

Tâm vận hành như thế nào?

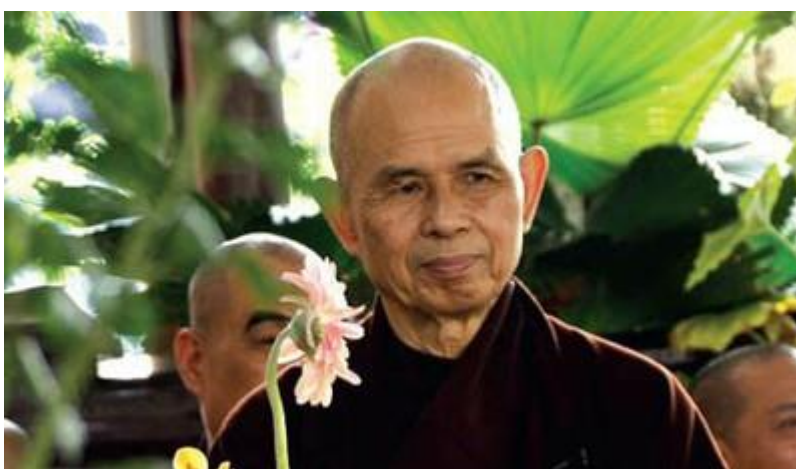
Thiền Sư Thích Nhất Hạnh

(Tran Nhan Tong Academy) – Hiểu được tâm vận hành và làm thế nào để làm chủ được tâm của mình là chủ đề đặc biệt trong bài giảng sau đây của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Tran Nhan Tong Academy xin giới thiệu đến quý độc giả cùng đọc và suy ngẫm.

Trước khi có thể đi cho tổ tiên, đi cho những người làm hại mình, chúng ta cần học cách đi cho chính mình. Để làm được điều này, chúng ta phải hiểu được tâm mình, hiểu được sự liên hệ giữa đôi chân và khối óc. Thiền sư Thường Chiếu nói rằng: “Khi chúng ta hiểu được sự vận hành của tâm thì sự thực tập của chúng ta trở nên dễ dàng.” Nói cách khác, nếu chúng ta có chánh niệm thì đôi chân của chúng ta sẽ đi một cách rất tự nhiên.

Bụt đã dạy rằng thức luôn luôn trôi chảy như một dòng nước. Thức có bốn loại: tiền ngũ thức (năm thức đầu), ý thức, mặt na thức và tàng thức. Đôi khi bốn thức này được chia thành tám loại, trong đó tiền ngũ thức được chia thành năm (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức). Khi chúng ta đi trong chánh niệm thì tất cả bốn tầng thức này đều hoạt động.

Ý thức (mind consciousness) là thức đầu tiên, sử dụng hầu hết năng lượng của chúng ta. Ý thức là thức hoạt động, là một phần của thức, nó phán xét, lo lắng, phân tích và lên kế hoạch. Khi nói về ý thức, chúng ta cũng nói đến thân thức, bởi vì ý thức không thể có mặt nếu không có não. Thân và tâm đơn giản là hai mặt của cùng một thực tại. Thân mà không có thức thì không phải là một thân thể thực sự, một thân thể sống. Ngược lại nếu không có thân thì thức cũng không thể tự biểu hiện được.



Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Chúng ta có thể tự luyện tập để lấy đi cái phân biệt sai lầm giữa não và thức. Chúng ta không nên nói thức được sinh ra từ não, bởi vì nếu nói ngược lại là:

“não được sinh ra từ thức” thì điều đó cũng đúng. Não chỉ chiếm hai phần trăm trọng lượng cơ thể, nhưng lại tiêu thụ tới hai mươi phần trăm năng lượng của cơ thể. Vì vậy, sử dụng ý thức làm hao tổn nhiều năng lượng. Suy nghĩ, lo lắng, lên kế hoạch lấy đi rất nhiều năng lượng của chúng ta.

Chúng ta có thể tiết kiệm năng lượng bằng cách luyện cho ý thức của mình có thói quen chánh niệm. Chánh niệm giúp chúng ta có mặt trong giây phút hiện tại, cho phép ý thức của chúng ta thư giãn và buông bỏ được những lo lắng về quá khứ hoặc những dự đoán cho tương lai.

Thức thứ hai là tiền ngũ thức (sense consciousness), là thức phát sinh từ năm giác quan: cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm. Khi đi, khi nhìn, khi nếm, khi ngửi, khi nghe, khi tiếp xúc chúng ta cũng dùng thức này. Đôi khi, chúng ta gọi các giác quan này là “cửa” hay “cổng”, bởi vì tất cả các đối tượng của tri giác đi vào thức đều qua các giác quan này. Tiền ngũ thức luôn luôn bao gồm ba yếu tố: thứ nhất là căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), thứ hai là cảnh (đối tượng của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) và yếu tố cuối cùng là kinh nghiệm của chúng ta qua những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm.

Thức thứ ba là tàng thức, là vùng sâu kín nhất. Thức thứ ba này có rất nhiều tên gọi. Truyền thống Bắc tông gọi là tàng thức, tiếng sanskrit là A-lại-gia thức. Trong truyền thống Nam tông, người ta dùng tiếng pali là bhavanga, để mô tả loại thức này, gọi là hữu phần thức. Bhavanga nghĩa là luôn trôi chảy như một dòng sông. Tàng thức có khi được gọi là căn bản thức (root consciousness, mulavijnana), hoặc nhất thiết chủng thức (the totality of the seeds, sarvabijaka). Tàng nghĩa là giữ lại và duy trì (keep and preserve).

Những tên gọi khác nhau này có hàm ý nói lên ba đặc tính của tàng thức:

- Đặc tính thứ nhất là một nơi, một cái kho để cất chứa tất cả các loại hạt giống. Hạt mù tạt (mustard) tuy rất nhỏ nhưng nếu có cơ hội nảy mầm, cái vỏ bên ngoài sẽ nứt ra và cái rất nhỏ bên trong trở thành cái rất lớn, đó là một cây mù tạt to cao. Trong Phúc Âm, người ta nói đến hình ảnh hạt mù tạt có khả năng trở thành một cây rất lớn, có nhiều chim chóc đến ca hát và làm tổ sinh sống. Hạt mù tạt tượng trưng cho tất cả những gì được cất chứa trong tàng thức. Mọi thứ chúng ta thấy hoặc tiếp xúc đều có hạt giống nằm sâu trong tàng thức.

- Đặc tính thứ hai là tàng trữ, bởi vì tàng thức không chỉ đưa vào các thông tin mà nó còn có công năng nắm giữ và duy trì.

- Đặc tính thứ ba, là hữu phần thức (bhavanga), là khả năng xử lý (processing) và chuyển hóa.

Tàng thức giống như viện bảo tàng vậy. Viện bảo tàng chỉ được gọi là viện bảo tàng khi có những cổ vật được cất giữ trong đó. Khi không có gì trong đó cả thì ta gọi là một tòa nhà mà không phải là viện bảo tàng. Viện bảo tàng phải bao gồm những cổ vật được cất chứa và gìn giữ trong đó. Chuyên viên bảo quản phải có trách nhiệm giữ gìn và bảo trì các cổ vật ấy. Tàng thức bao gồm năng tàng (khả năng cất giữ) và sở tàng (đối tượng được cất giữ). Đó là tất cả các thông tin từ quá khứ, từ tổ tiên của chúng ta và tất cả các thông tin nhận được từ những thức khác. Trong truyền thống đạo Bụt, các thông tin này được cất giữ dưới hình thức hạt giống (bija).

Giả sử sáng nay lần đầu tiên chúng ta được nghe tụng kinh. Tai và âm thanh đến với nhau làm biểu hiện một tâm hành, gọi là xúc. Sự tiếp xúc này gây nên một sự rung động đến tàng thức. Như vậy có thể nói tâm hành này là một hạt giống mới rơi xuống tàng thức. Tàng thức có khả năng tiếp nhận và duy trì. Tàng thức cất giữ tất cả các thông tin mà nó nhận được. Tuy nhiên, chức năng của tàng thức không chỉ có tiếp nhận và duy trì mà còn làm hiện hành (biểu hiện) các hạt giống, các thông tin.

Công việc này không làm hao tổn gì. Tàng thức không tiêu tốn nhiều năng lượng như ý thức. Tàng thức có khả năng làm việc mà không cần phải dụng công nhiều. Vì vậy muốn tiết kiệm năng lượng chúng ta đừng suy nghĩ nhiều, đừng hoạch định nhiều và cũng đừng lo lắng nhiều quá. Hãy để cho tàng thức làm hết mọi chuyện.

Tàng thức hoạt động không cần sự có mặt của ý thức. Nó có khả năng làm được nhiều thứ, lập ra nhiều kế hoạch, quyết định được nhiều điều mà không cần biết quyết định đó là gì. Ví dụ như khi đi vào một gian hàng để tìm mua một cái mũ hay một chiếc áo sơ mi, ta có cảm tưởng trong khi nhìn vào những thứ được trưng bày ta có tự do, rằng nếu tài chính cho phép ta sẽ tự do lựa chọn những gì ta muốn. Nếu người bán hàng hỏi ta thích gì, ta có thể chỉ hoặc nói cái mình muốn và ta có cảm giác lúc này ta là người tự do, ta có thể dùng ý thức của mình để lựa chọn những gì mình muốn. Nhưng thực chất, đó là một ảo tưởng. Mọi thứ mà chúng ta lựa chọn đã có sẵn trong tàng thức và chúng ta không còn là người tự do nữa, chúng ta bị nô lệ. Cảm giác đẹp, cảm giác thích hay không thích đã được quyết định rất chắc chắn, rất thận trọng ở tàng thức rồi.

Chúng ta tưởng rằng chúng ta có nhiều tự do, đó là một ảo tưởng. Thực ra mức độ tự do của ý thức chúng ta rất nhỏ. Tàng thức ra lệnh cho chúng ta làm nhiều thứ, bởi vì tàng thức tiếp tục nhận vào, ôm ấp, duy trì, làm hiện hành và quyết định mà không cần sự tham dự của ý thức. Tuy nhiên nếu biết thực tập, chúng ta có thể tác động đến tàng thức, chúng ta có thể giúp tàng thức biết cách cất giữ và làm hiện hành những hạt giống tốt, đồng thời có những quyết định hay hơn.

Cũng như ý thức và tiền ngũ thức, tàng thức cũng tiêu thụ. Khi xung quanh ta có một nhóm người thì cho dù ta muốn ta là ta, ta cũng tiêu thụ cách thức của nhóm người đó, chúng ta tiêu thụ tàng thức của họ. Thức của chúng ta được nuôi bằng thức của những người khác. Cách chúng ta quyết định, những gì chúng ta thích hay không thích đều phụ thuộc vào cách nhìn của cộng đồng. Có thể ban đầu chúng ta thấy không đẹp lắm, nhưng nếu nhiều người cho là đẹp thì từ từ chúng ta cũng thấy đẹp. Đó là vì tâm thức cá nhân được làm bằng tâm thức cộng đồng.

Giá trị của đồng đô la được làm bằng suy nghĩ của cộng đồng chứ không phải chỉ là những yếu tố kinh tế khách quan. Sự sợ hãi, tham vọng, mong muốn của con người làm cho đồng đô la lên xuống. Chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi cách nhìn, cách suy tư của cộng đồng. Vì vậy, chọn môi trường sống xung quanh rất quan trọng. Chúng ta phải chọn môi trường như thế nào để quanh ta là những người có tình thương, có hiểu biết, có từ bi, bởi vì đêm ngày chúng ta sẽ bị ảnh hưởng bởi tâm thức của cộng đồng đó.

Tàng thức đem lại cho ta sự chứng ngộ và chuyên hóa. Khả năng này được chứa đựng trong nghĩa thứ ba là hằng chuyển (always flowing). Tàng thức giống như một khu vườn mà chúng ta có thể gieo hạt lên đó. Chúng ta có thể gieo các loại hoa, các loại cây ăn trái và rau củ, để rồi sau đó hoa trái và rau củ sẽ lớn lên. Ý thức của chúng ta chỉ là người làm vườn. Người làm vườn có khả năng làm đất, chăm sóc đất và tất nhiên phải tin tưởng vào khả năng của đất – tin rằng đất này sẽ cho ra hoa trái. Là một hành giả, chúng ta không thể chỉ dựa vào ý thức mà còn phải dựa vào tàng thức nữa bởi vì tất cả những quyết định đều được thực hiện ở tàng thức.

Giả sử ta gõ nhập một thông tin nào đó vào máy vi tính thì những thông tin này sẽ được lưu vào ổ cứng. Ổ đĩa này giống như tàng thức vậy. Mặc dù nội dung không xuất hiện trên màn hình nhưng thông tin vẫn còn đó, chỉ cần nhấn đúng nút thì nội dung sẽ biểu hiện. Hạt giống (bija) trong tàng thức cũng giống như những dữ liệu chúng ta cất giữ trong máy. Nếu muốn, chúng ta chỉ cần nhấn một cái là những dữ liệu sẽ xuất hiện trên màn hình ý thức. Ý thức chúng ta giống như màn hình và tàng thức giống như ổ đĩa cứng, bởi vì tàng thức có thể cất chứa rất nhiều thứ trong đó. Chính nhờ khả năng cất chứa, duy trì và bảo quản của tàng thức mà các thông tin, dữ liệu không bị xóa đi.

