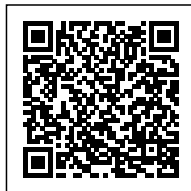


VAI TRÒ CỦA CHÍNH NIỆM ĐỐI VỚI NGƯỜI XUẤT GIA



Thích Nữ Thuần Niệm
Khóa II cao cấp giảng sư - khu vực phía Bắc

Ngày nay, nhu cầu về đời sống sinh hoạt được đáp ứng đầy đủ, nhiều người xuất gia trẻ đã phát sinh ra những lậu hoặc, những bất thiện pháp gây ảnh hưởng đến con đường tu tập và hình ảnh người tu.

Nguyên nhân chính là thiếu sự chính niệm tỉnh giác nơi hành động, thái độ, nhận thức, không có nếp sống thực hành giới luật.

Chính niệm tỉnh giác được gọi là bức tường ngăn cản những chướng ngại xâm nhập vào tâm thức hành giả. Cũng như hành giả thực tập chính niệm dựa trên nền tảng của Tam vô lậu học Giới - Định - Tuệ, nhằm thúc liễm thân tâm.

Trong quá trình tu tập, hành giả thực tập chính niệm tỉnh giác không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân, mà còn mang đến cho tha nhân, huynh đệ, bạn đồng tu, những người xung quanh những tác động tương hỗ của nguồn năng lượng chính niệm tỉnh giác.

Nếu mỗi mỗi cá nhân trong xã hội đều biết thực tập và áp dụng chính niệm vào đời sống hằng ngày thì sẽ mang đến một xã hội yên bình, không có trộm cướp, không có các tệ nạn xảy ra, không có chiến tranh và bạo động. Đúng như Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ: *“Chính niệm là suối nguồn hạnh phúc”*.



1. Khái niệm về chính niệm

Chính niệm có nghĩa đơn thuần là nhớ nghĩ chân chính, như nhớ nghĩ về Phật Pháp Tăng, hay nhớ nghĩ về vô thường- khổ -vô ngã là sự nhớ nghĩ chân chính.

Chính niệm đó là sự tỉnh giác trong giây phút hiện tại, là sự chú tâm, biết rõ các pháp một cách trọn vẹn.

Trong kinh Phân biệt về sự thật, đức Phật đã định nghĩa về Chính niệm như sau: “*Này chư Hiền, thế nào là Chính niệm? Này chư Hiền, ở đây Tỳ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời...thọ trên các cảm thọ...tâm trên các tâm...pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chính niệm*”. Hay nói cách khác, lấy thân, thọ, tâm, pháp làm đối tượng để Chính niệm.

Chính niệm được đức Phật đề cập đến rất nhiều trong Kinh tạng Nikaya, không những thông qua các phần giáo lý căn bản như Bát chính đạo, Thất giác chi mà trong kinh Trung bộ I kinh thứ 10, đức Phật đã giảng dạy chi tiết, sâu sắc về phương pháp tu tập chính niệm đó là quán niệm thân trên thân, quán niệm thọ trên các cảm thọ, quán niệm tâm trên tâm, quán niệm pháp trên các pháp.

Điều này khẳng định vai trò của chính niệm có một vị trí rất quan trọng trong sự thực hành thiền định.

2. Vai trò của Chính niệm đối với tự thân

a. Sống tỉnh thức, phòng hộ thân tâm

Đức Thế Tôn trong lời Di giáo cuối cùng: “*Các thầy Tỳ kheo, cầu thiện tri thức, cầu thiện hộ trì và cầu thiện hỗ trợ, đều không bằng không quên Chính niệm. Không quên Chính niệm thì giặc phiền não hết cách xâm nhập tâm trí. Thế nên, các thầy hãy luôn luôn tập trung Chính niệm lại nơi tâm trí. Mất Chính niệm là mất công đức, nếu Chính niệm có sức lực vững mạnh, thì dầu phải vào trong đám giặc ngũ dục, cũng không bị chúng sát hại; tựa như tướng sĩ lâm trận mặc áo giáp lát đồng, thì không còn sợ hãi gì nữa. Đó là hạnh không quên Chính niệm*”. Chính niệm có sức mạnh được ví như những tướng sĩ lâm trận mà không sợ bị các giặc ngũ dục và không bị phiền não xâm hại tâm trí của hành giả.

Tất cả những hành động hằng ngày của người xuất gia luôn có mặt sự Chính niệm tỉnh thức, bằng cách hành trì chú Tỳ ni. Lúc nghe tiếng chuông, lúc đang đánh chuông, lúc súc miệng, lúc lễ Phật, lúc bước đi, lúc thức dậy...tất cả đều được chú tâm, nhận biết rõ sự có mặt thực tại, những gì đang diễn ra, bây giờ và ở đây. Hay đó còn gọi là sự tỉnh thức từ Chính niệm mang lại, tỉnh thức ở mọi hành động, mọi cảm xúc vui buồn của chúng ta.

*“Thức dậy miệng mỉm cười
hai bốn giờ tỉnh khô,
xin nguyện sống trọn vẹn
mắt thương nhìn cuộc đời”.*

b. Nâng cao khả năng thích ứng, sống hòa hợp

Hành giả xuất gia thực tập lời nói chính niệm cho nên nói ra lời dễ thương, lời nói hòa nhã, lời nói đúng đắn, sẽ không gây tranh cãi, hiểu nhầm giữa các huynh đệ, đồng thời tạo nên tình thầy trò được thân thiện và gần gũi, đồng cảm và hiểu nhau hơn, giữa các bậc huynh đệ đồng

tu luôn san sẻ và giúp đỡ nhau hơn. Như vậy hành giả thực tập Chính niệm tỉnh giác vững mạnh dễ dàng thích ứng và sống hòa hợp không chỉ trong chốn thiền môn mà trong tất cả mọi hoàn cảnh sống.

c. Tiếp xúc những gì màu nhiệm

Những mầu nhiệm của sự sống đang hiện hữu trước mặt chúng ta trong từng hơi thở. Mỗi bước chân chúng ta đi, nhận biết rõ sự có mặt khi tiếp xúc với mặt đất và thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, chính là sự mầu nhiệm. Khi chúng ta bưng bát cơm ăn, nhờ Chính niệm tỉnh giác nên thức ăn luôn có mặt, qua đó sự có mặt các bác nông phu đang cày cấy, sự có mặt của ánh nắng mặt trời cùng với những hạt mưa tưới tắm cho hạt giống tươi tốt để có được bát cơm hôm nay, đó chính là sự mầu nhiệm.

d. Tạo niềm tin sâu sắc cho tín đồ Phật tử

Hơn 2000 năm, khi đạo Phật du nhập vào nước ta, thì niềm tin vào tôn giáo chính là niềm an ủi, là chỗ dựa tinh thần, là phương tiện giúp con người bớt khổ đau. Niềm tin ấy chính là niềm tin bất hoại đối với đức Phật - bậc đã giác ngộ hoàn toàn và mang sự giác ngộ đến chúng sinh; niềm tin bất hoại đối với chính pháp - là những giáo lý đưa chúng sinh thoát khổ đau; niềm tin bất hoại đối với thánh Tăng - là đoàn thể những người thực hành theo giáo pháp của Như Lai, là những bậc phạm hạnh thanh cao mang đến giá trị sống cho con người. Tất cả cũng nhờ vào năng lượng của Chính niệm tỉnh giác mang lại.

e. Cải thiện trí tuệ, nâng cao sức khỏe và giảm căng thẳng

Ngày nay, cuộc sống quá bận rộn thì Chính niệm tỉnh giác chính là liều thuốc chữa trị bệnh cả thân lẫn tâm. Với hơi thở Chính niệm “vào” “ra” nhẹ nhàng, thư thái, sẽ tạo nên nguồn năng lượng điều hòa cơ thể; từng bước đi Chính niệm là tiếp xúc của lòng bàn chân với mặt đất chính là bài thể dục dành cho các khớp xương được khởi động uyển chuyển; khi ăn chính niệm, thì thức ăn đang có mặt, chúng ta sẽ cảm nhận được hương vị từ thức ăn, cho nên thức ăn dễ tiêu hóa và tạo nên nguồn dinh dưỡng nuôi thân thể; hay chính niệm về cảm xúc trong lúc cơn sân khởi lên, thì nhờ năng lượng của chính niệm tỉnh giác nên tâm sân hận sẽ dần dần được chuyển hóa thành tâm từ bi, bao la rộng lớn. Từ đó cho thấy, Chính niệm tỉnh giác giúp hành giả nâng cao sức khỏe, giảm căng thẳng lo âu

Chính niệm là sự chú tâm vào đối tượng, cho nên sự chú tâm đó sẽ không đưa tâm đến tán loạn hay sai lệch, mà chính niệm chính là sự nhớ nghĩ, nhớ nghĩ điều đúng đắn, nhớ nghĩ ở đây tức là trí tuệ phát sinh. Bởi chính niệm dựa trên nền tảng của Giới Định Tuệ, cho nên tu tập Giới thanh tịnh sinh ra Định, từ Định phát sinh Trí tuệ.



