Điều phục Tâm như Ngựa

ISSN: 2734-9195 09:00 19/02/2026

Và cũng như con ngựa, nếu được chăm sóc và rèn luyện đúng cách, con người có thể đi đường dài một cách vững vàng. Sự nhàn hạ bền vững chính là trái quả của nếp sống có kỷ luật, có chính niệm và có trí tuệ.

Lời dẫn:

Từ cổ đại những hình ảnh thực tế và ẩn dụ về ngựa luôn giữ vị trí trọng yếu. Sự phát triển kỹ nghệ chăm sóc ngựa, đóng móng, thắng yên, chế tác dây cương, không chỉ là tiến bộ kỹ thuật mà còn minh chứng cho triết lý: không gì bền vững nếu thiếu nền tảng và kỷ luật.

Hình ảnh đó trong Phật giáo là chân lý tu rèn, an lạc là kết quả của đời sống có móng sắt (giới - kỷ luật) và có an yên cương định (định - tuệ).

“Tự mình, làm điều ác,

Tự mình làm nhiễm ô,

Tự mình không làm ác,

Tự mình làm thanh tịnh.

Tịnh, không tịnh tự mình,

Không ai thanh tịnh ai!”.

(Kinh Pháp Cú, phẩm Tự Ngã, kệ 165)

Ngựa và bài học về “đóng móng, thắng yên”

+ Móng sắt là kỷ luật và giới, là nền tảng đạo đức bảo hộ đời sống.

+ Yên cương là chính niệm - định, điều phục tâm.

Kinh Pháp Cú dùng hình ảnh tương tự:

“Tâm hoảng hốt dao động,

Khó hộ trì, khó nhiếp,

Người trí làm tâm thẳng,

Như thợ tên, làm tên".

(Pháp Cú, phẩm Tâm, kệ 33)

Sự kết hợp "móng - yên" chính là biểu tượng của thân - tâm trong tu tập.



Hình minh họa tạo bởi AI.

Rèn thân trong Phật giáo bao gồm giữ giới, điều hòa sinh hoạt, sống trong chừng mực, tránh các hành động gây hại cho mình và người. Có thể xem đó như việc đóng móng cho ngựa: để khi bước vào đời, ta không dễ bị thương tổn.

Kinh Pháp Cú có kệ như sau:

Hãy nương tựa chính mình,

Chớ nương tựa ai khác,

Người khéo điều phục mình,

Đạt chỗ tựa khó đạt.

(Pháp Cú, phẩm Tự Ngã, kệ 160)

Giới là nền tảng đạo đức, tương đương với việc "đóng móng" cho ngựa:

+ Người giữ năm giới sẽ tránh được phần lớn phiền não xã hội: bạo lực, tà hạnh, lừa dối, nghiện ngập, say mê.

+ Giới giúp giảm hối hận, yếu tố quan trọng để tâm an.

Trong đời sống, rèn thân chính là thiết lập lộ trình:

+ Ngủ đủ - dậy đúng giờ

+ Ăn uống điều độ

+ Nói lời ái ngữ

+ Hạn chế kích thích tiêu cực

+ Giữ thân nghiệp trong sạch

Các nghiên cứu liên quan tới Mindfulness-based interventions *(đây là các can thiệp dựa trên chính niệm, là các chương trình sử dụng thiền chính niệm và các bài tập khác để giúp mọi người nhận thức rõ hơn về suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác của mình mà không phán xét; thường được sử dụng như một phương pháp điều trị bổ sung cho nhiều vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần, bao gồm căng thẳng, lo âu, trầm cảm, đau mãn tính và mất ngủ)* chứng minh: hành vi có kỷ luật giúp giảm stress, tăng khả năng tự điều chỉnh và tăng an lạc.

Hình ảnh ngựa từ Kanthaka đến những dụ ngôn điều phục tâm

Kanthaka - con ngựa trắng trong đêm xuất gia

Trong lịch sử về cuộc đời đức Phật, Kanthaka (**Kiền Trắc**) là con ngựa trắng mang Thái tử Tất Đạt Đa vượt qua cổng thành Ca-tỳ-la-vệ trong đêm từ bỏ mọi vinh hoa để đi tìm con đường giải thoát. Hình ảnh Kanthaka không chỉ là phương tiện, mà còn là biểu tượng của lòng trung thành, của tinh thần phụng sự lý tưởng tâm linh.



Ngựa Kiền Trắc. Nguồn: Internet

“Tứ mã dụ” - bài học về mức độ tinh tấn

Trong Tăng chi bộ kinh, Phẩm Kesi, bài kinh “Gậy thúc ngựa” đưa ra dụ ngôn nổi tiếng về bốn loại ngựa tương ứng với bốn hạng người như sau:

Thứ nhất, ngựa vừa chỉ thấy bóng roi đã chạy. Tương tự là hạng người khi nghe có người hoạn nạn cách đây trăm dặm thì liền tỉnh ngộ, sau đó tu tập và đạt kết quả. Họ ngộ ra rằng, cuộc sống là vô thường, người ta hoạn nạn, già, bệnh, mất thì có một ngày không xa mình cũng y như thế. Từ sự thấy biết vô thường đó, họ bắt đầu biết tỉnh thức trước các sự kiện xung quanh mình, họ bớt tham, sân, si, họ biết thu thúc đời mình chứ không lao theo tự ngã, dục lạc quá đà.

Hạng ngựa thứ 2 là không sợ bóng roi nhưng khi nhịp nhẹ roi trên lưng thì sợ mà chạy. Hạng người thứ 2 cũng vậy, tức khi nghe thấy có người hàng xóm mình hoạn nạn, ốm đau thì họ cũng giật mình thức tỉnh lo tu tâm tính.

Hạng người thứ 3 thì giống như hạng ngựa khi bị đánh đau trên lưng mới chịu chạy; đánh đau trên lưng tức là tới khi có người bà con thân thuộc trong gia

đình, là ông bà cha mẹ, anh chị em mình gặp hoạn nạn, đau ốm thì họ mới giật mình tu dưỡng phục thiện.

Hạng ngựa thứ 4 chính là ngựa chỉ chịu chạy khi bị gậy thúc đau đến thấu xương. Tương tự ở người, có người khi thấy người hoạn nạn ở xa trăm dặm thì thôi kệ, đến hàng xóm cũng xem là chuyện người khác không can đến mình. Thậm chí ngay cả khi đến những người bên cạnh, ông, bà, cha, mẹ, anh, chị, em, những người mà mình hằng ngày vui buồn cùng họ gặp hoạn nạn mà mình cũng không để tâm. Đợi đến khi chính bản thân đau, như ngựa bị roi gai đâm vào mình đau quằn quại thì mới hoảng hồn thức tỉnh!

Dẫu giới hạn thức tỉnh của các hạng người nêu trong bài kinh này có khác nhau nhưng họ đều được xếp vào nhóm những người hay, biết "giác ngộ" được chân lý cuộc sống, dẫu có khi là khá muộn màng. Nhưng thà muộn màng còn hơn có những người suốt cuộc đời của họ cứ lao theo những ham muốn tiền tài, danh vọng, xa hoa, phù phiếm cho riêng bản thân mình; để rồi đến ngày mọi thứ bỗng chốc hóa hư không!

Dụ ngôn này ví tiến trình tu tập của con người, có người tinh tấn từ việc thấy khổ đau của kẻ khác; có người cần trải qua đau khổ nhẹ; cũng có người cần va đập lớn mới bắt đầu tỉnh thức. Tứ mã dụ trở thành căn bản để hiểu về tinh tấn – một yếu tố của Bát Chính Đạo và nhắc nhở hành giả rằng sự điều phục thân tâm phụ thuộc vào mức độ nhận thức chân thật về vô thường, khổ và vô ngã.

Con ngựa hoang và tâm phóng dật: Điều phục là cốt lõi

Trong nhiều bản kinh, đức Phật ví tâm phóng dật như con ngựa hoang chưa được thuần dưỡng. Nếu không điều phục, con ngựa sẽ kéo người cưỡi vào vực sâu; cũng vậy, tâm không được rèn luyện sẽ lôi ta vào vòng tham, sân, si. Người tu được ví như người huấn luyện ngựa, phải dùng nhu, cương đúng lúc, không ép buộc quá mức, không buông lỏng tùy tiện.

Dầu tại bãi chiến trường,

Thắng ngàn ngàn quân địch,

Không bằng tự thắng mình,

Chiến công ấy - kỳ tích!

(Phẩm Muôn Ngàn, kệ 103)



Hình minh họa tạo bởi AI.

Chiến thắng ấy không ồn ào, không khoe khoang, nhưng bền bỉ và sâu sắc. Khi con người biết tự điều phục, đời sống trở nên nhẹ nhàng hơn, dù hoàn cảnh có biến chuyển thế nào.

“Ngựa được đóng móng để khỏi đau chân. Người rèn thân để giữ cho đời khỏi rối ren.Ngựa được thắng yên để chạy đường dài. Người rèn tâm để không lạc lối trong cuộc đời nhiều cám dỗ”.

Cũng như con ngựa, nếu được chăm sóc và rèn luyện đúng cách, con người có thể đi đường dài một cách vững vàng. Sự nhàn hạ bền vững chính là trái quả của nếp sống có kỷ luật, có chính niệm và có trí tuệ.

Tác giả: **Ngọc Linh**

Tài liệu tham khảo:

1] Kinh Pháp Cú, HT. Thích Minh Châu dịch, Viện NCPHVN.
2] Dhammapada (Pāli), PTS Edition.
3] Merck Veterinary Manual - Equine Hoof Care & Shoeing.
4] TheHorse.com - Therapeutic Shoeing for Equine Disorders.
5] Jon Kabat-Zinn (1990). Full Catastrophe Living.
6] Segal, Williams & Teasdale (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy.
7] Harris, Russ (2007). The Happiness Trap (ACT-based mindfulness).

8] Thuần Phục Con Khỉ Trong Tâm, Thubden Chodron, 1995.

9] Kinh Tăng chi bộ, Phẩm Kesi, HT. Thích Minh Châu dịch.