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

Trở về ngôi nhà TÂM - kiến tạo BÌNH AN

ISSN: 2734-9195 16:20 23/01/2025

Hạnh phúc thật sự không đến từ những gì bên ngoài, mà đến từ việc con người hiểu và làm chủ được tâm mình.

Trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc, có những lúc con người mải mê chạy theo những yếu tố bên ngoài: danh vọng, tài sản, sự thành công. Tuy nhiên, sự thật là hạnh phúc không đến từ những điều ấy, mà từ một nơi thẳm sâu trong mỗi con người, nơi mà Thiền sư Minh Niệm gọi là "*ngôi nhà tâm*". Đây là một khái niệm gắn liền với sự tu tập và hiểu biết trong Phật học, khuyến khích mỗi chúng ta quay về với chính mình, tìm thấy sự an lạc trong từng hơi thở, từng bước đi, và từng suy nghĩ.

Ngôi nhà Tâm, nơi trở về bình an

"*Ngôi nhà tâm*" không phải là một không gian vật lý, mà là một trạng thái tâm thức – một nơi mà con người có thể tìm thấy sự bình yên, không bị xao động bởi những biến động của cuộc sống. Trong Phật giáo, tâm là nền tảng của mọi hành động, là ngọn nguồn của sự hạnh phúc hay đau khổ: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác...*" (Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu). Chính vì vậy, một tâm hồn thanh thản, an lạc chính là yếu tố quyết định đến chất lượng cuộc sống. Khi tâm chúng ta bị xáo trộn, không có sự định tĩnh, thì dù cuộc sống bên ngoài có hào nhoáng thế nào, ta cũng sẽ cảm thấy bất an, thiếu thốn.

Thiền sư Minh Niệm trong các bài giảng của mình đã nhấn mạnh rằng: "*Hạnh phúc là khi bạn tìm về ngôi nhà tâm, nơi không có sự bám víu, không có lo âu, không có tham sân si.*" Câu nói này không chỉ mang tính chất triết lý mà còn là sự khơi gợi về giáo lý Phật giáo sâu sắc, rằng hạnh phúc thực sự không nằm ở những điều bên ngoài, mà ở trạng thái đạt được an tĩnh trong nội tâm.

Giáo lý vô thường và vô ngã trong đạo Phật chính là chìa khoá giúp chúng ta hiểu rõ hơn về "*ngôi nhà tâm*". Mọi thứ trên đời đều thay đổi, không có gì là vĩnh cửu, bản chất của chúng sinh là vô ngã, nghĩa là không có một "*cái tôi*" cố định, vĩnh hằng. Tất cả chúng ta đều là sự hội tụ của những yếu tố vô thường và

thay đổi. Khi con người nhận thức được điều này, họ sẽ buông bỏ cái "*tôi*" cá nhân, những sự bám víu vào danh vọng, quyền lực hay thậm chí là những cảm xúc tiêu cực. Chính cái "*tôi*" chấp ngã thường xuyên khiến chúng ta khổ đau, lo lắng và không tìm thấy sự bình an. Khi buông bỏ những chấp niệm này, tâm hồn chúng ta sẽ trở về trạng thái tự nhiên, thanh thản, như một dòng suối trong lành không bị vẩn đục bởi những phiền muộn, lo toan, sẽ không còn bám víu vào những thứ tạm thời, vật chất hay danh vọng. Thay vào đó, họ sẽ nhận ra rằng hạnh phúc chính là sự tĩnh lặng nội tâm, là sự trở về với chính mình.

Bên cạnh đó, Tứ Diệu Đế, nền tảng của Phật giáo, chỉ ra con đường vượt qua khổ đau, trong đó Diệt Đế (Nirodha) – chân lý về sự chấm dứt khổ đau – đóng vai trò như một ánh sáng soi đường dẫn lối về "*ngôi nhà tâm*". Diệt Đế dạy rằng khổ đau sẽ chấm dứt khi chúng ta buông bỏ được sự dính mắc vào dục vọng, chấp ngã, và những vọng tưởng hão huyền. Điều này không chỉ là một triết lý mà còn là một phương pháp thực hành để đạt đến trạng thái an lạc chân thật.

Thiền sư Minh Niệm nhấn mạnh rằng: "*Ngôi nhà tâm là nơi con người tìm thấy sự bình an từ bên trong, không bị chi phối bởi các điều kiện bên ngoài.*" Điều này tương đồng với lời dạy trong kinh Pháp Hoa: "*Tất cả chúng sinh đều có Phật tính, chỉ cần buông bỏ những vọng tưởng và đau khổ, sẽ thấy được ánh sáng từ bên trong*."

Phật tính ở đây là khả năng giác ngộ và bình an vốn sẵn có trong mỗi chúng ta, nhưng thường bị che lấp bởi sự tham, sân, si và bám víu hay hiểu đơn giản là bị tâm điều khiển. Những khổ đau của cuộc sống xuất phát từ việc chúng ta cố gắng nắm giữ những thứ không thể giữ mãi: danh vọng, vật chất, tình cảm hay cả những suy nghĩ tiêu cực. Khi thực hành buông xả, chúng ta không từ bỏ cuộc sống mà học cách không dính mắc vào những gì vô thường, không dính mắc vào những thứ tâm khởi lên.



Ảnh sưu tầm

Hành trình trở về ngôi nhà TÂM

Để có thể trở về "*ngôi nhà tâm*", mỗi người cần trải qua một quá trình dài để thanh lọc tâm trí, buông bỏ những khổ đau và những chấp niệm. Quá trình này được gọi là "*tu tâm*", là sự rèn luyện bản thân để nhìn nhận và điều chỉnh những cảm xúc, suy nghĩ, hành động của mình. Quá trình tu tâm không phải là một hành động nhất thời mà là một sự kiên nhẫn lâu dài, một sự thay đổi dần dần trong cách nhìn nhận và đối diện với cuộc sống.

Chúng ta cần hiểu rõ rằng tâm luôn thay đổi, rằng mọi suy nghĩ và cảm xúc đều vô thường, không có gì là cố định. Điều quan trọng là chúng ta không phải cố gắng điều khiển tâm, mà là học cách quan sát nó với sự tỉnh thức, không phán xét và không dính mắc, không đồng hoá bản thân mình với tâm, không dính mắc nhưng cũng không cố chống cự lại nó. Khi một điều gì đó nảy lên từ tâm, hãy để nó diễn ra tự nhiên, đừng cố kìm nén nó, nhưng cũng không hoà mình vào nó.

Tâm của chúng ta thường bị chi phối bởi những cảm xúc tức giận, buồn bã, hay sợ hãi. Những cảm xúc này giống như những cơn sóng lớn trên mặt biển, làm cho tâm hồn ta không thể yên tĩnh. Phật giáo cho rằng, mọi hiện tượng trong thế gian đều là kết quả của các điều kiện sinh khởi, và chúng ta không thể kiểm soát được những điều kiện này. Tuy nhiên, chúng ta có thể kiểm soát cách phản ứng của mình trước chúng. Những cảm xúc mạnh mẽ, như sân hận, tham lam, hay tủi hờn, xuất phát từ những chấp ngã và vô minh. Vì thế, phải nhận diện được chúng chỉ là những cơn sóng tạm thời, không phải bản chất của chúng ta.

Chỉ khi chúng ta học cách làm chủ tâm, điều chỉnh các phản ứng của mình với những tác động từ bên ngoài, tâm mới có thể tìm thấy sự an lạc thực sự. Để làm chủ được tâm, không chỉ là việc giữ cho tâm yên tĩnh mà còn là việc nhận thức rằng tất cả những phiền não, lo âu, hay sợ hãi chỉ là những trạng thái tạm thời và nó sẽ qua đi.

Một trong số những phương pháp trên hành trình trở về "*ngôi nhà tâm*" là áp dụng giáo lý Bát Chính Đạo vào cuộc sống. Bát Chính Đạo, với tám con đường dẫn đến sự giác ngộ và chấm dứt khổ đau, bao gồm Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngữ, Chính Niệm, Chính Định, Chính Mạng, Chính Nghiệp và Chính Tinh Tấn. Khi con người thực hành Bát Chính Đạo, dần dần vượt qua được những khó khăn trong cuộc sống, học cách sống với tâm từ bi, hiểu biết, và không bị xao động bởi những biến cố bên ngoài. Khi chúng ta sống với Chính Niệm, chúng ta trở nên nhận thức rõ ràng hơn về những cảm xúc, suy nghĩ và hành động của mình. Khi đó, tâm hồn không còn bị lôi kéo bởi những phiền muộn, lo sợ về những điều không chắc chắn. Chỉ khi sống trong giây phút hiện tại, tâm mới có thể an nhiên và tự tại.

"T*ừ bi*"- một trong những phẩm hạnh cốt lõi trong Phật giáo, cũng rất cần thiết trong quá trình tu tâm. Từ bi không chỉ là lòng yêu thương dành cho người khác, mà còn là sự tha thứ và yêu thương đối với chính mình. Khi thực hành từ bi, chúng ta học cách buông bỏ những tổn thương, sân hận và ghen tị, thay vào đó là sự hiểu biết và thông cảm.

Sự từ bi đối với bản thân không phải là sự nuông chiều, mà là thái độ biết chấp nhận bản thân với tất cả những khiếm khuyết và giới hạn. Chúng ta biết thương xót khi nhìn thấy những hoàn cảnh khó khăn, chúng ta có thể tha thứ cho người đã từng làm tổn thương mình, vậy thì tại sao ta không thử từ bi với chính mình. *“Người yêu thương bản thân mình sẽ không gây tổn thương cho người khác.”* Điều này nhấn mạnh rằng, khi chúng ta biết cách yêu thương và tha thứ cho chính mình, chúng ta mới có thể thật sự đem lại tình thương trọn vẹn và không vụ lợi cho người khác. Trong sự thực hành từ bi, mỗi hành động, mỗi suy nghĩ và mỗi lời nói đều trở thành một cơ hội để mang lại sự chữa lành, không chỉ cho chính mình mà còn cho tất cả chúng sinh. Đây chính là con đường dẫn đến sự giải thoát, đưa tâm trở về ngôi nhà thực sự của nó – một nơi tràn đầy an lạc và tình thương.

Hạnh phúc thật sự không đến từ những gì bên ngoài, mà đến từ việc con người hiểu và làm chủ được tâm mình. "*Ngôi nhà tâm*" là nơi mỗi người có thể tìm thấy sự bình yên, nơi không có sự lo âu, phiền muộn hay những chấp niệm. Để đạt được điều này, chúng ta cần không ngừng tu tập, quán chiếu, buông bỏ, và

từ bi. Khi tâm được thanh tịnh, khi không còn những cảm xúc tiêu cực lấn át, hạnh phúc sẽ tự nhiên tìm đến. Trong đời sống hiện đại đầy bộn bề, có lẽ việc trở về với ngôi nhà tâm là một hành động quan trọng hơn bao giờ hết, giúp con người sống một cuộc đời ý nghĩa.

Hạnh phúc thực sự chính là khi chúng ta trở về với chính mình, sống trong sự hiểu biết, yêu thương và bao dung.

AI - NGUYỄN THÚY ANH