

TÂM QUAN TRỌNG CỦA CHÍNH NIỆM TRONG THIỀN QUÁN MINH SÁT



Tác giả: **Thích Quảng Thiên**
Học viện PGVN tại Tp.HCM

Trước sự chi phối của vô thường, dường như mỗi con người bị quên lãng trong vòng xoáy của cuộc đời. Đời người là những chuyến đi mỗi chuyến đi sẽ đưa cho ta một bài học. Đứng trước sự chạy đua với cỗ máy thời gian chúng ta có thể tự làm chủ được suy nghĩ của chính mình bằng cách sống chính niệm để nỗ lực tu tập đi tìm chân hạnh phúc và sự bình an trong cuộc đời. Nếu chúng ta bình an, hạnh phúc trong từng ý niệm thì mọi người trong gia đình, trong xã

hội có thể hưởng niềm vui từ chính sự bình an của chính mình..

Thiền sư Nhất Hạnh có nói: *“Tôi đã tới. Tôi đang ở nơi cần ở. Điểm đến của tôi nằm trên mỗi bước đi”*. Sự Chính niệm trong cuộc sống đầy vội vã rất cần thiết. Phật giáo không ngoài chủ trương đến để thấy mà tu tập chứ không hề áp đặt đến để tin và bắt buộc ai đó phải theo. Phương pháp tu tập để chuyển hóa nỗi khổ niềm đau, giảm bệnh tật, giúp con người làm chủ tự thân, thành công trong mọi lĩnh vực đó chính là chính niệm.

1. Khái niệm

Thiền quán Minh Sát - Vipassanā

Trước khi thành đạo, đức Thế Tôn đã ngồi thiền dưới gốc cây Bồ đề trong suốt 49 ngày, với tâm kiên định vượt qua tất cả ma quân ngoại chướng để trở thành bậc Chính Đẳng Giác. Vì vậy, Thiền không chỉ là pháp môn từ thời đức Phật mà trước đó đã có mặt trong nhân gian, nhưng chưa một ai đạt được quả vị như Ngài.

Thiền nói đủ là *“Thiền-na”*, *“Tư Duy Tu”*, *“Tịnh Lự”*, gọi tắt là Thiền. Thiền, Phạn ngữ là *“Dhyana”*, tiếng Anh là *“Meditation”*, tiếng Pàli là *“Jhana”*, được Ngài Buddhaghosa định nghĩa như sau: *“Lựa chọn một đối tượng rồi thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, tiêu hủy các pháp đối nghịch”*. Thiền là sự kết hợp thân thể với ý niệm hiện tại để nhận biết rõ ràng mọi sự vật hiện tượng; là sự thực hành sâu về tư duy đạt được tĩnh lặng cho tâm được an tịnh; là sự tập trung hướng vào một đối tượng duy nhất.

Thiền trong Phật giáo có nhiều phân loại, nhưng ở đây người viết tìm hiểu là *“Thiền quán”* hay còn gọi là *“Thiền Chính Niệm”*, *“Thiền Tứ Niệm Xứ”* hoặc là *“Thiền Minh Sát”*. Thiền quán dịch từ chữ Vipassanā (Pāli), chữ *“Vipassanā”* được chia làm hai phần, *“Vi”* có nghĩa là bằng nhiều cách; *“Passanā”* có nghĩa là nhìn thấy. Vậy *“Vipassanā”* có nghĩa là thấy được bằng nhiều cách khác nhau (Minh Sát). Đây là phương pháp được đức Phật chỉ dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, chú trọng vào việc giữ sự chính niệm liên tục, được Ngài đề cập trong Trường Bộ Kinh như: Kinh Đại Niệm Xứ, Trung Bộ Kinh như: Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Tứ Niệm Xứ.

Cốt lõi của Thiền quán là Chính niệm trực tiếp và tỉnh giác trực tiếp với các đối tượng thân, thọ, tâm, pháp, đồng thời phải tinh tấn tỉnh giác liên tục. *“Thiền quán giúp cho hành giả thấu rõ các trạng thái vô thường, trạng thái khổ và trạng thái vô ngã, để chấm dứt tham ái, phiền não, đạt được các thánh quả và chứng đắc Niết bàn.”*

Ngày nay, Thiền Chính niệm được áp dụng rộng rãi ngay cả trong y học. Đây cũng là phương pháp tu tập rất ưa chuộng ở phương Tây, vẫn giữ nguyên giá trị nhân bản và thực tiễn dù tồn tại hơn 25 thế kỷ qua. Vậy Chính niệm là gì?



