

TÂM LÀ GÌ? TÂM Ở ĐÂU? VÀ THẾ NÀO LÀ RÕ BIẾT CHÍNH MÌNH?

Từ ngàn xưa đến nay, con người luôn trăn trở trước những câu hỏi rất căn bản: Tâm là gì? Tâm ở đâu? Tâm có nằm trong bộ não không? Và nếu cốt lõi của sự tu tập là "rõ biết chính mình" như nhiều bậc thiền sư thường nhắc đến, thì "chính mình" ở đây là gì và phải rõ biết như thế nào?

Trong đời sống thường ngày, khi nói đến tâm, người ta thường nghĩ đến suy nghĩ, cảm xúc, ý chí hoặc một linh hồn vô hình đang tồn tại bên trong con người. Tuy nhiên, theo Phật học, tâm không phải là một thực thể cố định, cũng không phải một cái ngã thường hằng đang ngồi đâu đó trong thân xác để điều khiển mọi hoạt động của con người. Tâm là sự nhận biết. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm hay ý nhận biết một ý nghĩ vừa sinh khởi, sự nhận biết ấy được gọi là tâm. Vì vậy, tâm không phải là một vật thể mà là một tiến trình đang diễn ra liên tục. Giống như ngọn lửa không phải là một vật cố định mà là một quá trình cháy liên tục, tâm cũng là một dòng hiện tượng sinh rồi diệt không ngừng.

Nhiều người cho rằng tâm nằm trong trái tim vì khi xúc động, thương yêu hay đau khổ, họ thường cảm nhận rõ rệt nơi lồng ngực. Người khác lại cho rằng tâm nằm trong bộ não vì khoa học hiện đại chứng minh rằng các hoạt động nhận thức, cảm xúc và ký ức đều liên hệ mật thiết với não bộ. Tuy nhiên, theo Phật học, câu hỏi "tâm ở đâu" chưa hẳn là một câu hỏi chính xác, bởi tâm không phải vật chất nên không thể xác định vị trí như gan, tim hay phổi. Khi hỏi âm nhạc nằm ở đâu hay cơn gió nằm ở đâu, chúng ta nhận ra đó là những hiện tượng chứ không phải vật thể. Tâm cũng như vậy. Bộ não là điều kiện vật chất vô cùng quan trọng cho hoạt động nhận thức, nhưng tâm không thể được đồng nhất hoàn toàn với bộ não. Nếu ví bộ não như một nhạc cụ thì tâm giống như âm thanh phát sinh khi hội đủ điều kiện. Không có nhạc cụ thì âm thanh khó xuất hiện, nhưng âm thanh không phải chính là nhạc cụ. Trong Phật học, sắc và tâm luôn tương quan mật thiết nhưng không đồng nhất.

Một sự hiểu lầm phổ biến khác là cho rằng tâm chỉ là những suy nghĩ trong đầu. Thực ra suy nghĩ chỉ là một phần rất nhỏ của tâm. Khi vui, đó là tâm. Khi buồn, đó là tâm. Khi tham muốn, đó là tâm. Khi sân hận, đó là tâm. Khi lo lắng, đó là tâm. Khi định tĩnh, sáng suốt hay an nhiên, đó cũng là tâm. Ngay cả trong những khoảnh khắc không có dòng suy nghĩ nào mà chỉ còn sự tỉnh thức trong sáng thì tâm vẫn hiện hữu. Vì vậy, tâm không chỉ là những ý nghĩ đang chạy trong đầu mà là toàn bộ tiến trình nhận biết đang diễn ra nơi thân và tâm trong từng khoảnh khắc.

Hiểu được điều đó, chúng ta có thể tiếp cận câu hỏi quan trọng hơn: Tu tập có phải là rõ biết chính mình hay không? Có thể nói rằng cốt lõi của việc tu tập chính là rõ biết chính mình. Nhưng biết chính mình ở đây không phải là biết tên tuổi, nghề nghiệp, học vấn hay

tính cách của mình. Cũng không phải là ngồi suy nghĩ, phân tích hay xây dựng một hình ảnh nào đó về bản thân. Điều Đức Phật dạy là thấy rõ thực trạng thân tâm đang diễn ra trong hiện tại. Khi đi biết mình đang đi. Khi đứng biết mình đang đứng. Khi ngồi biết mình đang ngồi. Khi vui biết mình đang vui. Khi buồn biết mình đang buồn. Khi tham biết mình đang tham. Khi sân biết mình đang sân. Khi lo lắng biết mình đang lo lắng. Khi bình an biết mình đang bình an. Đó chính là chánh niệm và tỉnh giác.

Tuy nhiên, việc thấy mình đang như thế nào không phải lúc nào cũng dễ dàng. Phần lớn thời gian chúng ta sống hướng ra bên ngoài. Chúng ta quan tâm người khác nói gì, làm gì, đúng hay sai, khen hay chê. Tâm luôn chạy theo đối tượng mà ít khi quay lại nhìn chính mình. Vì thế, nhiều người tưởng rằng mình hiểu rõ bản thân, nhưng thực ra chỉ hiểu những ý niệm mà mình đang nghĩ về bản thân.

Con người thường không thấy mình rõ nhất qua những gì mình suy nghĩ, mà thấy mình rõ nhất qua những va chạm của cuộc sống. Khi mọi việc thuận lợi, ai cũng có thể nghĩ rằng mình hiền lành, từ bi, khiêm tốn và hiểu đạo. Nhưng khi bị xúc phạm, bị hiểu lầm, bị mất mát hoặc gặp điều trái ý nghịch lòng, những gì đang tiềm ẩn trong tâm mới bắt đầu hiện lộ. Có người nghĩ mình rất khiêm tốn nhưng chỉ một lời chê bai đã khiến tâm khó chịu nhiều ngày. Có người nghĩ mình rất bao dung nhưng khi gặp người mình không ưa thì sự bức bối lập tức sinh khởi. Có người cho rằng mình hiểu đạo khá sâu nhưng khi quyền lợi bị đụng chạm lại không giữ được sự bình thản.

