

## Cuộc nội chiến trong Tâm

ISSN: 2734-9195 13:30 05/04/2025

Thực ra, tâm vốn có bản tính thanh tịnh và trong sáng nhưng vì nghiệp cảm của mỗi người khác nhau nên bản tính thanh tịnh ấy đã bị chi phối bởi những tâm sở bất thiện khác nhau

Tác giả: **Huệ Đức**

Giống máy tâm thức của con người vô cùng phong phú và phức tạp, nó có năng lực phi thường dẫn dắt con người đi đến các cảnh giới khác nhau.

Theo Duy thức học, ngoài tám thức tâm vương thì trong 51 tâm sở chỉ có duy nhất 11 tâm sở thiện và bốn tâm bất định, còn lại là tâm sở bất thiện.

Với sự chênh lệch như vậy đòi hỏi chúng ta phải luôn chính niệm tỉnh giác trước những cuộc đấu tranh nội tâm giữa thiện và ác khi tiếp xúc với trần cảnh bên ngoài.

### Sức mạnh của tâm

Tâm được ví người họa sĩ tô vẽ nên cuộc sống của mỗi người. Với tâm ý thanh tịnh thiện lành thì người đó sẽ vẽ nên bức tranh cuộc sống với những mảnh ghép an vui, hạnh phúc. Ngược lại, với tâm nhiễm ô chấp trước thì bức tranh cuộc sống của người đó sẽ chứa đầy những gam màu bi thảm, khổ đau. Đây cũng chính là ý nghĩa lời Phật dạy trong kinh Pháp cú:

*"Tâm dẫn đầu các pháp*

*Tâm chủ tâm tạo tác*

*Nếu nói hay hành động*

*Với tâm tư ô nhiễm*

*Khổ não sẽ theo ta*

*Như xe theo vật kéo.*

*Tâm dẫn đầu các pháp*

*Tâm chủ tâm tạo tác*

*Nếu nói hay hành động*

*Với tâm tư thanh tịnh*

*Hạnh phúc sẽ theo ta*

*Như bóng không rời hình."*[1]

Tâm chi phối hết thảy khổ đau và an vui của đời sống con người, đồng thời tâm cũng là nguồn gốc sinh ra vạn pháp. Tất cả mọi sự vật hiện tượng trên thế gian đều từ tâm mà biến hiện khi đủ điều kiện nhân duyên.

Kinh Hoa Nghiêm dạy triết lý về tâm như sau: "*Nhược nhân dục liễu tri, tam thế nhất thiết Phật, ưng quán pháp giới tính, nhất thiết duy tâm tạo*".

Thực ra, tâm vốn có bản tính thanh tịnh và trong sáng nhưng vì nghiệp cảm của mỗi người khác nhau nên bản tính thanh tịnh ấy đã bị chi phối bởi những tâm sở bất thiện khác nhau. Chính vì vậy trong nội tâm của con người luôn tồn tại hai dòng tư tưởng thiện và ác và chúng luôn đấu tranh nhau rồi dẫn dắt con người tạo nghiệp.



Ảnh minh họa (sưu tầm).

## **Bản chất của cuộc nội chiến trong Tâm**

Xã hội càng phát triển thì mọi nhu cầu đáp ứng cho con người ngày càng gia tăng, từ đó lòng tham của con người càng dễ dàng sinh khởi. Trong cuộc sống,

con người luôn phải đối diện với nhiều cám dỗ về danh vọng, tiền tài, sắc đẹp.

Trước những thách thức đó, nội tâm con người luôn phải đấu tranh mãnh liệt giữa cái thiện và cái ác. Sự lựa chọn nào cũng có sự đáp trả tương ứng, nếu lòng tham quá lớn thì người ta sẽ chọn làm những việc bất chính để đạt được thứ mình mong muốn. Tuy nhiên, điều đó sẽ khiến họ sống trong bất an lo lắng, không hạnh phúc thật sự. Nhưng, nếu chiến thắng được lòng tham thì người ta sẽ biết đủ với năng lực của bản thân, nhờ vậy mà họ có đời sống hạnh phúc bình an.

Không những đối diện với những vật chất bên ngoài mà chúng ta cũng phải thường xuyên tiếp xúc với những người mà ta không thích. Lúc đó tâm ganh ghét, đố kỵ sẽ sai khiến ta biểu lộ với đối phương và điều đó khiến ta và người đều không thoải mái. Cuộc sống là vậy, mọi sự gặp gỡ, mọi nhân duyên sẽ đến để thử thách nội tâm ta và dạy ta những bài học quý giá.

Tuy nhiên, đôi khi điều khó khăn nhất không phải là đối đầu với người khác mà là đối mặt với chính mình, với sự giằng co giữa giữa lý trí và cảm xúc. Phần lớn chúng ta đều sống theo cảm xúc của chính mình hơn là lý trí. Cảm xúc muốn được yêu thương, muốn đạt được thứ mình mong cầu, muốn ở bên những người thương yêu mình và những người mình yêu thương. Những khát khao đó đều thuộc về tình cảm của con người và đó cũng chỉ là bản chất tự nhiên của con người nhưng nếu không có lý trí can thiệp thì bản chất đó sẽ sai xử và chỉ khiến con người sống trong khổ đau.

Vậy nên chúng ta cần phải có những phương pháp thực hành thiết thực để áp dụng vào cuộc sống mới mong chiến thắng được nội tâm mình.

