

Tâm là gì, ở đâu và con đường tu tâm trong kinh Thủ Lăng Nghiêm

ISSN: 2734-9195 14:10 28/10/2025

Chân tâm thanh tịnh, tịch tĩnh, thường hằng, vốn sẵn có nơi chúng sinh. Nhưng vì chúng sinh mê lầm, không tự nhận biết được, si cuồng chấp có thân tâm ta và sự vật ở ngoài ta, chạy theo trần cảnh mà phát sinh phiền não,...

Tác giả: **Thích nữ Thọ Thuận**
Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Trong thiền học có câu chuyện “an tâm” giữa tổ Bồ Đề Đạt Ma và Tổ Huệ Khả. Tổ Huệ Khả thỉnh cầu tổ Bồ Đề Đạt Ma “*Xin thầy an tâm cho con*”. Tổ bảo: “*Người đem tâm của người ra đây để ta an cho*”. Tổ Huệ Khả bối rối: “*Nhưng con không thể tìm ra nó*”. Tổ Bồ Đề Đạt Ma bảo: “*Ta đã an tâm cho người rồi đó*”. Sự bối rối của Tổ Huệ Khả cũng chính là sự bối rối của tất cả mọi người nói chung khi được hỏi: Tâm là gì, ở đâu, kích cỡ, hình dáng, màu sắc thế nào...?

Tâm nằm ở tim, trên não hay phần nào của cơ thể? Và chúng ta cũng thường hay nghe nói về “*tu tâm*” vậy làm thế nào để nhận ra được tâm? Và tu tập thế nào để tâm đạt đến trạng thái an lạc, giải thoát...?

Tâm đã trở thành một đối tượng nghiên cứu của nhiều nhà khoa học và ngành khoa học – tâm lý học chuyên nghiên cứu về tâm lý con người. Và trong Tam tạng giáo điển của Phật giáo, Luận tạng – hầu hết các bộ Luận tạng đều nói về tâm, và trong Kinh tạng đức Phật dạy về tâm, nhưng chỉ rõ tâm là gì, tâm ở đâu, tu tập tâm như thế nào... được đức Phật dạy rõ ràng nhất là trong kinh Thủ Lăng Nghiêm.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm tên đầy đủ là Kinh Đại Phật Đảnh Như Lai Mật Nhân Tu Chứng Liễu Nghĩa Chư Bồ tát Vạn Hạnh Thủ Lăng Nghiêm, do sa môn Bát Lạt Mật Đế (người Trung Thiên-trúc) dịch vào năm 705 (đời Đường) tại chùa Chế Chỉ ở Quảng Châu (tỉnh Quảng Đông), được thu vào Tạng Đại Chánh, quyển 19, kinh số 945. Tên kinh cũng thường được gọi một cách ngắn gọn là Kinh Thủ Lăng Nghiêm (hoặc gọn hơn nữa là Kinh Lăng Nghiêm). Bộ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, trong nguyên bản Hán văn, được chia làm 10 quyển, ý kinh cao sâu nhiệm màu.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm, một bộ kinh rất quan trọng đối với hành giả tu tập. Phần đầu của kinh là sự trao đổi giữa đức Phật và tôn giả A-nan để xác định vị trí của tâm ở đâu. Đức Phật đã gạn hỏi tôn giả A-nan bảy lần về nơi thường trụ của tâm. Phật bảo A-nan: Như lời ông nói, sự yêu thích đó thật là do nơi tâm và mắt. Nếu không biết tâm và mắt ở chỗ nào thì không thể hàng phục được trần lao.

Ví như một vị quốc vương bị giặc xâm lấn bèn cử binh đi dẹp trừ, thì đoàn binh ấy cần phải biết giặc ở chỗ nào mới đánh dẹp được. Khiến ông bị lưu chuyển là lỗi của tâm và mắt. Nay ta hỏi ông, tâm và mắt ấy hiện giờ ở chỗ nào?[1]

A-nan cho rằng tâm ở trong thân.

A-nan bạch Phật: Bạch Thế Tôn, tất cả mười loại chúng sinh khác nhau trong thế gian, đồng cho là thức tâm ở trong thân. Dù con xem thấy con mắt đẹp như hoa sen xanh của Như Lai, cũng ở trên mặt Phật. Nay con xem con mắt thô phù do bốn trần hợp lại này, cũng chỉ ở trên mặt con. Như thế thì thức tâm thật ở trong thân con. Lý do tôn giả A-nan cho rằng tâm ở trong thân bởi vì đây là quan niệm của thế gian, tất cả chúng sinh đều quan niệm như thế..

