nhập.
(Phẩm Song Yếu – kinh Pháp Cú)
Khó nắm giữ, khinh động,
Theo các dục quay cuồng.
Lành thay, điều phục tâm;
Tâm điều, an lạc đến.*

*Chạy xa, sống một mình,
Không thân, ẩn hang sâu.
Ai điều phục được tâm,
Thoát khỏi ma trói buộc.
(Phẩm Tâm – Kinh Pháp Cú)*

Ý nghĩa của tâm tu tập rất sâu rộng, có cả hiển nghĩa lẫn ẩn nghĩa. Tâm tu tập vừa là phương pháp vừa là kết quả đạt được mà một hành giả cần phải có trên con đường tiến đến giác ngộ giải thoát. Đây cũng là điều kiện tiên quyết trên lộ trình tu tập để chứng đạt cứu cánh Niết bàn.



3. Tâm giác ngộ:

Tâm giác ngộ là kết quả đạt được do quá trình thực hành tâm tu tập một cách chân chính. Nó là trạng thái hoàn toàn dứt sạch mọi cấu uế của tâm, thanh tịnh, sáng trong: *"Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào."* (Tăng chi bộ kinh, phẩm 1 pháp, V).

*Tâm không đầy tràn dục,
Tâm không (hận) công phá;
Đoạn tuyệt mọi thiện ác,
Kẻ tỉnh không sợ hãi.*
(Phẩm Tâm – kinh Pháp Cú)

Trạng thái của tâm giác ngộ được nhắc đến trong rất nhiều kinh điển Nguyên Thủy như kinh Ca-diếp sư tử hống, kinh Đại duyên, kinh Đại bát Niết-bàn (thuộc Trường bộ kinh); hoặc như kinh Ví dụ tấm vải, Tiểu kinh Sư tử Hống...(thuộc Trung bộ kinh)...

Đối với kinh điển Nguyên thủy, một hành giả tu tập đạt đến trạng thái tâm giác ngộ thì có nghĩa vị đó đã hoàn toàn giải thoát khỏi luân hồi sinh tử, không còn sợ hãi, đạt được Niết-bàn tịch tĩnh. Vị ấy tự biết: *"Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa."* (kinh Sa-môn quả - Trường bộ kinh).

II. Phương pháp tu tâm theo kinh điển nguyên thủy:

Trong hệ thống kinh điển Nguyên Thủy, đức Phật đã đưa ra phương lộ trình nhìn nhận một vấn đề thông qua tuệ Tứ Đế gồm bốn bước:

1. Phải hiểu rõ khái niệm;
2. Thấy được nguyên nhân/nguồn gốc sinh khởi;
3. Sự diệt trừ (của pháp đang được nói tới);
4. Phương pháp để đưa đến sự diệt trừ.

Đây cũng chính là bước đầu tiên trên con đường tu tập chuyển hóa tâm thức mà đức Phật muốn chỉ dạy cho chúng sinh. Khi đã hiểu rõ được khái niệm, nguyên nhân và tác hại của một pháp bất kỳ, đồng thời thấy được lợi ích khi pháp đó được diệt trừ thì khi ấy mới có thể phát khởi tâm muốn tu tập, muốn diệt trừ pháp bất thiện để đạt được giác ngộ.

Trong bước thứ 4: Phương pháp để đưa đến sự diệt trừ, đức Phật đã chỉ dạy rất nhiều phương pháp tùy theo hoàn cảnh và căn cơ người hỏi pháp; mục đích nhằm hướng người nghe đạt được cái thấy về vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh từ đó tiến đến sự thực chứng thường, lạc, ngã, tịnh. Việc tu tập trong Phật giáo Nguyên thủy nói riêng và toàn bộ Phật giáo nói chung đều dựa trên nền tảng Giới – Định – Tuệ thông qua Bát Chính Đạo. Tuy nhiên, phương pháp thực hành cụ thể và chủ chốt nhất là Thiền, được thực hiện thông qua ba bước: Chỉ, quán, xả.