Chính niệm

Niệm (Sati) có ngữ căn sar là hồi nhớ. Nhưng nghĩa “hồi nhớ” của “sar” tại đây không giống với nghĩa trí nhớ thông thường mà lại gần với nghĩa “chú tâm”.

Theo Vi Diệu Pháp, Niệm (Sati) là một tâm sở, trong 19 tâm sở thiện. Niệm (Sati) là khả năng ghi nhớ (chú tâm) một cách liên tục của tâm trên một trong Bốn niệm xứ.

Vậy khi nào gọi là Niệm và khi nào gọi là Chính niệm?

“Trong giai đoạn đầu tu tập ta chỉ có Niệm (Sati) vì lúc ban đầu của sự tu tập, sự ghi nhớ (chú tâm) được đặt vào các đối tượng mà ta chưa thể phân biệt được tục đế hay chân đế. Sau thời gian tu tập và phát triển, khi Niệm gắn vào một trong ba tướng Vô Thường, Khổ, Vô ngã nghĩa là các đối tượng thuộc chân đế trên đạo lộ giải thoát, thì lúc đó nó được gọi là Chính Niệm (sammāsati).”

Chính niệm, tiếng Anh là “Mindfulness”, tiếng Phạn: “Samyak-smṛti”, tiếng Pāli: “Samma-sati” là ý nghĩ chân chính. Chính niệm là một tiến trình vi tế mà bạn đang thực hiện ngay thời điểm hiện tại. Dưới đây là một số quan điểm mà người viết dẫn chứng cho thấy rằng có rất nhiều quan điểm khác nhau nói về sự thực tập chính niệm.

Trong “Giáo Trình Phật Học” ghi rõ: “Chính niệm (P. Samma-sati) là chỉ ý nghĩ chân chính tức là nhớ nghĩ đến tướng của các pháp như thực, sống tỉnh thức có ý thức về thân thể, cảm thọ và thân hành.”

Do đó, muốn thực tập Chính niệm phải hiểu đúng về định nghĩa và giải thích của đức Phật. *“Chính niệm (Sati), từ “Sati” nguyên gốc có nghĩa là ký ức, nhưng trong ngữ cảnh này có nghĩa nghĩ tưởng đến hiện tại, một nhận thức liên tục về những gì đang xảy ra cho chúng ta và bên trong chúng ta về mỗi lần trải nghiệm.”*

Chính niệm là một phương pháp tu tập giản dị, giúp ngăn cản tâm khỏi bị thất niệm, từ chỗ lang thang trôi dạt theo những ý niệm tình cờ đến chỗ làm làm xao lãng tinh thần. Chính niệm thường được nói và liên kết chặt chẽ với *“tỉnh giác”* là sự nhận biết sáng suốt những gì đã trải qua, giúp chúng ta thoát ra mọi sự trói buộc của phiền não, tiếp cận với tuệ giác. Chính niệm phản ánh những gì đang xảy ra và cách thức nó xảy ra một cách chính xác ở thời điểm hiện tại mà không có chút tạp niệm nào xen vào. Cũng vậy, khi chúng ta nhận thức một vật gì lần đầu tiên, khi ấy sẽ có một sự ý thức (biết) thuần túy thoáng qua rất nhanh trước lúc chúng ta có khái niệm về vật đó, nhận dạng ra nó. Chính giai đoạn ý thức (biết) thuần túy đang trôi chảy đó là Chính niệm.

Tóm lại, Chính niệm có rất nhiều định nghĩa khác nhau, theo từng góc độ tu tập. Nhưng không ngoài sự nhận thức rất rõ mọi đối tượng trong thời điểm hiện tại, thấy như thật tướng của các pháp.

2. Phương pháp thực tập Chính niệm trong Thiền quán Minh Sát

Có nhiều phương pháp thực tập Chính niệm khác nhau trong Phật giáo, như theo Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, hay Bát Chính Đạo thuộc ba mươi bảy phẩm trợ đạo v.v... Đức Phật dạy Chính niệm sẽ đưa đến giải thoát: *“Chính niệm không phải chỉ là biết, biết được, tỉnh thức, tỉnh giác đến những vấn đề cụ thể, nhớ những điều hướng dẫn và đưa ra ứng phó. Trong một ví dụ, đức Phật đã mô tả sự chính niệm giống như một người gác cổng.”* Vì sao đức Phật ví như người gác cổng? Như đã nói ở trên, Chính niệm như người gác cổng, người gác cổng họ không xao lãng hay bị chi phối bởi ngoại cảnh, vì trách nhiệm lo giữ của báu trong nhà mình. Cũng như thế, trong khi hành thiền người thực tập, phải sáng suốt biết được pháp nào ta thân cận và pháp nào ta cần viễn ly. Pháp nào đưa chúng ta luân hồi sinh tử thì người gác cổng sẽ không cho xâm nhập. Vậy pháp thực tập ấy được đức Thế Tôn dạy như thế nào?

