

# TÂM LÀ GÌ?

## I- KHÁI NIỆM VỀ TÂM<sup>1</sup>

Theo Vi Diệu Pháp thì các danh từ **Thức (Viññāṇa)**, **Ý (Mana)**, **Tâm (Citta)**, không có sự sai khác về ý nghĩa, tùy theo chỗ dùng mà chúng có nhiều tên gọi khác nhau. Chúng đều có đặc điểm chung là **Nhận Biết Cảnh**, nhưng cũng có những đặc điểm riêng biệt:

### 1. Viññāṇa (Thức)

**Viññāṇa** là sự nhận thức hoặc nhận biết. Nó có thể được hiểu là sự nhận biết đặc biệt về các cảnh quan thông qua các giác quan như mắt, tai, mũi, v.v. Điều này được gọi là **Nhãn-thức**, **Nhĩ-thức**, **Tỷ-thức**, **Thiệt-thức**, **Thân-thức** và **Ý-thức**.

### 2. Mano (Ý)

**Mano** là tâm trạng hoặc ý thức có khả năng xử lý và phản ứng với các sự kiện hoặc cảnh quan một cách linh hoạt. Nó có tính chất động lực, có khả năng tạo

---

<sup>1</sup> Vấn Đáp Đại cương Vi Diệu Pháp và Tâm, Tỳ kheo Chánh Minh

ra các quả báo trong tương lai, dù là an lạc hay đau khổ.

### 3. Citta (Tâm)

**Citta** là tâm trí, nơi mọi sự nhận biết và suy nghĩ diễn ra. Nó không chỉ có khả năng nhận biết mà còn có khả năng làm cho các pháp khác trở nên đa dạng và phức tạp.

#### Tóm lại

- **Viññāṇa**: Nhận thức cảnh do nương vật khác nhau và không có sự tham dự của biết do trí.
- **Mano**: Xử sự với cảnh thích ứng.
- **Citta**: Có trạng thái đa dạng và làm cho các pháp trở nên đa dạng.

**Hỏi: Tại sao phải dùng 3 tên Thức (Viññāṇa), Ý (Mana), Tâm (Citta), khác nhau?**

**Trả lời:** Do muốn nhấn mạnh vai trò của Thức, Ý, Tâm mà kinh điển Pali dùng ba từ khác nhau, cho nên mới giải nghĩa của từng từ. Nhưng ý nghĩa riêng của chúng chỉ đúng khi nó xuất hiện trong tình huống hay bài kinh cụ thể, mà hai từ kia không thay được. Cho nên có chỗ chỉ dùng từ Thức (Viññāṇa), có chỗ chỉ dùng Ý (Mana), và có chỗ chỉ dùng Tâm (Citta). Về

*tính chất chung thì Thức = Ý = Tâm không sai khác về ý nghĩa.*

**Ví dụ:**

Trong pháp Duyên-khởi (paṭicca samuppāda) có ghi rằng: "**Saṅkhāra paccayā viññāṇam**: Hành duyên thức". **Thức** ở đây chỉ cho ba mươi hai tâm-quả hiệp-thể mà không dùng từ **Ý (Mana)**, hay **Tâm (Citta)** thay vào chỗ này được.

Như trong Dhammapāda (Pháp-cú kinh) có ghi:

**"Mano pubbaṅgamā dhammā...**

**Ý dẫn đầu các pháp...". (Pháp Cú số 1 - 2).**

**Mano** ở đây nói lên thái độ ứng xử với cảnh để tạo quả nghiệp.

**Citta** được dùng rộng rãi hơn như suy nghĩ gọi là tâm. **Ārammaṇam cintetīti = ciṭṭam**: Tư duy (suy nghĩ) đến cảnh, gọi là **Tâm**.

*Tâm là quá trình nhận diện và ý thức về đối tượng hay cảnh vật. Tại đây, chúng ta cần phải hiểu Tâm là sự nhận thức trong tình trạng nguyên sơ, có nhiệm vụ chính là "biết" đến cảnh. Còn việc tâm có tính chất thiện hay bất thiện là do sự tác động của các yếu tố tâm sở hữu khác.*

## **II- BỐN ĐẶC TÍNH CỦA TÂM**

**1-Trạng thái (lakkhaṇa): Tâm có trạng thái là BIẾT CẢNH (ārammaṇa vijjāna lakkhaṇam).**

Điều này có nghĩa là tâm có khả năng "nhận biết" hoặc "nhận thức" đối tượng (cảnh). Tâm ở đây giống như một chiếc máy ảnh, không phân biệt đối tượng là tốt hay xấu, chỉ cần có đối tượng, nó sẽ "chụp" lại. Điều này giúp chúng ta nhận ra rằng, tâm không phải là người phê phán, nó chỉ đơn giản là một "người quan sát".

*Tâm không phân biệt, chỉ nhận biết. Điều này giúp chúng ta hiểu rằng, để thực hành chúng ta cần phải làm bạn với tâm, không đánh giá hay phê phán nó.*

**2-Phận sự (rasa): Phận sự của tâm là DẪN ĐẦU (dẫn dắt) sở-hữu tâm (pubbaṅgama rasam).**

Tâm ở đây giống như một người lãnh đạo, dẫn dắt các "sở-hữu tâm" (cetasika) như tham, sân, tín... trong việc ứng xử với đối tượng. Tâm không phải là người thực hiện, nó chỉ là người chỉ đạo, còn việc "làm" là do các sở-hữu tâm.

*Tâm chỉ là người chỉ đạo, không phải người thực hiện. Điều này giúp chúng ta nhận ra rằng, chúng ta*

*có thể kiểm soát cách mình ứng xử thông qua việc quản lý các "sở-hữu tâm".*

**3-Thành-tụ (paccuppaṭṭhāna): Sự thành tựu của tâm là NỐI TIẾP NHAU SANH DIỆT (sandahana paccuppaṭṭhāna).**

Điều này cho thấy tâm là một quá trình liên tục, không gián đoạn. Khi một tâm diệt, tâm khác sẽ ngay lập tức phát sinh, giống như dòng nước chảy không bao giờ ngừng lại.

*Tâm là một quá trình liên tục, giúp chúng ta nhận ra rằng không có gì là vĩnh cửu, mọi thứ đều thay đổi liên tục.*

**4-Nhân-cận (padaṭṭhāna): Có Danh-Sắc (nāmarūpa padaṭṭhānam).**

Danh-Sắc ở đây là những yếu tố cần thiết để tâm có thể phát sinh và hoạt động. "Danh" là các pháp như Thọ (vedanā), Tưởng (saññā), và Hành (saṅkhāra), còn "Sắc" là các yếu tố vật lý.

*Đây là những yếu tố cần thiết cho sự phát sinh và hoạt động của tâm, giúp chúng ta hiểu rằng tâm không tồn tại độc lập, nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác.*

### **III-TÂM: MỘT THỂ GIỚI ĐA DẠNG VÀ PHỨC TẠP**

**Citta** hay Tâm không chỉ là trung tâm của tất cả các hoạt động tinh thần, mà còn là nguồn gốc của sự đa dạng và phức tạp trong cuộc sống. Điều này được thể hiện rõ trong **Samyuttaṅikāya**, nơi Đức Phật đã so sánh Tâm với một bức tranh đa dạng và phức tạp.

#### **1-Tâm và Các Đối Tượng (ārammaṇa)**

Một trong những điều thú vị là Tâm có khả năng nhận biết cùng một đối tượng (ārammaṇa) theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một xác chết, Tâm của bạn có thể phản ứng bằng cảm giác ghê tởm hoặc kinh sợ. Tuy nhiên, qua quá trình tu tập, Tâm có thể thay đổi cách nhìn nhận và sử dụng hình ảnh đó như một phương tiện để tiến xa hơn trong con đường tu tập (**bhāvanā**).

#### **2-Tâm: Đa Dạng và Phức Tạp**

Đức Phật đã dạy rằng Tâm còn phức tạp và đa dạng hơn cả bức tranh và thế giới xung quanh chúng ta. Điều này được thể hiện qua nhiều **Kệ-ngôn** trong **Dhammapāda (Pháp-cú kinh)**, nơi mô tả Tâm như một thực thể khó kiểm soát và có khả năng tạo ra sự đa dạng trong cuộc sống.

#### **3-Năm Ý Nghĩa của Tâm**

Trong Pháp-học của Thái Lan, có nêu ra năm ý nghĩa của Tâm để hiểu rõ hơn về tính cách đa dạng của nó:

1. **Thâu bắt cảnh rõ rệt:** Tâm có khả năng nhận biết và thấu hiểu các đối tượng và sự kiện một cách rõ ràng.
2. **Đổng-lực (javana) là thiện, bất-thiện, quả và hạnh:** Tâm có khả năng tạo ra các loại năng lượng và hành động khác nhau.
3. **Chủ trương quên tụ phiền-não hay thành đạt Đạo, Quả:** Tâm có sức mạnh để dẫn dắt chúng ta đến sự giải thoát hoặc mê muội.
4. **Khéo léo suy xét, sắp đặt:** Tâm có khả năng phân tích và sắp xếp thông tin một cách linh hoạt.
5. **Tích tụ nghiệp do Tập hành duyên (āsevanapaccayā):** Tâm có khả năng tích tụ và tạo ra các loại nghiệp khác nhau.

#### **IV-BỐN NHÂN SANH TÂM:**

##### **1. Nghiệp Quá Khứ (aṭṭakamma)**

Đầu tiên, tâm sanh lên do **Nghiệp Quá Khứ**. Điều này có nghĩa là các hành động, suy nghĩ, và cảm xúc

của chúng ta trong quá khứ đều có ảnh hưởng đến tâm trạng hiện tại. Nói cách khác, nghiệp là nguyên nhân tạo ra quả, và quả này là tâm của chúng ta. Điều này giải thích tại sao chúng ta có những phản ứng tâm lý khác nhau đối với cùng một sự kiện.

## 2. Có Cảnh (ārammaṇa)

Thứ hai, tâm sanh lên do **Có Cảnh**. Cảnh ở đây có thể là một sự kiện, một người, một đối tượng hay bất cứ thứ gì có thể trở thành đối tượng của tâm. Điều này giống như việc cá cần có nước để sống. Tâm cũng cần có "cảnh" để tồn tại và phát triển. Cảnh có thể là tốt hoặc xấu, nhưng quan trọng là cách tâm của chúng ta phản ứng với nó.

## 3. Có Sở-Hữu (ceṭasika)

Thứ ba, tâm sanh lên do **Có Sở-Hữu**. Đây là các yếu tố tâm lý đi kèm với tâm, giống như các loại gia vị trong một món ăn. Chúng làm cho tâm trở nên phức tạp và đa dạng hơn. Sở-hữu tâm có thể là các pháp như sự ý thức, niệm, tưởng tượng, và cảm xúc. Chúng định hình và làm phong phú thêm cho tâm của chúng ta.

## 4. Có Vật Nương (vaṭṭhu)



Cuối cùng, trong cõi Ngũ-uẩn, tâm sanh lên do **Có Vật Nương**. Điều này có nghĩa là tâm cần có một "nơi trú ngụ" vật lý để tồn tại. Trong trường hợp này, vật nương thường được hiểu là cơ thể vật lý.

*Như vậy, tâm không phải là một thực thể độc lập, tự phát triển mà không cần đến sự tác động của các yếu tố khác. Nó là kết quả của sự tương tác giữa nhiều nguyên nhân và yếu tố. Hiểu rõ điều này giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc hơn về tâm và cách chúng ta có thể ảnh hưởng đến nó thông qua việc thay đổi các nguyên nhân và yếu tố này.*

## **V- PHÂN LOẠI TÂM THEO LÃNH VỰC**

Nếu chia theo lãnh vực (Vacara) thì tâm có 89 tâm (hoặc 121 tâm) có 4 loại:

**1. Tâm Dục Giới (Kāma vacaracitta):** là tâm phần lớn bắt cảnh dục (Sắc, Thính, Khí, Vị, Xúc). Thuộc về lãnh vực Dục Giới gồm có 54 tâm.

- 12 Tâm Bất Thiện (Akusalā Citta)
- 24 Tâm Dục Giới Tịnh Hảo (Sobhana Kāmāvacaracitta)
- 18 Tâm Vô Nhân (Ahetuka Citta).

**2. Tâm Sắc Giới (Rūpa vacaracitta):** là tâm Thiền, lấy sắc pháp làm đề mục tu thiền. Gồm có 15 tâm.

**3. Tâm Vô Sắc Giới (Arūpa vacaracitta):** là tâm Thiền, lấy đề mục không sắc pháp làm đối tượng tu thiền. Gồm có 12 tâm

**4. Tâm Siêu Thế (Lokuttaracitta):** là tâm biết cảnh Niết Bàn; đối tượng thoát ly thế gian, không thuộc về thế gian. Có tất cả là 8 tâm (hay 40 tâm nếu tính theo 5 chi thiền).

## **VI-PHÂN LOẠI TÂM THEO CẢNH.**

### **1. Tâm Nhãn Thức (Cakkhaviññāṇa)**

Tâm Nhãn Thức là tâm nương nhãn vật, chủ yếu **biết cảnh sắc, hình ảnh**. Có tổng cộng 2 loại tâm thuộc về nhóm này. Điều này có nghĩa là, khi chúng ta nhìn thấy một hình ảnh hoặc một sắc màu, đó chính là Tâm Nhãn Thức đang hoạt động.

### **2. Tâm Nhĩ Thức (Sotaviññāṇa)**

Tâm Nhĩ Thức là tâm nương nhĩ vật, chủ yếu **biết cảnh thính**. Có 2 loại tâm thuộc về nhóm này. Khi chúng ta nghe thấy một âm thanh, đó chính là Tâm Nhĩ Thức đang hoạt động.

### 3. Tâm Tỷ Thức (Ghānaviññāṇa)

Tâm Tỷ Thức là tâm nương tỷ vật, chủ yếu **biết cảnh khí (các mùi)**. Cũng giống như các loại tâm trước, có 2 loại tâm thuộc về nhóm này. Khi chúng ta ngửi thấy một mùi, đó chính là Tâm Tỷ Thức đang hoạt động.

### 4. Tâm Thiệt Thức (Jivhāviññāṇa)

Tâm Thiệt Thức là tâm nương thiệt vật, chủ yếu **nhận biết cảnh vị (các vị cay, chua, mặn,...)**. Có 2 loại tâm thuộc về nhóm này. Khi chúng ta nếm thấy một hương vị, đó chính là Tâm Thiệt Thức đang hoạt động.

### 5. Tâm Thân Thức (Kāyaviññāṇa)

Tâm Thân Thức là tâm nương thân vật, chủ yếu **nhận thức cảnh xúc (sự va chạm, nóng, lạnh, ...)**. Có 2 loại tâm thuộc về nhóm này. Khi chúng ta cảm nhận được sự va chạm hoặc nhiệt độ, đó chính là Tâm Thân Thức đang hoạt động.

### 6. Tâm Ý Thức (Mana viññāṇa)

Tâm Ý Thức là tâm **bắt cảnh pháp**, là cảnh trạng khởi lên trong tâm. Có tất cả 111 tâm (trừ ngũ song thức). Đây là loại tâm phức tạp nhất và có thể bắt cảnh từ nhiều nguồn khác nhau.

**Nguồn tài liệu tham khảo:**

1. Vấn Đáp Đại cương Vi Diệu Pháp và Tâm, Tỳ kheo Chánh Minh
2. Vi Diệu Pháp Giảng Giải, Tỳ kheo Giác Chánh
3. Quy trình Tâm Pháp, Tỳ kheo Chánh Minh

-----o0o-----