Tuy nhiên, khác với những thông tin trên ổ đĩa cứng, tất cả các hạt giống trong tàng thức đều mang tính hữu cơ có thể thay đổi, chuyển hóa được. Chẳng hạn hạt giống giận dữ có thể yếu đi và năng lượng giận dữ có thể được chuyển hóa thành năng lượng thương yêu; hạt giống thương yêu có thể được tưới tắm và lớn mạnh hơn. Tính chất của các pháp, của các thông tin được lưu giữ và vận hành

trong tàng thức là luôn luôn trôi chảy và chuyển biến. Tình thương có thể biến thành hận thù và hận thù cũng có thể được chuyển hóa trở lại thành tình thương.

Bên cạnh đó, tàng thức cũng là một nạn nhân. Khi chưa đạt được đại viên cảnh trí, tàng thức là đối tượng của sự vướng mắc. Tàng thức không được tự do. Trong tàng thức cũng có những yếu tố của vô minh như giận dữ, mê mờ, sợ hãi và những yếu tố này tạo thành một sức mạnh, một năng lượng níu lấy tàng thức và muốn chiếm hữu tàng thức làm của riêng. Đó là thức thứ tư, gọi là Mạt na thức. Mạt na thức cũng có thể gọi là chuyển thức (cogitation). Thức mạt na tin vào một cái ngã riêng biệt, tin vào một con người. Nằm sâu trong tàng thức là một ý niệm cho rằng có một cái ngã tách rời với những yếu tố vô ngã khác. Thức này, cảm thọ này và cái bản năng được gọi “tôi là” này, nằm rất sâu trong tàng thức. Nó không phải là một cái thấy của ý thức. Chức năng của mạt na là níu lấy tàng làm ngã, ôm lấy tàng thức như một cái ngã riêng biệt và chiếm hữu tàng thức làm của riêng.

Mạt na thức có một tên gọi khác là Chấp trì (adana). Chấp trì có nghĩa là nắm giữ, nắm bắt, chiếm hữu làm của riêng (appropriation). Chúng ta hãy tưởng tượng đến một cây dây leo đâm chồi và cái chồi này trở lại ôm lấy bao quanh thân cây. Cái ảo tưởng tin rằng có một cái ngã này nằm sâu trong tàng thức một cách kiên cố. Đó là kết quả của vô minh và sợ hãi. Ảo tưởng này cũng tạo ra một nguồn năng lượng quay trở lại ôm lấy tàng thức và biến tàng thức trở thành đối tượng thương yêu duy nhất của nó.

Chức năng của mạt na là chiếm hữu tàng thức làm của riêng như của chính nó. Mạt na luôn luôn hoạt động và không bao giờ rời khỏi tàng thức. Nó luôn luôn ôm lấy, nắm giữ hoặc bám chặt vào tàng thức. Nó tin rằng tàng thức là đối tượng thương yêu của nó. Vì vậy mà tàng thức không được tự do. Mạt na có ảo tưởng rằng tàng thức là “tôi”, là “người tình” của tôi, nên tôi không thể buông bỏ được. Đêm ngày mạt na có một nhận thức sâu kín và bí mật rằng: “Cái này là tôi, cái này là của tôi. Tôi phải làm mọi cách để nắm lấy, bảo vệ và biến nó thành cái của tôi.” Mạt na được sinh ra và ăn sâu vào tàng thức. Nó đi lên từ tàng thức và quay trở lại ôm lấy tàng thức như là đối tượng của nó: “Anh là người tình của tôi, anh là tôi”.

