TOÁT YẾU VỀ TÂM THỨC

Chữ **THỨC** dịch từ chữ Pali Vinnana. Tây Âu dịch là conscience, consciousness. Trong tiếng Hán Việt, chúng ta thường gặp 3 danh từ, ghép từ 3 chữ Tâm, Ý, Thức thành **Tâm thức, Ý thức, Tâm ý.**

- Thức là uẩn thứ 5 trong ngủ uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, **Thức**
- Thức là duyên thứ 3 trong Thập Nhị Nhân Duyên: Vô minh →Hành →**Thức**→…
- Là thức ăn thứ 4 trong 4 loại thức ăn:
  * Đoàn thực: là thức ăn nuôi dưỡng thân thể.
  * Xúc thực: là thức ăn cho 6 giác quan: Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp.
  * Tư Niệm thực: chính là nghiệp nuôi dưỡng sự luân hồi.
  * **Thức thực**: là thức tái sanh nuôi dưỡng danh sắc lúc thụ thai hay là thức ăn nuôi dưỡng tinh thần trong đời sống thường nhật.
- Là Giới thứ 18 trong 18 giới

* mắt	sắc	nhãn *thức*
* tai	thinh	nhĩ *thức*
* mũi	hương	tỉ *thức*
* lưỡi	vị	thiệt *thức*
* thân	xúc	thân *thức*
* ý	pháp	**ý thức**

- Là 8 thức trong Duy Thức Học của Phật Giáo Bắc Truyền : Nhãn, Nhĩ, Tỉ, Thiệt, Thân, Ý thức, Mạt na thức, A lại da Thức
- **Thức** (Vinnana) chính là **Tâm**(Citta), là **Ý** (Mano) theo truyền thống Nam Truyền, 3 chữ nầy đồng nghĩa với nhau, nhưng tùy theo ngữ cảnh có thể được xử dụng khác nhau

1- Về bản chất : thức bao gồm 2 ý nghĩa:

- Ý thức hay *cửa ý* là cánh cửa mở vào thế giới bên trong. Trong ý nghĩa nầy, ý thức tương đương với nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức.
- Trong ý nghĩa thứ hai thức bao gồm tất cả các loại tâm. Theo Vi Diệu Pháp có tất cả 89 tâm (hoặc 121 tâm tùy theo kể thêm những yếu tố chứng thiền trong các loại tâm siêu thế hay không).

2- Về ý nghĩa: Thức là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người và được qui định bởi 4 sắc thái :

a- Sắc thái thuộc **cảm tính** (thọ, sensitivité) trong đó bao gồm cảm giác,tình cảm và cảm xúc. *Cảm giác* có 6 loại: đau, sướng, trung tính (thuộc thân), vui, buồn, xả (thuộc tâm)
Tình cảm thì có 3 loại: ưa thích/ghét bỏ/dững dưng xuất phát từ các cảm giác trên.
Cảm xúc thì có nhiều loại, chủ yếu có 5 loại chính: vui, buồn, sợ hãi, tức giận, lo âu.
Không có tâm nào mà không biểu hiện qua 1 trong các cảm giác Hỉ, Lạc, Ưu, Khổ, Xả.

b- Sắc thái thuộc **tri giác** (Tưởng, perception)
Tri giác là khả năng nhớ lại, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác xúc chạm hay một biểu tượng đã được biết từ trước.

c- Sắc thái thuộc **hành động** (Hành, formations mentales)
Ý nghĩ, lời nói và hành động là kết quả của sự làm việc của tâm thức.
Đối với Phật Giáo, sắc thái hành động nầy rất quan trọng, khi tâm hành động với một ý định (intention) là nó đã tạo nghiệp; tùy theo ý định nầy thiện hay bất thiện thì sau đó quả sẽ trổ tốt hay xấu.

d- Sắc thái thuộc về **nhận thức** (Thức, conscience) chúng ta có:

- Năm thức: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân. Năm thức nầy chỉ hoạt động khi có đối tượng xuất hiện từ thế giới bên ngoài.
- Ý thức hoạt động khi có cảnh bên ngoài hoặc bên trong, với điều kiện là các tín hiệu phải vượt qua được ngưỡng cửa của sự Tỉnh giác để đi vào ý-thức-trường (tỉnh thức và hay biết, vigilance et perception consciente).
- Tiềm thức (subconscient) đa số việc làm của tâm đều không được hay biết, ta chỉ

biết kết quả.Thí dụ ta không biết óc nảo làm việc ra sao để ghi nhớ, tính toán, suy luận...