Thực tập Chính niệm theo Tứ Niệm Xứ

Trong kho tàng Kinh tạng Pāli, đức Phật dạy rõ về tầm quan trọng liên quan mật thiết đến sự thực tập Chính niệm như: Kinh Trường Bộ, Trung Bộ hay Tương Ưng Bộ.

Tứ Niệm Xứ là bốn phép quán cơ bản về sự tỉnh thức. Phương pháp Thiền quán của Phật giáo Nguyên Thủy gồm: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Phương pháp này được nói rõ trong phần mở đầu của Kinh Trường Bộ.

Mở đầu, đức Phật đã chỉ rõ đây là con đường tu tập độc nhất vượt thoát sầu khổ, đưa đến thắng trí: *“Này các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là bốn niệm*

xứ”. Quan điểm này cũng được đức Phật dạy trong Trung Bộ và Trung A Hàm như sau: “*Có một con đường tịnh hóa chúng sinh, vượt qua lo sợ, diệt trừ khổ não, chấm dứt kêu khóc, chứng đắc chính pháp. Đó là bốn niệm xứ.*”

Không dừng lại đó Kinh Tương Ưng Bộ cũng nói lên tầm quan trọng của việc thực tập Bốn Niệm Xứ có công năng thù thắng: “*Có con đường độc nhất, này các Tỷ kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua được sầu bi, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chính trí chứng ngộ Niết Bàn. Tức là bốn niệm xứ.*”



Myanmar Novice monk walking together in ancient pagoda Bagan Mandalay The Buddhism the best in Asia and a culture faith of people in Burma. And landmark of tourism in Asian.

Quán thân bao gồm sự tỉnh giác trong hơi thở, tứ oai nghi, quán sát ba mươi hai thể trước. Quán thọ nhận biết rõ các cảm giác dấy lên trong tâm, được phân biệt thành ba loại đầu tiên: lạc thọ, khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ, sau đó được phân biệt thành cảm thọ thể chất và tinh thần. Quán tâm là chú ý các tâm pháp, được phân biệt thành tám cặp tâm đối nghịch. Quán pháp là biết rõ mọi pháp đều có tính tương tức, tác động lẫn nhau. Đức Phật đã dạy rất rõ về Tứ Niệm Xứ, không những thế mà Ngài còn dạy tận tường về pháp thực tập: “*Này các Tỷ kheo, ở đây, Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chính niệm trước mặt.*” Đây là những bước căn bản để thực tập thiền chính niệm.

“*Này các Tỷ Kheo, thế nào là Chính niệm? Này các Tỷ Kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân,...chính niệm,...trên các cảm thọ... trên các tâm...quán pháp trên các pháp, tỉnh cần tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ Kheo, như vậy gọi là Chính niệm.*”

Hay trong Kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật cũng giải thích:

“*Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời.*”

Này các Tỳ kheo, đây gọi là chính niệm.”

Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật cũng dạy về chính niệm như sau:

“Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo an trú chính niệm? Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đối với thân, quán thân,.. đối với các cảm thọ... đối với tâm...đối với các pháp, quán pháp tinh tấn, tỉnh giác chính niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi ở trên đời. Này các Tỳ Kheo như vậy gọi là chính niệm.”

Như vậy, Chính niệm trong tu tập Thiền Vipassanā đã được đức Thế Tôn thuyết giảng từ ngàn xưa đó chính là Thiền Tứ Niệm Xứ. Do đó, con đường đưa chúng sinh đến giải thoát là con đường tu tập Chính niệm để tâm quán sát trên các đề mục thân, thọ, tâm, pháp. Bốn đề mục này, người tu tập phải thường xuyên quán chiếu thực tập. Nếu không tu tập theo lộ trình này thì người ấy rất dễ bị lạc pháp. Như hiện nay, không ít người vì mong cầu giác ngộ ngay lập tức mà không có thầy hướng dẫn học hỏi cho thấu đáo tường tận nên đã tướng tri và rơi vào điên loạn.

Tứ Niệm Xứ được xếp đầu trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Chứng tỏ niệm trong Tứ Niệm Xứ rất là quan trọng trong pháp hành, trên con đường đi đến giải thoát. Người tu tập không thể thiếu sự hiểu biết này. *“Chính để đoạn tận ba lậu hoặc (dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu) này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập”*. Thực tập theo Thiền Tứ Niệm Xứ là giai đoạn đầu của thiền sinh, thấy rõ mọi hiện tượng đều liên hệ đến ba trạng thái Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Đây là cái thấy chân thật.

