

Luyện tâm

Post: : Admin

Trong truyện Kiều, Nguyễn Du có câu: “Thiện căn ở tại lòng ta Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài” Con người trong sạch do Tâm, mà dơ bẩn cũng do Tâm. Tâm nâng đỡ con người lên, cũng chính Tâm hạ thấp con người xuống.

Luyện tâm

三點如星像 - Tam điểm như tinh tượng,

橫鉤似月斜 - Hoàn câu tợ nguyệt tà.

披毛從此得 - Phi mao tùng thử đắc,

做佛也由他 - Tổ Phật dã do tha.

Bài thơ này ví von cũng rất hay. Chữ Tâm 心 trong chữ Hán được mô tả có ba chấm như ba ngôi sao (Tam điểm như tinh tượng), còn móc câu nằm ngang như ánh trăng nghiêng (Hoàn câu tợ nguyệt tà). Phi mao tùng thử đắc, tổ Phật dã do tha: Mang lông đội sừng tức làm thân trâu, ngựa... là do tâm này, mà Phật Tổ cũng từ tâm này.

Theo cách viết chữ Hán, chữ Tâm là chữ tượng hình, viết kiểu tiểu triện có hình trái tim, còn viết kiểu khải thư 心 thì ở trên có ba dấu tượng trưng ba cái cuống, ở dưới là túi chứa máu. Chữ này diễn biến qua các cách viết như sau: Chữ Tâm là gốc của đạo đức, đạo lý làm người, điều này được thể hiện rất rõ trong các kết hợp ngôn ngữ phổ biến: tâm đức, nhân tâm, tâm huyết, nhiệt tâm, thành tâm, thiện tâm, công tâm, nhất tâm, hăng tâm... Tâm chính là lòng, bụng, dạ, ruột... là phần bên trong của cơ thể con người, là cái quan trọng nhất, dễ nhận biết được. Tâm là tâm lực, là sự tập trung cao độ của sức lực con người. Ở mỗi người, ai cũng tồn tại cái Tâm trong mình. Vì thế, trong cư xử giữa con người với con người, điều quan trọng là tấm lòng, là thành tâm, thực bụng sống hết lòng vì nhau. Người Việt cũng nói: Tà tâm, lãnh tâm, ác tâm, nhị tâm... để chỉ những kẻ độc ác, vô cảm, phản trắc. Xã hội nào cũng đề cao chữ Tâm, đề cao đạo đức, bởi vì chữ Tâm, là đạo đức là gốc của sự hài hòa, vững bền, phát triển. Những danh nhân, vĩ nhân, những bậc hiền triết được người đời tôn vinh đều là những người có tâm trong sáng, cao cả. Mọi sự từ Tâm mà ra. Tâm của cá nhân, tâm của tổ chức, tâm của quốc gia, tâm của vũ trụ. Lúc xảy ra nghịch cảnh, Tâm càng định thì càng dễ dàng nhìn thấu sự việc. Nghĩ về những hậu quả trong quá khứ để hành động đúng trong tương lai. Biết hổ thẹn với những gì mình làm sai để tiến tới việc làm đúng về sau. Kèm theo đó là hành động đúng đắn để sửa chữa sai lầm. Hành động đi

đôi với việc làm đẹp. Tà nguyệt Tam tinh động (chữ Tâm) Hành giả tìm tâm [tranh Giới Tử Viên] Sách Đại học của Nho giáo viết: Dục bình thiên hạ, tiên trị kỳ quốc; dục trị kỳ quốc, tiên tề kỳ gia; dục tề kỳ gia, tiên tu kỳ thân; dục tu kỳ thân, tiên chánh kỳ tâm”. (Muốn bình thiên hạ, trước phải là trị nước, muốn trị nước, trước phải sửa việc nhà; muốn sửa việc nhà, trước phải tu thân; muốn tu thân, trước phải sửa Tâm mình cho chân chánh). Trong Kinh Tâm địa quán Phật dạy: “Tam giới chi trung, dĩ Tâm vi chủ. Năng quán Tâm giả, cứu cánh giải thoát. Bất năng quán giả, cứu cánh trầm luân.” (Trong ba cõi – dục, sắc và vô sắc – Tâm là chủ. Người quán sát được Tâm, cuối cùng được giải thoát. Người không quán sát được Tâm, cuối cùng bị chìm đắm). Cái tâm không được chăm sóc, nên trong ấy ngổn ngang những điều xấu: Tham lam, độc ác, xảo trá, ganh tỵ, kiêu căng, tà dâm, ngông cuồng, ngạo mạn... Tất cả những điều xấu xa đó từ bên trong xuất ra, làm cho con người ô uế, gia đình bất hòa, xã hội nhiễu nhương....