Đức Phật bác: Tâm là khả năng nhận biết; biết những điều gần trước, xa sau; trong trước, ngoài sau; ví như một người ngồi trong giảng đường, giảng đường nằm trong rừng cây, thì theo thứ tự phải thấy bên trong giảng đường có đức Phật cùng đại chúng, đến thấy giảng đường, thấy rừng cây ở bên ngoài (nhờ mở cửa).

Nếu nó ở trong thân thì tại sao nó không thấy, không biết trực tiếp lục phủ ngũ tạng trong thân, mà phải nhờ người khác (như bác sĩ...) hoặc phương tiện (sách vở, kiến thức, máy móc...). Nếu như nó chỉ biết những vật ở ngoài mà không biết những vật ở trong thân thì không thể nói nó ở trong thân được.

A-nan cho rằng tâm ở ngoài thân.

A-nan bạch rằng: Con nghe lời Như Lai dạy như thế, ngộ biết rằng tâm con thật ở ngoài thân. Vì sao? Ví như ngọn đèn sáng thấp ở trong nhà, đèn ấy trước phải chiếu soi trong nhà, rồi sau từ các cửa mới chiếu ra ngoài sân. Tất cả chúng sinh không thấy ở trong thân, mà riêng thấy ngoài thân, cũng như ngọn đèn sáng để ở ngoài nhà, không thể cho trong nhà được. Nghĩa này ắt rõ ràng, không thể lầm lẫn, đúng với nghĩa rất ráo Phật nói, không hư dối chẳng?

Đức Phật bác:

- Nếu tâm hay biết rõ ràng của ông thật ở ngoài thân, tức thân và tâm là hai thực thể tách biệt không liên can gì với nhau, không ảnh hưởng gì nhau, ví như

một người ăn thì các người khác không thể no được.

- Nếu tâm và thân tách biệt thì sự nhận biết của thân và tâm cũng phải tách biệt, không liên hệ gì nhau. Nhưng thực tế là khi đức Phật giơ cánh tay lên cho A-nan xem thì ngay khi đó tôn giả vừa thấy (bằng mắt) và biết (bằng tâm) ngay. Nếu thân với tâm cùng hay biết một lúc với nhau thì làm sao tâm lại ở ngoài thân được.

Tâm núp sau con mắt.

A-nan thưa: Tâm rõ biết này, đã không biết ở trong mà hay thấy ở ngoài, theo như con nghĩ ắt là núp sau con mắt. Lý do: theo suy luận của bản thân. Sở dĩ tâm không ở trong thân vì nó ở sau con mắt, và cũng vì ở sau con mắt nên thấy cảnh bên ngoài. Tâm núp sau con mắt cũng ví như con mắt núp sau chén lưu ly: khi đưa chén lưu ly lên thì mắt thấy chén, khi úp chén vào mắt thì chén không làm ngăn ngại mắt.

Đức Phật bác: khi con mắt núp sau chén lưu ly thì thấy chén lưu ly. Nếu tâm núp sau con mắt thì trong lúc lấy chén lưu ly úp vào hai mắt, tâm A-nan nhận thấy có núi sông, thấy luôn cả chén lưu ly nhưng sao lại không trông thấy con mắt; thế nên tâm không thể núp sau con mắt.

Nhắm mắt thấy tối là thấy bên trong. Mở mắt thấy sáng là thấy bên ngoài.

A-nan: không nói tâm ở đâu mà lại cho rằng mở mắt thấy sáng gọi là thấy bên ngoài, nhắm mắt thấy tối gọi là thấy bên trong. Lý do: trong thân lục phủ ngũ tạng che kín nên tối, còn ở ngoài thân nhờ có khiếu huyết rỗng suốt nên sáng (khiếu huyết là những kẽ hở như động mạch, mắt, tai, mũi, lưỡi...).

Đức Phật bảo A-nan:

Nếu cái bị thấy (cảnh tối) ở trước mắt: có những trường hợp sau xảy ra:

- Cái tối ở trước mắt hoặc ở bên cạnh không phải ở bên trong thân.
- Nếu cho rằng cái tối ở bên trong thân thì khi trong phòng tối tất cả vật dụng ở trong phòng tối đó đều ở trong thân hết hay sao.
- Nếu mở mắt không thấy mặt cho rằng con mắt đối vào trong nên thấy tối, khi nhắm mắt thấy tối, gọi là thấy bên trong thân; vậy mở mắt thấy sáng sao lại không thấy cái mặt. Nếu không thấy cái mặt thì cái nghĩa con mắt không thể thấy bên trong được.