Như vậy, không chỉ trong Kinh tạng Nikāya mà Kinh A Hàm, đức Phật cũng nhắc đến sự thực tập Tứ Niệm Xứ là Chính niệm quán sát thật tướng của các pháp, con đường duy nhất đưa đến giải thoát. Cho nên, một người muốn tu tập chứng đắc Niết Bàn thì không thể bỏ qua con đường độc nhất của Bốn niệm xứ này. Điều này cho thấy, thực tập Tứ Niệm Xứ hay Thiền Chính niệm là nền tảng căn bản cho mọi pháp môn tu tập.

Tóm lại, toàn bộ tư tưởng Thiền trong Phật giáo đều chứa đựng rất nhiều tinh túy, lấy thực tập Chính niệm làm trung tâm dù là Thiền chỉ hay Thiền quán. Chính niệm bao gồm bốn thành phần tu tập đưa đến giác ngộ như trong lời mở đầu của Kinh Đại Niệm Xứ. Bốn pháp này không ngoài quán thân, thọ, tâm, pháp, là kim chỉ nam cho các phương pháp thực hành Thiền quán Vipassanā, là bước đầu phải đạt được cho sự nghiệp an lạc tâm. Chính đức Phật đã thực hành và công nhận rằng bốn phương pháp này đem lại lợi ích cho mọi người. Sau đó, Ngài khuyến khích các thầy Tỳ kheo và các đệ tử của Ngài thực hành pháp môn Tứ Niệm Xứ, và trong suốt 45 năm truyền bá giáo Pháp, đức Phật luôn luôn đề cập, dẫn chứng và nhấn mạnh tầm quan trọng của pháp môn này.

Chính niệm theo Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm và Thanh Tịnh Đạo

Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm (Trung Bộ 118) hướng dẫn sự tu tập niệm, bắt đầu bằng cách giữ niệm trên hơi thở vào ra, sau đó phát triển niệm trên cả bốn lãnh vực (thân, thọ, tâm, pháp). Mục đích tu tập của bài Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm trên thân, thọ, tâm, pháp là làm

viên mãn bốn lãnh vực và viên mãn bảy yếu tố giác ngộ (Thất Giác Chi).

Ngoài Kinh tạng Nikāya, tác phẩm Thanh Tịnh Đạo của Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) do Ni sư Trí Hải dịch trong chương VII- Định: Sáu Tùy niệm cho rằng: *“Niệm (sati) là tưởng niệm hay tùy niệm (anussati)... Tùy niệm có cảm hứng từ sự bình an gọi là niệm diệt. Đây là danh từ chỉ niệm có đối tượng là sự lắng diệu của mọi khổ đau.”* Đây, là sự mở rộng của niệm.

Như vậy, Chính niệm trong Kinh và Luận, bậc Đạo sư đều lấy con người làm đối tượng để quán chiếu nhận diện ra bản tính chân thật của các pháp.

Thực tập chính niệm theo Thất Giác Chi

Thất Giác Chi là bảy pháp có khả năng giác ngộ, đạt được Niết Bàn an vui giải thoát. Thất Giác Chi là bảy phần tâm linh tỉnh giác đó là: Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn, Hỷ Lạc, Khinh An, Định và Xả để ứng dụng vào đời sống hằng ngày. Đây là một hành pháp trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Trong đó: *“Chỉ có niệm giác chi là giác chi đặc biệt mà hành giả vận dụng tu tập trong bất cứ điều kiện tâm lý nào. Điểm tu tập này vừa nói lên rằng, Niệm giác chi là pháp môn tu tập phù hợp với mọi căn cơ trong mọi thời.”* Dù chúng tu tập pháp môn gì, thuộc loại căn cơ nào, Bảy Giác Chi cũng không thể bỏ qua. Tất cả đều chi phối bởi luật vô thường nên quán chiếu như vậy sẽ có được nhiệt tâm, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Do đó, Kinh Nhập Túc Xuất Túc Niệm, đức Phật dạy các Tỷ Kheo Chính niệm như sau:

“Khi nào này các Tỷ Kheo, sẽ Tỷ Kheo nghĩ quán vô thường tôi thở vô, vị ấy tập. Quán vô thường tôi sẽ thở ra, vị ấy tập...Vị ấy chính niệm như vậy, suy tư, tư duy thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, trạch pháp giác chi được khởi lên với Tỷ Kheo. Trong khi ấy, trạch pháp giác chi được Tỷ Kheo ấy tu tập đi đến viên mãn.”

