

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 26

CHÁNH NIỆM (Sati)

Khi chúng ta chuyên tâm thực hiện từ bi, bố thí, đạo đức, giới luật hay phát triển tuệ và tu tiên hay tham thiền (Bhavana), lúc đó ta thấy đức tin nổi lên với tâm thiện. Thiếu tin tưởng vào giá trị điều thiện chúng ta không thể thực hiện được bất kỳ điều tốt đẹp cả. Tâm thiện không những cần đến niềm tin để thực hiện nhiệm vụ của mình mà còn cần đến chánh niệm (Sati), nghĩa là chú ý, không lãng quên điều thiện nữa. Có rất nhiều duyên hệ để chúng ta thực hiện công việc từ bi, đạo đức và phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta thường hay quên việc thiện và thường lãng phí những duyên hệ đó. Khi chánh niệm xuất hiện, tức khắc ta quan tâm đến điều thiện và rồi chúng ta sẽ không bỏ lỡ chính những duyên hệ tự diễn ra đó. Phải có chánh niệm để thực thi bố thí (Dana), để nắm giữ giới luật, và để thực hiện thiền chỉ, tu tịnh (Samatha) và nhất là phát triển thiền quán (Insight).

Chánh niệm là một trong số mười chín sở hữu (Cetasikas) phải xuất hiện với mỗi tâm tịnh hảo (Sobhana). Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini I, phần IV, chương I tr. 121) khẳng định rằng: Trạng thái của chánh niệm chính là “không trôi dạt mất”. Chánh niệm “không cho phép bỏ qua những hiện trạng đạo đức” như Tứ Đại Niệm Xứ và các Thất giác chi (Bojhangas). Một trạng thái khác nữa Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) đề cập đến đó là “lĩnh hội được” hay là “thu lượm được” ^[153] có nghĩa là thu lượm được điều ích lợi và bỏ ích. Chánh niệm khi xuất hiện sẽ “tìm hiểu kỹ lưỡng những hiện trạng có lợi cũng như những gì thất lợi: - “những hiện trạng có lợi, và những hiện trạng thất lợi, những hiện trạng có thể đem lại lợi ích và không đem đến cho bạn điều lợi nào cả, và rồi loại bỏ những điều thất lợi đồng thời chỉ chọn lấy những gì có lợi mà thôi.”

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) lại đưa ra một định nghĩa khác về chánh niệm như sau:

Trạng thái của chánh niệm chính là “hiện trạng không bỗng bênh trôi dạt đi” phận sự của nó là không quên lãng, lưu giữ hay trạng thái đối diện với cảnh...chánh niệm thành tựu ở Tỳ-khuru hồi tưởng vững vàng (Sanna) hay tính chất đại niệm xứ liên quan thân xác v.v. là những nguyên nhân trực tiếp. Chánh niệm phải được coi như là một trụ cửa được thiết lập vững chắc nơi đối tượng và như là người canh cổng cẩn mẫn cho các “môn”.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 141) cũng đưa ra một định nghĩa về chánh niệm tương tự như định nghĩa trên đây.

Chánh niệm không quên lãng những gì tốt đẹp nơi điều thiện và kiềm chế chúng ta không thực hiện những điều bất thiện. Kể cả những ai chưa biết gì về Phật Pháp cũng có thể thực hiện được điều hoàn hảo, nhưng chính nhờ Phật Pháp mà chúng ta biết chính xác hơn điều thiện và điều bất thiện là gì. Giao lưu với bạn hữu Phật Pháp, lắng nghe và nghiền ngẫm Pháp là những duyên hệ vô cùng bổ ích.

Có nhiều cách làm điều thiện và luôn lưu ý đến điều thiện đó, thật rất bổ ích nếu ta hiểu đầy đủ chi tiết về những cách thức thực hiện điều thiện, thí dụ như bố thí, tỏ lòng từ bi đại lượng, chẳng phải chỉ gồm việc cho đi những vật hữu ích đó sao? Còn có nhiều cách khác để biểu lộ lòng từ bi và được coi như là thực hiện bố thí đó là tùy hỷ việc thiện người khác đã thực hiện (Amunmodhana dana). Chúng ta hay keo kiệt trong việc thi thố lời khen hay tỏ ra lười biếng trong việc thực thi từ bi hỷ xả. Chánh niệm sẽ giúp ta không thể quên thể hiện lòng quảng đại mỗi khi có duyên hệ. Một cách thể hiện lòng từ bi khác nữa đó chính là tạo cơ hội cho người khác, cho dù họ còn sống trên cõi đời này hay đã đi vào cõi thiên hằng, để chia sẻ những việc thiện của chúng ta và có được tâm thiện cho chính mình. Do chánh niệm không phải là “bản ngã”, nên ta mới lưu ý đến điều thiện. Không có chánh niệm (ý thức) chúng ta không thể thực hiện được bất kỳ điều gì tốt đẹp cả.