- Nếu mở mắt thấy mặt thì mắt và tâm lơ lửng giữa hư không, chúng không thuộc về mình mà thuộc về người khác.
- Nếu cái biết chỉ ở mắt hoặc tâm thì cái này biết thì cái kia không biết.
- Nếu cả tâm và mắt đều biết thì phải có hai tính biết, nếu vậy một thân thành hai Phật hay sao.
- Khi ông nhắm mắt thấy tối, cái cảnh tối ấy là đối với mắt hay không đối với mắt.
- Nếu cái bị thấy (cái tối) không ở trước mắt thì không thể thấy.

Tâm hợp với chỗ nào thì liền có chỗ đó. (chủ nghĩa duy tâm)

A-nan thưa: Hễ hợp với chỗ nào thì tâm liền có ở chỗ đó, chứ không phải ở trong, ở ngoài hay ở chặng giữa. Lý do: Con thường nghe Phật chỉ dạy bốn chúng: *"Do tâm sinh nên các thứ pháp sinh, do pháp sinh nên các thứ tâm sinh."*

Đức Phật bảo A-nan: cái tâm ấy nếu không có tự thể thì không thể hợp được; Còn nếu có tự thể thì những trường hợp sau xảy ra:

- Trong khi lấy tay tự gỡ trên thân, nếu cái tâm biết gỡ đó ở trong thân ra thì lại phải thấy bên trong, còn như từ ngoài vào thì trước hết phải thấy cái mặt.
- Nếu tâm có một thể thì khi lấy tay gỡ một chi, lẽ ra cả tứ chi đều biết; mà nếu đều biết thì lại không biết gỡ ở chỗ nào. Nếu biết chỗ gỡ thì cái thuyết một thể của ông tự nhiên không thể thành lập được.
- Nếu tâm có nhiều thể thì thành ra nhiều người, sẽ không biết cái thể nào là thể của mình.
- Nếu cái thể ấy cùng khắp cả mình thì lại như trước kia, không biết chỗ nào gỡ.
- Nếu thể ấy không cùng khắp thì khi chạm cùng một lúc vào hai nơi trong cơ thể thì chỉ nhận biết được một nơi thôi, nhưng điều này không thể xảy ra.

Tâm ở chặng giữa.

A-nan bạch Phật: Bạch Thế Tôn! Con cũng nghe Phật cùng ngài Văn-thù và các vị Pháp vương tử v.v... khi bàn về thật tướng, Thế Tôn cũng nói: Tâm không ở trong, cũng không ở ngoài. Như con suy nghĩ, ở trong thì không thể thấy gì, còn ở ngoài thì thân, tâm không cùng biết. Vì tâm không biết ở trong, nên nghĩa ở trong không thành. Vì thân tâm cùng biết, nên nói tâm ở ngoài là không đúng.

Nay thân và tâm cùng biết, lại không thấy được bên trong, vậy là tâm chắc ở khoảng giữa.

Phật bảo: Nay ông nghĩ khoảng giữa đó, ở tại chỗ nào? Là ở cảnh hay ở nơi thân?

- Nếu ở nơi thân mà ở một bên (ngoài da) thì không phải là giữa; còn nếu ở giữa thân thì đồng với ở trong thân rồi.

- Nếu nói giữa ở nơi cảnh mà không nêu ra được thì cũng như không có, còn nêu ra được thì lại không nhất định ở giữa. Ví như có người lấy một cây nêu, nêu một chỗ làm điểm giữa, thì tùy theo người quan sát người đứng bên đông nhìn thấy nó ở phía bên tây, đứng phương nam nhìn thì nó ở phía bắc. Việc chỉ ra hướng nêu đã lẫn lộn, thì tâm cũng rối loạn.

- Nếu ở giữa căn và trần thì cái thể tâm ấy gồm cả hai bên hay không gồm cả hai bên? Nếu gồm cả hai bên thì vật và tâm xen lộn, không xác định được đâu là tâm. Còn nếu không gồm cả căn và trần thì lấy cái gì làm ở giữa?

Không dính mắc vào đâu cả. (chủ nghĩa hư vô)

A-nan: cái không dính mắc vào đâu cả mà gọi là tâm. Lý do: đức Thế Tôn từng dạy: cái tính của tâm hay biết cũng chẳng ở trong, cũng chẳng ở ngoài, cũng chẳng ở chặn giữa, chẳng ở chỗ nào cả, không dính dáng vào đâu cả thì gọi là tâm.