Các vị tu tập căn chính niệm, quan sát các tâm hành khởi lên để chế ngự tham ưu ở đời. Còn theo Luận Đại Tỳ Bà Sa, quyển 96 nói: *“Niệm căn, niệm lực, niệm giác chi, đều nằm trong chính niệm.”* Chính niệm thường xuyên tạo nên một lực, giúp ngăn chặn những suy nghĩ và hành động bản năng. Để cuộc sống ngày một tốt đẹp hơn, thành công hơn trong mọi lĩnh vực thì tu tập chính niệm không thể bỏ qua Thất Giác Chi này. Ngoài ra, Chính niệm còn được nhắc đến trong việc thực hành Bát Chính Đạo.



Thực tập chính niệm theo Bát Chính Đạo

Bát Chính Đạo là tám chi ngành gồm: Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngũ, Chính Nghiệp, Chính Mạng, Chính Tinh Tấn, Chính Niệm, Chính Định. Chính niệm theo Bát Chính Đạo dùng để chuyển hóa khổ đau. Người thực tập kiểm soát được bản thân từ suy nghĩ, lời nói đến hành động ứng xử trong đời sống sao cho thích hợp nhất, đúng đắn cao thượng đẹp đẽ nhất. Thực hành theo con đường tám ngành này đem đến nhiều lợi ích như:

“Tám ngành, đường thù thắng

Bốn đế, lý thù thắng.

Ly tham, pháp thù thắng

Giữa các loài hai chân.

Pháp nhãn người thù thắng.” (PC-273)

Vì thế, người nào có tu tập theo Bát Chính Đạo thì người đó có nhiều cơ hội thành công trên mọi lĩnh vực, an vui, giác ngộ. Do đó, hiểu rõ về Bát Chính Đạo như: *“Những gì đức Phật dạy là con đường mà ai cũng có thể theo được. Ngài gọi con đường đó là Bát Chính Đạo, nghĩa là một sự thực hành tám phần không rời nhau. Con đường này được gọi là Thánh trong một nghĩa rằng những ai đi trên con đường này sẽ có được trái tim thánh thiện của một bậc Thánh, giải*

thoát khỏi khổ đau.”

Tóm lại, những phạm trù trên đều đưa đến Chính niệm trong khi thực hành Thiền quán Minh Sát. Thực hành Chính niệm thì hạnh phúc có mặt ngay bây giờ chứ không phải chờ đợi một nơi nào xa xôi.

3. Tác hại của tà niệm, tầm quan trọng và ứng dụng của chính niệm trong Thiền quán

Tác hại của tà niệm

“Tà niệm là sự nhớ tưởng đến những chuyện thế gian và các bất thiện pháp trong quá khứ.” Theo Thiền sư Mahasi Sayadaw: *“Tà niệm cần được quan sát và loại bỏ”*. Vì sao? Vì chúng thuộc tâm sở bất thiện liên hệ nhiều đến trần tục và tội lỗi. Chúng sẽ làm chướng ngại người tu tập nếu không được quán sát.

Tà niệm làm ngăn ngại Chính niệm khó nhớ đến bố thí, trì giới, thiền định, v.v... Kinh Pháp Cú số 27 đức Phật dạy:

*“Chớ sống đời phóng dật,
Chớ say mê dục lạc,
Không phóng dật thiền định,
Đạt được an lạc lớn.”*

Nếu con người sống không có Chính niệm trong giây phút hiện tại, không kiểm soát hành vi của mình sẽ dẫn đến nhiều điều thất bại. Cho nên Chính niệm là năng lượng khiến nội tâm định tĩnh, giúp bản thân nhận biết việc gì nên hành xử như thế nào cho hợp lý, cho đúng đắn và cao đẹp. Trong Kinh Nhứt Dạ Hiền Giả ghi:

*“Quá khứ không truy tìm,
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.”*

Đây là lời của đức Phật dạy chúng ta nghệ thuật sống hạnh phúc với nguồn năng lượng giúp mình có mặt nơi phút giây hiện tại là chính niệm. Cho nên khi đã nhận ra sự tác hại của tà niệm làm cho người tu tập lạc lối thì Chính niệm rất là quan trọng.

