

Thiện tâm ở trong ta

Thứ sáu, 01/11/2019 | 10:00

Bất cứ ai đọc Kiều cũng thấy cuộc đời quá nhiều nương: “Những điều trông thấy mà đau đớn lòng”, để rồi ngẫm nghĩ lại mới thấy bài học quý giá nhất mà thi hào Nguyễn Du để lại cho mọi người là “Thiện tâm ở tại lòng ta” lúc kết truyện?

Thật ra Nguyễn Du chỉ diễn dịch một cách tài tình một quan niệm của nhà Phật, cho rằng tất cả thành tựu ở đời bắt nguồn từ sự thành tựu tâm.

Một tâm thanh tịnh thì đưa đến thế giới an lạc giải thoát, ngược lại một tâm bất thiện thì dẫn đến sự khổ đau.

Sư Thường Chiếu, thuộc thế hệ 12 của dòng thiền Vô Ngôn Thông, từng khuyên bảo học trò mình “Liễu tâm tu đạo đắc tĩnh lực nhi dị thành, bất liễu tâm tu đạo nãi phí công vô ích”. Nghĩa là hiểu tâm tu đạo, thì ít mất sức, mà dễ thành công. Không hiểu tâm mà tu đạo thì uổng công vô ích.

Rõ ràng, đối với đạo Phật, tâm là cơ sở, là đối tượng, đồng thời cũng là công cụ của việc thực nghiệm đời sống tâm linh. Tâm là gốc của sinh và tử, là cội nguồn của mọi bất hạnh cũng như hạnh phúc, mà cũng là cái chìa khóa vàng mở cho chúng ta cánh cửa vào sự bất tử.

Phật dạy: “Khi đi thì biết đi, khi đứng thì biết mình đứng, khi ngồi biết mình đang ngồi, khi ruỗi tay ra thì biết mình ruỗi tay ra, khi mặc áo Tăng già lê thì biết mình mặc áo Tăng già lê...”.

Phật dạy: “Khi đi thì biết đi, khi đứng thì biết mình đứng, khi ngồi biết mình đang ngồi, khi ruỗi tay ra thì biết mình ruỗi tay ra, khi mặc áo Tăng già lê thì biết mình mặc áo Tăng già lê...”.

Bài liên quan

Đặc tính của tâm tham

Ấy thế mà toàn bộ cuộc sống hiện đại lại có xu thế hướng ngoại, lôi kéo con người chạy xa cái tâm của mình, suốt ngày.

Có khi suốt đời cứ chạy đuổi theo danh vọng và quyền lực hão, sắc đẹp hào nhoáng bên ngoài mà không biết dừng nghỉ. Con người hiện đại hốt hoảng trước cái chết là vì lẽ đó.

Mãi tới khi sống gần hết cuộc đời, mới sợ hãi cảm nhận cuộc đời mình đã và đang sống thật vô nghĩa, tất cả những cái suốt đời mình đeo đuổi đều là hư giả, như bèo bọt, như giọt sương mai, như hoa tàn héo rơi vãi trên mặt đất, như giọt mưa lạnh ban đêm khi tâm thiện không được vận hành.

Những hình ảnh quen thuộc này, chúng ta có thể tìm thấy trong các bài thơ Thiền Việt Nam. Thí dụ, hai câu thơ sau đây của Sư Vạn Hạnh đời Lý:

“Nhậm vận thịnh suy vô bố úy,  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.”

(Nhậm vận thịnh suy không sợ hãi, Thịnh suy cũng như giọt sương mai trên đầu ngọn cỏ).

Hay là bốn câu thơ sau đây của vua Trần Nhân Tông:

“Thị phi niệm trực triều hoa lạc,  
Danh lợi tâm tùy dạ vũ hàn,  
Hoa tận vũ tình sơn tịch tịch,  
Nhất thanh đề điều hựu xuân tàn...”