Đức Phật bác: tất cả sự vật mà không dính mắc vào, là có hay không có? Nếu không, thì đồng như lông rùa sừng thỏ, còn gì mà không dính mắc. Đã có cái không dính mắc thì không thể gọi là không. Nếu các sự vật có tướng thì có chỗ ở, làm sao lại không dính mắc được.

Đức Phật gạn hỏi bảy lần như vậy, tôn giả A-nan chỉ chỗ nào cũng bị Phật bác. Bởi vì, Tôn giả A-nan chấp cho rằng những suy nghĩ hiểu biết nhận thức là tâm đó là chỗ chấp sai lầm của A-nan, cũng như của tất cả chúng ta lầm tưởng những gì hư dối mà tưởng lầm cho là thật. Vì những thứ có tướng, như bàn ghế, núi sông, đại địa... mới có chỗ nơi, còn hư không không tướng đâu thể chỉ chỗ nơi. Tâm không hình không tướng, nhưng ngài A-nan lại tưởng có tướng, nên cứ nói ở chỗ này chỗ kia. Chúng ta cũng vậy lâu nay quen chấp tâm vọng tưởng suy nghĩ phân biệt là tâm thể của mình, cho nên đức Phật mới bác bỏ tất cả và chỉ cho chúng ta thấy những suy nghĩ đó là tướng hư giả, chứ không phải tâm chân thật, tâm vốn không tướng mạo, không chỗ nơi. Vậy tâm là gì?

Theo nhận thức thông thường thì Tâm được xem là đời sống tinh thần; theo tâm lý học là tâm thức hay linh hồn; theo xã hội học là đạo đức, đức hạnh và theo sinh học là trái tim, lòng hoặc bụng...

Tâm (zh. xīn 心, en. mind, ja. shin, sa. citta, hṛdaya, vijñāna), là một thuật ngữ quan trọng của đạo Phật, có rất nhiều nghĩa: dịch ra gần 50 nghĩa khác nhau như là: suy nghĩ, nhận biết, tư tưởng, tư duy, ý định, chú ý, nhận ra, nhận thấy, quan sát, theo dõi, nhận thức, tri giác, ngẫm nghĩ, lĩnh hội... Nhưng tâm được hiểu theo ba nghĩa chính đó là:

- 1/ Là suy nghĩ, nhận thức.
- 2/ Là tư tưởng.
- 3/ Là nhận biết những gì đang hiện hữu.

Tâm được xem đồng nghĩa với Mạt-na (sa. manas, thức, suy nghĩ, phân biệt) và Thức (sa. vijñāna). Tâm chỉ toàn bộ sinh hoạt và hiện tượng của tâm trí.

Trong luận A-tì-đạt-ma-câu-xá, tâm được xem như một thể riêng biệt, trên thể đó thế giới hiện tượng xuất hiện.

Trong Duy thức tông, tâm được xem là A-lại-da thức (sa. ālayavijñāna, còn được gọi là Tạng thức), gốc của tất cả mọi hiện tượng tâm thức. Theo quan điểm của Duy thức tông, thì toàn bộ vũ trụ này chính là "*tâm thanh tịnh*". Và cũng có nhiều quan điểm cho rằng tâm này chính là "*vô thủy vô minh*", vô minh nguyên thủy của Phật tính và là thực tại tối thượng của mọi hiện tượng nhị nguyên.

Trong kinh Lăng Nghiêm, Tâm là khả năng nhận biết một đối tượng và là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người được quy định bởi bốn yếu tố: thọ, tưởng, hành, thức.

Vậy tâm ở đâu, trú xứ của tâm là nơi nào?

Theo giáo pháp Theravada: muốn tu tập thiền chỉ và thiền quán thì phải biết tâm ở đâu tức là trú xứ của tâm.

Cái biết của con mắt (nhãn thức) nương tựa nơi "*con mắt thịt*" mà khởi sinh. Con mắt thịt này có hai phần: phần thô tháo gọi là Phù trần căn; phần tinh tế gọi là Tịnh sắc căn. Trong tịnh sắc căn này có thần kinh nhạy bén cảm biết đối tượng gọi là nhãn thức. Nhãn thức y cứ vào tịnh sắc căn mà khởi sinh.

Các thức khác cũng vậy. Tai, mũi, lưỡi, thân đều tương tự như vậy nên có nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức. Cả năm thức này đều yếu ớt, muội lược nhưng Abhidhamma đều gọi chúng là tâm. Như vậy, nhãn thức, nhĩ thức, tỷ

thức, thiết thức, thân thức có trú xứ là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn và thân căn.