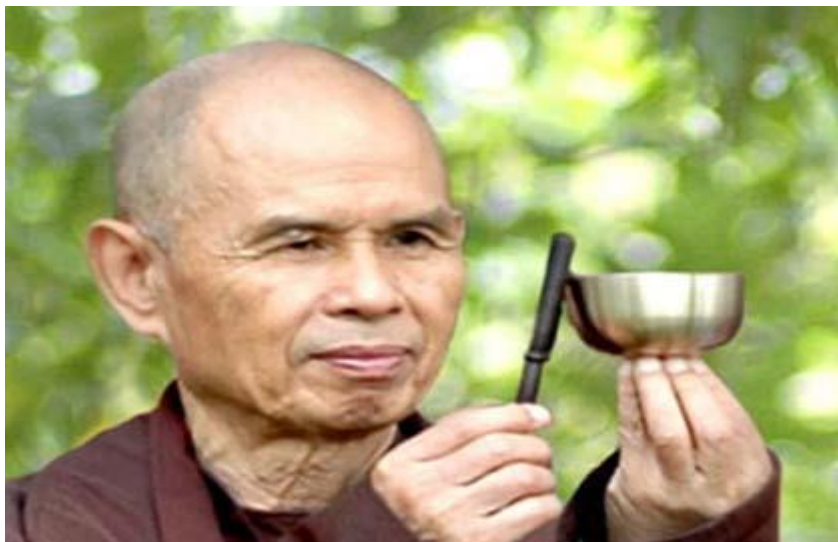
Bốn thức tương tác như thế nào?

Bây giờ khi đã có tên gọi của bốn thức, chúng ta có thể thấy được sự ảnh hưởng và tác động qua lại của chúng. Có khi đạo Bụt ví tàng thức như là một biển thức và các thức khác là những con sóng đi lên từ lòng biển thức đó. Khi có gió thì ngọn gió sẽ kích động cho các thức khác biểu hiện.

Tàng thức là cái căn bản, là nền tảng, là gốc rễ. Từ nền tảng căn bản này mà ý thức biểu hiện và hoạt động. Đôi khi ý thức cũng nghỉ ngơi và trở về lại tàng thức. Trong trường hợp này, tàng thức là khu vườn và ý thức là người làm vườn. Mạt na cũng nảy sinh từ tàng thức nhưng rồi quay trở lại ôm lấy tàng thức và xem tàng thức như tài sản, như đối tượng thương yêu của nó cứ như thế suốt đêm ngày, vì vậy mà mạt na còn được gọi là “tình thức”.

Khi yêu ai, mình không thật sự yêu người đó. Mình tạo ra một hình ảnh hoàn toàn khác với thực tại. Sau khi sống với người đó một hai năm, mình mới khám phá ra hình ảnh mà mình có về người kia quá khác xa với thực tại. Mặc dù mạt na được sinh ra từ tàng thức, nhưng cách nhìn của nó về tàng thức cũng đầy vô minh và tri giác sai lầm. Mạt na tạo ra hình ảnh về tàng thức như đối tượng thương yêu của nó và đối tượng này không đúng với thực tại. Khi chúng ta chụp hình một người nào đó thì tấm hình đó chỉ là một tấm hình mà không phải là người đó. Mạt na nghĩ rằng nó yêu tàng thức, nhưng thực tế nó chỉ yêu cái hình ảnh do chính nó tạo ra mà thôi. Đối tượng của thức có thể là thực tại mà cũng có thể là một đối chất (representation) do chúng ta đã chủ quan bịa đặt ra.

Vì vậy, chúng ta có người làm vườn là ý thức, chúng ta có tình thức là mạt na. Tuy nhiên ý thức có thể bị gián đoạn. Chẳng hạn như khi ngủ mà không mộng mị hay khi bị hôn mê thì ý thức hoàn toàn ngưng hoạt động. Khi chúng ta đi vào một trạng thái định nào đó thật sâu, ý thức cũng ngưng hoạt động hoàn toàn - không suy nghĩ, không hoạch định, không gì cả. Tuy nhiên, tàng thức vẫn tiếp tục hoạt động. Thiền hành sâu cũng có thể như thế. Khi chúng ta đi, tàng thức vẫn tiếp tục làm việc nhưng chúng ta không ý thức về điều đó.



Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Ý thức có thể hoạt động độc lập mà cũng có thể cộng tác với tiền ngũ thức. Giả sử chúng ta đi xem triển lãm, đứng trước một bức tranh thì nhãn thức chúng ta hoạt động. Có thể giây phút đầu tiên nhãn thức nhìn vào tác phẩm nghệ thuật

mà không có một chút suy nghĩ hay đánh giá nào. Nhưng thấy được đối tượng ngay trong lòng sự vật chỉ kéo dài được một sát na (kshana), một giây phút rất ngắn ngủi. Ngay sau đó, những kinh nghiệm trong quá khứ đi lên cùng với những đánh giá, phán xét, cái này như thế này như thế kia. Đó là sự cộng tác giữa hai thức: ý thức và nhãn thức. Khi ý thức làm việc với tiền ngũ thức, gọi là ý thức ngũ cấu (associative consciousness). Nếu đi sâu vào định chúng ta sẽ không thấy, không nghe, không tiếp xúc gì nữa cả. Lúc này, ý thức làm việc một mình, gọi là ý thức độc đầu (independent mind consciousness). Trong thiền định, chúng ta thường sử dụng ý thức độc đầu này. Chúng ta đóng hết hai mắt, hai tai lại, chúng ta không muốn bị phân tán bởi những gì chúng ta thấy hoặc nghe. Vì thế định được phát sinh từ ý thức.

Cũng có khi tiền ngũ thức hoạt động hợp tác với tàng thức mà không đi qua ý thức. Điều này nghe có vẻ hơi ngộ nghĩnh, nhưng lại xảy ra rất thường xuyên. Ví dụ khi lái xe, dù ý thức ta đang nghĩ về những chuyện khác, ta cũng có khả năng tránh được nhiều tai nạn. Hay thậm chí có khi ta không hề nghĩ gì đến chuyện lái xe cả, mà tai nạn vẫn không xảy ra. Khi đi, hiếm khi ta bị vấp té. Đó là vì những ấn tượng, những hình ảnh mà nhãn thức cung cấp đã được tàng thức nhận vào và làm quyết định dưới đó không qua ý thức. Khi có ai đó bất thành linh đưa một vật gì gần vào mắt ta, hay có ai đó sắp đánh ta, hoặc có một vật nào đó sắp rơi trúng ta thì ta phản xạ rất nhanh. Cái quyết định đó, hành động nhanh nhẹn đó không phải do ý thức làm nên. Chúng ta không cần nghĩ là: “Ồ, có một tảng đá, vì vậy mình phải bước qua.” Chúng ta chỉ hành động thôi. Bản năng tự vệ đó đi lên từ tàng thức.

Có một hôm tôi nằm mơ. Vào thời xưa, ở châu Á, người ta phải tự xay gạo. Trước khi nấu cơm, phải lấy lúa đi xay. Cái cối xay gạo trong chùa có một âm thanh, nhịp điệu rất đặc biệt. Một ngày nọ, tôi đang nghỉ trưa, lúc đó vào khoảng một giờ rưỡi. Trời rất nóng. Người ta thường thích ngủ trưa nửa giờ trước khi tiếp tục các sinh hoạt khác. Trong lúc đang ngủ trưa, tôi nghe có tiếng xay lúa, nhưng thực ra đó là tiếng mài mực tàu của một em học trò. Để có mực viết bằng cọ, người ta phải cho một ít nước vào đĩa và mài mực vào. Tiếng mài mực, bằng cách nào đó, qua nhĩ thức của tôi, đi vào tàng thức và được truyền đến ý thức. Cho nên trong giấc mơ, tôi nghe thấy ai đó đang giã gạo. Vì vậy, ấn tượng đi vào bằng hai con đường: con đường ý thức hoặc con đường tàng thức. Tất cả mọi thứ đi qua tiền ngũ thức đều có thể được cất giữ, phân tích và vận hành bởi tàng thức. Không phải lúc nào chúng cũng đi qua ý thức, chúng có thể đi trực tiếp từ tiền ngũ thức đến tàng thức.

Vào đêm tối khi trời lạnh, cho dù chúng ta không mơ, ý thức ta không hoạt động, nhưng cảm giác lạnh vẫn đi vào cơ thể ta qua thân thức (một trong năm thức đầu), tạo nên một sự rung động ở tàng thức và buộc chúng ta đưa tay kéo mền lên đắp.

Cho dù đang lái xe, sửa máy hoặc làm một công việc nào đó, chúng ta cũng có thể để cho năm thức đầu hợp tác với tầng thức. Điều này giúp chúng ta có khả năng làm được nhiều thứ mà không cần sự can thiệp của ý thức. Khi đưa ý thức vào công việc thì chúng ta có khả năng ý thức được các tâm hành đang phát khởi.