Chính những hoàn cảnh ấy trở thành tấm gương soi chiếu nội tâm. Không phải vì cuộc đời tạo ra tham, sân hay ngã mạn, mà vì những hạt giống ấy vốn đã có mặt từ trước. Hoàn cảnh chỉ là điều kiện để chúng biểu hiện ra bên ngoài. Giống như khuấy một ly nước đục, lớp cặn dưới đáy mới nổi lên. Nếu không có va chạm, nhiều khi chính ta cũng không biết trong tâm mình còn những tập khí nào đang âm thầm chi phối.

Nhưng người học Phật cần hiểu rằng mục đích của việc quan sát không phải để kết luận mình là người tốt hay người xấu. Đức Phật không dạy đi tìm một cái tôi thật sự đang ẩn sâu bên trong. Ngài dạy quan sát thân tâm như những hiện tượng đang vận hành theo nhân duyên. Khi đủ điều kiện thì sân sinh khởi. Khi đủ điều kiện thì tham sinh khởi. Khi đủ điều kiện thì lòng từ sinh khởi. Khi đủ điều kiện thì sự bao dung sinh khởi. Tất cả đều là những pháp đang vận hành theo quy luật duyên khởi.

Bởi vậy, khi thấy tâm sân xuất hiện, người học Phật không vội kết luận: "Tôi là người nóng tính". Khi thấy tâm tham xuất hiện, họ cũng không cho rằng: "Tôi là người xấu". Họ chỉ đơn giản ghi nhận rằng: "Sân đang sinh khởi", "Tham đang sinh khởi", "Tự ái đang sinh khởi", "Lo lắng đang sinh khởi". Đây là bước chuyển rất quan trọng từ sự đồng hóa với cảm xúc sang sự quan sát cảm xúc.

Có lẽ đây cũng chính là điều mà Hòa thượng Viên Minh thường nhắc đến khi nói: "Phải rõ biết chính mình" hay "Thấy mình đang như thế nào". Điều cần thấy không phải là một cái tôi cố định, mà là những gì đang thực sự diễn ra nơi thân và tâm trong giây phút hiện tại. Khi sân đang có mặt, biết sân đang có mặt. Khi lo lắng đang có mặt, biết lo lắng đang có mặt. Khi tham muốn đang có mặt, biết tham muốn đang có mặt. Khi bình an đang có mặt, biết bình an đang có mặt. Chỉ thấy rõ như vậy. Không phủ nhận. Không biện minh. Không đàn áp. Cũng không vội vàng sửa đổi theo ý muốn chủ quan. Chỉ đơn giản là thấy đúng như sự thật đang là.

Nhiều người khi thấy một tâm bất thiện xuất hiện liền thất vọng hoặc cố gắng chống lại nó. Nhưng càng chống đối, tâm càng sinh thêm xung đột. Điều quan trọng trước tiên không phải là tiêu diệt phiền não mà là thấy rõ phiền não. Khi thấy rõ một cách khách quan và liên tục, trí tuệ bắt đầu phát sinh. Chính trí tuệ ấy mới có khả năng chuyển hóa những tập khí bất thiện đã tích lũy từ lâu.

Vì vậy, gia đình, công việc và các mối quan hệ không nhất thiết là chướng ngại trên đường tu. Trái lại, chúng thường là những vị thầy rất trung thực. Người làm ta khó chịu có thể giúp ta thấy rõ sân hận còn tồn tại. Người làm tổn thương ta có thể giúp ta nhận ra mức độ chấp ngã của mình. Những hoàn cảnh bất như ý có thể cho ta cơ hội thấy được lòng tham, sự sợ hãi hay những mong cầu đang ẩn sâu trong tâm.

Nếu biết quan sát bằng chánh niệm, mỗi va chạm đều trở thành một bài học. Mỗi phản ứng đều trở thành một đối tượng để quán chiếu. Mỗi khó khăn đều là cơ hội để hiểu mình sâu sắc hơn. Nhưng hiểu mình ở đây không phải để khẳng định một cái tôi, mà để thấy rõ các pháp đang vận hành nơi thân tâm này. Khi thấy được như vậy, ta dần hiểu sâu hơn về vô thường, về duyên khởi và về vô ngã. Ta nhận ra rằng những trạng thái tâm ấy không phải là "ta", không phải là "của ta", mà chỉ là những hiện tượng đang sinh rồi diệt theo điều kiện.

Vì thế, có thể nói rằng tâm không phải là một vật thể nằm ở đâu đó trong cơ thể, cũng không đơn thuần là những suy nghĩ trong đầu. Tâm là toàn bộ tiến trình nhận biết đang diễn ra trong từng khoảnh khắc của đời sống. Tu tập không phải là cố gắng trở thành một con người khác, mà là học cách thấy rõ chính mình như đang là. Thấy thân như đang là. Thấy cảm giác như đang là. Thấy tâm như đang là. Thấy các pháp như đang là. Và "rõ biết chính mình" không phải để trả lời câu hỏi "Tôi là ai?", mà để thấy rõ trong từng giây phút hiện tại thân tâm này đang như thế nào. Chính từ sự thấy biết trung thực, khách quan và tỉnh thức ấy, trí tuệ dần lớn lên, phiền não dần được chuyển hóa và con đường giác ngộ bắt đầu mở ra ngay giữa những va chạm rất bình thường của cuộc đời.