Tất cả những điều xấu ấy làm phát sinh các xung đột, tạo ra tình trạng áp bức bóc lột, đưa đến giết chóc và chiến tranh. - Tâm lệch lạc thì cuộc sống nghiêng ngã đảo điên. - Tâm gian dối thì cuộc sống bất an. - Tâm ghen ghét thì cuộc sống hận thù.. - Tâm đố kỵ thì cuộc sống mất vui. - Tâm tham lam thì cuộc sống dối trá... Làm việc gì cũng phải có Tâm. Khi có Tâm rồi, lại phải biết giữ Tâm không để vọng động, ảnh hưởng tới sự sáng suốt của lý trí. Vì vậy chữ “nhẫn” ở trên chữ “tâm”, là giữ không cho Tâm vọng động. Nó không hề mang ý nghĩa “nhịn nhục” mà quáng như nhiều người hiểu nhầm. Cho nên, ta không những đem Tâm của mình đặt ngay trên ngực để yêu thương, mà còn: - Đặt trên tay để giúp đỡ người khác. - Đặt trên mắt để nhìn thấy nỗi khổ của tha nhân. - Đặt trên chân để mau mắn chạy đến với người cùng khổ. - Đặt trên miệng để nói lời an ủi với người bất hạnh. - Đặt trên tai để biết nghe lời than trách, góp ý của người khác. - Đặt trên vai để biết chịu trách nhiệm và chia sẻ trách nhiệm với anh em chị em trong gia đình.

Thân xác không tim thì thân xác chết, làm người không có Tâm thì cuộc sống chỉ có hận thù. Bản tính của Tâm là THIÊN. Hễ trong lòng không nghĩ đến điều gì xấu xa, ác độc, lìa bỏ được mọi ý xấu, ý ác, tức là đã trở về với cái bản tính Thiên của Tâm rồi đó. Cái mầm Thiên tự nhiên có sẵn trong Tâm ấy, còn gọi là Phật tánh. Do đó mà nói là Phật tại Tâm, tức là Phật tánh ở trong Tâm mọi người.

Tâm là chúa tể, vì Tâm là chủ tất cả. Ngay trong câu đầu của Kinh Lời Phật Dạy (Dhammapada) Đức Phật đã dạy: “Mọi hành động đều do Tâm hướng

dẫn, do Tâm làm chủ và do Tâm tạo nên.” Có câu: “Dục tu kỳ thân giả, tiên chánh kỳ tâm”. Muốn tu thân cho nên người hiền lương đạo đức, thì trước phải sửa lòng cho được ngay thẳng “Tương tâm tử tâm tiện thị Phật tâm”. Đem cái lòng của mình mà sánh với cái lòng của người ấy là cái lòng như từ, cũng như lòng Phật vậy. Tâm của chúng ta nó chạy nhảy, rất khó đứng yên ‘Tâm như Vượn chuyền cành’. Và để nhiếp Tâm, thu phục Tâm là một việc làm rất khó đòi hỏi một quá trình rèn luyện, tu tập nhưng không có nghĩa là chúng ta sẽ không bao giờ làm được. Nếu chúng ta quyết tâm (luôn kiên định) thì không có gì ngăn cản được chúng ta. “Tâm tích Phật lòng thành cũng Phật, Phật tích Tâm Phật ở trong lòng”. Trong kinh Trung A-hàm (kinh số 17), Phật nói: “Người mà tâm-ý-thức luôn luôn được huân tập bởi tín, tinh tấn, đa văn, bố thí, trí tuệ; người ấy do nhân duyên này tự nhiên thác sinh lên cõi trên, sinh vào thiện xứ...”; hoặc Tạp A-hàm (kinh số 289): “Tâm-ý-thức, trong một ngày đêm, từng thời khắc, thoáng chốc sinh, thoáng chốc diệt, biến đổi không ngừng...”; hoặc như kinh Hoa Nghiêm (Phật-đà-bạt-đà-la, quyển 23): “Các dòng nước dục, hữu, kiến, vô minh, tiếp nối chảy liên tục, làm nảy sinh hạt giống của tâm-ý-thức trên mảnh đất ba cõi...”