- Vô thức (inconscient) hoạt động khi không có cảnh, tâm phải tự tạo ra cảnh bằng cách lấy chất liệu từ dòng tâm Hữu Phần (A lại Da thức?) (từ những chủng tử lưu truyền từ tiền kiếp) hoặc tâm ở trong trạng thái *hôn mê sâu* (état végétatif).

3- Về phân loại :

- Thức **quá khứ, hiện tại, vị lai** :
  * Thức quá khứ : thức của một kiếp sống trước hoặc của một thời đã qua.
  * Thức hiện tại : thức của kiếp sống nầy hoặc của thời hiện tại.
  * Thức vị lai : thức của kiếp sống sau hoặc của một thời sắp tới.
- Thức **Nội và Ngoại** :
  * Thức Nội khi không có cảnh bên ngoài (tâm chủ quan như tâm Hộ Kiếp, Alaida thức).
  * Thức Ngoại : thức khi có cảnh bên ngoài (tâm khách quan : như nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức)
- Thức **Thô và Tế** :
  * Thức Thô là tâm không có thiền hoặc tâm Dục giới : có 54 loại
  * Thức Tế : là tâm có thiền,hoặc tâm Sắc giới và tâm Vô Sắc giới : có 27 loại .
- Thức **Liệt và Thắng** :
  * Thức Liệt : là tâm bất thiện
  • *Thức Thắng : là *tâm thiện* Dục giới và các *tâm thiền* sắc giới hay vô sắc giới

-Thức **Xa và Gần** : là tùy theo đối với thời gian hiện tại hoặc không gian ở đây

4- Nhiệm vụ của Tâm Thức:

Tâm diễn biến, sanh diệt theo một diễn trình bao gồm nhiều **sát-na tâm** (Sát-na tâm là đơn vị thời gian ngắn nhất mà một loại tâm có thể chiếm hữu trong tiến trình sanh diệt của tâm. Danh từ này bao hàm hai ý niệm thời gian và tâm, nên được gọi là sát-na tâm. Có sách gọi là chặp tư tưởng). Diễn trình này xảy ra theo một trật tự thứ lớp nhất định khi có một đối tượng xuất hiện từ bên ngoài, trước năm cửa của giác quan, hoặc xuất hiện trong nội tâm trước cửa ý, tùy theo thời khoảng sống : lúc thức, lúc ngủ, lúc chiêm bao, lúc nhập thiền hoặc lúc chết… **Một lộ trình tâm** như thế có thể có từ 12 cho tới 17 chập sát-na tâm liên tiếp tùy theo hoàn cảnh. Nhiều lộ trình tiếp nối như thế sẽ cho chúng ta một chức năng của tâm não như tri giác, hồi tưởng, suy nghĩ.... Muốn tri giác (định danh) một đối tượng, phải trải qua ít nhất 5 lộ trình. Mỗi sát-na tâm trong lộ trình có một nhiệm vụ nhất định. **Có tất cả 14 nhiệm vụ :**

⑴ Tái sinh (*Paṭisandhi*) : hay còn gọi Tục sinh, kiết sinh thức ;

⑵ Hộ kiếp (Bhavaṅga): Hữu phần, A lại Da thức? ;

⑶ Khán môn (*Āvajjana*) : Hướng tâm ;

⑷→⑻ Năm thức (*Pañcaviññāṇa*) : nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân ;

⑼ Tiếp thâu (*Sampaṭicchana*) ;

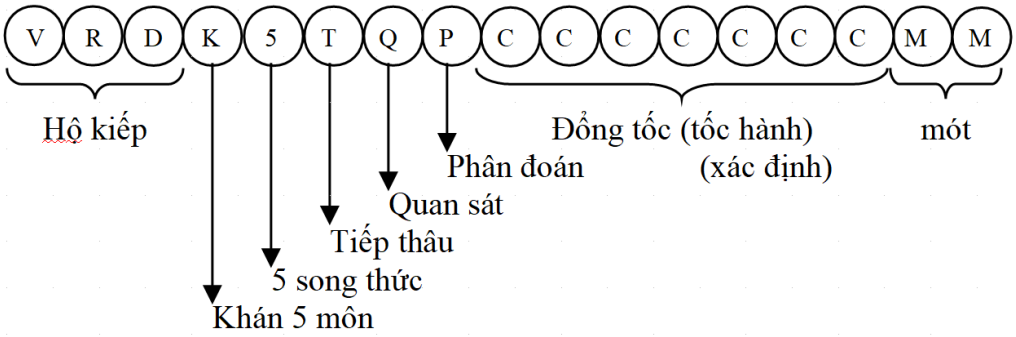
⑽ Quan sát (*santīrāṇa*) : suy xét ;

⑾ Phân đoán (*Votthapana*) : xác định, ;

⑿ Đổng tốc (*Javana*) : tốc hành, tác hành ;

⒀ Thập di (*Tadārammāṇa*) :Mót, Na cảnh, lưu chép ;

⒁ Tử (*Cuti*).