3. Vai trò của Chính niệm đối với cộng đồng người xuất gia

Giữ gìn nếp sống thanh quy thanh tịnh

Nâng cao sự giác ngộ cho tăng đoàn

Trong kinh Tứ niệm xứ đức Phật đề cập rất rõ ràng, nếu một hành giả chính niệm dựa trên nền tảng quán sát bốn đề mục: quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp thì chỉ trong thời gian bảy năm, sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm...hay một ngày, vị ấy có thể chứng được một trong hai quả vị: một là chứng Chính trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất Hoàn. 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 .

Chính niệm có vai trò rất quan trọng, không chỉ đối với từng cá nhân mà còn mang đến cho những người xung quanh, không chỉ quan trọng trong chốn thiền môn mà còn rất quan trọng trong mọi ngành nghề, mọi lĩnh vực trong xã hội. Chỉ có sự thực tập và trải nghiệm của mỗi người, lúc đó tự thân họ mới cảm nhận được sự quan trọng, sự cần thiết từ sức mạnh mà Chính niệm tỉnh giác mang lại.

Kết luận

Chính niệm tỉnh giác là quay vào bên trong, để biết rõ bên trong chúng ta chính là mảnh đất tâm thức. Mảnh đất đó có đầy đủ các hạt giống hạnh phúc, an vui, hiểu biết, thương yêu, tha thứ, bao dung, khổ đau, buồn tủi, ganh tỵ, giận hờn, hơn thua, sân hận, bạo động v.v. Mỗi giây phút trong đời sống của hành giả xuất gia là sự thực tập Chính niệm tỉnh giác để nhận biết rõ hạt giống nào là bất thiện, những hạt giống nào là thiện, hạt giống nào là khổ đau, hạt giống nào là an lạc. Từ đó, tu tập chuyển hóa từ hạt giống bất thiện sang hạt giống thiện, từ hạt giống đau khổ sang hạt giống đầy hạnh phúc an lạc, chuyển hạt giống hận thù sang hạt giống thương yêu, hạt giống ích kỷ sang hạt giống vị tha.

Chính niệm tỉnh giác đóng vai trò rất quan trọng trong sự tu tập hành trì của người xuất gia, Chính niệm giúp hành giả luôn có sự chú tâm trong các sinh hoạt thường nhật, giúp tăng trưởng niệm lực, định lực và tuệ lực, hướng đến loại trừ hoàn toàn mọi gốc rễ của phiền não khổ đau, mang sự chứng đắc giải thoát cho người xuất gia.

Điều đặc biệt, Chính niệm tỉnh giác không phải là những lý thuyết suông, những khái niệm học thuộc, không dùng để đối đãi, không phải là lời nói hay, mà hành giả cần phải thực tập và trải nghiệm. Chỉ cần sự trải nghiệm, nhận rõ và chuyển hóa mọi khổ đau trong cuộc sống sẽ mang lại một cuộc sống đầy ý nghĩa, an lạc cho thân tâm.

Thích Nữ Thuần Niệm

Khóa II cao cấp giảng sư - khu vực phía Bắc

Chú thích

Thích Minh Châu dịch (2013), Trung bộ kinh II, Nxb Tôn giáo, tr.592.

HT Thích Trí Quang, Kinh Di Giáo, Nxb tr.26,27.

Thích Minh Châu dịch (2013), Trung Bộ Kinh I, Nxb Tôn Giáo, tr.94.

Tài liệu tham khảo

1. Thích Minh Châu dịch (2013), Trung Bộ Kinh I-II, ĐTKVN, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
2. Chân Pháp Đăng (2018), Nghệ thuật sống, Nxb Lá Bối.
3. Thích Nhất Hạnh (2001), An trú trong hiện tại, Nxb Lá Bối.
4. Thích Thiện Hoa (2005), Phật học phổ thông, Nxb Tôn Giáo.
5. Thích Trí Quang (2009), Luật tiểu, Nxb Tôn Giáo.