Luận Câu-xá (quyển 4) nói: “Nó tập khởi nên được gọi là tâm. Nó tư duy trừ lượng nên được gọi là ý. Nó phân biệt nhận thức nên được gọi là thức... Tâm, ý và thức, ba tên gọi cùng chỉ một nội hàm. Nghĩa tuy khác nhau nhưng thể là một.” Vì vậy người học Phật - Giữ Tâm lắng trong, yên lặng, an tĩnh, không ô nhiễm, tham lam. - Giữ Tâm không sân hận, si mê, tham dục, không ý nghĩ đê hèn. - Tâm không ganh tỵ, trong sạch, như mặt gương được chùi bóng. Nhờ đó giúp chúng ta - Bình tĩnh, an vui trước mọi cơn thịnh nộ, xấu xa của kẻ khác. - Lấy cái tốt đáp lại cái xấu, lấy từ bi, độ lượng đối lại hung ác. - Lấy lòng nhân ái và hoan hỉ đáp lại sự hung bạo và đê hèn. Tâm là kim chỉ nam của người đi tìm chân lý, là chìa khóa của người tu để mở cửa “khai ngộ”. Vì “Vạn pháp qui Tâm lục” (ngàn pháp chỉ nói về tâm), “Minh tâm kiến tánh” (tâm sáng thì thấy được bản tánh) và “Kiến tánh thành Phật” (thấy được bản tánh thành Phật), “Nhất thiết duy Tâm tạo”(tâm tạo ra tất cả), “Nhất Tâm sân hận khởi, bá vạn chương môn khai” (tâm giận dữ thì tạo ra ngàn nghiệp chương) vv... Cho nên tịnh tâm và an tâm là bước đầu của người tu tập.

Lục Tổ Huệ Năng có dạy: “Việc tu hành thì phải thực hành ở Tâm, không phải chỉ nói ngoài miệng. Miệng tụng mà Tâm không làm theo thì vô ích mà thôi”. Cổ nhân tự hình thú Tâm hữu đại thánh đức Kim nhân tự biểu nhân

Thú tâm an khả trắc Hữu tâm vô tướng Tướng tự tâm sinh Hữu tướng vô tâm Tướng tòng tâm diệt (Trần Hi Di – Ngũ Đại) Người xưa có dáng hình xấu xí Song có cái tâm của bậc thánh nhân Người nay bề ngoài thật giống người Song tâm ác khó lòng đoán được. Có tâm không tướng Tướng từ tâm ắt sinh ra Có tướng không tâm Ắt tướng sẽ theo đó mà mất đi Nếu ta biết tĩnh tâm suy nghĩ, là người có kiến thức sâu rộng, có nền tảng tốt và suy nghĩ chín chắn, có Tâm từ bi nhìn cho người, cho cộng đồng, cho chính mình, nhìn thấy sự việc đúng sai một cách sáng suốt thì lúc đó có thể “chuyển họa thành phúc”. Thế thì trong việc tu hành, cốt phải lấy Tâm làm nền móng. Cái tâm mà giữ được thì ngoại vật hết xâm nhập, mà nội niệm cũng không sanh được, như thế là dứt cả tham sân, phiền não, khỏi lo tạo nghiệp, thì không còn chi là chướng ngại nữa. Luyện Tâm để giữ Tâm đứng yên, Tâm an mọi việc an, vậy thôi.

An cư PL 2560 - DL 2016

Thích Chúc Xuân