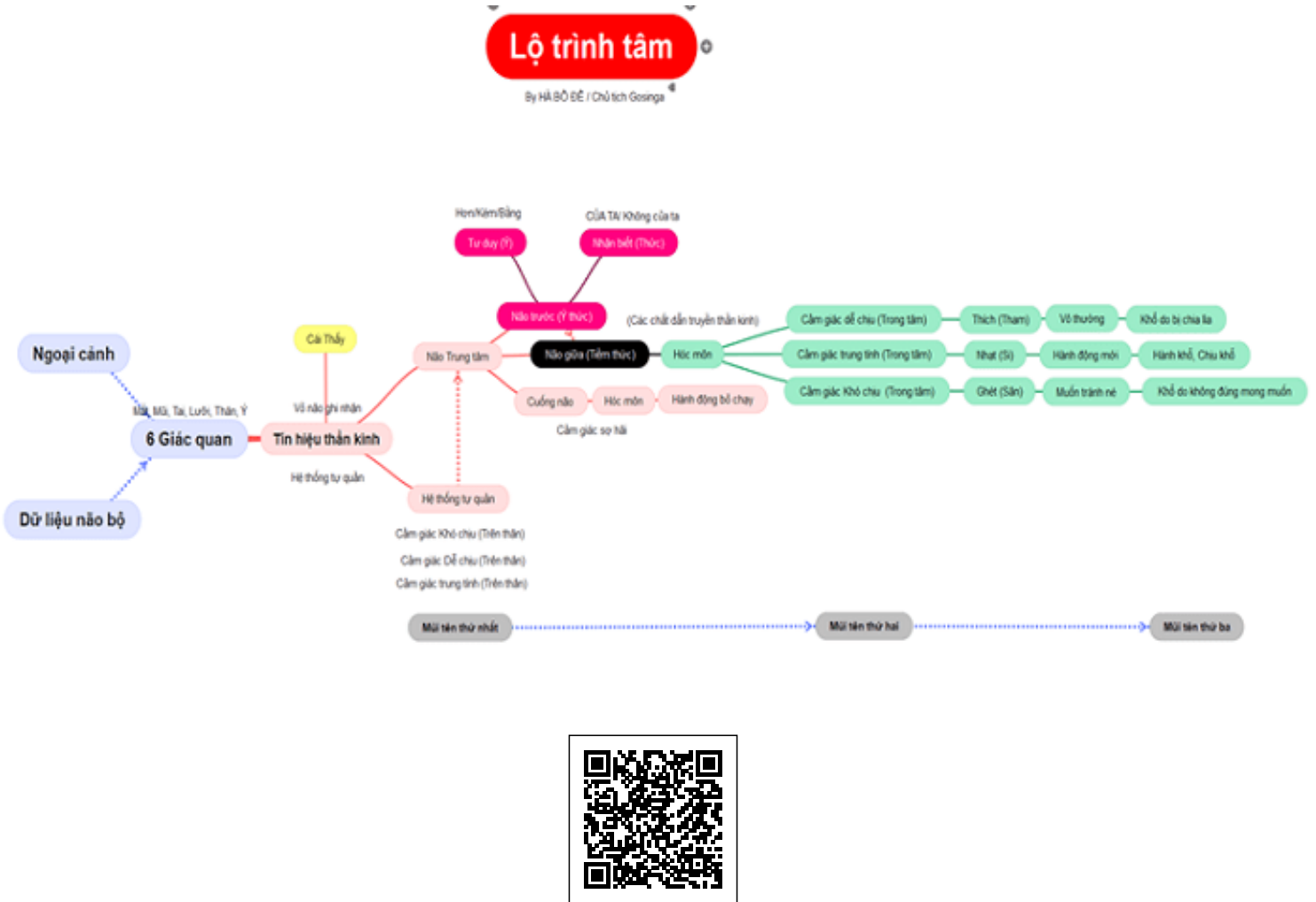


TÂM LÀ GÌ, Ở ĐÂU? TẠI SAO LẠI LÀ “PHẬT TẠI TÂM?”



