

# THIỀN và CHÁNH NIỆM

## GS001

Nói đến Thiền người ta thường nghĩ đến một cách tu của Phật giáo, như hình ảnh ngòi xếp bàn, yên tĩnh của các nhà sư. Gần đây Thiền đã trở nên một vấn đề phổ biến trong dân gian. Người ta thấy có thiền Yoga, thiền xuất hồn của ông Lương sĩ Hằng, thiền Quán Âm của Sư Cô Thanh Hải, v.v., rồi chính ngay trong đạo Phật người Phật tử cũng phân vân với vô số phương pháp thiền: Thiền công án, Tổ sư thiền, Như Lai thiền, Thiền Minh Sát, Thiền với nhiều đề mục khác nhau. Kinh Lăng Nghiêm có bàn đến thiền với đề mục Quán Âm nhưng khác với thiền Quán Âm của Cô Thanh Hải như thế nào?

Bài viết này không có tham vọng tả rõ hết tất cả các phương pháp thiền nhưng chỉ xác định lại ý nghĩa và mục đích của Thiền căn cứ trên phương cách tu hành của đức Phật đã được ghi lại trong Tam Tạng Kinh điển. Nắm vững được tinh thần này người Phật tử tự nhiên sẽ thấy sự khác biệt như thế nào giữa Thiền Đạo Phật, mà trong bài này gọi là **THIỀN TRÍ TUỆ**, với tất cả các loại Thiền khác, mà trong bài này gọi là **THIỀN THAM ÁI**. Thấy rõ sự khác biệt này sẽ hữu ích cho người Phật tử để thực hành đúng **CHÁNH ĐỊNH, CHÁNH TINH TẤN**, để không đi lạc đạo quá xa trong lúc tu Thiền.

Cũng như trong các ngành khoa học, Y Khoa, Vật Lý, hoặc Hóa Học, một sinh viên muốn thấu triệt ngành học của mình

không những chỉ học phần lý thuyết mà còn phải thực tập trong phòng thí nghiệm để chứng nghiệm những gì đã học, hoặc để khám phá thêm những phát minh mới. Người Phật tử học Phật cũng gần như vậy, không thể chỉ tu TỊNH ĐỘ tụng kinh mà còn phải thực hành THIỀN để thực nghiệm chân lý. Thật là thiếu sót khi phân chia tông phái để rồi chỉ chọn một trong hai, hoặc TỊNH ĐỘ (tụng kinh) hoặc THIỀN (bất lập văn tự, kiến tánh thành Phật). Người tu Phật phải đi qua trọn vẹn cả 3 pháp: **Pháp Học** phải đầy đủ, để **Pháp Hành** khỏi đi lạc, và rồi để đi đến **Pháp Thành** là lúc để hoàn tất sự giải thoát.

Học Kinh sách để có đầy đủ những CHÁNH KIẾN mà Đức Phật đã khám phá, để học thêm những kinh nghiệm tu

hành của Đức Phật. Thực hành thiền trong Đạo Phật rất ráo là để Thực Nghiệm sự thật VÔ NGÃ mà đức Phật đã giác ngộ (khám phá). Đó cũng là để chứng thực KHÔNG TÁNH của vạn pháp. Tinh thần của Thiền là tinh thần của Khoa Học Thực Nghiệm. Là tìm kiếm lời giải đáp cho những thắc mắc về chính mình bằng cách khảo sát, nghiên cứu tìm hiểu cái TA của chính mình. Cũng từ những thắc mắc như thế mà đức Phật đã Giác Ngộ được Đạo. Ngày thành đạo, ngài đã kể lại công trình nghiên cứu đó như sau:

*Xuyên qua bao vạn kiếp*

*Như Lai đi kiếm ông thợ xây cửa dựng nhà*

*Như Lai đi thên thang mà không gặp*

*Hôm nay Như Lai đã kiếm thấy người*

*Từ nay người không còn xây nhà cho  
Như Lai nữa*

*Kinh Pháp cú 153.*

Các vị Bồ Tát cũng thực hành Thiền quán với tinh thần khoa học tương tự như vậy. Trong kinh Lăng Nghiêm, ta thấy Bồ Tát Quán Âm chẳng khác gì là một khoa học gia chuyên môn nghiên cứu về sự nghe. Phương pháp quán của ngài là quán vào CĂN của SỰ NGHE (Nhĩ căn viên thông). Có nghĩa là tìm hiểu “gốc cội”, lý do tại làm sao mà ta nghe được. Tương tự như vậy Bồ Tát Di Lặc là một khoa học gia nghiên cứu về CĂN của Ý tức là “gốc cội” của Tư Tưởng, từ đâu mà đến. Có thắc mắc như thế ta mới có thể đi xa hơn những gì mà khoa học ngày hôm nay đã tìm thấy. Ví dụ: với khoa học sự nghe là do Màng Nhĩ của Tai, do Âm

thanh. Sự thấy là do Mắt do Ánh Sáng, v.v. Nhưng trong giấc mơ đầu mắt nhắm, dầu không có âm thanh, hay ánh sáng ta vẫn có sự nghe, sự thấy.

Đạo Phật thật chẳng khác gì một khoa học đi tìm kiếm **SỰ THẬT**, tìm hiểu gốc cội của mọi vấn đề, nhất là **NGUỒN GỐC CỦA SỰ KHỔ**. GIÁC NGỘ là khi lời giải cho bài toán KHỔ đã được tìm ra và có thể trình bày lại được cho chúng sanh theo. Chứ không phải tuyên bố “Hoát nhiên đại ngộ” rồi vẫn “câm miệng hén” như nhiều ông Tổ Thiên Tông Trung Hoa. Người Phật tử thực hành Thiền quán là để phát triển Trí Tuệ hiểu biết về **TA** và về sự **KHỔ**, chứ không phải để đạt được những tham ái của bản ngã. Ai thực hành thiền mà để hoàn thiện bản ngã thì vẫn kể như còn ở trình độ

**THIÊN THAM ÁI** của “Ngoại Đạo”, tức chưa phải là **THIÊN TRÍ TUỆ** của Phật.

Trong tinh thần **THIÊN TRÍ TUỆ** của Phật, chừng nào mà sự thật về TA và về nguyên nhân sự **KHỔ** chưa được chứng thực thì hành giả vẫn chưa gọi là **GIÁC NGỘ**. Nếu không có tinh thần Trí Tuệ như vậy thì tâm **THAM ÁI** sẽ rất dễ “**CHẠY THEO TRẦN CẢNH**” với các hiện tượng tâm vật lý của thiên. Rất nhiều hành giả đã bị “kẹt” vào những “âm thanh vi diệu” với pháp Thiên Quán Âm của Cô Thanh Hải. Rất nhiều hành giả sau khi bị rơi vào những “feeling giải thoát” (kể cả feeling vô ngã) đã tuyên bố “Tôi đã Giác Ngộ”. Phải biết rằng những gì còn ở trình độ “**CẢM THỌ**” (feeling) thì vẫn còn ở trình độ **NGỦ UẨN**, vẫn

còn trình độ của “PHÁP HỮU VI”, vô thường, tạm bợ, không phải là sự giải thoát chân thật và bền chắc. Những “feeling tuyệt vời” đó kinh Lăng Nghiêm gọi là “Ngũ Âm Ma” vì nó khi hiện khi mất.

Khi hành thiền, hành giả phải quán sát chính TA với tâm rất KHÁCH QUAN. Chẳng khác gì các khoa học gia trong phòng thí nghiệm, không phê phán (Vọng hoặc Chơn), không chọn lựa. Đó là lý do trong kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật đã dạy: “Thấy tâm Tham nổi lên, biết tâm Tham nổi lên, thấy tâm Sân nổi lên biết tâm Sân nổi lên... Khi thở ra hơi dài biết thở ra hơi dài, khi thở ra hơi ngắn biết thở ra hơi ngắn, khi sắp thở ra biết sắp thở ra, khi sắp hít vô, biết sắp hít vô”. Nói như thế



cũng phải hiểu rằng nếu có “tâm phê phán” hay “tâm chọn lựa” nổi lên thì cũng vẫn “TUỆ TRI” các tâm đó đang nổi lên một cách khách quan với sự giác biết thanh tịnh.

**Quán sát khách quan như vậy để làm gì? -Để cho THAM ÁI không dự phần, để cho NGÃ tánh không phát triển, để mới có thể khám phá ra được sự thật VÔ NGÃ: Ta không phải SẮC, ta không phải THỌ, ta không phải TƯỞNG, ta không phải HÀNH, ta không phải THỨC (ngủ uân giai không), TA không phải bất cứ cái CÓ nào cả, TA KHÔNG THỰC SỰ HIỆN HỮU. Chúng nghiệm được cái “KHÔNG TÁNH” của ta đó là sự chúng nghiệm “SẮC TỨC THỊ KHÔNG”. “KHÔNG TỨC THỊ SẮC” của BÁT NHÃ. Đó cũng là để hoàn toàn**

ra khỏi NGÃ, ÁI, THỦ, HỮU, ra khỏi mọi khổ đau ách nạn. Đó cũng là chứng nghiệm được những gì mà Đức Phật đã dạy ở trong Tiểu Bộ Kinh:

*“Này các Tỷ-kheo, có sự không sinh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi.*

*Này các Tỷ-kheo, nếu không có cái không sinh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, thời ở đây không thể trình bày sự xuất ly khỏi sinh, khỏi hiện hữu, khỏi bị làm, khỏi hữu vi.*

*Vì rằng, này các Tỷ-kheo, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, nên có sự trình bày xuất ly khỏi sinh, khỏi hiện hữu, khỏi bị làm, khỏi hữu vi.”*

Như vậy THIỀN là để Phát Triển TRÍ TUỆ VÔ NGÃ. Có nghĩa rằng phải thấy

rõ THỰC TƯỚNG của chính ta. “CÓ SAO THẤY VẬY” không bắt ta phải VÔ NIỆM, kèm kẹp TRI KIẾN, hoặc ỨC CHẾ TÂM gì cả. Những phương cách thiền nào nhằm mục đích để cho NGÃ của ta được hay hơn, tốt đẹp hơn, nhiều khả năng hơn, sung sướng hơn, an vui hơn, thanh tịnh hơn, v.v. thì còn chưa ra ngoài lãnh vực THAM ÁI và CHẤP NGÃ nên sẽ không thể khám phá được sự thật VÔ NGÃ. Sau khi sự thật VÔ NGÃ đã được khám phá thì trong TRÍ TUỆ VÔ NGÃ dầu ngũ uẩn này còn bấn loạn, còn lo, còn buồn, còn khổ gởi nữa, đó vẫn chỉ là các pháp hữu vi, “**DO DUYÊN SINH**”, không phải do ta, không phải là của ta. Cho nên vẫn giải thoát. NIẾT BÀN được thực chứng ngay trong KHỔ mới thực sự là NIẾT BÀN. Nếu đòi hỏi KHỔ phải biến mất thì NIẾT

BÀN đó không phải là NIẾT BÀN thật. (vì hễ còn có điều kiện, thì sẽ không bền vững).

## GIỮ GÌN CHÁNH NIỆM

Rất nhiều người hiểu hạn hẹp chữ CHÁNH của Phật theo nghĩa THIÊN. Có thầy dạy giữ gìn Chánh Niệm trong khi ăn bằng cách quán tưởng đến công ơn của các bác nông phu cày cấy. Nhưng đối với tinh thần của TỨ NIỆM XỨ, quán niệm như vậy là VỌNG NIỆM, vì đã đi ra khỏi sự theo dõi chính mình. Chánh Niệm trong khi ăn là theo dõi sự ăn để tìm hiểu tại sao ta phải ăn? Tại sao ta khổ vì đói? Chữ CHÁNH trong đạo Phật có nghĩa là hướng đúng về mục tiêu NIẾT BÀN (lúc khổ được tận diệt). Làm chệch ra khỏi hướng đó thì là TÀ (trật). Vì sự KHỔ chỉ hoàn toàn chấm dứt khi sự thật

VÔ NGÃ được chứng nghiệm, cho nên CHÁNH cũng là hướng về sự phát triển TRÍ TUỆ VÔ NGÃ.

CHÁNH NIÊM là luôn luôn “tâm niệm” (mindfulness) khách quan khảo sát chính ta. Bất chấp nó tốt hay xấu, bất chấp nó khổ hay vui, bất chấp nó thiện hay ác. Sự khảo sát này có 2 tính chất chính: **LIÊN TỤC** và **KHÁCH QUAN**. Ví dụ, khi tâm tinh tấn tu hành, biết tâm đang có sự tinh tấn. Khi tâm chán nản, biết tâm đang chán nản. Nếu tâm tinh tấn chống cự, biết tâm đang tinh tấn chống cự, nếu tâm có khuynh hướng chịu thua, biết tâm muốn chịu thua. Dầu thế nào đi nữa, phải **Luôn Luôn KHÁCH QUAN** nhận rõ những gì đang xảy ra. **Như thế, thì vẫn ở trong CHÁNH NIÊM.** Duy trì tâm khách quan như thế

để sẽ thấy rõ **NHÂN DUYÊN** sinh khởi của các **NGŨ UẨN**, để từ đó chứng thực sự thật **VÔ NGÃ**. Đạo Phật là để hết **Khổ**, không phải để làm cho **TA** hay hơn hoặc tốt hơn. Hay hơn hoặc Tốt hơn mà còn Ngã chấp, còn chấp thủ ngũ uẩn, thì vẫn còn khổ như thường.

**Bài viết liên quan đến chủ đề (nên đọc thêm):**

- ***Chương 13: Chánh Niệm (Sati) trích từ:***

***CHÁNH NIỆM CƠ BẢN***

*Thiền sư: Henepola Gunaratana*

*Dịch Việt: Lương Thanh Bình*

- ***CHÍNH NIỆM - THỰC TẬP THIỀN QUÁN*** Nguyễn Duy Nhiên dịch, Nguyễn Minh Tiến hiệu đính

- ***HÀNH TRÌNH ĐẾN CHÁNH NIỆM***  
- *Bhante Henepola Gunaratana - Chuyển*

*Ngũ: Diệu Liên Lý Thu Linh*

- ***SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM KINH ĐẠI NIỆM XỨ*** - *Thiền Sư U Silananda - Nita Truitner dịch Việt*
- ***THIÊN PHẬT GIÁO Tâm Thái***