Phương pháp thiền cụ thể được nhắc đến trong hệ thống kinh điển Nguyên Thủy là Thiền Tứ niệm xứ, Thiền hơi thở, xuất hiện trong rất nhiều bài kinh: Kinh niệm xứ (thuộc kinh Trung A-

hàm tương đương kinh Trung bộ 10. Kinh niệm xứ.); Kinh Tự quán tâm (kinh Trung A-hàm); Kinh thân hành niệm, Kinh Nhập tức xuất tức (Trung bộ kinh); Phần Tôn giả La Vân chứng A-la-hán (thuộc Phẩm Quán niệm hơi thở - kinh Tăng nhất A-hàm)...Do đó, thuật ngữ thiền nguyên thủy mà ngày nay đang sử dụng nhằm nói tới pháp tu thiền Tứ niệm xứ, thiền quán niệm hơi thở.

Pháp tu thiền tứ niệm xứ có 4 loại đối tượng được đức Phật đưa ra để nhận diện và quán chiếu: Thân - Thọ - Tâm - Pháp. Thuật ngữ tóm tắt về đề mục quán chiếu của bốn đối tượng trên là quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường và quán pháp vô ngã. Trong bài kinh Niệm xứ, đức Phật nhấn mạnh cách thức để quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp là phải thấy biết như thật về chúng (hay còn gọi là tuệ tri):

Quán thân trên thân: *"Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"...Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy... Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân."*

Quán thọ trên các thọ: *"Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ"... "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ."*

Quán tâm trên tâm: *"Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham". Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"; hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si"..."*

Quán pháp trên pháp: *"Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". Và với ái dục chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy..."*

Tương tự, pháp tu thiền hơi thở cũng dựa trên nền tảng của việc tuệ tri về hơi thở: *"Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"... "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập."*

Việc thực hành tuệ tri là một phương pháp vô cùng quan trọng trong quá trình thiền tập cũng như trong việc phòng hộ các căn khi tiếp xúc với cảnh trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra, trong hệ thống kinh điển nguyên thủy cũng xuất hiện các khái niệm như khái niệm về "Không" trong bài kinh Tiểu Không và Đại Không (Trung bộ kinh), quan niệm "dứt trừ hai kiến" (Phẩm Hữu Vô - kinh Tăng nhất A-hàm)... Đây được coi là nền tảng ban đầu cho học thuyết tính Không cũng như tinh thần phá chấp nhị kiến trong các kinh điển thuộc Phật giáo Đại thừa

sau này.

Tóm kết:

Quan niệm về "tâm" trong thời kì Phật giáo Nguyên thủy được miêu tả thuần khiết và chân thực tùy theo căn cơ người nghe và hoàn cảnh bài pháp thoại, đức Phật không chủ trương quan niệm "tâm" như là một luận thuyết hoặc đối tượng nghiên cứu, mà mục đích nhằm hướng người nghe hiểu và thực hành giáo pháp để đạt được giải thoát, thực chứng được Niết-bàn ngay kiếp sống hiện tại. Thân và tâm cấu thành nên một chúng sinh, cũng bởi mê lầm chấp thân tâm là thật mà chúng sinh trôi lăn trong dòng sinh tử luân hồi vô tận. Vì vậy, việc tuệ tri đúng như thật về tâm và thân chính là điều kiện tiên quyết để các hành giả tiến bước trên con đường tu tập giác ngộ.

Tác giả: **Thích Tâm Vương**

Nghiên cứu sinh Phật học, Viện Trần Nhân Tông, Đại học Quốc Gia Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

1. Myat Kyaw và San Lwin (2020), Tỳ khưu Thích Đức Hiền dịch, Từ điển thuật ngữ Phật học Pāli – Anh – Việt, Nxb. Tôn Giáo.
2. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam (2022), Trung tâm dịch thuật Trí Tịnh, Kinh Trung A-hàm, Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
3. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam (2022), HT. Thích Thanh Từ dịch, Kinh Tăng nhất A-hàm, Nxb. Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
4. Tuệ Sỹ biên soạn (2022), Tăng nhất A-hàm quyển 1, Nxb. Đà Nẵng.
5. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam (2022), Kinh Trường bộ, Nxb. Hồng Đức.
6. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam (2022), Kinh Trung bộ, Nxb. Hồng Đức.
7. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam (2022), Kinh Tăng chi bộ, Nxb. Hồng Đức.
8. HT.Thích Minh Châu (dịch) (2022), Toát yếu kinh Trung bộ, Nxb. Hồng Đức.