Nhưng ý căn nằm ở đâu trong thân này?

Theo Sớ giải, Hadayavatthu (hadaya là trái tim, vatthu là cõi, chỗ) là trú căn của tâm thức (tâm căn). Quan niệm trái tim là trú căn của tâm thức nguyên xưa thuộc truyền thống của Upanishad (Áo nghĩa thư), sau này ảnh hưởng vào các Sớ giải. Đức Phật không chấp nhận cũng không phủ nhận điều ấy.

Theo Upanishad: tâm nằm ở tim.

Theo **Phật giáo Nguyên thủy**: không thể khẳng định tâm nằm ở đâu.

Tuy nhiên, trong tập Patthana (tập 7, quan trọng nhất của tạng Abhidhamma) nói rằng đức Phật không xác định ý căn nằm ở đâu mà chỉ nói “*y cứ trên sắc pháp này*” mà tâm khởi sinh – chứ không xác định trú căn ấy là ở tim hay ở não. Mà Tâm sinh từ duyên sinh.

Tâm sinh từ duyên sinh, theo giáo lý duyên khởi, không có cái gì tự nhiên có mặt, hay có một cái gì đó tồn tại độc lập mà không nương theo cái khác, kết hợp với cái khác. Theo lý tương duyên tương sinh thì cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Từ đó, không thể nói rằng có một cái tâm ở đâu đó, có một cái tâm thường còn ở đâu đó hoặc có một cái tâm độc lập (nhất nguyên luận). Tâm, thức (cái biết) là do sự kết hợp của nhiều yếu tố nhân duyên mà có. Vì vậy, cho nên Tâm không ở trái tim, không ở não bộ, mà là duyên sinh.

Theo nhận thức của thế gian, luôn nghĩ rằng tâm ở đâu đó trên cơ thể này, ngay cả các nhà khoa học cũng cố gắng đưa ra các thí nghiệm đo điện não, kiểm tra sóng não... để xác định tâm (cái biết, suy nghĩ) ấy đang có trú xứ là nơi nào, nhưng qua kinh Thủ Lăng Nghiêm đức Phật đã khẳng định tâm không có trú xứ là nơi nào cả, mà tất cả chỉ là do duyên sinh.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Khoa học ngày nay cũng đã đưa kết luận giống như lời đức Phật dạy. Các nhà khoa học cho rằng cái biết sơ khởi, ban đầu ở các giác quan (họ gọi là hưng phấn) là trạng thái được xác định bởi “*tương quan lực*” do sự phân cực điện trong các axon thần kinh. Hệ thần kinh có nhiệm vụ thu nhận tín hiệu kích thích từ các cơ quan cảm giác, xử lý phân tích các tín hiệu và phát các thông tin phản ứng nhằm điều khiển các hoạt động của các cơ và các tuyến tiết. Sự truyền tín hiệu này liên quan đến các neuron và synapse là các tế bào mang thông tin. Bất kỳ cung phản xạ thần kinh nào dù đơn giản hay phức tạp cũng đều được cấu tạo từ một số neuron nối với nhau qua các synapse nhỏ bé.

Nhờ các synapse nhỏ bé này mà xung thần kinh được truyền từ neuron này sang neuron khác. Hệ thần kinh gồm có hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên. Hệ thần kinh trung ương gồm tuỷ và não bộ được xem như là bộ phận điều khiển trung ương có chức năng thu nhận và xử lý phân tích tất cả các thông tin và phát thông tin trả lời. Hệ thần kinh ngoại biên gồm các tế bào và toàn bộ dây thần kinh còn lại, nó có chức năng nối liên lạc giữa thần kinh trung ương với các mô và các cơ quan của cơ thể. Như vậy ta thấy thu nhận và xử lý thông tin là cả một bộ máy khổng lồ, là cả một hệ thống tinh vi, tinh tế liên quan chặt chẽ với nhau, nó duyên khởi, nương tựa nhau trùng trùng, không có gì tự nó sinh khởi tự nó tồn tại.