Tầm quan trọng của chính niệm trong Thiền quán Minh Sát

Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ưng Bộ như sau:

“Lành thay thường chính niệm. Nhờ niệm lạc tăng trưởng. Có niệm ngày mai đẹp. Hận thù được giải thoát. Lành thay thường chính niệm. Nhờ niệm lạc tăng trưởng. Có niệm ngày mai

đẹp. Hận thù chưa giải thoát. Với ai trọn ngày đêm. Tâm ý lạc, bất hại. Từ tâm mọi hữu tình. Vị ấy không thù hận”

Điều này chứng tỏ đạo Phật ra đời với phương châm đem lại cho nhân loại một lối sống đẹp, hiền thiện, bất bạo động và hướng đến giác ngộ, giải thoát cho những ai thực tập chính niệm. Mục đích của Thiền Vipassanā là để phát sinh trí tuệ, khi trí tuệ phát sinh thì si mê tiêu diệt, cũng như khi có ánh sáng thì bóng tối biến mất. Như bài kệ của Thiền sư Nhất Hạnh viết:

*“Thất niệm là bóng đêm,
Chính niệm là ánh sáng,
Đưa tỉnh thức trở về,
Cho thế gian tỏ rạng.”*

Chính niệm vô cùng quan trọng như ánh sáng làm xóa tan màn đêm u tối, mê mờ giúp con người tìm lại bản tâm thanh tịnh của mình. Chính niệm là một tâm hành thiện lành, mang năng lượng tích cực đưa đến an lạc thiết thực hiện tại, để khép lại nỗi khổ niềm đau. Do đó, đức Phật đã dạy các phương pháp tu tập để mỗi người tự quán chiếu, nhận diện và chuyển hóa vọng tưởng, ý niệm sai lầm.

Chính niệm rất quan trọng trong đời sống, giúp chúng ta nhận diện rất rõ những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với căn trần hay thân, thọ, tâm, pháp trong chính bản thân mình. Chính niệm có vị trí rất quan trọng trong quá trình tu tập Thiền quán Vipassanā.

Thứ nhất, Chính niệm làm cho cuộc sống bình an, tĩnh lặng và đủ nội lực chấp nhận những gì xảy ra cho mình. Từ đó, hành động thận trọng, sống theo pháp và luật của Như Lai, từ đó tiếng lành tăng trưởng.

*“Nỗ lực giữ chính niệm
Tịnh hạnh hành thận trọng
Tự điều sống theo pháp
Ai sống không phóng dật
Tiếng lành ngày tăng trưởng.” (PC- 24)*

Thứ hai, Chính niệm là sự bảo vệ tâm. Chính niệm cũng giống như sáu người hộ vệ trước sáu cổng. Sáu cơ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) như sáu cửa. Khi nào người hộ vệ bị dời đi, thì những cửa của giác quan sẽ không được bảo vệ. Như thế, chỉ khi nào có Chính niệm hiện diện ở các giác quan thì tâm ta mới được thanh lọc. Những trạng thái tâm phiền não bất thiện sẽ không thể thâm nhập vào tâm được vì có chính niệm bảo vệ. Chỉ khi Chính niệm mất đi hay ít chính niệm, lúc này phiền não mới có thể phát sinh lấy đi an lạc thanh tịnh, để lại khổ đau xáo trộn. Cho nên chỉ có Chính niệm mới giúp tâm trong sạch.

Thứ ba, Chính niệm là con đường ngắn nhất đưa đến mục đích tối hậu là giải thoát. Đức Phật dạy rằng thực hành Chính niệm là thực hành Tứ Niệm Xứ đây chính là phương pháp độc nhất để diệt trừ buồn phiền và ta thán, diệt trừ đau khổ và phiền não, để đạt đến Đạo cao thượng và chứng ngộ Niết Bàn.

Thứ tư, Chính niệm để nhìn rõ bản chất của sự vật, hiện tượng. Trong cuộc sống nhờ có thực tập thiền Chính niệm mà con người có cuộc sống an lạc hơn, có cái nhìn cuộc đời đẹp hơn, tiếng lành ngày một vang xa hơn. Giúp ta nhìn nhận sự vật đúng thực tướng của chúng, không thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, bền vững, có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Ví dụ nhìn sâu vào bông hoa hay một người nào đó ta có thể thấy được bản chất của những mâu thuẫn và khổ đau trong ấy. Đó là quán chiếu. Thấy được tự tính của một bông hoa là thấy được tự tính của vạn pháp nghĩa là thấy được bản chất chân thật của sự vật.

Thứ năm, Chính niệm chính là sự trở về. Khi thực hành Thiền Chính niệm (Minh Sát) mình sẽ thấy chính mình. Chính vì vậy, trong Kinh Thân Hành Niệm Xứ, đức Phật dạy chúng ta trở về với thân, nhận diện tất cả các thành phần và động tác của thân. Trước hết, ta nhận diện thân ta trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi. Đó là một sự trở về đích thực. Sự trở về trong Chính niệm đó tạo ra cho chúng ta nguồn an lạc, hạnh phúc không cần tìm đâu xa. Khi đạt được Chính niệm trong tâm thì mọi biểu hiện, cử chỉ đều giúp ta trở về. Bởi vậy, Chính niệm là trở về với chính mình, với gốc rễ của mình, với tâm linh của mình. Vì vậy có thể nói Chính niệm chính là sự trở về để thấy sự sinh và diệt của các sự vật và hiện tượng. Từ đó ý thức được diễn biến trong thân tâm.