Chúng ta thử phân tách 14 nhiệm vụ này :

(1) Tái sinh (*Paṭisandhi*) là sát-na tâm đầu tiên của một kiếp sống , nó làm công việc móc nối đời sống trước với đời sống sau, chỉ xảy ra có một sát-na thôi ; lúc tinh trùng của cha gặp noãn bào của mẹ trong những điều kiện tâm sinh lý thuận tiện cho sự thụ thai.

(2) Hộ kiếp (*Bhavaṅga*) : Tiếp nối liền sau tâm tái sinh, là các tâm Hộ kiếp liên tục diễn biến làm điểm tựa nâng đở cho dòng tâm thức tiếp diễn, giúp cho đời sống được duy trì liên tục. Dòng Hộ kiếp có mặt khi tâm thức không bị dao động bởi ngoại cảnh, như khi đang ngủ say trong trạng thái không mộng mị hoặc như dòng tâm thức của thai bào đang nằm trong bụng mẹ, lúc mà giác quan chưa phát triển được đầy đủ nên chưa tiếp xúc được với ngủ trần. Khi có nội cảnh hoặc ngoại cảnh xuất hiện, dòng Hộ kiếp biến mất để nhường chỗ cho những lộ trình tâm Ngủ môn hoặc Ý môn.

(3) Khán môn (*Āvajjana*) : Khi có một cảnh xuất hiện trước sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) thì nhiệm vụ của tâm Khán môn là **hướng tâm** đến đối tượng để bắt cảnh làm cho dòng hộ kiếp tạm thời gián đoạn. Nếu là cảnh bên ngoài thì do tâm *Khán Ngủ môn* đảm nhiệm, nếu là cảnh bên trong thì do tâm *Khán Ý môn* đảm trách. Như vậy, điều kiện để có 6 thức (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân và Ý thức) xuất hiện là phải có Tâm Khán Môn mở cửa. Ở đây, chúng ta có thể đề cập đến ý niệm **vô thức** trong Phật Giáo. Những đối tượng không được tâm biết đến khi nào không có Tâm Khán môn mỡ cửa đón nhận, cũng giống như trong thần-kinh-học: ý niệm *"cửa kiểm soát"* đau nhức (control gate) ngăn chận cảm giác đau nhức không được dẫn truyền lên óc não.

(4)→(8) Năm thức (*Pañcaviññāṇa*) : Khi hội đủ các điều kiện, sẽ có một trong 5 thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân) sinh ra để làm nhiệm vụ thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Những điều kiện này khác biệt cho từng giác quan và gồm có :
- Sự toàn vẹn của 5 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) ;
- Sự có mặt của 1 đối tượng tương ứng (sắc, thinh, hương, vị, xúc) ;
- Tâm Khán Ngủ Môn hướng đến đối tượng (sự hướng tâm) ;
- Ánh sáng cho mắt, không gian cho tai (âm thanh không truyền được trong chân không), chất ở thể khí cho mũi, chất tan trong nước cho lưỡi, áp xuất hoặc nhiệt độ cho thân.

(9) Tiếp thâu (*Sampaṭicchana*) : Sau khi biết cảnh, nghĩa là ghi nhận một trong 5 thức, dòng tâm thức thọ lảnh, tiếp nhận một trong 5 cảnh này gọi là tiếp thâu, chỉ xảy ra đối với ngoại cảnh.

(10) Quan sát (*santīrāṇa*) : Tiếp đến, tâm làm công việc xem xét, tìm hiểu một trong 5 cảnh này. Việc điều tra 5 cảnh gọi là Quan sát.

(11) Phân đoán (hay Xác định = *Votthapana*) : Sau khi đã xem xét tìm hiểu cảnh, tâm làm công việc xác định đối tượng đúng hay sai đối với những biểu tượng đã được chép nhớ trong quá khứ, không phải xác định tốt, xấu hay thiện, ác.