“Hành” (tiếng Sankrit gọi là samskara) nghĩa là những hiện tượng được biểu hiện khi có đủ các điều kiện hợp thành. Nhìn vào một đóa hoa, chúng ta có thể nhận ra nhiều yếu tố kết hợp lại với nhau trong đó để cho một đóa hoa biểu hiện. Chúng ta biết rằng nếu không có mưa thì sẽ không có nước và như thế hoa không thể biểu hiện được. Chúng ta thấy mặt trời cũng có mặt trong đó. Đất đai, phân bón, người làm vườn, thời gian, không gian và nhiều yếu tố khác nữa kết hợp lại để cho đóa hoa biểu hiện. Đóa hoa không thể tồn tại biệt lập. Đóa hoa là tập hợp của nhiều yếu tố, đó là hành. Mặt trời, mặt trăng, sông, núi... tất cả đều như thế cả, tất cả đều là hành. Từ “hành” nhắc nhở chúng ta rằng không có một cái gì tồn tại biệt lập, chỉ có nhiều yếu tố kết hợp lại để cho một cái gì đó biểu hiện mà thôi.

Là một hành giả thực tập theo giáo lý đạo Phật, chúng ta có thể tự tập luyện để khi nhìn vào sự vật chúng ta thấy được tất cả đều do nhiều yếu tố, nhiều nhân duyên kết hợp lại mà thành. Chúng ta biết rằng, tất cả các pháp luôn luôn biến đổi – chư hành vô thường. ‘Vô thường’ là một trong những then chốt của thực tại, bởi vì mọi thứ đều đổi thay.

Tâm hành

Các hành, các hiện tượng tồn tại trong tâm ý thì gọi là tâm hành. Khi có sự tiếp xúc giữa các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc) thì thức phát sinh. Ngay giây phút đầu tiên khi con mắt chúng ta nhìn vào một đối tượng, hoặc chúng ta cảm nhận một luồng gió thổi qua làn da của mình thì tâm hành đầu tiên biểu hiện là xúc. Sự xúc chạm này gây nên một làn rung động đến tầng thức.

Nhưng nếu sự xúc chạm này không đủ mạnh thì sự rung động sẽ ngưng lại, tầng thức trở lại trạng thái yên tĩnh của nó; và chúng ta vẫn tiếp tục ngủ hoặc tiếp tục làm việc, vì các ấn tượng do xúc tạo ra không đủ mạnh để gây sự chú ý của ý thức. Giống như những con thiêu thân khi đậu trên mặt nước, chúng làm cho mặt nước có những gợn sóng lăn tăn. Nhưng sau khi chúng bay đi thì mặt nước hoàn toàn yên tĩnh trở lại. Vì vậy cho dù tâm hành có biểu hiện và hữu phần thức (life continuum) rung lên nhưng nếu các ấn tượng do xúc tạo ra quá yếu thì ý thức cũng không nhận biết được.

Trong tâm lý học Phật giáo, có khi nói bốn mươi chín tâm hành, có khi nói năm mươi một tâm hành. Trong truyền thống Làng Mai, chúng ta thường nói đến

năm mươi một tâm hành. Năm mươi một tâm hành cũng được gọi là tâm sở (mental concomitants), chúng chính là nội dung của thức. Nếu không có tâm hành thì thức cũng không có. Cũng như những giọt nước, giọt nước chính là dòng sông. Nếu không có những giọt nước thì dòng sông cũng không có. Chẳng hạn như tâm hành giận, ý thức có thể hoạt động như thể nào đó mà cơn giận biểu hiện trong ý thức. Lúc đó ý thức đầy sự giận dữ và chúng ta có cảm tưởng là ý thức của chúng ta chỉ có cơn giận, ngoài ra không có gì nữa cả. Nhưng thực tế, ý thức chúng ta không phải chỉ là cơn giận, bởi vì sau đó lòng từ bi phát khởi và ý thức trở thành tâm từ bi. Vào những thời điểm khác nhau thì ý thức bao gồm năm mươi một tâm hành; chúng có thể là tâm hành thiện, tâm hành ác, hoặc tâm hành bất định (không thiện mà cũng không ác).

Khi nhìn một đàn chim bay lượn rất ngoạn mục trên bầu trời, chúng ta thấy không có một người nào điều khiển hay buộc chúng phải bay theo một đội hình nào cả. Chúng ta không cần một cái ngã để làm cho chúng bay. Các con chim chỉ việc bay thôi. Cũng giống như một đàn ong không cần phải có ai đó ra lệnh cho con ong này bay bên trái hay con ong kia bay bên phải. Chúng tự truyền thông với nhau và tạo thành một đàn ong. Trong tất cả các con ong này, mỗi con đều có một nhiệm vụ khác nhau, không có con ong nào đòi làm “sếp” hay đòi làm ong chúa cả. Con ong chúa không phải là chủ, chức năng của nó chỉ để đẻ trứng. Nếu chúng ta có một đoàn thể thực tập võng chãi, một tăng thân đẹp thì chúng ta cũng hành xử giống như đàn ong vậy, trong đó từng cá nhân làm nên cái tập thể mà không cần có một ông chủ hay một ai khác chỉ đạo.