Khoa học đã tìm thấy được sự tương đồng trong giáo lý của đức Phật, vì vậy mà nhà khoa học vĩ đại Albert Einstein có nói rằng: Phật giáo không cần phải tu chỉnh, cải sửa những quan điểm của mình mà theo khoa học vì Phật giáo không

chỉ bao hàm khoa học mà nó còn vượt xa, vượt quá khoa học nữa. Đức Phật chỉ nói: *"Y cứ trên sắc pháp này"* mà tâm sinh khởi, từng cái biết ở thần kinh mắt, thần kinh tai, thần kinh mũi, thần kinh lưỡi, thần kinh thân, thần kinh tuỷ sống, thần kinh não bộ - là toàn bộ vận hành ấy, trao truyền tín hiệu ấy lại còn nhờ cấy vào các neuron và synapse là các tế bào mang thông tin nữa. Vậy, cái biết ở khắp mọi nơi khi nhận thức, ý thức có mặt trong sự vận hành của căn trần thức.

"Tâm dẫn đầu các pháp,

Tâm làm chủ, tâm tạo tác". (Pháp Cú 1)

Hay: *"Tâm khó thấy, tế nhị,*

Theo các dục quay cuồng.

Người trí phòng hộ tâm,

Tâm hộ, an lạc đến." (Pháp Cú 36)

Kinh Pháp Cú đức Phật dạy, tâm không hình tướng, không có trú xứ nhưng tâm rất quan trọng, nó làm chủ, tạo tác theo các dục quay dẫn dắt chúng ta vào các pháp bất thiện. Vậy làm thế nào để phòng hộ tâm để đạt được an lạc, giải thoát?

Theo Luận A-tỳ-đàm (Abhidhamma) thì tâm có 89 trạng thái tâm, được phân chia theo cảnh giới và tính chất thiện, bất thiện hay vô tác. Việc phân loại tâm như vậy nhằm giúp cho người tu tập nhận biết tâm, điều phục tâm và giải phóng tâm ra khỏi các phiền não nghiệp chướng - thứ khiến cho chúng ta đau khổ, bị trói buộc và dẫn dắt đến tạo nghiệp, luân chuyển mãi trong luân hồi khổ đau.

Trong Tăng Chi bộ kinh đức Phật dạy: *"Ví như, này các tỷ kheo, một hồ nước uế nhớp, bị khuấy động, đục bùn. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, không thể thấy các con ốc, các con sò, các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Ví có sao? Vì nước bị khuấy đục. Này các Tỷ-kheo, cũng vậy, vị Tỷ-kheo với tâm bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy không xảy ra. Vì có sao? Vì rằng tâm bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.*

Ví như, này các Tỷ-kheo, một hồ nước trong sáng, sáng suốt, không bị khuấy đục. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, có thể thấy các con ốc, các con sò,

các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Vì có sao? Vì nước không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo với tâm không bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy có xảy ra. Ví sao? Vì rằng tâm không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.

Ví như, này các Tỷ-kheo, phàm có những loại cây gì, cây phandana được xem là tối thượng, tức là về nhu nhuyễn và dễ sử dụng. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác, lại nhu nhuyễn và dễ sử dụng, như một tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, là nhu nhuyễn và dễ sử dụng.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại vận chuyển nhẹ nhàng như tâm. Thật không dễ gì, này các Tỷ-kheo, dùng một ví dụ để diễn tả sự vận chuyển nhẹ nhàng của tâm.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào."[2]

Đức Phật ví tâm như hồ nước. Khi tâm bị các phiền não nghiệp chướng ngự trị và sai sử, đó là tâm ô nhiễm, cũng giống như hồ nước bị khuấy động các cặn bã bùn lầy khiến cho nó không trong sạch. Khi tâm đã được giải phóng khỏi các ham muốn nhục dục, sân hận, si mê, hôn trầm thụy miên, lo lắng bất an và nghi ngờ (5 triền cái) thì tâm trở nên trong sáng, dễ uốn nắn, như hồ nước trong lặng.

Trong Tăng Chi Bộ kinh, chương bảy pháp, phẩm Chư Thiên, kinh Điều phục tâm, đức Phật dạy về phương pháp điều phục tâm:

"Thành tựu bảy pháp, này các Tỷ-kheo, Sariputta điều phục tâm và Sariputta không để mình bị tâm điều phục. Thế nào là bảy? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Sariputta: Thiện xảo về định, thiện xảo nhập định, thiện xảo an trú định, thiện xảo xuất khỏi định, thiện xảo trong sự thoả mái về thiền định, thiện xảo trong cảnh giới định, thiện xảo trong dẫn phát đến định. Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ-kheo, Sariputta điều phục tâm và Sariputta không để mình bị tâm điều phục".[3]

Trong kinh Kim Cương Bát Nhã thì đức Phật dạy: "Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ Tâm". Tức là không thể trú nơi sắc mà sinh tâm. Không thể trú nơi Thanh mà

sinh tâm, không thể trú nơi Hương mà sinh tâm, không thể trú nơi Vị mà sinh tâm, không thể trú nơi Xúc mà sinh tâm, phải không trụ chấp mà sinh tâm. Do vậy, cho nên cái mà chúng ta gọi là tâm thì chỉ là do nương gá nơi các ý tưởng mà sinh tâm. Vì không nhận thức được chân thật nên chúng ta không sống được với thể tánh thanh tịnh, chân tâm thường hằng của mình mà cứ quen sống, chạy theo vọng tâm.