(Ý nghĩ chạy theo thị phi, như theo hoa rơi ban sớm, Tâm chạy theo danh lợi, như theo mưa đêm lạnh, Hoa rụng hết, mưa tạnh, còn lại cảnh núi non vắng lặng, Một tiếng chim kêu, xuân lại tàn...)

Phật hoàng Trần Nhân Tông, Ngài sống trên ngai vua, giữa vòng danh lợi có thể nói là dày đặc và hào nhoáng mà còn xem danh lợi, thị phi như mưa lạnh đêm chiều, như hoa rơi ban sáng, huống hồ chi là những người bình thường như chúng ta, sống theo đạo giải thoát, sao lại có thể để cho danh lợi thị phi mê hoặc mãi mãi?

Nhưng muốn không bị danh lợi và những chuyện thị phi làm cho mê hoặc, thì phải làm gì?

Câu hỏi đưa ra, chắc cũng phải có câu trả lời khi tự thân ai cũng đang hiện hữu trong cuộc đời này. Kinh nghiệm của các thiền sư dạy cho chúng ta là phải biết điều tâm, biện tâm, biết sử dụng tâm như một công cụ, một phương tiện hiệu quả nhất để thành tựu mọi hoài bão tốt đẹp ở đời, vì đời.

Trong đời sống vốn vận động không ngừng, bạn hãy bắt đầu sự thực tập sự điều tâm bằng một công việc là rất đơn giản, nhưng có lẽ vì quá đơn giản, cho nên ít người chịu làm và thực tập làm. Nghĩa là khi ta làm việc gì cũng làm hết lòng mình.

Nếu tâm nghĩ ác, thì lời nói và hành động cũng ác, và tức thì, lời ác và hành vi ác sẽ đem lại đau khổ một cách tất yếu chẳng khác bánh xe lăn theo vết chân bò, không sai trệch chút nào.

Nếu tâm nghĩ ác, thì lời nói và hành động cũng ác, và tức thì, lời ác và hành vi ác sẽ đem lại đau khổ một cách tất yếu chẳng khác bánh xe lăn theo vết chân bò, không sai trệch chút nào.

Hết lòng tức là không phải là bằng thân và miệng mà thôi, mà còn phải làm với tất cả sự chính chắn trong tư duy, từ một tấm lòng hết mình trong ý niệm thiện, từ những công việc đơn giản nhất.

Phật dạy: “Khi đi thì biết đi, khi đứng thì biết mình đứng, khi ngồi biết mình đang ngồi, khi ruỗi tay ra thì biết mình ruỗi tay ra, khi mặc áo Tăng già lê thì biết mình mặc áo Tăng già lê...”.

Rõ ràng, lời dạy nói trên của Phật là nhằm chứa đựng toàn bộ bài học về sự tỉnh giác, sau này trở thành cốt lõi của phương pháp thực tập thiền hữu hiệu nhất.

Bởi vì, thực chất của thiền là tỉnh giác, là tâm luôn luôn hiện hữu, thì mới có thể nói sống với hết tâm mình, sống trọn vẹn trong giờ phút thiết thực hiện tại nhất. Bởi lẽ, quá khứ đã trôi qua, tương lai lại chưa đến, chỉ có pháp hiện tại chính là tuệ giác tại đây.

Nói sống hết mình trong hiện tại có ý nghĩa là như vậy, nó có giá trị đem lại lợi ích cho chính mình và cho cả người khác xuất phát từ một thiện tâm được vận hành. Và như vậy, chỉ có sống hết lòng trong hiện tại, mới có thể sống đích thực, sống có hiệu quả và cũng mới biết tâm mình, và cách thức vận dụng tâm mình cho tốt đẹp nhất.

Thế nên, các thiền sư thường chỉ dạy bạn hãy sống tỉnh giác mọi lúc, mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh cụ thể, chẳng hạn: “Gánh nước cũng là Thiền, bữa củi cũng là Thiền” như là một sự thực tập đời sống hướng nội.

Lời dạy này bảo bạn rằng khi gánh nước, hay bữa củi hoặc làm bất cứ việc gì thì bạn phải tỉnh giác, trú tâm, cột tâm trên đối tượng công việc đó mà làm, đó chính là một sự định tâm ở giai đoạn đầu tiên.

Cuộc sống hiện đại khiến con người chìm ngập trong muôn vàn công việc bên ngoài, rất dễ phân tâm, cho nên thân mệt mà tâm thì tán loạn, không chú tâm vào công việc đang làm.

Tâm ta cứ hay bị dong duỗi theo các đối tượng trong cùng một thời gian, hệ quả công việc không đạt như những gì mình mong muốn.

Thí dụ, vừa ăn vừa nghĩ một chuyện khác, hay vừa xem sách vừa ngủ gật, hoặc vừa làm việc, vừa tán chuyện gẫu, v.v...

Kết quả, chúng ta có thể không đạt hiệu quả trong công việc, hoặc rơi vào tình cảnh ăn không ngon, ngủ không yên giấc, làm việc thì cũng trễ nãi không biết bao giờ hoàn thành.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy, người học thiền trong những bước đi ban đầu, trước tiên, hay tập sống hết lòng, hết mình trong từng công việc hiện tại. Đó cũng là một cách dán chặt tâm, cột tâm trên một đối tượng, bước đi đầu tiên của việc thực tập hành thiền tích cực.

Sau niệm thức nhất, đến niệm thứ hai nhận mặt và đặt tên cho niệm thứ nhất. Thí dụ, nếu là tham thì biết là tâm tham. Nếu là si thì biết đó là tâm si, nếu tán loạn thì biết là tâm tán loạn, nếu định tĩnh thì biết đó là tâm định tĩnh v.v...

Sau niệm thức nhất, đến niệm thứ hai nhận mặt và đặt tên cho niệm thứ nhất. Thí dụ, nếu là tham thì biết là tâm tham. Nếu là si thì biết đó là tâm si, nếu tán loạn thì biết là tâm tán loạn, nếu định tĩnh thì biết đó là tâm định tĩnh v.v...

Các bạn thử xem, sẽ thấy không dễ dàng đâu. Cứ đọc lại hai câu của cụ Nguyễn Công Trứ thì sẽ biết:

“Ở nhà lại muốn ra đi,

Ra đi lại nghĩ ở nhà khi hơn.”

Cụ Trứ ở nhà thì nghĩ chuyện ra đi, ra đi lại nghĩ chuyện ở nhà. Hay là câu trong truyện Kiều: “Ma đưa lối quỷ dẫn đường” thì sẽ rõ.

Thực ra, không có ma quỷ nào dẫn Kiều vào các chốn đoạn trường, mà chỉ vì quá nhiều tâm bất thiện từ trong môi trường hiện thực cuộc sống đã tác động vào Kiều, khiến nàng sống không tỉnh giác, khi cần quyết định thì tâm Kiều lại nghĩ đâu đâu, cho nên cô Kiều mới phải lạc lối vào những chốn đoạn trường.

Vấn đề đặt ra là tự thân mỗi người cần thực thi pháp điều tâm, biện tâm và kiểm soát tâm trong đời sống thường nhật. Khái niệm tâm của đạo Phật bao gồm cả tình cảm và lý trí, ý chí.

Khi mắt nhìn thấy sắc, thí dụ thấy cái bàn, sách Phật gọi đó là nhãn thức, đây cũng là tác dụng của tâm thức, nhưng không thông qua con mắt. Chúng ta cũng có thể nói như vậy về các giác quan khác như tai, lưỡi, thân. Nhà Phật gọi chung là trần, sách Phật còn dung hợp từ khách trần, để nói những sự vật, hiện tượng như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp....đều là khách quan, ở bên ngoài chúng ta.

Do căn tiếp xúc với trần mà nảy sinh ra tâm thức hay thức phân biệt. Nhưng cần chú ý là khi nhận biết một đối tượng nào đó, thí dụ cái hoa, cái bàn thì thông thường đó không phải là một sự nhận biết thuần túy.

Kèm theo đó, có những cảm giác vui hay không vui. Nếu vui thì yêu thích, không vui thì ghét bỏ. Vui, yêu thích, không vui, ghét bỏ cũng đều là hoạt động của tâm.

Chính những hoạt động của tâm như vui, yêu thích, không vui, ghét bỏ dẫn tới những ý muốn: muốn có cái mình ưa thích, muốn loại bỏ cái mình ghét.

Ý muốn này, cũng là một hoạt động của tâm. Sách Phật thường gọi là tác ý (Cetana). Bởi vì do có ý muốn vui hay không vui, yêu thích hay ghét bỏ mà nảy sinh ra những ý nghĩ lời nói và hành động tương ứng.

Anh thích cái hoa, anh sẽ có những lời nói khen cái hoa, sẽ có những cử chỉ lại gần hoa, ngửi hoa, bẻ hoa, và ngược lại.

Thực tế cho thấy, người thiếu chính niệm tỉnh giác, thường buông lỏng cho các niệm nối đuôi nhau xuất hiện trên bình diện ý thức, một cách tự phát, ít khi dừng lại suy nghĩ xem mình đang nghĩ gì, nghĩ như vậy là đúng hay sai, thiện hay ác.

Nghệ thuật điều tâm của đạo Phật chính là ở chỗ biết “dừng lại”, sách Phật gọi là chỉ và trên cơ sở chỉ, quán xem đó là niệm gì, niệm ấy đúng hay sai, thiện hay ác. Đó là thuyết “ba niệm” của thiền.

Do căn tiếp xúc với trần mà nảy sinh ra tâm thức hay thức phân biệt. Nhưng cần chú ý là khi nhận biết một đối tượng nào đó, thí dụ cái hoa, cái bàn thì thông thường đó không phải là một sự nhận biết thuần túy.

Do căn tiếp xúc với trần mà nảy sinh ra tâm thức hay thức phân biệt. Nhưng cần chú ý là khi nhận biết một đối tượng nào đó, thí dụ cái hoa, cái bàn thì thông thường đó không phải là một sự nhận biết thuần túy.

Sau niệm thức nhất, đến niệm thứ hai nhận mặt và đặt tên cho niệm thứ nhất. Thí dụ, nếu là tham thì biết là tâm tham. Nếu là si thì biết đó là tâm si, nếu tán loạn thì biết là tâm tán loạn, nếu định tĩnh thì biết đó là tâm định tĩnh v.v...

Và niệm thứ ba đánh giá niệm thứ hai là thiện hay ác, đúng hay sai. Từ niệm thứ tư, người tu hành phải có một nỗ lực nội tâm lớn để:

- 1/ Tăng trưởng niệm thiện, nếu đã có.
- 2/ Có được niệm thiện, nếu chưa có;
- 3/ Trừ bỏ niệm ác, nếu đã có,
- 4/ Tránh niệm ác nếu chưa có.

### Bài liên quan

Tâm thư của một Phật tử gửi Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Phật gọi bốn nỗ lực này là “tứ chánh cần” tức là bốn siêng năng chân chính.

Các niệm được quan sát như vậy, niệm này diệt, niệm kia sinh không bao giờ có hai niệm cùng tồn tại một lúc, một khoảnh khắc (sát na).

Như vậy, niệm thiện không thể cùng tồn tại với niệm ác, và ngược lại cũng như vậy. Nghệ thuật điều tâm là ở chỗ làm cho trong dòng niệm luôn luôn chỉ có niệm thiện, niệm ác không còn chỗ đứng.

Nếu có một niệm ác xuất hiện thì lập tức niệm thứ hai nhận mặt được nó ngay và xua đuổi nó tức thì. Kinh An Trú Tâm, Phật giảng 5 biện pháp xua đuổi, hạn chế niệm ác như sau:

1/ Lấy niệm thiện, xua đuổi niệm ác. Như lấy niệm từ bi xua đuổi niệm sân giận. Phật lấy ví dụ người thợ mộc khéo léo dùng cái niêm này (niệm thiện) đánh bật một cái niêm khác (niệm ác).

2/ Nhận thức rõ hậu quả tai hại của niệm ác, để xua đuổi nó đi. Phật lấy ví dụ một người đeo xác con chó xung quanh cổ thấy sợ hãi và vứt bỏ đi.

3/ Quên đi, đừng chú ý tới niệm ác nữa, Phật lấy ví dụ một người không muốn thấy một vật gì đó, bèn nhắm mắt lại, không nhìn.

4/ Hãm chậm lại giòng niệm ác, khiến cho nó dần dần ta biến, Phật lấy ví dụ một người đang chạy, nghĩ rằng hãy đi chậm, khi đứng nghĩ rằng mình hãy ngồi lại. Và khi ngồi, nghĩ rằng mình hãy nằm xuống v.v...

5/ Dùng nghị lực, xua đuổi niệm ác đi, Phật ví dụ một người khỏe vật ngã một người yếu vậy.

Điều tâm là lấy tâm chế ngự tâm, lấy tâm thiện chế ngự tâm ác, khiến cho tâm trở nên thuần thiện. Và một khi tâm đã thuần thiện thì sẽ trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng chứ không còn tán loạn như trước nữa. Có điều trong tiến trình rèn luyện tâm, cần chú ý tới ba điều:

1/ Trên bình diện ý thức, bao giờ cũng chỉ có một ý niệm tồn tại, không thể có hai niệm tồn tại cùng một lúc, một khoảnh khắc (sát na).

2/ Niệm này diệt, niệm khác mới sinh ra và thay chân vào được.

3/ Niệm ác (niệm 1) được niệm tiếp theo (niệm 2) nhận mặt là ác, là xấu thì sẽ mất đi mà không xuất hiện lại nữa ở niệm tiếp theo. Nên nhớ rằng, đó là một dòng niệm, một dòng những niệm nối đuôi nhau, băng qua trên bình diện ý thức, mỗi niệm chỉ tồn tại trong khoảnh khắc.

4/ Niệm thiện mạnh hơn niệm ác, cũng như ánh sáng mạnh hơn bóng tối. Một cái hầm, dù có tối tăm hàng trăm ngàn năm, nhưng một ngọn đèn sáng được đưa vào thì lập tức sáng ngay.

Rõ ràng, pháp điều tâm chính dựa trên sự nhận thức và vận dụng 4 điều nói trên. Trong quá trình tu tập, những niệm ác dần dần vơi đi, các tạp niệm cũng bớt xuất hiện, tư tưởng dễ tập trung hơn, dễ vào định hơn.

Kinh Pháp cú nói về tâm như sau:

“Tâm hoảng hốt, dao động,

Khó hộ trì, khó nhiếp,

Người trí làm tâm thẳng,

Như thợ tên làm tên.” (Kệ 33).

“Như cá quăng lên bờ,

Vất ra ngoài thủy giới,

Tâm này vùng vẫy mạnh,

Hãy đoạn thế lực ma.” (Kệ 34).

Hai câu kệ trên của trên ví tâm người như con cá bị vớt ra khỏi nước, luôn luôn vùng vẫy, hoảng hốt, dao động, rất khó kiểm soát, chế ngự.

Nói phòng hộ tâm, tức là phòng hộ cho cái tâm sở phiền não xuất hiện. Thí dụ, thấy người nữ đẹp, chúng ta phải phòng hộ tâm, không để cho tâm sở “thanh sắc” khởi lên.

Nói phòng hộ tâm, tức là phòng hộ cho cái tâm sở phiền não xuất hiện. Thí dụ, thấy người nữ đẹp, chúng ta phải phòng hộ tâm, không để cho tâm sở “thanh sắc” khởi lên.

Thế nhưng người có trí tuệ có thể chế ngự được tâm, kiểm soát được tâm theo dùng các biện pháp mà Phật chỉ bày.

Còn kệ 35 lại mô tả tâm một cách chi tiết hơn như sau

“Khó nắm giữ, khinh động,

Theo các dục quay cuồng,

Lành thay điều phục tâm,

Tâm điều an lạc đến”.

Và kệ 36 nói

“Tâm khó thấy, tế nhị,

Theo các dục quay cuồng,

Người trí phòng hộ tâm,

Tâm hộ, an lạc đến”.

Rõ ràng, nội dung hai kệ này giải thích vì sao tâm khó điều phục; đó là vì tâm quay cuồng theo dục vọng. Nói điều phục tâm, chính là điều phục các dục vọng, không để cho chúng ngự trị tâm bắt tâm phải quay cuồng theo chúng. Nói cho đúng ra, dục vọng cũng là tâm, thuộc về tâm. Duy thức gọi chúng là tâm sở (Cetasikas).

Thế nên khi bạn điều phục tâm, trên thực tế là điều phục cái tâm sở, gạt bỏ mọi tâm sở phiền não, thay vào bằng cái tâm sở thiện lành.

Nói phòng hộ tâm, tức là phòng hộ cho cái tâm sở phiền não xuất hiện. Thí dụ, thấy người nữ đẹp, chúng ta phải phòng hộ tâm, không để cho tâm sở “thanh sắc” khởi lên.

Cũng có khi thân ngồi đây, mà tâm có thể phóng đi rất xa, chạy theo những bóng dáng, những hình ảnh mà nó ưa thích. Những bóng dáng đó, hình dáng đó giống như những ma lực trói buộc tâm, lôi kéo tâm quay cuồng, vì vậy mà tâm rất khó điều phục, khó chế ngự.

Thế nhưng người nào điều phục được tâm, thì người đó sẽ được tự do tự tại. Phẩm về Tâm của kinh Pháp cú kết thúc bằng hai câu kệ, khích lệ và đầy ý nghĩa:

“Kẻ thù hại kẻ thù,  
Oan gia hại oan gia,  
Không bằng tâm hướng tà,  
Gây ác cho tự thân.” (Kệ 42)

Và:

“Điều mẹ, cha, bà con,  
Không có thể làm được,  
Tâm hướng chánh làm được,  
Làm được tốt đẹp hơn.” (Kệ 43).

Theo đạo Phật, người ác tự hại mình, việc ác mình làm trở lại làm hại mình. Cũng như vậy, người làm lành tự cứu mình, tự mình đem lợi lạc cho chính mình. Người ác tự làm hại mình còn đáng sợ hơn là kẻ thù của họ làm hại họ. Việc lành đem lại lợi lạc tới cho người lành, hơn là cha mẹ, bà con đem lại lợi lạc cho họ.

Đó là một chân lý thâm trầm sâu sắc, chỉ có những người có trí, dày kinh nghiệm sống ở đời mới nghiệm được.

Cũng nói ý tứ ấy, là câu kệ mở đầu kinh Pháp cú, phẩm Song yếu:

“Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo,  
Nếu với ý ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,  
Khổ não bước theo sau,  
Như xe chân vật kéo.” (Kệ 1).

Nếu tâm nghĩ ác, thì lời nói và hành động cũng ác, và tức thì, lời ác và hành vi ác sẽ đem lại đau khổ một cách tất yếu chẳng khác bánh xe lăn theo vết chân bò, không sai trệch chút nào.

Ngược lại: “Nếu với tâm thanh tịnh, Nói lên hay hành động, An lạc bước theo sau. Như bóng không rời hình.” Nếu tâm được trong sạch, lời nói và hành động thiện lành thì an lạc sẽ đến với chúng ta như hình bóng, không bao giờ tách rời.

Đó là lợi ích của phương pháp thực tập điều tâm của đạo Phật trong đời sống thực nghiệm tâm linh, giúp soi sáng và thúc đẩy thiện tâm được lan tỏa ở đời, vì đời.

Thích Phước Đạt