Khi chúng ta nói “trời mưa” tức là chúng ta muốn nói đến cơn mưa đang xảy ra. Không cần có một ai đó trên kia làm ra mưa, không phải có mưa rồi có ai đó làm cho mưa rơi. Thực ra, nói ‘mưa rơi’ nghe rất buồn cười bởi vì nếu không rơi thì sẽ không có mưa – mưa là rơi. Cách nói của chúng ta thường có một chủ thể đi kèm với một động từ. Vì vậy, chúng ta dùng từ “trời” khi chúng ta nói “trời mưa”. ‘Trời’ là chủ thể, là người làm ra mưa, nhưng nếu nhìn sâu chúng ta sẽ thấy không cần có người làm ra mưa mà chỉ cần mưa thôi. Mưa và rơi là một. Hành động của chim và chim là một. Không có một cái ngã, một ông chủ nào tham dự vào đó cả.

Có một tâm hành gọi là vitarka – tầm, nghĩa là truy tìm, suy nghĩ (initial thought). Khi dùng động từ “suy nghĩ”, chúng ta cần một chủ thể đi với động từ đó, như: tôi nghĩ, quý vị nghĩ, anh ta nghĩ. Nhưng thực sự chúng ta không cần có một chủ thể để cho suy nghĩ phát khởi. Suy nghĩ mà không cần có người suy nghĩ – điều này hoàn toàn có thể xảy ra được. Suy nghĩ là suy nghĩ về cái gì. Nhận thức là nhận thức điều gì. Nhận thức và đối tượng nhận thức là một.

Khi ông Descartes nói: “Tôi suy nghĩ, tức là có tôi đây” (I think, therefore I am). Quan điểm của ông ta là nếu tôi suy nghĩ thì phải có một cái “tôi” để cho

suy nghĩ được hình thành. Khi tuyên bố “tôi suy nghĩ”, ông ta tin rằng ông ta có thể chứng minh được có một cái “tôi” tồn tại. Chúng ta có một tập khí rất mạnh là tin vào một cái ngã. Tuy nhiên khi quán chiếu sâu sắc chúng ta có thể thấy được chỉ có suy nghĩ mà không cần người suy nghĩ. Không có người đứng đằng sau suy nghĩ đó – chỉ có suy nghĩ thôi. Chùng đó là đủ rồi.

Bây giờ nếu có ông Descartes ở đây, chúng ta có thể hỏi ông: “Này ông Descartes, ông nói là: ‘Anh suy nghĩ, tức là có anh đây. Nhưng anh là gì?’ – Anh là suy nghĩ của anh. Suy nghĩ là đủ rồi. Có một suy nghĩ biểu hiện mà không cần có một cái ngã đứng đằng sau suy nghĩ ấy.

Suy nghĩ không cần có người suy nghĩ. Cảm giác không cần có người cảm giác. Khi không có ngã thì cái giận của mình là gì? Đó là đối tượng để ta thiền quán. Tất cả năm mươi một tâm hành phát khởi và biểu hiện không có một cái ngã nào đứng đằng sau để sắp xếp cho cái này hay cái kia biểu hiện. Ý thức của chúng ta có tập khí dựa trên ý niệm về ngã, về mặt na, nhưng chúng ta có thể thiền quán để ý thức thêm về tàng thức của chúng ta. Tàng thức cất giữ những hạt giống của tất cả các tâm hành mà hiện thời không biểu hiện trong tâm mình.

Khi thiền quán, chúng ta tập nhìn sâu để đem ánh sáng và sự hiểu biết vào cách nhìn nhận sự vật của mình. Khi chúng ta đạt được cái nhìn vô ngã thì vô minh không còn. Đó là sự chuyển hóa. Trong truyền thống đạo Phật, hiểu sâu mang đến sự chuyển hóa. Khi đạt được tuệ giác vô ngã thì mặt na thức – ý niệm “tôi là” – sẽ tan rã và chúng ta sẽ đạt được tự do, hạnh phúc ngay trong giây phút ấy.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Nguồn: <http://trannhantong.net/>