(12) Đổng tốc (hay tốc hành, tác hành = *Javana*) : là công việc hành xử của tâm, thái độ của nó (thương, ghét, hay trung tính) trước một trong 6 cảnh trên đây. Giai đoạn này rất quan trọng, vì ở giai đoạn này hành động thiện hay ác (**nghiệp**) được thực hiện, do đó phát sinh một loạt 7 sát-na tâm Đổng Tốc (hoặc 5 sát-na tâm trong vài trường hợp đặc biệt). Bảy chập tâm này có

bản chất và đối tượng giống nhau, nhưng có một tiềm năng cho quả khác nhau.
Những tâm làm công việc Đồng tốc là những tâm "thuộc" Mạt Na Thức. Nhưng chỗ khác biệt với Duy Thức Học ở đây, theo Vi Diệu Pháp, thì những tâm này có thể là tâm thiện, bất thiện hoặc duy tác (là tâm của chư Phật hoặc A la Hán đã trút bỏ mọi phiền não, mọi chủng tử xấu) ; còn theo Duy Thức Học thì những tâm thuộc Mạt Na Thức còn vô minh, si mê và ngã chấp ; chỉ khi nào chứng đắc Phật quả, không còn ngã chấp nữa thì Mạt Na Thức chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí và lúc bấy giờ A Lại Da Thức biến thành Đại viên Cảnh Trí, rủ sạch mọi chủng tử xấu.
Bởi vậy, chúng ta ngạc nhiên khi thấy theo Vi Diệu Pháp có 89 hay 121 loại tâm, trong khi theo Duy Thức Học chỉ có 8 thức, chúng ta không tìm đâu thấy tâm Tham, tâm Sân, thì ra chúng được kể như nằm trong Mạt Na Thức, ngoài ra tâm Thiện, tâm Thiền, Tâm của chư Phật, chư Bồ Tát thì không thấy đâu cả.

⑬ Thập di (hay Mót, lưu chép, Na cảnh = *Tadārammāṇa*) : là công việc hưởng cảnh dư của các tâm Đồng tốc, nó có cùng đối tượng với những tâm này.
Dường như những lộ trình có tâm Thập Di sẽ được ghi chép sâu đậm hơn vào ký ức, tiềm thức ?

⑭ Tử (*Cuti*) : là công việc cuối cùng của dòng tâm thức trong kiếp sống hiện tại. Nó chỉ xảy ra trong một sát-na tâm thôi. Đối với một người bình thường, có 2 cách chết :
- bắt được một ngoại cảnh (sắc, thinh, hương, vị, xúc) ;
- bắt được một nội cảnh (cảnh ý)
trước khi chết.

Tiếp nối liền sau sát-na tâm Tử là sát-na tâm Tục sinh, rồi cứ như thế dòng luân hồi cứ liên tục tiếp nối mãi cho đến khi nào chúng sinh ấy chứng đắc đạo quả Alahán, hoặc quả vị Phật Độc Giác hay Chánh Đẳng Chánh Giác.

Mười bốn nhiệm vụ trên diễn tiến theo một lộ trình được mô tả bởi Tâm lý học Phật giáo (Vi Diệu Pháp) chúng được xem như diễn trình của một **dòng vi-nhận-thức (micro-cognition)** trong đó chúng ta chỉ thực sự hay biết được 5 thức và 7 tâm Đồng-tốc. Ngoài ra chúng ta không biết những tâm khác làm việc như thế nào, phải chờ đợi các nhà tâm não học nghiên cứu, thử nghiệm tích cực hơn để có thể đối chiếu và hiểu rõ ràng hơn. Tuy nhiên nhờ Vi Diệu Pháp chúng ta biết được những **khả năng và việc làm** của Tâm như được mô tả dưới đây:
a)-Tiếp xúc và nhận biết các cảm giác: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng.
b)-Diễn dịch, mô tả và đánh giá các cảm giác: tri giác.
c)-Ghi nhớ, hồi tưởng và tưởng tượng: Trí nhớ và liên tưởng.
d)-Kiểm soát tư tưởng, lời nói và hành động: nhờ sự phối hợp làm việc của chú tâm, tỉnh giác, tinh cần, tác ý, ghê sợ và hổ thẹn tội lỗi.
e)-Làm việc tự động không cần suy nghĩ: thói quen, phản xạ, bắt chước.
g)-Hành động của Tâm thức qua 3 cách:
*Suy nghĩ: ý định, ý nghĩ, suy luận, ý chí, tính toán...
*Ngôn ngữ: diễn tả tư tưởng bằng lời nói, chữ viết và cử chỉ.
*Hành vi điều khiển các cử động và các công tác để hoàn thành ý định.
h)-Tập trung tư tưởng trên một đối tượng: định tâm
i)-Phản quang tự kỷ: nhận diện được chính mình hoặc tư tưởng của mình. (người bịnh Alzheimer không làm được việc nầy)
k)-Buông xả, chuyển hướng tâm: tác ý, tha thứ.
l)-Khả năng tin tưởng, giao tiếp, cảm thông: Đức tin, Từ Bi, Tùy hỉ.
m)-Khả năng xúc cảm: thương yêu, ghét hận, vui buồn, sợ hãi, tức giận, lo âu...