Quán Tâm là quan sát sự thật cái Biết khởi lên các Pháp là Tâm chứ không phải Vật chất, vì cái Biết của chúng ta là biết về Lộ trình Tâm chứ đâu phải chúng ta biết chính xác sự thật về thế giới vật chất đâu?

Cư sĩ Hà Bồ Đề (GOSINGA) - Nhà nghiên cứu Phật Học
 Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2023

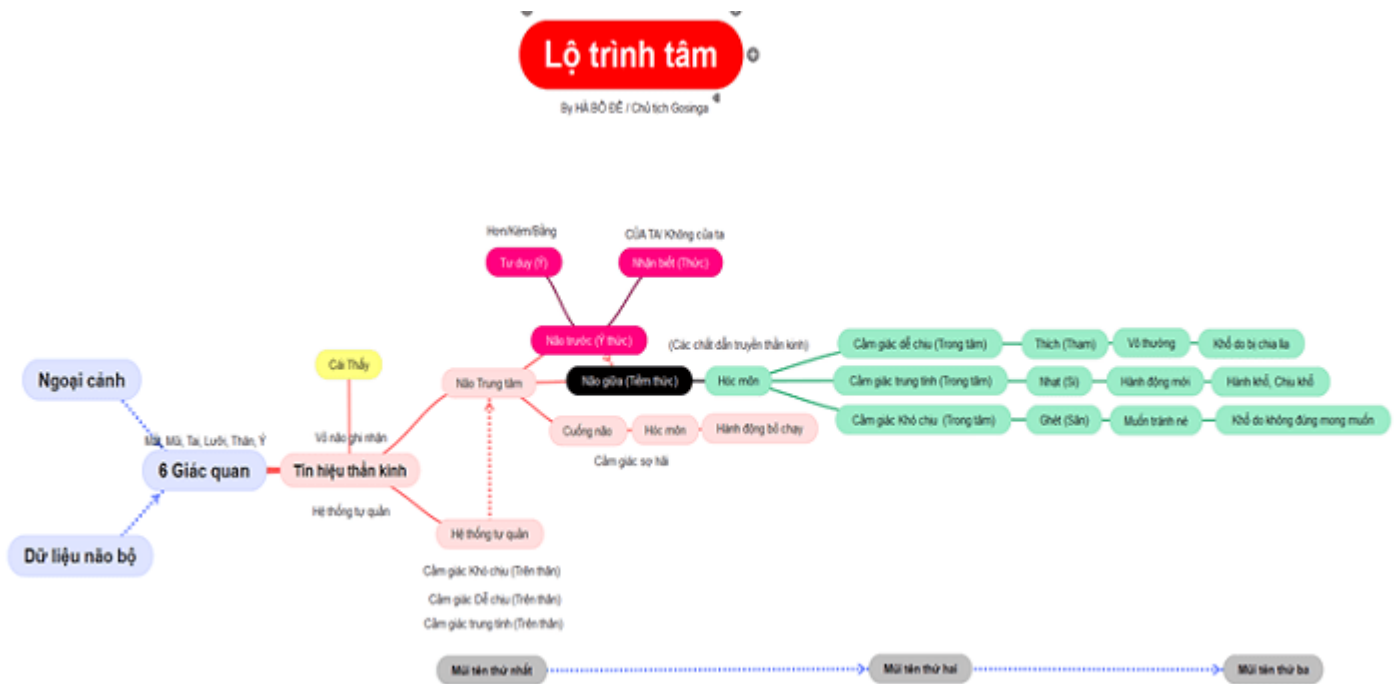
Hầu hết chúng ta đều thắc mắc câu hỏi: Tâm là gì? Nó nằm ở đâu trong cơ thể chúng ta? Liệu nó có phải là quả tim? Hay nó là trí óc? Và nhiều người vẫn mơ hồ về câu trả lời chính xác, nhưng 2600 năm trước, đức Phật là người đã tìm ra câu trả lời và giác ngộ về Tâm nên đã thoát khổ, chính vì thế khái niệm “Phật tại Tâm” ra đời nghĩa là “Giác ngộ sự thật về Tâm” và điều giác ngộ này khiến đức Phật đã giải thoát khỏi

mọi phiền não.

Hiểu sai về Tâm là vô minh và sẽ dẫn tới khổ đau, ngược lại hiểu đúng sự thật về Tâm sẽ chính là Minh và có kết quả thoát khổ!

Hiểu sai về Tâm: Tâm là quả Tim hay Tâm là một nơi chốn cụ thể trong não bộ hoặc đâu đó trong cơ thể, nó là 1 khối hay nó tồn tại cố định ở đâu đó. Vì quan điểm này mới dẫn tới tư tưởng: Tâm nhảy nhót như con vượn (Khối hình tâm đó nhảy nhót) nên mới khiến ta xao động, muốn yên tâm thì phải ngồi thiền cho nó lắng yên xuống! Như bát nước đục, thiền định sẽ khiến bát nước lắng đọng chất bẩn xuống đáy và bát nước sẽ trong trở lại, từ đó soi rọi tâm can, thấy sáng rõ mọi việc và đó chính là Trí tuệ (Định sinh ra Tuệ)!

Cuộc sống hàng ngày phải va chạm nhiều nhân duyên liên tục khiến tâm không thể yên được do Vô minh vẫn còn trong đó vì khi ngồi thiền tọa nó chỉ lắng xuống, nhưng khi hoạt động cứ có duyên khởi là sinh ra hành động và quan điểm sai trái và kết cục khổ đau, đúng như lộ trình Vô minh sinh Hành, hành sinh Thức trong 12 nhân duyên.



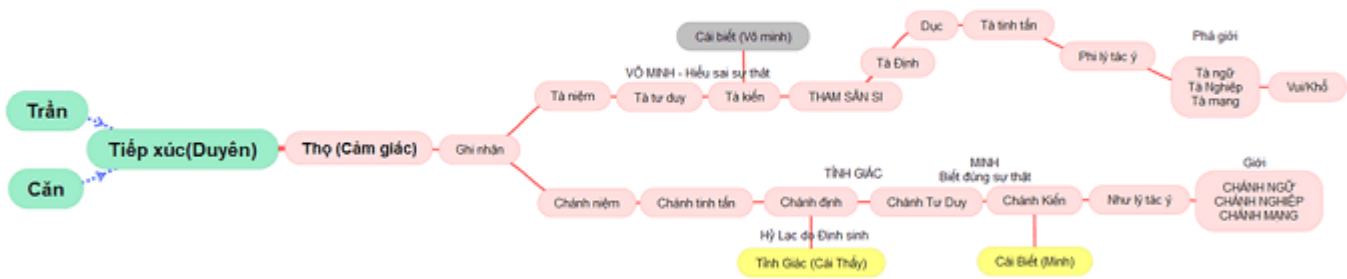
Hiểu đúng sự thật (MINH) về Tâm: Tâm là 1 lộ trình do duyên khởi trong Chính kiến cứ **CĂN** hay **Sắc** cụ thể là (giác quan thần kinh) mà tiếp xúc với **Cảnh** (Trần) thì phát sinh tín hiệu thần kinh truyền về hệ thống thần kinh để xử lý và phát sinh Cảm thọ (cảm giác) và được não bộ ghi nhận tín hiệu (Tưởng) từ đó dẫn (Niệm- Hành) tới Hệ thần kinh trung ương và ngoại biên xử lý (Hành) và đối chiếu - bổ sung quan điểm (Thức) mà trong Phật học khái niệm **Sắc - Thọ - Tưởng - Hành - Thức** (Ngũ uẩn) thì Sắc là Thân còn **Thọ - Tưởng - Hành -Thức** chính là Lộ trình đầy đủ của Tâm.

Theo chúng tôi, hệ thống thần kinh và nội tiết tố thì Lộ trình Tâm sẽ diễn tiến theo sơ đồ bên dưới đối với người bình thường chưa thực hành **Bát Chánh Đạo**:

Có 2 lộ trình tâm mà đức Phật có nói trong Kinh Pháp Cú - Phẩm Ngũ, Pháp cú 75: “Đường này đến thế gian. Đường kia đến Niết bàn. Tỳ kheo, đệ tử Phật, Phải ý thức rõ ràng”

Ý của đức Phật là lộ trình Tâm có 2 loại: Lộ trình tâm Bát Chánh đạo của bậc tu học và thực hành **Tứ niệm xứ** và lộ trình tâm Bát tà đạo của phàm phu chưa thực hành Tứ niệm xứ: Theo như sơ đồ do Sư Nguyên Tuệ có vẽ lại thì Lộ trình tâm của Bậc Thánh hay phàm phu đều giống nhau ở phần đầu: Căn - trần tiếp xúc phát sinh cảm giác và ghi nhận rồi truyền tới (Tà niệm) Bộ nhớ Vô minh tà kiến (Hiểu sai về Tâm) sẽ dẫn tới Phiền não và nếu truyền tới (Chính niệm) bộ nhớ MINH (Chính kiến) thì sẽ phát sinh Tâm và Tuệ giải thoát và thoát khổ.

Lộ trình Bát Tà Đạo/ Bát Chánh Đạo của Sư Nguyên Tuệ



Đức Phật từng dạy: “Này các tỳ kheo, Như Lai nhờ sự thật Tuệ tri sự sinh diệt của Cảm giác, vị ngọt, sự nguy hiểm và xuất ly mà Ta hoàn toàn giải thoát, không còn Chấp thủ” – Phải chăng đây là sự giác ngộ về **LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÍNH ĐẠO** sao!

Chính Kiến (Minh), biết đúng sự thật về Tâm là cảm giác và sinh diệt (Vô thường và Vô ngã) do tiếp xúc (duyên khởi) giữa 2 nhân là Căn và trần, nó theo lộ trình tự nhiên và vị ngọt hay đắng là có thật nhưng nó nguy hiểm nếu Lệ Thuộc nên xuất ly khỏi tư tưởng lệ thuộc đó mà hoàn toàn thoát khỏi phiền não

Mô phỏng minh họa Lộ trình TÂM đúng sự thật:

+ **Lộ trình tâm Bát Tà Đạo:** Trong bát nước có Vô minh (Bùn) cứ cho bất cứ cái gì vào bát là bát sẽ vẩn đục, nếu Thiền định để bùn không vẩn thì tạm thời bát nước sẽ trong, nhưng Bùn không soi được chính nó nên khi hết Thiền định, lao vào cuộc sống, bùn bắn lại nổi lên trên bát nước.

+ **Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo:** Trong bát nước có một phần của lộ trình tâm là máy hút bẩn (Minh - Chính Kiến), cho bất cứ cái gì vào bát khuấy thì đều không thể làm vẩn đục được nước nên ngồi thiền (Không khuấy) hay lao vào cuộc sống (Có tác nhân khuấy) thì bát nước cũng không bị vẩn đục, vẫn trong sáng và Tâm là một lộ trình đầy đủ, không phải Tâm là Chính kiến hay Tà Kiến. Chính vì thế đạo Phật dùng HOA SEN để minh họa cho Lộ trình Bát Chánh Đạo, dù có trong bùn lầy Hôi tanh thì Hoa sen vẫn thơm ngát!

TÂM GIẢI THOÁT và TUỆ GIẢI THOÁT

Trong Đại Kinh Phương Quảng thuộc Trung Bộ Kinh có ghi: Thế nào là Tâm giải thoát: “Này Hiền giả, có bốn duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiên thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Hiền giả, do bốn duyên này mà chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc”.

Chú giải: Như vậy để đạt trạng thái Niết bàn nhờ Tâm giải thoát (Hay trạng thái Diệt trong Tứ đế) - hành giả cần phải thuần thục “Định như ý Túc” tức là thực hành thiền chỉ (Jhana) để có được Định lực sơ thiền tới tứ thiền và đây chính là trạng thái mà đức Phật đã chứng được trong đêm đầu tiên dưới Gốc Bồ Đề với phương pháp sử dụng thực hành thiền không tâm tứ khác hẳn với tất cả các loại thiền ngoại đạo khác là thiền Định (buộc tâm vào đối tượng hay là loại thiền có Tâm có Tứ) và đó chính là phương pháp quán Thân trong Tứ niệm xứ hay thực hành cái Thấy thẳng tri đối tượng (Vô niệm vô ngôn vô phân biệt) hay chính niệm tỉnh giác.

Tuy nhiên thực hành cái Thấy thẳng tri để có Tâm giải thoát khó áp dụng đầy đủ trong cuộc sống và Trí tuệ là cái Biết Chính kiến (MINH) sự thật về các Pháp đang diễn ra mới giúp áp dụng thoát khổ trong mọi hoàn cảnh hay còn gọi là **CÁI BIẾT TUỆ TRI** (Tuệ giải thoát).

Tuệ giải thoát: Đó chính là Hiểu biết đúng sự thật về Tâm, về lộ trình Bát Chính đạo - và thực hành lộ trình này qua quán xét Thọ, Tâm, Pháp và từ đó thoát khỏi phiền não trong cuộc sống hàng ngày.

QUÁN TÂM TRONG **TỨ NIỆM XỨ!**

Đức Phật nói con đường độc nhất dẫn tới Niết bàn đó là Con đường Tứ Niệm Xứ (Hay thực hành lộ trình tâm Bát Chính Đạo) tức là Chính niệm là duyên khởi cho lộ trình này và Chính niệm có 4 niệm:

+ **Niệm Thân:** Thực hành Thẳng tri cái Thấy để có Tâm giải thoát qua Thiền chỉ (Jhana)

+ **Niệm Thọ, Tâm, Pháp:** Thực hành để Liễu tri cái Biết (Chính kiến) qua minh sát Thọ, Tâm, Pháp

Vậy niệm Tâm hay (Quán tâm) như thế nào?

Quán Tâm là quan sát sự thật cái Biết khởi lên các Pháp là Tâm chứ không phải Vật chất, vì cái Biết của chúng ta là biết về Lộ trình Tâm chứ đâu phải chúng ta biết chính xác sự thật về thế giới vật chất đâu? Ví dụ Ai đó nói xấu ta, thì cảm giác khó chịu nổi lên là lộ trình Tâm chứ đâu phải sự khó chịu đó nằm ở lời nói xấu? Hay chúng ta thấy lá cây màu xanh thì Lá cây màu xanh là lộ trình Tâm chứ đâu phải Vật chất?

Quán Tâm là hiểu biết đúng sự thật về chữ **VÔ TƯỚNG** (CẢNH/ VẬT CHẤT) - Tức là Tâm biết Tâm chứ không phải Tâm biết Cảnh!

Đây là sự giác ngộ vĩ đại của đức Phật vì hầu hết nhân loại đều là Tâm biết cảnh (Vô Minh) hay cái **THẤY BIẾT** là **TƯỚNG TRI ĐỐI TƯỢNG**, duy chỉ có đức Phật và các La hán hay các vị hữu học mới **Tuệ tri cái biết** (MINH) về thực tại là **Cảm thọ** (THỌ) và đang tiến diễn thành 1 lộ

trình **Tâm** (TÂM), nó sinh diệt nên Vô thường và Vô Ngã và nó có Vị ngọt và Sự nguy hiểm nên **Xuất ly** (PHÁP) và kết quả là Giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, Chứng và an trú trong trạng thái niết bàn của bậc Thánh; Sinh đã tận, Phạm hạnh đã Thành, những việc cần làm thì đã xong, khỏi cần lui lại cõi đời này một lần nào nữa!

Cư sĩ Hà Bồ Đề (GOSINGA) - Nhà nghiên cứu Phật Học

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2023

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/can-ban-va-cot-loi-cua-su-tu-tap.html>

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/duc-phat-giac-ngo-ve-dieu-gi.html>