

Thấy biết như nó là, không cần chế ngự Tâm

ISSN: 2734-9195 14:05 04/07/2025

Thấy biết chính là cách chuyển hoá Tâm vi tế và bền vững nhất, vì vọng tưởng không có thật thể – nếu thấy rõ nó, nó sẽ tự tan biến.

Hỏi: Bạch Thầy, con nghe nói rằng nếu chế ngự được tất cả tâm thì sẽ hết khổ đau. Như vậy có đúng không ạ?

Đáp: Phật giáo không dạy chúng ta phải đàn áp hay khống chế tâm. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ (MN 10) chỉ rõ: *“Vị ấy sống quán tâm trên tâm... tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.”* Cái “chế ngự” ở đây không phải bằng sức mạnh đối kháng, mà bằng sự thấy biết rõ ràng sự thật, không bám chấp.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ (SN 47.6) dạy thêm: *“Chánh niệm không cần phát triển để tiêu diệt tâm nào cả. Nhưng khi được phát triển, thì các pháp bất thiện không thể sinh khởi.”*

Do đó, thấy biết chính là cách chuyển hoá Tâm vi tế và bền vững nhất, vì vọng tưởng không có thật thể – nếu thấy rõ nó, nó sẽ tự tan biến. Trong tất cả mọi hoàn cảnh chớ có chế ngự tâm, mà tâm gì khởi lên đều biết. Giải thoát không nằm ở việc đàn áp hay loại bỏ tâm, mà ở chỗ thấy biết rõ ràng mọi tâm đang sinh khởi.

Hỏi: Như vậy, không cần chế ngự tâm, chỉ cần biết tâm là đủ sao, thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy. Trong giáo lý Phật giáo, chánh niệm và tuệ giác chính là nền tảng giúp hành giả thoát khổ. Tất cả khổ đau sinh ra từ vọng tưởng – từ việc ta chấp thủ, đồng hóa với các cảm xúc và ý niệm. Nhưng nếu ta chỉ thuần thấy biết, không bị lôi kéo theo, thì vọng tưởng không còn đất để tồn tại.

Nói cách khác, thấy rõ chính là sự chế ngự cao nhất, vì khi thấy rõ, vọng tưởng tự tan biến. Vọng tưởng không thật có, nên không cần đấu tranh với nó. Đấu tranh là việc của bản ngã – còn thấy biết là việc của tuệ giác.

Hỏi: Thưa Thầy, nhưng đôi khi những cảm xúc tiêu cực quá mạnh, con không thể “*chỉ thấy biết*” mà không phản ứng. Làm sao thực tập trong lúc đó?

Đáp: Đó là điều tự nhiên trong tiến trình tu tập. Không ai có thể hoàn toàn không phản ứng ngay từ đầu. Nhưng bạn có thể bắt đầu bằng việc quán sát phản ứng đó – chính phản ứng cũng là một phần của tâm cần thấy rõ.

Ví dụ, khi giận dữ khởi lên, bạn có thể thầm nhắc: “*Đây là tâm giận.*” Rồi nếu bạn tiếp tục giận và muốn hét lên, hãy thấy luôn: “*Đây là tâm muốn hét.*” Thực tập như thế mỗi ngày, sự thấy biết sẽ dần thay thế thói quen phản ứng, và tâm bạn sẽ ngày càng rộng mở, nhẹ nhàng.

Hỏi: Con hiểu rằng “*thấy biết*” là then chốt, nhưng làm sao để thấy biết đúng đắn, không phải là kiểu biết bằng trí nhớ hay suy nghĩ?

Đáp: “*Thấy biết*” trong đạo Phật không phải là lý trí phân tích, mà là sự nhận biết trực tiếp, không xen lẫn phán xét. Đây là cái thấy trong sáng, hiện tiền – giống như bạn nhìn một đám mây trôi qua bầu trời: bạn thấy nó đang có mặt, rồi để nó đi. Không giữ, không đẩy, không dán nhãn “*xấu – tốt*”.

Đây chính là chính niệm kết hợp với tuệ giác – nền tảng của Tứ niệm xứ. Một người có thể học nhiều kinh điển, nhưng nếu không thực tập thấy biết như thật, thì vẫn còn sống trong mê vọng.

Hỏi: Vậy cuối cùng, tu hành để được điều gì, nếu không phải để diệt trừ tâm vọng tưởng?

Đáp: Tu hành không phải để “*được*” hay “*diệt*” cái gì – mà là để thấy rõ như thật tất cả những gì đang là. Vọng tưởng không phải kẻ thù. Chính cái tâm muốn loại trừ vọng tưởng mới sinh thêm phiền não. Khi thấy rõ bản chất vô thường – vô ngã – duyên sinh của các pháp, tâm tự an tịnh, không cần tìm cách an tịnh. Và khi không còn bám vào bất cứ tâm nào, kể cả tâm muốn giác ngộ – thì đó chính là tự do tuyệt đối.

Tổng kết:

Không cần chế ngự tâm – chỉ cần thấy rõ tâm.

Khi thấy rõ, mọi vọng tưởng tự tan.

Đó là đạo lý sâu sắc mà đức Phật để lại cho những ai có đủ tĩnh lặng để lắng nghe chính mình.



TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC