

## Khổ tâm và vô tâm

ISSN: 2734-9195

14:15 28/08/2024

"Tâm tịnh tức độ tịnh", vì thế, chuyển hóa tâm là một trong những vấn đề trọng yếu của tu tập.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 3**

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu với sáu pháp, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, hiểm hận, có ưu não, có nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là ác thú. Thế nào là sáu?

Với dục tâm, với sân tâm, với hại tâm, với dục tưởng, với sân tưởng, với hại tưởng. Thành tựu với sáu pháp này, các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, hiểm hận, có ưu não, có nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là ác thú.

Thành tựu với sáu pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không hiểm hận, không ưu não, không nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là thiện thú. Với xuất ly tâm, với vô sân tâm, với bất hại tâm, với xuất ly tưởng, với vô sân tưởng, với bất hại tưởng. Thành tựu với sáu pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không hiểm hận, không ưu não, không nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là thiện thú.

(ĐTKVN, Tăng Chi Bộ III, chương 6, phẩm A la hán, phần Khổ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.240)



Nguồn: st

Lời bàn:

Tâm và tướng là những hoạt động của tâm, sinh khởi khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Tư duy về dục lạc, về ham muốn sắc, thanh, hương, vị và xúc chính là dục tâm. Sân tâm là tư duy về các đối tượng mà mình không ưa, gây bức bối và chán ghét. Tư duy về sự gây tổn hại, tàn hại cho mình và người chính là hại tâm. Cùng với các tướng như dục tướng, sân tướng và hại tướng là những tác nhân gây đau khổ, phiền lụy cho chúng sinh.

Khi nội tâm không bình an, bị khuấy động bởi tham dục, giận dữ và tàn hại thì khổ đau xuất hiện. Khổ tâm chính là một trong những nỗi khổ lớn của con người: Thậm chí nỗi khổ tâm tàn phá sức khỏe và tinh thần gấp nhiều lần so với nỗi khổ về thân xác. Vì thế phải nhanh chóng chuyển hóa những tâm địa xấu ác để tinh thần được thanh thản, sống vui an lạc.

Luôn thiết lập chính niệm và xả ly dục sân hại, hướng tư duy đến từ bỏ, không hận thù bức tức, không gây tổn hại cho mình và người. Quán sát sự nguy hiểm của dục, sân, hại tâm và dục, sân, hại tướng đồng thời an trú vô dục, vô sân, vô hại là cách nuôi dưỡng tâm hồn mát mẻ và tịnh lạc. Khi tâm được thanh thoi, không đau khổ ưu phiền thì cuộc sống được cải thiện và từng bước thăng hoa.

"*Tâm tịnh tức độ tịnh*", vì thế, chuyển hóa tâm là một trong những vấn đề trọng yếu của tu tập. Muốn an bình và hạnh phúc thì trước hết tâm tư phải bình an. Tâm an tịnh là chất liệu quan trọng để thiết lập hạnh phúc trong hiện tại. Người

con Phật phải tự thân chứng đạt hạnh phúc chứ không cầu xin ân điển từ các đấng thiêng liêng. Để đạt được điều ấy, nỗ lực tu tập của tự thân loại bỏ các tâm niệm về dục sân hại là căn bản và cần yếu nhất.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 3**