Kiêng không làm điều độc ác cũng là một cách thực hiện điều thiện như trong giới luật đã liệt kê. Đức Phật đã giải thích rất chi tiết điều gì đúng điều gì sai. Chúng ta phải suy ngẫm lời Phật dạy và hiểu ý nghĩa thâm sâu lời dạy của ngài, rồi sau đó ta mới có thể thẩm tra ý nghĩa những lời Phật dạy. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp, chúng ta chưa hiểu, ví dụ như sát hại côn trùng cũng bị coi như là điều bất thiện. Qua Phật pháp chúng ta mới hiểu nhiều hơn các tâm khác nhau như: Tâm thiện và tâm bất thiện. Chúng ta biết sát sanh là do sân (Dosa) thôi thúc và sát sanh bất kỳ sanh linh kể cả côn trùng đều là nghiệp bất thiện có thể tạo quả báo. Khi chúng ta biết những điều thất lợi do điều bất thiện tạo ra, tức khắc chánh kiến sẽ có cơ hội xuất hiện: Đó là chú ý, không lãng quên và kiêng không làm điều bất thiện.

Thông qua Phật Pháp chúng ta biết được nhiều cách thực thi điều thiện. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp, chúng ta không biết lịch sự và kính trọng chính là những cách biểu lộ nghiệp thiện. Lịch sự và kính trọng được diễn đạt thông qua cử chỉ hoặc lời nói, đó chính là những hình thức giới luật. Khi có duyên hệ thực hiện cách biểu lộ điều thiện như vậy, chánh kiến (ý thức) sẽ xuất hiện và ta không còn lãng quên nữa; như vậy cơ hội đó xuất hiện sẽ không bị lãng phí; đây chính là nhiệm vụ của chánh niệm vậy.

Không chỉ có chánh niệm mới ghi nhớ những điều giới luật yêu cầu phải bỏ thí hay trì giới. Chánh niệm cũng còn góp phần phát triển trí tuệ. Thí dụ như tu luyện thiền chỉ, tu tịnh cũng là cách để tu luyện trí tuệ vậy. Chánh niệm xuất hiện với tâm thiện để phát triển tĩnh trí. Có nhiều mức độ tĩnh trí; thiền (Jhana) là tĩnh trí bậc cao và rất khó đạt đến được; chúng ta chỉ đạt đến thiền một khi đã tích lũy được nhiều chi thiện và hiểu rõ trạng thái lòng nhân ái, một trong nhiều đề mục thiền về thiền chỉ và tu tịnh, ta có thể tu luyện đặc tính này trong cuộc sống đời thường để được bình thản do lòng nhân ái đem lại. Một khi đã đạt đến bình thản, bất kể ở mức độ nào ta đều nhận thức được đối tượng bình thản, đó chính là từ bi, nhân ái, suy tưởng về Đức Phật hay bất kỳ đề mục thiền chỉ, tu tịnh nào khác.

Nghiên cứu Phật Pháp cũng bao gồm cả việc phát triển trí tuệ. Khi chúng ta nghiên cứu Phật Pháp nhằm mục đích hiểu biết sự thật nhiều hơn, tức khắc chánh niệm sẽ nổi lên ngay giây phút đó. Khi chúng ta nghiên cứu Phật Pháp và suy ngẫm Pháp đó, hiểu biết trí tuệ những thực tại hiện hữu cũng xuất hiện, điều này khác với hiểu biết trực tiếp sự thật xuất hiện vào lúc này. Hiểu biết trí tuệ chính là nền tảng cần thiết để phát triển hiểu biết trực tiếp hay trực giác và thiền quán.

Để hiểu ý thức thiền quán (Vipassana), chúng ta cần biết đối tượng của thiền là gì. Đối tượng của chánh niệm trong việc phát triển thiền quán chính là danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay tại sát-na hiện tại này. Danh pháp và sắc pháp chính là thực tại tuyệt đối, rất khác với những thực tại “quy ước,” hay khái niệm như là: Con người, tâm ý, thân xác, động vật, và thảo vật. Khái niệm chỉ là những đối tượng chúng ta có thể nghĩ ra nhưng chúng không có thực với một ý nghĩa tuyệt đối.

Chúng ta nên phân biệt giữa những thực tại siêu phàm và các khái niệm. Nếu chúng ta chỉ biết đến ý tưởng và khái niệm và không biết đến thực tại siêu phàm, chúng ta sẽ tin con người hay chủ thể thực sự tồn tại. Khi chúng ta học Pháp chúng ta biết cái gọi là tâm chỉ là các loại tâm khác nhau đi kèm với các sở hữu, và các sở hữu này đều thay đổi liên tục. Chúng ta gọi thân xác là sắc pháp, một số sắc pháp lại do nghiệp mà ra, số khác là kết quả của thời tiết và một số lại do vật thực hàng ngày chúng ta hấp thụ được. Những sắc pháp này sinh rồi diệt ngay và thay đổi liên tục. Thông qua nghiên cứu Phật Pháp chúng ta biết được những điều kiện chi phối tâm, sở hữu và sắc pháp xuất hiện. Lấy thí dụ, con người ta sinh ra với một số nét đặc trưng thể xác rất khác biệt: Có người rất đẹp đẽ, người khác rất khó coi, số khác có thân hình mạnh mẽ hay yếu ớt. Những khác biệt đó là do nghiệp tạo ra. Như chúng ta thường đề cập đến theo ngôn ngữ quy ước, mỗi người đều có cá tính khác nhau. Thông qua Phật Pháp chúng ta biết chính xác những điều kiện chi phối những cá tính khác biệt đó. Trong cuộc sống quá khứ, con người có nhiều khả năng cũng như khuynh hướng khác nhau và tất cả những khác biệt đó đều được tích lũy từ những sát-na tâm này sang những sát-na tâm khác; chính vì thế mà chúng ta chi phối tâm xuất hiện vào ngay sát-na này. Tâm thiện và tâm bất thiện xuất hiện đều do những khuynh hướng tích lũy chi phối những điều tốt đẹp cũng như bất toàn. Chúng ta thường có cảm nghiệm sáng khoái cũng như chán chường qua các căn và tất cả những cảm giác trên đều do nhiều hiện tượng (Phenomena) chi phối. Đó là những tâm quả do nghiệp mà ra. Khi chúng ta nghiên cứu những điều kiện khác nhau trước những hiện tượng xuất hiện, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng hơn đó chỉ là những hiện tượng thoáng qua, và không có cá nhân hay bản ngã nào có thể ảnh hưởng được trước những biến cố cuộc sống đó.

Chúng ta thường chỉ lưu ý tới các khái niệm, nhưng nhờ nghiên cứu Phật Pháp chúng ta biết cách nhìn ra giá trị việc phát triển trí tuệ những thực tại siêu nhiên, về sắc pháp và danh pháp. Qua nghiên

cứu Vi Diệu Pháp chúng biết được, khi tâm xuất hiện nó cảm nghiệm được các trần cảnh qua các giác “môn” thích hợp nơi các qui trình đó. Tâm xuất hiện trong qui trình nhãn môn cảm nghiệm được cảnh sắc qua nhãn môn đó. Các cảnh xúc như tính cứng, được cảm nghiệm qua thân do các tâm xuất hiện trong qui trình thể môn đó. Mỗi cảnh được cảm nghiệm thông qua môn thích hợp của nó, thí dụ cảnh xúc không thể cảm nghiệm được qua nhãn môn. Mỗi đối tượng chỉ được cảm nghiệm một lần mà thôi qua môn duy nhất; các môn không thể cảm nghiệm lẫn lộn các đối tượng khác nhau được. Khi chỉ lưu ý đến khái niệm, chúng ta thường suy nghĩ, thí dụ như, chúng ta có thể thấy hay sờ mó được một cánh hoa, nhưng thực tế nhãn thức chỉ thấy được điều gì hữu hình, tức là cảnh xúc mà thôi và thân thức cảm nghiệm cảnh xúc như cứng mềm v.v... Chúng ta có thể suy nghĩ đến một “tổng thể” như là đóa hoa đó là do kết quả của ký ức chúng ta có được về những kinh nghiệm khác nhau qua các môn khác nhau. Suy tư lại do nhãn thức chi phối và nhiều ấn tượng giác quan khác nữa.

Danh pháp và sắc pháp xuất hiện chung với nhau và mỗi sở hữu này lại có những trạng thái riêng. Những trạng thái này không thể biến đổi được. Thí dụ: Nhãn thức, có trạng thái riêng của nó; ta có thể gọi bằng một tên khác, những trạng thái thì không thể thay đổi được. Nhãn thức chỉ là nhãn thức đối với hết mọi người, bất kể đó là một con vật hoặc bất kỳ một sinh vật nào khác. Khái niệm chỉ là đối tượng của suy luận mà thôi, khái niệm không phải là thực tại hiện hữu với trạng thái riêng, và như vậy khái niệm không phải là đối tượng của chánh kiến để tu luyện được. Danh pháp và sắc pháp cũng rất thực, hiểu theo nghĩa tuyệt đối, chúng là đối tượng của chánh kiến có thể phát triển được.

Tâm chỉ có thể cảm nghiệm được một thực tại duy nhất vào một thời điểm nhất định mà thôi và cũng vậy chánh niệm đi kèm với tâm thiện cũng chỉ cảm nghiệm được một đối tượng duy nhất mà thôi. vì ta hay tập trung chú ý đến “toàn khối” đến những khái niệm như con người, xe cộ, hoặc cây cối, chúng ta cảm thấy khó phân biệt được thực tại riêng biệt ở một thời điểm nào đó. Khi chúng ta phân biệt được sự khác biệt giữa những sát-na suy luận về khái niệm và những sát-na chỉ có một thực tại duy nhất nổi lên, như cảnh thanh hay cứng chẳng hạn, dần dần chúng ta sẽ hiểu rõ hơn chánh niệm (ý thức) mang ý nghĩa gì.

Đề nhắc nhở chúng ta sự thật về pháp hành là như thế nào, Đức Phật đã diễn giải về sáu “môn”, và các đối tượng cảm nghiệm được qua các môn đó cũng như các Pháp cảm nhận những đối tượng này. Chúng ta đọc thấy, thí dụ như trong Trung Bộ Kinh (III, số 148, bài giảng về sáu “sáu”): khi ngài còn lưu lại Savatthi, trong vườn Jeta, Đức Phật đã giảng giải cho Tỳ-khuru như sau:

...khi người ta nói, “Sáu nội xứ phải được thông hiểu đầy đủ”, điều này liên quan đến gì vậy? Điều này liên quan đến nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ. Khi người ta nói đến, “sáu nội xứ phải được am hiểu tường tận” thì cũng được đề cập những giác xứ nêu trên. Đó là sáu thứ nhất...

Khi người ta nói đến sáu ngoại xứ phải được am hiểu tường tận thì điều gì đã được nói đến vậy? Điều này ám chỉ đến sắc xứ, đó là thanh xứ, khí xứ, vị xứ, xúc xứ, và pháp xứ. Khi đề cập đến sáu nội xứ là có ý đề cập đến điều nêu trên. Đây chính là sáu xứ thứ nhì. Khi ta nói đến sáu cấp bậc thức cũng phải được thông suốt điều đó ngụ ý gì vậy? Điều này liên quan đến nhãn thức xuất hiện do con mắt nhìn thấy cảnh sắc; nhĩ thức xuất hiện khi tai nghe và cảnh thanh; tỷ thức xuất hiện do lưỡi và cảnh khí, thiệt thức xuất hiện do mũi ngửi và cảnh khí xuất hiện với cảnh xúc, và ý thức, xuất hiện khi có cơ sở liên quan đến. Khi nói đến các sở sở thức phải được hiểu tường tận. Nói như vậy có nghĩa: đây là sáu thứ ba....

Rồi chúng ta lại đọc thấy sáu loại tiếp xúc, tức phassa (Xúc), rồi sáu loại thọ do các xúc trên chi phối và sáu loại ái do các thọ trên chi phối, hiểu biết trực tiếp được tất cả những sự thật (thực tại) xuất hiện chính là do những duyên hệ thuận lợi để tận diệt được tà kiến, bản ngã và cuối cùng dẫn đến “bỏ đi” khỏi những hiện tượng đó và cuối cùng là “diệt ái”.