Thứ sáu, Chính niệm tức là tự làm chủ, có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy ra với mình bằng một tư thái an nhiên, không hề xao động hay xúc cảm, sẵn sàng đương đầu với mọi hoàn cảnh.

Vì vậy Chính niệm đóng vai trò rất quan trọng trong việc tu tập Thiền quán Vipassanā. Như trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

*“Người trí chuyên thiền định
Thích an tịnh viễn ly,
Chư thiên đều ái kính,
Bậc chính giác chính niệm.”*(PC-181)

Ứng dụng Chính niệm trong đời sống tu tập bản thân

Như đã nói, Thiền bao gồm cả Định và Tuệ. Trong Định có Tuệ, trong Tuệ có Định, chúng ta tu tập tuệ quán qua Chính niệm tức là quan sát với tuệ như ánh đèn nhờ sự thông gió ánh đèn mới sáng tỏ. Ánh đèn sáng đó chính là trí tuệ, nhờ có ánh đèn sáng mà chúng ta không gì không thấy, không biết.

Trên lộ trình tu tập hướng đến giác ngộ giải thoát, người xuất gia luôn lấy Giới làm nền tảng bởi nhân Giới sinh Định, nhân Định phát Tuệ. Bản chất của Giới luật và oai nghi tế hạnh lấy Chính niệm làm gốc để bảo vệ nguồn tâm. Khi có Chính niệm, bản thân sẽ tự nhìn nhận rõ thực tướng của các pháp, vượt qua mọi chướng duyên, nghịch cảnh để chiến thắng dục vọng.

Cho nên, đức Phật dạy:

*“Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch
Tự thắng mình tốt hơn
Thật chiến thắng tối thượng.” (PC-103)*

Trước sự chi phối của hoàn cảnh, chúng ta cần phải tự mình chuyển hóa những tạp niệm thành Chính niệm có thể mới làm chủ được mình.



Như Thiền sư Nhất Hạnh dạy: *“Tu tập và chuyển hóa, trong đời sống hằng ngày.”* Nghĩa là tu tập nhưng mình vẫn sống bình thường cuộc sống hằng ngày của mình. Tuy sống đời sống hằng ngày nhưng phải tu tập chuyển hóa. Tất nhiên là chúng ta phải thực tập chỉ và quán. Chỉ là dừng lại, ngưng lại những sức mạnh, và năng lượng của tạp niệm đưa tới mà ở đó Chính niệm sẽ giúp mình ngăn lại. Khi đó ta có mặt sâu sắc trong giây phút. Chính niệm đưa chúng ta trở về với hiện tại ngay cả khi thực hành bốn oai nghi. Người xuất gia từ bỏ gia đình sống không gia đình nên việc thực tập Thiền Chính niệm phải đòi hỏi khó hơn để đi đến các tầng thiền, các pháp vi diệu hơn người phật tử.

Cũng vậy, để đạt được Chính niệm thật sự không hề đơn giản. Bạc Đạo sư đã thành tựu và giờ này Tăng Ni sinh trẻ đang thực tập trên chính con đường mà Ngài đã đi. Ngài đã dùng quán

niệm hơi thở như là đề mục hành thiền chính yếu đưa đến chứng đắc, giác ngộ. Cho nên chúng ta ngay từ giờ phút này hãy thực tập sự quan sát hơi thở như đề mục cương lĩnh, có vậy chúng ta mới biết mình trong từng phút giây. Sự quán niệm hơi thở sẽ đem lại sự thành tựu trên cả bốn nền tảng của Chính niệm về thân, sự cảm thọ, tâm và pháp.

“Chính niệm trong vận động thân tạo ra oai nghi, tế hạnh và phong thái đỉnh đạt của người xuất gia. Chính niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi giúp người xuất gia trở nên điềm tĩnh, thư thái, an lạc, thanh thoi.”

Quả thật, Chính niệm là căn bản cần thiết của chính mạng và chính tư duy có mặt ở mọi lúc, mọi nơi với mọi người. Đó là cách truyền tải thông điệp an lành nuôi dưỡng tự tâm cho tất cả; không những chỉ hàng đệ tử của đức Phật và giáo Pháp của Ngài mà cho tất cả mọi người, cho chính bản thân đang từng giây từng phút nỗ lực làm chủ cái tâm vốn rất khó kiểm soát và những ai đang thiết tha mong cầu sự thăng hoa của chính niệm tỉnh giác làm cho cuộc đời hạnh phúc ngay thực tại.

Tác giả: **Thích Quảng Thiên**

Học viện PGVN tại Tp.HCM

Thanh Tâm (tổng hợp), 20 câu nói của thiền sư nhất hạnh giúp bạn sống hạnh phúc hơn, đăng nhập ngày 05/02/2020. 14:48. Truy cập ngày 17/11/2021. Nguồn <<https://phatgiao.org.vn/20-cau-noi-cua-thien-su-thich-nhat-hanh-giup-ban-song-hanh-phuc-hon-d39578.html>>

Thích Minh Châu (2010), Như Lai Thiền, Nxb Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, tr.19-20.

Thích Nhật Từ (2018), Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chính niệm, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.x. Phạm Doãn, Thực Hành Và Trải Nghiệm Chính Niệm (Sati), đăng ngày 09/10/2014. Truy cập ngày 18/11/2021.

<https://bsphamdoan.wordpress.com/2014/10/09/thuc-hanh-va-trai-nghiem-chanh-niem-sati/>

Chan Koon San, Lê Kim Kha dịch (2013), Giáo Trình Phật Học, Nxb TP. Hồ Chí Minh, tr.84.

Bhikkhu Bodhi, Nguyễn Nhật Trần Như Mai dịch (2019), Hợp Tuyển Lời Phật Dạy Từ Kinh Tạng Pàli, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.325.

Ajahn Brahm, Lê Kim Kha dịch (2015), Thiền theo cách Phật dạy sẽ đưa đến giải thoát, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.123.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trường Bộ, 22. Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.445.

Tuệ Sỹ dịch (2008), Kinh Trung A-Hàm Tập 1, 98. Kinh Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.749.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trung Bộ - Tập 1, 10. Kinh Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.85.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tương Ưng Bộ - Tập II, Chương III Tương Ưng Niệm Xứ, I. Phẩm Ambapàli, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 557.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trường Bộ, 22. Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.

445.

Sđd, tr. 458.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tương Ưng Bộ - Tập II, Tập V.Thiên Đại Phẩm, Chương I Tương Ưng Đạo I. Phẩm Vô Minh, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 441-442

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trường Bộ, 16. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 294.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tương Ưng Bộ - Tập II, Tập V.Thiên Đại Phẩm, Chương III Tương Ưng Niệm Xứ V. Phẩm Bất Tử, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 599.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trung Bộ - Tập II, 118. Kinh Nhập Tức, Xuất Tức Niệm, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 409.

Bhadantacariya Buddhaghosa, Thích Nữ Trí Hải dịch (2001), Thanh Tịnh Đạo- Tập 1, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.327-329.

Thích Chơn Thiện (2009), Phật Học Khái Luận, Nxb Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, tr.359

Thích Minh Châu dịch (2012), Kinh Trung Bộ - Tập II, 118. Kinh Nhập Tức, Xuất Tức Niệm, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 414.

Thích Tịnh Hạnh (2000), Đại Tập 96 - Bộ Tỳ Đàm VIII - Số 1546 (Quyển 41-60), Luận A Tỳ Đàm Tỳ Bà Sa - Quyển 48 - Chương 3: Kiền-Độ Trí - Phẩm 1: Tám Đạo, Phần 3, Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Taiwan, tr. 218

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tiểu Bộ - Tập 1, Pháp Cú, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 80.

S.N.Goenka William Hart, Thích Hạnh Chánh dịch (2012), Thiền Quán Nghệ Thuật Sống, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.11.

Tỳ kheo Pháp Thông chuyển ngữ, Tà Niệm và Chánh Niệm, đăng ngày 10/04/2014 12:00, truy cập ngày 18/11/2020 22:17, <https://thuvienhoasen.org/a19120/ta-niem-va-chanh-niem>

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tiểu Bộ - Tập 1, Pháp Cú, Nxb Tôn Giáo, tr. 45.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trung Bộ - Tập II, 132. Kinh A-Nan Nhứt Dạ Hiền Giả, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 523-524.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tương Ưng Bộ - Tập I, chương X Tương Ưng Dạ-Xoa, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.320-321.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tiểu Bộ - Tập 1, Pháp Cú, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 44.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Trung Bộ - Tập II, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr.419.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tiểu Bộ - Tập 1, Pháp Cú, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 67.

Thích Minh Châu dịch (2018), Kinh Tiểu Bộ - Tập 1, Pháp Cú, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 56.

Thích Nhất Hạnh (1996), Giảng Luận Di Biểu Học, Nxb Lá Bối, USA, tr. 324.

Thích Nhật Từ (2018), Thiền Vipassana: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, tr.206.