TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tâm viên ý mã và Vipassana

ISSN: 2734-9195 09:05 25/05/2026

Sự yên bình không nằm ở tâm không dao động mà là thấy được dao động đó, ghi nhận như một phần cuộc sống nhưng không để bị lôi kéo dẫn dắt.

Trong **văn hóa** Á Đông, ngựa nằm trong lục súc và biểu tượng cho lòng trung thành, tự do, tốc độ và dịch chuyển... Với nhiều người mong muốn nuôi dưỡng cho mình sự tịnh tâm nên khái niệm Tâm viên ý mã tượng trưng cho tâm thức khó điều phục, điều phục được thì rất là cao thượng trọn vẹn. Vì vậy việc điều phục con ngựa tâm ý để giữ sự cân bằng nội tại luôn là điều quan trọng nhất, trong khi đó với vipassana có cần tâm viên ý mã không?

Tâm viên là hình ảnh con vượn chuyền cành liên tục, ý mã là những ý nghĩ liên tục chạy nhảy phóng túng khó điều khiển khó ghìm. Hai hình ảnh này hợp lại mang màu sắc ý nghĩa của một tâm ý bị cuốn vào những ảo tưởng bất an khó thiền định và tập trung.



(Ảnh: Internet)

Tâm mỗi chúng ta chạy theo **Tham - Sân - Si** - Mạn -Nghi khiến chưa bao giờ chúng ta chịu an trú trọng hiện tại dù thân thể và tâm trí chưa bao giờ nhất thể.

Hiện tại bị tâm trí bị lôi kéo những thương tổn quá khứ, những nỗi đau chưa được chữa lành đang bị dồn nén. Tương lai vẽ ra những vọng cảnh sắc dụ tham đắm. Càng lớn tâm càng "tâm viên ý mã". Tâm viên ý mã không từ bên ngoài đem lại mà từ bên trong mỗi chúng ta.

Với Vipassana, đó không phải phần con trong mỗi con người cần được thuần hóa mà cần được quan sát với tỉnh thức và từ bi.

Với Thiền Vipassana (**Tứ niệm xứ**) việc của mỗi chúng sinh không phải là đàn áp, tiêu diệt, bài xích "tâm viên" mà là biết quán (quan sát) chỉ khi ta thấy nội tâm như nó đang là chính nó, không tô hồng, không bôi đen, không ghét bỏ, khược từ nó mới có thể chạm tới bản chất gốc rễ của tinh thần tứ diệu đế.

Có những năm tháng bạn đổ vào nó quá nhiều chất độc đến độ khi nhìn lại chỉ thấy một màu tăm tối, bạn hằn học với đời, hằn học với chính bản thân mình. Chúng ta bận rộn quan sát phán xét tất cả các yếu tố ngoại cảnh bên ngoài mà chưa một lần quan sát chính mình.

Cuộc sống đẩy chúng ta tới những tham vọng khát khao. Ta sống như thể cuộc đời là một đường đua chỉ cần một lần chậm lại là thụt lùi về phía sau. Ta chạy mãi mà chưa dành một sát na để học quan sát những gì đang diễn ra bên trong mình. Cùng với thời gian, chúng ta như con ngựa lạc trên thảo nguyên của chính mình.



(Ảnh: Internet)

Với **Vipassana** tâm viên ý mã không phải là một hiện tượng, nó là một quá trình có sinh - trụ - dị - diệt. Một niệm khởi lên sinh sôi tàn lụi và biến mất.

Chúng ta chỉ cần quan sát mà đừng tác động vào quá trình ấy chỉ khi ta nhìn thấy được thì mới hiểu được những tâm viên không phải là thứ vĩnh cửu cũng như mọi hạnh phúc bất hạnh không đến từ sự ngẫu nhiên, nó sinh sôi là do quá trình ta nuôi lớn. Với người mới thực hành tu tập khát khao điều phục, thay đổi lớn nên hay tìm cách diệt tâm tham sân si. Việc làm ấy giống như đang trói một con ngựa bất kham lại vậy. Với Vipassana việc phản ứng sinh ra khổ đau nhưng khi quan sát nó như người chứng kiến, ta tự thoát ra khỏi sự lôi kéo.

Hiểu đúng bản chất của tu tập, hiểu đúng quá trình vận hành của tâm là bước đầu tiên cần cho quá trình tu tập. Tu để sửa mình, không phải sửa người tu để thấy chính mình, không phải để người khác thấy mình tu.

Thiền Vipassana không trói buộc mà mở ra cho mỗi chúng ta con đường tự do nội tâm. Tự do đến không đến bằng con đường diệt Tâm viên ý mã mà là không còn đồng nhất với chúng. Chúng hiện diện ta quan sát. Quá trình quan sát bằng con mắt từ bi là quá trình thuần phục tâm viên ý mã.

Trong nhịp sống hiện đại, những bất trắc có thể đổ sập vào chúng ta bất cứ lúc nào, áp lực kiếm tiền, áp lực khẳng định bản thân, áp lực tạo dựng gia đình hoàn hảo và cả áp lực được gắn mác người tử tế khiến tâm viên ý mã càng trở thành một phần của mỗi cá nhân.

Sự phát triển của Internet, văn hóa nghe nhìn khiến chúng ta hình thành thói quen tư duy hành động nhanh. Những bệnh xã hội hiện đại ngày càng nhiều mà chưa có phương thuốc nào chữa được. Có những tâm bệnh tồn tại trong mỗi người như hạt giống, chỉ chờ môi trường thuận lợi để nảy sinh.

Nhiều người tìm đến chỗ dựa tâm linh thần thánh như điểm tựa cứu cánh. Tuy nhiên, tha lực chưa bao giờ giải quyết được gốc rễ của tâm bệnh thời đại. Vì vậy hãy dành cho mình những giây phút nhỏ nhoi mỗi ngày để quan sát hơi thở, ghi nhận cảm giác, khi đi biết ta đang đi, khi nói biết mình đang nói, khi hỉ lạc cũng nhận ra hỉ lạc... chỉ một chút quan sát, con ngựa tâm ý trong ta sẽ bớt loạn. Suy cho cùng, sự yên bình không nằm ở tâm không dao động mà là thấy được dao động đó, ghi nhận như một phần cuộc sống nhưng không để bị lôi kéo dẫn dắt.

Tác giả: **Trần Thị Thanh Thủy -** *Bệnh viện Sản nhi tỉnh Lâm Đồng*