Những khả năng và việc làm trên đây gần như bao gồm tất cả đời sống tâm lý của con người. Có những khả năng **bẩm sinh** do sự biến hóa (évolution)của giống người từ tạo thiên lập địa, nhưng cũng có những khả năng **thụ đắc** do rèn luyện, học hỏi, dùi mài của mỗi cá nhân.

5- Về Luận Giải :

Theo như trên chúng ta đã thấy HÀNH là duyên để cho THỨC sinh khởi. Tới phiên nó, THỨC sẽ trợ duyên cho DANH SẮC sinh khởi; hoặc **nội cảnh, ngoại cảnh** làm duyên cho Thức:

HÀNH → THỨC → DANH SẮC
NỘI CẢNH → THỨC NỘI (Tiềm thức, A-lại-da thức)
NGOẠI CẢNH → THỨC NGOẠI (Ngủ song thức)

6- Về Pháp hành:

a)-Trong khi hành thiền, *ta chỉ nên biết Thức ở hiện tại*, còn Thức quá khứ và Thức vị lai thuộc về vọng tưởng hay phóng tâm

b)-Ta cần nên phân biệt *Thức Nội và Thức Ngoại:*

*Thức Ngoại do sự kích thích đến từ bên ngoài qua 5 giác quan: mắt, tai, mũi, ...

*Thức Nội do phóng tâm (quả) hoặc do ý muốn hành động bằng tâm (ý nghiệp)

c)-Ta cần nên phân biệt *Thức Thô và Thức Tế:*

*Thức Thô là khi tâm đã ra khỏi thiền và đang bị dẫn dắt bởi ngoại cảnh hoặc sự tưởng nhớ hay tưởng tượng.

*Thức Tế là tâm đang ở trong thiền và đang quan sát Danh Sắc (thân, thọ, tâm, pháp)

d)-Ta cần nên phân biệt *Thức Liệt và Thức Thắng:*

*Thức Liệt là những tâm Bất Thiện liên kết với Tham, Sân, Si hoặc với 5 triền cái.

*Thức Thắng là những tâm Thiện:

-Tâm đang thiền kết hợp với 3 yếu tố Tinh Tấn, Chánh Niệm, Giác Tỉnh.
-Tâm đang luyện tập và điều hòa 5 Quyền, 5 Lực (Tín, Tấn, Niệm,Định,Tuệ)
-Tâm đang kết hợp với Thất Giác Chi.
-Tâm đang chứng nghiệm Vô thường, Khổ, Vô ngã, hoặc các Tuệ Minh Sát
-Tâm đang chứng nghiệm Tứ Diệu Đế.
-Tâm đang định trong Sắc giới hoặc Vô Sắc giới của thiền Chỉ.

Tóm lại khi Quán Tâm ta cảm nhận được những **trạng thái** của Tâm: Ưu, Hỉ, Xả (quả) và những **tác hành** của nó (nghiệp)

LỜI KẾT

Khi hiểu rõ tâm thức, ta mới có thể dễ dàng rèn luyện, thanh lọc tâm và *chuyển đổi nghiệp*. Như đứng trước một đối tượng ghi nhận được (hay biết được) tùy theo cách hành xử của tâm (hành động) tâm sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sướng, khổ hay thản nhiên (cảm tính) và đồng thời tạo nghiệp hay không. Tâm vừa có tính cách thụ động (tâm Quả) và chủ động (nghiệp) ; vừa bao hàm tính cách vật thể và tâm lý (psychophysique). Chẳng hạn ta nói nhãn thức là một tâm được ghi nhận xuyên qua giác quan mắt. Cái hình ảnh nầy tự nó không mang tính chất vui buồn, nhưng nếu nó lại gây ra một phản ứng ưu sầu, thương ghét là tùy theo thái độ hành xử của chủ thể trước đối tượng. Đúng như câu thơ "người buồn cảnh có vui đâu bao giờ"

Trước một đối tượng xấu mà tâm vẫn hành xử một cách thản nhiên tốt đẹp, đó mới là thái độ của người thiện trí có tu tập.

TUỆ THIỆN