## **Phương pháp thực hành để chiến thắng nội tâm**

### **Chính niệm**

Chính niệm là một phương pháp quan trọng giúp chúng ta kiểm soát tâm và không bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực. Khi thực hành chính niệm, chúng ta không cố gắng loại bỏ suy nghĩ, mà đơn giản là quan sát chúng như một người ngoài cuộc. Khi ta nhận thức được cảm xúc và suy nghĩ mà không phán xét, ta sẽ không còn bị cảm xúc lấn át hoặc điều khiển.

Chính niệm giúp chúng ta sống trong hiện tại, thay vì đau khổ vì quá khứ hoặc lo lắng về tương lai. Nó cũng giúp giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện sự tập trung. Có nhiều cách để thực hành chính niệm như:

Quan sát suy nghĩ như đám mây trôi trên bầu trời: Khi một suy nghĩ xuất hiện, thay vì bám chấp vào nó, hãy tưởng tượng nó như một đám mây trôi qua đến rồi đi.

Thực hành ăn uống trong chánh niệm: Khi ăn, hãy tập trung vào hương vị, kết cấu của thức ăn, cảm giác khi nhai thay vì vừa ăn vừa suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai.

Thực hành “*dừng lại*”: Khi cảm thấy lo âu hoặc tức giận, hãy dừng lại trong vài giây để hít thở sâu và nhận diện cảm xúc của mình. Điều này giúp ta không phản ứng một cách bốc đồng mà có sự tỉnh giác hơn.

## **Thiền định**

Thiền định là một trong những phương pháp mạnh mẽ nhất để làm chủ tâm và kiểm soát nội tâm. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng thiền có thể thay đổi cấu trúc não bộ, giúp giảm lo âu, tăng khả năng tập trung và cải thiện tâm trạng.

Dòng tâm thức của chúng ta luôn vận hành liên tục “*Hằng chuyển như bộ lưu*”, như dòng nước chảy xiết không bao giờ đứng yên một chỗ. Triết gia Hy Lạp cổ đại Heraclitus từng nói “*Không ai tắm hai lần trên một dòng sông*” cũng chính là ý nghĩa này vậy. Niệm trước vừa diệt niệm sau liền sinh khởi, cứ thế niệm niệm nối tiếp nhau sinh khởi liên tục khiến tâm ta luôn bị vọng tưởng điên đảo.

Thực hành thiền định mỗi ngày là phương pháp thực tập hữu ích để hàng phục vọng tâm. Khi thiền định, tâm ta dần trở nên tĩnh lặng, không còn bị lôi kéo bởi những suy nghĩ tiêu cực. Bên cạnh đó, thiền định giúp tăng khả năng kiểm soát cảm xúc, giúp ta phản ứng bình tĩnh hơn trong mọi tình huống. Hơn nữa, việc thực tập thiền định ta giúp phát triển sự hiểu biết về bản thân và nhận ra gốc rễ của những đau khổ nội tâm.

## **Chuyển hóa cảm xúc tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực và hành động thiện lành**

Cuộc đời vui ít khổ nhiều là một sự thật, cho nên phần lớn con người thường xuyên đối diện với những cảm xúc tiếc nuối, thất vọng, buồn đau. Trước những cảm xúc tiêu cực như vậy chúng ta nên thực tập chuyển hóa chúng thành những điều tốt đẹp. Chẳng hạn thay vì tiếc nuối về quá khứ đẹp đẽ mà mình đã từng có thì hãy lấy đó làm động lực để đạt được những điều tốt đẹp hơn trong hiện tại và tương lai.

Hoặc khi gặp phải vấn đề quá đau buồn thì chúng ta thử tìm một niềm vui nào đó thật đơn giản để thấp lên tia hy vọng nhằm xoa dịu nỗi buồn kia. Nếu những cảm xúc tiêu cực là dòng nước xoáy nhấn chìm con thuyền của ta xuống biển khổ đau thì những suy nghĩ tích cực sẽ là chiếc phao cứu vớt ta đến bờ hạnh phúc. Các nhà khoa học cũng đã chứng minh rằng nếu ta suy nghĩ tiêu cực thì những con đường thần kinh liên quan đến lo lắng, buồn bã sẽ càng trở nên mạnh mẽ khiến chúng ta dễ rơi vào trạng thái tiêu cực.

Ngược lại, nếu ta hướng tâm đến những điều tích cực, não bộ sẽ dần thích ứng và giúp ta có một tư duy lạc quan hơn, nhờ vậy cuộc sống ta cũng được cải thiện ngày một tốt đẹp hơn.

Bên cạnh suy nghĩ tích cực thì những hành động thiện lành cũng giúp ta xua tan đi những cảm xúc tiêu cực, như giúp đỡ người khác, thực hành lắng nghe, và viết ra những điều mà mình cảm thấy biết ơn mỗi ngày. Những việc làm này tuy đơn giản nhưng có tác dụng rất lớn nếu chúng ta thường xuyên thực tập.

Tóm lại, có nhiều cách thực hành giúp kiểm soát nội tâm, không bị cuốn theo những suy nghĩ tiêu cực và hướng đến một cuộc sống an nhiên hơn.

Mong rằng tất cả chúng ta sẽ đạt được sự chiến thắng vẻ vang trên hành trình chiến đấu với nội tâm mình bởi vì chiến thắng bản thân mới là chiến thắng oanh liệt nhất.

*"Dầu tại bãi chiến trường,  
Thắng hàng ngàn quân địch,  
Không bằng tự thắng mình,  
Chiến công oanh liệt nhất".[2]*

### **Chú thích:**

[1] Kinh Pháp cú, phẩm Song Yếu, HT Minh Châu dịch.

[2] Kinh Pháp cú, phẩm Ngàn, HT. Thích Minh Châu dịch.

Tác giả: **Huệ Đức**