Tại sao chúng sinh lại quen sống với vọng tâm? Bởi vì chúng sinh chẳng biết chân tâm của mình là gì. Chúng ta luôn chấp rằng cái bóng hư vọng thay đổi và biến mất liên tục, những cái mình tưởng và gọi tên nó là tâm của tôi, mà không thật biết đó chỉ là bóng dáng của trần cảnh. Khi sáu căn duyên với sáu trần mà có ảnh hiện lên sáu thức cái hình bóng của cảnh được thu nhập vào. Cái biết đó dựa vào sáu thức để có ý tưởng và suy tư theo cảnh mà sáu căn thu nhận được. Chính sự phân biệt của Thức mà mình có cái tâm gọi là vọng Tâm. Gọi là vọng vì nó luôn biến đổi và không thật. Tuy nhiên vọng tâm này cũng không phải rời khỏi chân tâm mà riêng có ; gọi là vọng tâm bởi vì nó không nắm bắt được, vì luôn thay đổi và chỉ là cái bóng ảnh hiện lên chân tâm.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm đức Phật bảo A-nan: *"Hết thảy chúng sinh từ vô thủy đến nay, đủ thứ điên đảo, mầm giống nghiệp tự nhóm lại như chùm quả ác xoa. Những người tu hành không thành được bồ đề vô thượng, đến nỗi riêng thành Thanh văn, Duyên Giác hoặc thành ngoại đạo, Chư thiên, ma vương hay bà con quyến thuộc của ma. Tất cả đều do không biết hai loại căn bản, làm lẫn tu tập, cũng như nấu cát mà muốn thành món ngon, dầu trải qua số kiếp nhiều như bụi, rốt cũng chẳng được."*

"Thế nào là hai loại căn bản? A-nan ! Một là: Cội gốc của sinh tử vô thủy. Tức là ông hiện giờ và các chúng sinh dùng cái tâm bám níu theo duyên mà làm ra tự tánh. Hai là: cái bốn thể lại thanh tịnh bồ đề Niết bàn vô thủy. Tức là cái chân tâm vốn sáng soi của ông hiện giờ, hay sinh các duyên nhưng ông lại duyên theo các tướng duyên đó mà bỏ quên nó. Vì các chúng sinh bỏ quên cái vốn tự tánh sáng này nên tuy trọn ngày sử dụng nó mà chẳng tự biết, uống oan lạc vào sáu nẻo".
[4]

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm đức Phật đã nêu rõ, sở dĩ chúng sinh luân chuyển mãi trong đau khổ là do lầm chấp, không nhận ra được Vọng tâm và Chân tâm.

Cái biết (tâm) là duyên sinh trong sự vận động trùng trùng của căn trần thức. Và nếu duyên khởi là vọng thì tất cả đều là vọng. Khi căn trần tiếp xúc với sự chi phối của phiền não vô minh thì vọng tâm có mặt.

Nhưng nếu tất cả duyên khởi đều được “*tuệ tri như thực*” như tham, tuệ tri tham, như sân, tuệ tri sân - thì chúng đều là chân (như thực). Khi căn tiếp xúc với trần có mặt của niệm, định, tuệ thì chân tâm hiện hữu, an trú vào tánh thấy, an trú vào tánh biết.

Chân tâm là bản thể chân thật nhất, chân thật, thanh tịnh, trang nghiêm, châu viên, trạm tịch, như như bất động chiếu sáng, thông suốt, thường trụ muôn đời, tùy duyên trong sinh tử mà luôn luôn bất biến, là Phật tánh, là Pháp thân, là Tánh giác.

Như vậy, kinh Thủ Lăng Nghiêm nói riêng, toàn bộ hệ thống giáo lý của đức Phật dạy nói chung, dạy chúng ta khi đối diện với ngoại cảnh không khởi vọng niệm phân biệt chạy theo vọng trần, có nghĩa là chúng ta xoay các giác quan thấy, nghe, hay, biết trở về với thể tánh chân tâm. Nếu vọng niệm không khởi thì chân tâm hiển bày. Đó là thể tánh thanh tịnh niết bàn vốn có sẵn trong tất cả chúng sinh.

