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

Tâm tưởng

ISSN: 2734-9195 10:08 04/12/2024

Phải chăng Tâm sinh Tướng, tướng cũng tác hưởng đến tâm nếu tâm không làm chủ cảm xúc, hạn chế mọi cảm thọ và ý tưởng tiêu cực. Tâm là đại dương, Tưởng chỉ là gợn sóng, nếu tưởng bị ô nhiễm thì một góc nào đó của đại dương cũng bị vẩn đục.

Tác giả: **Minh Mẫn**

Tâm tư và suy tưởng, đó là cái hiểu thông thường của một số người.

Tâm là một đại dương, tưởng là một đợt sóng.

Tướng tự tâm sinh, tướng tùng tâm diệt.

Con người do tập nghiệp quá khứ đúc kết như một bản năng. Ví dụ con trẻ chưa đủ trí khôn, mọi đi đứng ăn nói, phản ứng hành động không do ý thức chủ động mà do tập khí được huân tập từ quá khứ trong tâm thức, do ảnh hưởng gen di truyền của dòng tộc, và ảnh hưởng nếp sinh hoạt chung quanh. Lớn lên được giáo dục học đường, do tập quán xã hội, tiếp thu một số kiến thức trong cuộc sống, bắt đầu biết suy nghĩ, có hành động theo ý thức, từ đó nhân cách, hành động, nói năng dần dà thay đổi so với tuổi thơ.

Mạnh Tử, học trò của Đức Khổng Tử, đúc kết lời dạy của thầy cho rằng "*nhân chi sơ tính bổn thiện*"

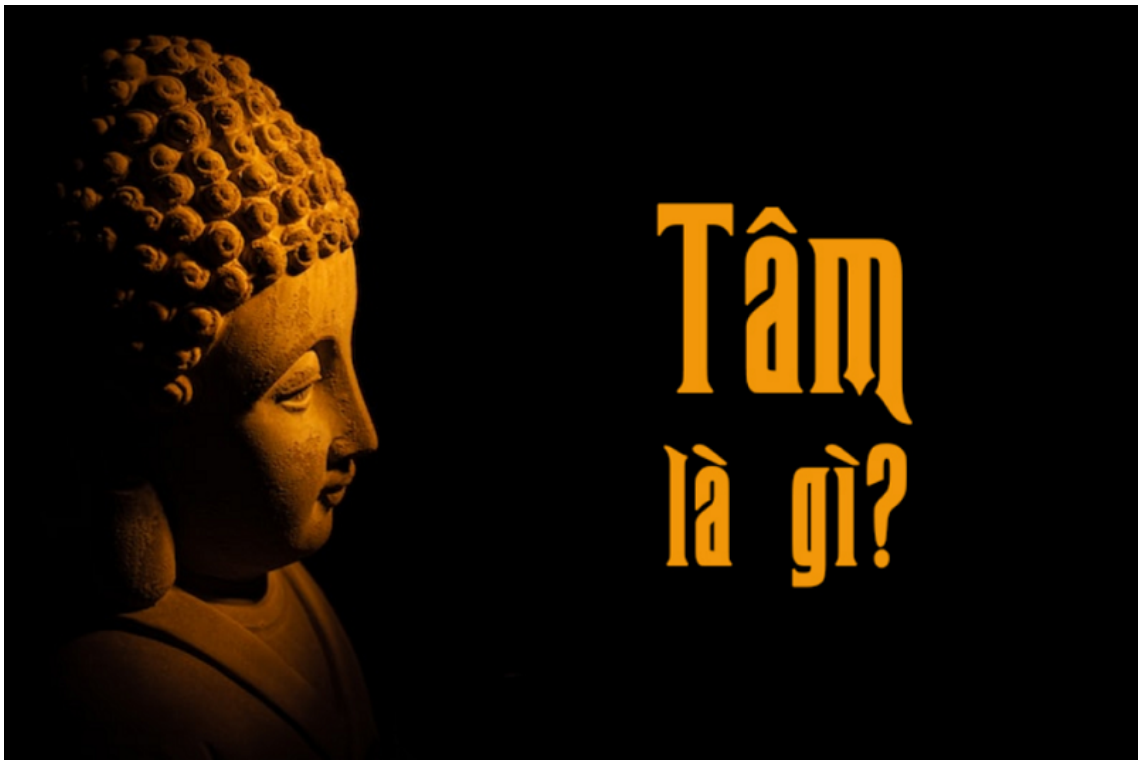
Trái lại Tuân Tử cho rằng: "*nhân chi sơ tính bổn ác*".

