

## “Tâm không trụ” trong đời sống hiện đại

ISSN: 2734-9195 10:05 20/06/2025

Trong một thế giới mà mọi thứ đều mời gọi chúng ta “trụ vào”, lời dạy “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” trở thành một ngọn hải đăng dẫn người hành giả quay trở về chính mình.

Tác giả: **Minh Anh**

### 1. Mở đầu

Trong đời sống hiện đại, con người đang sống giữa một “chợ phiên” của hình ảnh, ý kiến, cảm xúc và kỳ vọng. Chúng ta bám víu vào thành tựu, vào ánh mắt người khác, vào những giá trị tạm bợ, như kẻ lữ hành vội vã níu từng đám mây.

Trong guồng quay ấy, tâm thường trực trong trạng thái bất an: hoặc tiếc nuối quá khứ, hoặc lo sợ tương lai, hoặc kẹt giữa vòng tròn danh – lợi – ngã mà lạc mất chính mình.

Ở giữa cơn lốc ấy, một tiếng chuông từ ngàn năm vọng lại: “Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”. Trong thế kỷ 21, giữa hàng ngàn sách vở trị liệu tâm lý, giữa một thế giới nơi mọi thứ đều mời gọi “trụ vào”, liệu lời dạy này có còn tính ứng dụng?

### 2. Triết lý Tâm không trụ trong kinh Kim Cang và tư tưởng Huệ Năng

#### Lời dạy từ Kinh Kim Cang: Một điểm ngộ xuyên thời gian

Trong số những câu kinh được xem là “ngữ châu tâm ấn” trong Đại thừa Phật giáo, có lẽ hiếm câu nào ngắn gọn mà chạm sâu như lời dạy trong Kinh Kim Cang: “Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” (Nên sinh tâm kia mà không trụ vào đâu cả, Kinh Kim Cang, phẩm 10: “Trang nghiêm tịnh độ”).

Ở đây, đức Phật nói với Tu Bồ Đề về tâm Bồ đề – tâm khởi phát cho con đường giác ngộ. Nhưng điều đặc biệt là: tâm ấy phải sinh từ chỗ không trụ, không nương tựa, không bám víu vào bất kỳ pháp nào dù là sắc tướng hay ý niệm, dù là thiện pháp hay tâm tu hành.

Không trụ vào đâu, nhưng tâm vẫn sinh khởi – đó chính là nghịch lý thiêng liêng mà hành giả cần thể nhập bằng trực nghiệm, không phải bằng tư duy nhị nguyên. Câu kinh không chỉ là lý thuyết, mà chính là ngòi nổ cho sự tỉnh thức của người đã đủ duyên.

## Huệ Năng và sự ngộ nhập “vô trụ”

Lịch sử Thiền tông Trung Hoa ghi lại: một ngày, khi đang giã gạo trong chùa Hoàng Mai, Huệ Năng tình cờ nghe một tăng sĩ tụng Kinh Kim Cang đến câu “*ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*”, liền “*tâm khai kiến tính*”, đạt ngộ ngay nơi đó.

Tuy đây không phải là lời của Lục tổ Huệ Năng, mà là một lời dạy trọng yếu trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật – một bản kinh Đại thừa do chính đức Phật Thích Ca thuyết giảng, được dịch sang Hán văn bởi ngài Cưu Ma La Thập vào thế kỷ thứ 5.

Tuy nhiên, Huệ Năng là người đã trực tiếp ngộ đạo từ câu kinh ấy, và đưa nó trở thành một trực tu tập, một tinh thần sống động cho Thiền tông Đông Á. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Huệ Năng kể lại: khi nghe một hành giả tụng đến câu kinh này, ông liền “*đại ngộ*”, và sau đó được Ngũ tổ Hoàng Nhẫn ấn chứng, truyền y bát làm Lục tổ.

Vai trò của Huệ Năng không nằm ở việc “*chế tác*” ra tư tưởng “*tâm không trụ*”, mà ở sự thể nhập trọn vẹn và triển khai nó thành một pháp môn thực hành, rời khỏi khuôn mẫu tụng niệm hay học thuật.

Chính nhờ Huệ Năng, “*ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” không còn là một câu kinh triết lý, mà trở thành chìa khóa mở cửa tâm linh cho bao thế hệ Thiền giả – từ Trung Hoa sang Việt Nam, từ người thất học đến bậc thượng trí.

Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục tổ Huệ Năng nói: “*Ngoại ly tướng tức Phước, nội ly tướng tức Tịnh... Tâm địa vô si tức tự độ.*” (Bên ngoài lìa tướng là phước, bên trong lìa tướng là tịnh. Tâm không mê mờ tức là tự độ.)

Tư tưởng “*tâm không trụ*” của Ngài không chỉ là phủ định bám chấp, mà còn là một lối sống uyển chuyển, tùy duyên mà không bị cuốn, dẫn thân mà không dính mắc.

## Tâm không trụ không phải là hư vô hay thờ ơ

Một ngộ nhận phổ biến là: “*không trụ*” nghĩa là buông xuôi, vô cảm, hay không hành động. Nhưng thật ra, như sóng không rời biển, “*tâm không trụ*” là năng lượng sống động khởi lên từ nền tảng tự do. Nó cho phép ta hành động mà không bị trói buộc bởi kết quả; yêu thương mà không đòi hỏi đáp đền. Tâm không trụ không rời đời, mà ở trong đời mà không lạc mất mình.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

### 3. Letting go và Self detachment: Tâm lý học với khát vọng không bám chấp

Khi những lời dạy cổ xưa của Lục tổ Huệ Năng vang lên giữa thế kỷ 21, chúng ta gặp gỡ một ngôn ngữ mới: ngôn ngữ của tâm lý học hiện đại. Dù cách tiếp cận khác biệt, nhưng “*tâm không trụ*” trong Phật giáo và “*letting go*” hay “*self-detachment*” trong tâm lý học đều nhắm đến một điều: giải phóng con người khỏi sự dính mắc vào bản ngã và những đối tượng tâm lý khiến ta đau khổ.

#### Letting go - Nghệ thuật buông xả cảm xúc

David R. Hawkins, trong tác phẩm *Letting Go: The Pathway of Surrender* (2012), đề xuất một phương pháp “*buông bỏ*” rất gần với tinh thần “*không trụ*” của Thiền tông. Theo ông, sự khổ đau không đến từ sự kiện bên ngoài, mà đến từ việc ta nắm giữ cảm xúc và kháng cự nó.

Phương pháp của Hawkins gồm 4 bước:

Nhận diện cảm xúc đang khởi lên (giận, sợ, lo lắng...).

Không kháng cự, không phán xét, chỉ đơn thuần ghi nhận.

Cho phép nó hiện hữu, như một đám mây trôi qua bầu trời.

Buông – không níu giữ, không truy tìm nguyên nhân, không kiểm soát.

Trong khi đó, Kinh Kim Cang dạy: *“Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng, tức kiến Như Lai.”* (Tất cả những gì có hình tướng đều là hư vọng. Nếu thấy các tướng mà không bị các tướng mê hoặc, thì thấy được chân tính Như Lai.)

Letting go không có nghĩa là trốn tránh cảm xúc, mà là bước ra khỏi mối quan hệ sở hữu đối với cảm xúc ấy – điều mà Thiền tông gọi là *“không trụ”*.

## **Self-detachment – Tách mình khỏi tâm trí**

Tâm lý học hiện đại, đặc biệt trong trường phái ACT (Acceptance and Commitment Therapy), sử dụng khái niệm *“cognitive defusion”* – tạm dịch là *“tách nhận thức”*. Đây là quá trình giúp con người nhìn thấy suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, không phải sự thật tuyệt đối.

Ví dụ: *“Tôi là người thất bại”*, thay vì đồng hóa với câu nói ấy, người thực hành defusion sẽ thấy đó chỉ là một âm thanh trong đầu, không có giá trị định danh bản thể.

Điều này rất gần với lời dạy trong Thiền tông: *“Niệm khởi tức giác, giác khởi tức vô niệm.”* (Khi niệm khởi mà biết được, tức là giác; khi giác hiện hữu, thì niệm không còn là dính mắc.)

Tách mình khỏi nội dung của tâm trí không phải là phủ nhận tư duy, mà là học cách sống cùng nó như người khách trọ, không biến tâm trí thành chủ nhân.

## **So sánh đối chiếu: Cùng một dòng chảy tỉnh thức:**

| <u><b>Yếu tố</b></u> | <b>Phật học</b>                       | <b>Tâm lý học hiện đại</b>                                                                                                      |
|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mục tiêu             | Giải thoát khỏi dính mắc vào các pháp | Tự do nội tâm khỏi định danh và kiểm soát                                                                                       |
| Phương pháp          | Quán chiếu – Không trụ – Tỉnh giác    | Nhận diện – Không phản kháng – Buông xả                                                                                         |
| Trạng thái lý tưởng  | Tâm rộng rang, tùy duyên, vô ngại     | Mindfulness: <u>Chánh niệm</u><br>Detachment: <u>Không dính mắc, ly tham</u><br>Acceptance: <u>Khả năng chấp nhận, đón nhận</u> |
| Hệ quả               | Vô ngã, tự tại, giác ngộ              | An toàn cảm xúc, tự chủ nội tâm                                                                                                 |

Cả hai hướng tiếp cận đều hướng con người về sự tự do, không phải là tự do để nắm giữ mọi thứ, mà là tự do không bị ràng buộc bởi bất cứ điều gì.

## 4. Ứng dụng “*Tâm không trụ*” trong đời sống hiện đại

Nếu như trước đây, lời dạy “*ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” được xem là pháp môn quán chiếu dành cho các hành giả tu thiền, thì trong thời đại ngày nay nơi con người phải sống giữa sự phân tán liên tục của tâm thức – lời dạy ấy càng trở nên thiết yếu. Bởi vì cái “*trụ*” hôm nay không chỉ là vật chất, mà còn là hình ảnh bản thân, danh tiếng, mạng xã hội, và những kịch bản tâm lý ta tự dựng lên rồi khổ vì chúng.

### **Khi bị tổn thương: Không trụ vào vai nạn nhân**

Con người thường khổ vì mình cứ “*trụ*” mãi vào một vết thương cũ – một lời nói, một sự phản bội, một thất bại trong quá khứ. Nhưng “*tâm không trụ*” dạy ta không định danh mình bằng những gì đã xảy ra, mà cho phép mình sống tiếp với tâm thức mới.

Thực tập: Mỗi khi ký ức đau buồn trỗi dậy, hãy thở chậm và tự hỏi: “*Tôi có thực sự cần mang theo điều này thêm một ngày nữa không?*” Rồi lặng lẽ buông – không phải để quên, mà để thôi giam mình trong đó.

### **Khi thành công: Không trụ vào ngã mạn**

Danh tiếng, thành tựu, số lượng người theo dõi hay bằng khen... có thể trở thành “*pháp trụ*” rất tinh vi. Người học đạo không phủ nhận thành tựu, nhưng không đồng hóa mình với nó.

Thực tập: Khi được khen, thay vì trụ vào cảm giác tự hào, hãy âm thầm hồi hướng: “*Nhờ nhân duyên thuận lợi mà việc này thành, chứ chẳng có gì để giữ*”

*mãi.”*

Tâm ấy giúp người hành trì khiêm cung mà không hạ mình, mạnh mẽ mà không kiêu căng.

### **Trong truyền thông xã hội: Không trụ vào cái tôi ảo tưởng**

Sống trong kỷ nguyên kỹ thuật số, con người dễ trụ vào *“phiên bản online”* của chính mình: hình ảnh đã chỉnh sửa, những dòng trạng thái đã cân nhắc, những tương tác bị đếm bằng lượt thích. Sự dính mắc ấy khiến tâm luôn bất an và phụ thuộc.

Thực tập: Trước khi đăng bài, hãy tự hỏi: *“Tôi đang chia sẻ bằng tâm tỉnh thức hay để chứng minh điều gì?”*

Và sau khi đăng, hãy thực hành *“không trụ vào kết quả”* – dù được khen, hay bị phớt lờ, tâm vẫn an nhiên.

### **Trong thiền tập và đời thường: Sinh tâm mà không trụ**

Lời dạy của Kim Cang không có nghĩa là vô vi, không khởi tâm. Ngược lại, là sinh tâm hành Bồ đề, sinh tâm yêu thương, sinh tâm phục vụ – nhưng không dính mắc.

Thực tập: Làm việc hết lòng, nhưng không mong người khác phải công nhận. Yêu thương sâu sắc, nhưng không chiếm hữu. Cố gắng trọn vẹn, nhưng không trụ vào vai trò *“người cố gắng”*.

Đó là hành đạo giữa đời mà không vướng mắc vào đời.

### **Ghi chép chính niệm: Nhật ký “tôi đang trụ vào đâu?”**

Một cách đơn giản để soi sáng tâm là viết xuống mỗi ngày điều mình đang trụ vào: một người? một mong cầu? một ý niệm? Việc ghi ra không phải để phán xét, mà để quan sát và buông xả dần. Đây là hình thức quán chiếu đời sống qua ngôn ngữ nội tâm, giúp đưa lời dạy vào thực tế hàng ngày.

Một ví dụ nhỏ:

Thiền sư Ajahn Chah có dạy: *“Nếu bạn cầm một vật nặng trong tay, bạn sẽ mỏi. Không phải do vật ấy nặng quá, mà do bạn không buông nó xuống.”*

Tâm cũng vậy. Không trụ, không có nghĩa là vứt bỏ đời sống, mà là học cách buông xuống đúng lúc, để được nhẹ và sống sâu.

Nếu “*tâm không trụ*” trở thành thói quen sống – không phải vì ép buộc mà vì hiểu – thì mỗi bước đi trong cuộc đời này đều có thể trở thành thiện hành, mỗi hơi thở đều là cửa ngõ trở về, và mỗi đối đãi đều là một lời kinh sống động.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

## 5. Lời kết

Trong một thế giới mà mọi thứ đều mời gọi chúng ta “*trụ vào*”: từ hình ảnh bản thân đến kỳ vọng xã hội, từ nỗi sợ bị bỏ lại đến ham muốn được nhìn nhận – lời dạy “*ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” trở thành một ngọn hải đăng nội tâm, dẫn người hành giả quay trở về chính mình.

“*Tâm không trụ*” không phải là một thái độ thờ ơ, vô tình hay lạnh lùng; ngược lại, đó là một trạng thái của tâm linh đã trưởng thành, có thể yêu mà không dính, có thể buông mà không hờn giận, có thể sống trọn vẹn giữa đời mà không bị đời cuốn trôi.

So với những mô hình tâm lý trị liệu đương đại – như letting go (buông xả) hay self-detachment (không đồng hóa bản thân với tư tưởng) – lời dạy từ Kinh Kim Cang không hề lỗi thời, mà là nền tảng sâu xa hơn: không chỉ buông cái khổ, mà buông cả “*người đang khổ*”; không chỉ buông đối tượng, mà buông luôn người trụ vào đối tượng ấy. Có một câu Thiền ngữ: “*Khi không còn gì để bám víu, bạn không bị lạc nữa.*”

Trong mỗi hành động nhỏ của đời sống – từ buổi họp căng thẳng, cuộc trò chuyện đầy cảm xúc, đến khoảnh khắc im lặng một mình – đều có thể là nơi thực tập “*không trụ*”. Chỉ cần một sát-na buông xuống, là một sát-na nhẹ nhàng.

Bài viết này xin khép lại bằng hình ảnh: một đóa sen sinh từ bùn, lớn lên giữa nước, nhưng không nhiễm mùi bùn, không dính sắc nước. Sen không phủ nhận môi trường đã nuôi dưỡng mình, nhưng không trụ vào đó để định nghĩa mình. Cũng vậy, người hành giả sống giữa đời, không cần chối bỏ khổ – vui – khen – chê, nhưng tâm vẫn không bám víu, không đồng hóa, không đánh mất mình.

Có lẽ, sự thanh tịnh của đóa sen nằm ở chỗ nó không bị bùn làm vẩn đục. Đó chính là biểu tượng sống động của “*tâm không trụ*” – sống giữa đời mà không bị đời trụ vào, ở trong pháp mà không bị pháp trói buộc, vững vàng như sen nở giữa mùa nhân gian.

### **Tài liệu tham khảo:**

1. Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật (Vajracchedikā Prajñāpāramitā)
  - Dịch Hán: Cưu Ma La Thập (Kumārajīva), thế kỷ V
  - Dịch Việt: Thích Trí Quang (2004), Kinh Kim Cang – Bản dịch Việt và giải thích, NXB Phương Đông
  - Bản Anh: Edward Conze (1973), The Diamond Sutra and the Heart Sutra, Buddhist Publishing Group
2. Pháp Bảo Đàn Kinh (楞伽經)
  - Ghi chép lời giảng của Lục tổ Huệ Năng, thế kỷ VIII
  - Dịch Việt: Thích Duy Lực (1994), Pháp Bảo Đàn Kinh – Giảng giải, NXB TP.HCM
  - Bản Anh: Philip B. Yampolsky (1967), The Platform Sutra of the Sixth Patriarch, Columbia University Press
3. David R. Hawkins (2012)
  - Letting Go: The Pathway of Surrender, Veritas Publishing
  - (Bản dịch không chính thức: “Buông Bỏ – Con đường buông xả”, nhiều bản lưu hành online)
4. Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson (2012)
  - Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, The Guilford Press
5. Ajahn Chah (2002)
  - Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah, Wisdom Publications

– Dịch Việt: Thích Nhuận Châu, Giáo Pháp từ Trái Tim, Ấn tống nội bộ.