Tôn giả A-nan thỉnh Phật dạy các pháp tu tập thiền định: Samatha, Tam-ma-địa, Thiền-na. Đây là phương pháp tu tập thiền tức là tâm của người tu tập lúc nào cũng định tĩnh tỉnh giác, không bị các vọng tưởng chi phối làm tiêu trừ tất cả phiền não khổ đau. Vì tâm có định nên người tu tập có thể tiến thẳng đến Niết bàn tịch tịnh. Đây là mục đích tối hậu của hành giả tu tập.

Qua đoạn đối thoại giữa đức Phật và tôn giả A-nan về tâm đã chỉ ra những sai lầm trong nhận thức của chúng con mà lâu nay cứ lầm chấp đó là tâm, nên mãi chạy theo vọng chấp trần cảnh cho là thật, quên đi bản tâm chân thật thường hằng sáng suốt. Tổ Đức có câu: “*chẳng rõ tâm mình học đạo vô ích*”. Thật vậy, chúng sinh cứ mãi trôi nổi, lặn ngụp trong sinh tử luân hồi theo nghiệp thức, mà quên mất trong mình vốn sẵn có tự tánh bồ đề, tự tánh thanh tịnh niết bàn, cứ mãi bám chấp chạy theo ngoại cảnh làm tâm điên đảo phân biệt để cho những ưu bi khổ não dấy khởi che lấp đi thể tánh sáng suốt.

Đức Phật dạy giáo lý Ngài tuyên thuyết là để mỗi hành giả tu tập theo lời Ngài mà trực nhận tâm tánh chứ không phải để nương theo lời dạy ấy mà tưởng tượng tâm tánh. Pháp đức Phật dạy như ngón tay chỉ mặt trăng, người tu tập cần nương theo hướng ngón tay chỉ mà trực nhận mặt trăng, không nên nhận nhầm ngón tay là mặt trăng. Thế nhưng từ vô lượng kiếp đến nay chúng ta vẫn cứ để vô minh che lấp, lầm tưởng ảo ảnh bóng trăng dưới mặt nước kia là trăng thật, nên cứ ra vào mãi trong lục đạo luân hồi, bị tham sân si che lấp, cứ chạy theo chấp chặt trần cảnh điên đảo vọng tưởng mà chẳng thể trực nhận được chân tâm.

Kinh Lăng Nghiêm đức Phật xác quyết: Chân tâm thanh tịnh, tịch tĩnh, thường hằng, vốn sẵn có nơi chúng sinh. Nhưng vì chúng sinh mê lầm, không tự nhận biết được, si cuồng chấp có thân tâm ta và sự vật ở ngoài ta, chạy theo trần cảnh mà phát sinh phiền não, đả trước, tạo ra vô số tội lỗi; rồi theo nghiệp lực, quả báo mà luân chuyển trong sinh tử luân hồi. Đức Phật thương xót, nói Kinh Thủ Lăng Nghiêm này để độ cho các chúng sinh có căn cơ cao, nhanh chóng phá trừ mê muội, dứt tuyệt phiền não, chứng nhập đại định Thủ Lăng Nghiêm, trực nhận bản tâm thanh tịnh thường trú, sáng suốt nhiệm mầu, đạt được địa vị Vô Thượng Chính Đẳng Chính Giác.

Chú thích:

[1] Nhẫn Tế Thiên Sư (dịch) (2006), Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, Nxb Tôn Giáo, tr 46.

[2] Thích Minh Châu (dịch) (1992), Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Một Pháp, Phẩm Đặt Hướng Và Trong Sáng, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, tp. HCM, tr 21.

[3] Thích Minh Châu (dịch) (1992), Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Bảy Pháp, Phẩm Chư Thiên, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, tp. HCM, tr 326.

[4] Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 1, việt dịch Nhẫn Tế Thiên sư, Nxb Tôn Giáo, 2006, tr 65-66.

Tài liệu tham khảo:

1. Thích Quảng Độ (dịch) (1959), Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.

2. Thích Minh Châu (dịch) (1992), Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Một Pháp, Phẩm Đặt Hướng Và Trong Sáng, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, tp. HCM, tr 21.

3. Thích Minh Châu dịch (2009), Dhammapàda (Kinh Pháp Cú), Hồng Đức, Hà Nội.

4. Nhẫn Tế Thiên Sư (dịch)(2006), Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, Nxb Tôn Giáo, tr 46.

Tác giả: **Thích nữ Thọ Thuận** - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế