

Nhận biết Tâm sân

ISSN: 2734-9195 14:05 10/03/2025

Khi có sự chính niệm tỉnh giác trọn vẹn, ngay khoảnh khắc đối diện với đối tượng, người hành giả biết rõ tâm mình, do đó không có sân khởi lên

Câu hỏi: Hỏi về pháp hành niệm tâm. Theo nguyên lý, tâm đang như thế nào thì phải rõ biết như thế đó, chẳng hạn khi đang sân thì biết là đang sân, khi đang suy nghĩ linh tinh thì biết là đang suy nghĩ linh tinh, nhờ vậy mới thấy được sự sinh và diệt của tâm.

Trên thực tế, tôi nhận thấy tâm tôi thường rơi vào trạng thái: cơn sân đã khởi lên rồi mới biết, tức là khi nhận ra thì nó đã mất. Vì vậy, tôi không thấy rõ sự sinh của nó thì làm sao diệt được nó.

Kính mong tạp chí hoan hỷ giải thích giúp tôi điểm này và chỉ dẫn cách điều chỉnh để pháp hành đúng theo giáo lý.



Ảnh sưu tầm, chỉ mang tính chất minh họa

Trả lời: Trong pháp niệm tâm, có bốn trường hợp xảy ra đối với người thực hành:

Không biết tâm sân sinh, không biết tâm sân diệt:

Hoàn toàn bị tâm sân cuốn theo, không có sự nhận biết trong lúc nó khởi lên hay mất đi. Khi cơn sân đã qua mới nhận ra mình vừa sân. Lúc này, bạn hoàn toàn bị đối tượng lôi cuốn, bám chấp vào đối tượng nên tâm bạn cũng kéo theo đối tượng, tâm bạn đang đặt lên thân đối tượng nên không nhận biết được tâm mình.

Không biết tâm sân sinh, nhưng biết tâm sân diệt:

Khi cơn sân đang diễn ra, chợt nhận ra nó, ngay lúc đó tâm sân liền diệt. Đây là trường hợp thấy sự diệt của tâm sân.

Biết tâm sân sinh, biết tâm sân diệt:

Khi xúc chạm đối tượng, tâm sân vừa khởi lên đã nhận biết ngay, và nhờ sự tỉnh giác này, cơn sân nhanh chóng lắng xuống. Đây là trường hợp thấy rõ sự sinh - diệt của tâm sân.

Biết rõ tâm ngay khi tiếp xúc với đối tượng, nhờ đó tâm sân không sinh:

Khi có sự chính niệm tỉnh giác trọn vẹn, ngay khoảnh khắc đối diện với đối tượng, người hành giả biết rõ tâm mình, do đó không có sân khởi lên. Khi không có sinh thì dĩ nhiên không có diệt. Đây là trường hợp thấy tâm không sinh, không diệt.

Dựa vào đây, bạn có thể xác định mình đang ở giai đoạn nào trong quá trình thực hành. Việc chậm nhận biết cơn sân là điều thường gặp, nhưng khi kiên trì chính niệm, sự tỉnh giác sẽ ngày càng sắc bén, giúp bạn dần thấy rõ cả sự sinh và diệt của tâm.

Hay nói cách khác, bạn thực hành chính niệm thường xuyên để Thân - Tâm hợp nhất, không đặt Tâm mình lên đối tượng nào khác, thì sẽ nhận biết được trạng thái sinh và diệt mỗi khi khởi tâm.

Tổ Tư vấn Tọa chỉ Nghiên cứu Phật học