Thực ra Thiện và Ác không phải tuyệt đối do nhân chi sơ mà do hạt giống trong tiềm thức lưu trữ, cái nào mạnh nó phát tiết ra trước. Trong con người luôn tồn tại cả thiện và ác, khác nhau là cái nào nhiều hơn và mạnh hơn.Chỉ xuất hiện trong môi trường thích hợp. Nếu tính ác nhiều hơn, sống trong môi trường thiện lương, không có cơ hội cho nó phát triển và được giáo dục đạo đức thì mầm mống ác sẽ không có cơ hội phát xuất, đôi lúc chúng được chuyển hóa trở thành lương thiện.Truyện tích trong nhà Phật có đề cập đến chàng Vô Não tìm giết cho đủ 100 người để lấy ngón tay làm xâu chuỗi đeo, gặp được Phật cảm hóa,

đã thánh hóa đời Ngài, và tu đắc đạo.

Nhà vua Asoka từng Đông chinh phạt Bắc, sát hại vô số sinh linh để mở mang bờ cõi, nhưng sau khi biết đến đạo Phật, tính ác đã chuyển thành cực thiện, biết bố thí, phóng sinh, xây tháp thờ Xá lợi Phật, gửi cho con trai độc nhất xuất gia để đi truyền đạo về phương Nam. Lịch sử truyền Phật giáo Nam tông đã có dấu ấn của Ngài.

Như vậy vấn đề Thiện và Ác chỉ là gợn sóng được hình thành và tích tụ trong một môi trường nhất định, môi trường nào thuận lợi cho một tính chất để phát triển thì hạt giống đó đậm đắc hơn. Trở lại vấn đề Tâm Tưởng, đạo học Đông phương thường cho Tâm sinh Tướng.



Ảnh minh hoạ (sưu tầm)

Trẻ con từ sơ sinh đến 10 tuổi, tính tình, hiểu biết như cây non phát triển tự nhiên; từ 10 đến 20 tuổi khám phá mọi thứ, tò mò tìm hiểu và học hỏi, bắt đầu hình thành cá tính, nhân cách cũng xuất hiện, trong môi trường tốt thì nhân cách tốt, học đòi bạn xấu, thì tính xấu cũng được hấp thụ. Từ 30 tuổi trở lên, theo đức Khổng Khâu thì: "*Tam thập nhi lập*",nghĩa là tuổi 30 đủ để đứng vững thành nhân cả về nhân cách lẫn sinh hoạt xã hội. Từ tuổi 30 trở đi thì: "*tứ thập nhi bất hoặc, ngũ thập tri thiên mệnh, lục thập nhi nhĩ thuận, thất thập nhi tùng tâm sở dục bất du củ*". Nghĩa là tuổi 40 không còn nghi hoặc vấn đề gì trong sự sống, 50 tuổi đã hiểu mệnh Trời. Tuổi 60 biết phán đoán phân biệt mọi sự, tuổi 70 ý muốn không vượt khỏi khuôn khổ đạo lý.

Đó là quan niệm theo đạo học phương Đông, để có được mẫu người sống: ” *thuận Thiên giả tồn*” đạo đức phải làm đầu. Đạo đức ngoài vấn đề giáo dưỡng cũng cần tư duy. Tư duy theo chiều hướng nào thì hạt giống ăn sâu vào tiềm thức sẽ tạo thành nhân cách đó.

Tưởng là hoạt dụng của tâm thức, là một phần của tư duy. Suy nghĩ luận giải một chủ đề cần đến tư duy; tưởng không thuộc luận giải, thuộc giả định.

Ví dụ nhìn cuộn dây cứ tưởng con rắn, nhà Thiền gọi thất niệm cùng loại vọng tưởng. Tâm lan man thiếu tập trung là vọng tưởng.Người tu là người cần tập trung, cần định lực, do đó vọng tưởng là một chướng ngại. Càng nhiều vọng tưởng càng gieo vào tâm thức nhiều hạt giống bất định. Người hoang tưởng thường do vọng tưởng hoạt động mạnh.

Người bình thường thiếu tập trung cho một công việc sẽ khó thành công, không đạt kết quả; một hành giả nhiều tưởng thức dễ đưa đến tẩu hỏa, hoang tưởng, bị lạc dẫn vào cảnh giới siêu thực. Tưởng thức là loại ma tâm, tần số tâm thức bị loạn nhịp hợp với tần số âm ngoại biên dẫn đến bất bình thường. Người không bình thường do hoang tưởng hiển lộ ra gương mặt, cặp mắt, hành động. Một người thiếu thiện cảm với ta, tuy không thể hiện ra hành động hay lời nói, ta vẫn cảm nhận được. Như vậy tưởng là loại năng lượng bao phủ quanh ta; tạp tưởng thì khó phát hiện, tưởng thức mạnh sẽ hiển lộ rõ nét.



Ảnh minh hoạ (sưu tầm)

Tâm tưởng đóng vai trò quan trọng nên gọi là tâm sinh tướng. Thiện ác, chính tà, vui buồn...đều hiển lộ ra bên ngoài. Người giàu lòng từ bi, hiền lành, đạo đức luôn chiêu cảm người và vật chung quanh, đó là năng lượng nội tại. Một năng lượng nội tại được dẫn dắt bởi tâm tưởng thiếu chính đáng, không trong sáng là hạt giống kết tụ thành nhân cách và tướng mạo về sau.

Tâm tưởng tuy không thấy nhưng là một mãnh lực vô hình. Một người tâm địa không tốt, sau khi hoàn lương, tướng mạo cũng thay đổi. Một vị sau một thời gian tu tập, thần sắc tướng mạo cũng khác xưa. Tướng mạo phản ảnh sức khỏe, nội tâm. Người luôn bất mãn với mọi thứ thì cuộc sống luôn cảm thấy khó khăn, mặt mày cau có, ngược lại, với tâm hồn trong sáng, nhân hậu thì cuộc sống cảm nhận được nhẹ nhàng, dễ thân thiện và gần gũi. Sự đau khổ trên gương mặt hay nhân dạng tố cáo một tâm hồn bệnh hoạn mệt mỏi.

Tướng mạo là thừa hưởng tính di truyền, nghiệp lực, cộng thêm ảnh hưởng giáo dục từ gia đình và xã hội , đến thời điểm có ý thức sẽ hoàn chỉnh một mẫu người hợp với những yếu tố cấu thành.

Một tâm hồn lạc quan, vui vẻ, cơ thể sẽ tiết ra các loại hormone lành như endorphin và serotonin giúp làn da hồng hào và khuôn mặt rạng rỡ hơn. Nếu cảm xúc luôn tiêu cực, lo âu, căng thẳng, phiền muộn sẽ xuất hiện nhiều nếp nhăn, khuôn mặt mệt mỏi già nua! Như vậy tướng mạo liên hệ đến đời sống tinh thần mà tâm tưởng đóng vai trò quan trọng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: "*Ngay cả khi chúng ta tiếp cận với những vấn đề khó khăn bằng một nụ cười, vấn đề sẽ trở nên dễ chịu hơn. Chúng ta sẽ ít gặp rắc rối hơn. Nếu các bạn nghiêm trang quá, các bạn chỉ đối diện với nhiều khó khăn hơn mà thôi*"

Khi một phóng viên đề cập đến Tây Tạng bị khống chế, ngài vừa khởi cảm giác bực bội, liền sau đó ngài hối hận: Tranh giành quyền lực, Ngài nói tiếp: Thật là xấu hổ cho trò chính trị nhỏ mọn. Cảm giác bực bội. Ngài nói tiếp một cách nghiêm trang. Thực ra nó không là gì cả. Khi tôi nghe về sự đàn áp dã man, về sự kỳ thị với dân Tây Tạng, thì dĩ nhiên, trong một thời gian ngắn, tôi thấy mình có chút cảm giác khó chịu, chút nóng giận, nhưng cảm giác ấy đến rồi đi. Có thể giải thích như thế này: Bản tâm ta ví như đại dương, thỉnh thoảng gợn lên vài cơn sóng vọng tưởng, như cơn giận chẳng hạn, nó đến rồi đi. Nhưng sóng vọng tưởng ấy chẳng ảnh hưởng gì đến bản tâm. Đó là nhờ tư tưởng Phật giáo và nếp sống văn hóa Phật giáo.

Mỗi Tôn giáo, mỗi pháp hành đều có phương cách đem lại bình an, nhẹ nhàng và trong sáng cho tâm hồn. Ngoài pháp hành như Thiền định, còn cần có một

thể lực khỏe mạnh thông qua ngủ nghỉ đủ giấc, tập thể dục, giải trí lành mạnh. Sống với thực tại, tránh nhiều hoang tưởng, vì tưởng là không thực, gieo vào tâm thức hạt giống tiêu cực.

Đức Đạt Lai Lạt Ma tâm sự: Lời kinh tôi thích nhất là: "*Hư không thế giới vô tận, nỗi khổ đau của chúng sinh cũng vô tận. Con nguyện hiện thân ở đây để đem lại sự an vui lợi ích cho tất cả mọi loài*".

"Bài kệ này ban cho tôi sức mạnh. Thế nên, dù nếu tôi có vào Niết bàn, chẳng bao lâu cũng phải tái sinh trở lại. Lúc ấy, hiện thân của tôi sẽ luôn luôn ở cõi này, đó là quyết định của tôi."

Phải chăng Tâm sinh Tướng, tướng cũng tác hưởng đến tâm nếu tâm không làm chủ cảm xúc, hạn chế mọi cảm thọ và ý tưởng tiêu cực. Tâm là đại dương, Tưởng chỉ là gợn sóng, nếu tưởng bị ô nhiễm thì một góc nào đó của đại dương cũng bị vẩn đục.

Tác giả: **Minh Mẫn**