Kinh Phật này còn nhắc nhở chúng ta mỗi pháp (thực tại) xuất hiện thông qua một trong sáu “môn” phải được am hiểu cách tường tận, chúng ta không nên lẫn lộn các pháp (thực tại) với nhau. Chúng ta quá quen với ý tưởng nhìn thấy một con người toàn diện (khái niệm). Tuy nhiên chỉ có một đối tượng có thể nhìn thấy được đó là cảnh sắc mà thôi. Nếu chúng ta chánh niệm được cảnh sắc khi nó xuất hiện, chúng ta sẽ hiểu cảnh sắc cũng chỉ là một pháp (thực tại) có thể được cảm nghiệm thông qua nhãn căn, đối tượng đó đâu có là một “nhân vị” (con người). Chúng ta cảm thấy khó có thể hiểu được chân lý này và chúng ta muốn biết có nên tránh suy nghĩ đến khái niệm chăng. Không cần tránh như vậy bằng không chúng ta không thể sống cuộc sống hàng ngày được. Tâm suy nghĩ đến những khái niệm cũng là một pháp (thực tại) xuất hiện do những điều kiện thuận lợi và tâm cũng chỉ được biết đến như là một loại danh pháp chứ không phải là “bản ngã”. Chúng ta có thể tiếp tục sống một cách bình thường, suy nghĩ đến khái niệm và tự diễn đạt chính mình qua ngôn ngữ thông thường, với các

từ như là “tôi”, “bản ngã” hay “nhân vị” nhưng cùng lúc đó chánh kiến về danh pháp và sắc pháp vẫn phát triển, ngay cả khi chúng ta nghĩ đến người nào đó, và nói về họ, thì lúc đó danh pháp và sắc pháp xuất hiện và các sở hữu này có thể trở thành cảnh của chánh niệm.

Sở hữu chánh niệm hay chánh niệm, hoàn toàn khác với những gì chúng ta thường cho là “chánh niệm” theo ngôn ngữ thông thường. Có người suy nghĩ: Họ đang chánh niệm trong khi đó họ đang hướng chú ý vào điều họ đang thực hiện hay về điều gì đó đang diễn ra chung quanh họ. Điều này không phải là trạng thái của chánh niệm trong việc phát triển thiền quán. Chánh niệm thiền quán như chúng ta đã thấy chính là chánh niệm được về danh pháp và sắc pháp khi chúng đang xuất hiện, mà không có một ý tưởng nào về bản ngã thực hiện bất kỳ một cố gắng đặc biệt nào hay hướng chú ý của mình về một đối tượng nào đó. Cũng như vậy chánh niệm cũng chỉ là danh pháp và sắc pháp mà thôi, chứ không phải là bản ngã.

Khi chánh niệm (ý thức) về danh pháp hoặc sắc pháp xuất hiện, hiểu biết trực tiếp về thực tại ngay tại sát-na đó được phát triển. Khi chúng ta học một môn học nào đó như môn toán, hay môn lịch sử, chúng ta đọc trong sách và cố gắng hiểu những môn học đó. Để có thể hiểu được những thực tại (sự thật) buộc chúng ta phải điều nghiên hay “nghiên cứu” các môn học đó. nhưng đó không phải là nghiên cứu qua suy nghĩ. Đó chính là phát triển trực kiến về các pháp (thực tại). Khi một thực tại như là cảnh thính xuất hiện và ta chánh niệm được cảnh thính đó, trạng thái của cảnh thính đó được nghiên cứu hoặc điều nghiên, hầu như trong một sát na cực ngắn. Bằng cách đó chúng ta có thể nhận ra được cảnh thính đó một cách đích thực: Một pháp hành không thuộc bất kỳ ai cả. Từ “nghiên cứu” nhắc nhở chúng ta luôn có chánh niệm về mọi thực tại, cho đến khi nào chúng ta biết rõ thực chất hiện thực đó như thế nào. Ta không thể đạt được hiểu biết đầy đủ chỉ trong một thời gian ngắn.

Như chúng ta thấy trong định nghĩa Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) đã đề cập đến chánh kiến thành tựu với chức năng “phòng hộ”. Thông qua chánh niệm, sáu môn được “phòng hộ”. Sau khi ta nhìn thấy một cảnh sắc bằng con mắt nếu không có chánh niệm, chắc chắn lòng tham, ác cảm và vô minh về đối tượng đó sẽ nổi lên. Các cảnh được cảm nghiệm đó sẽ thu hút chúng ta qua sáu “môn”. Khi chánh niệm xuất hiện tâm bất thiện về cảnh chúng ta cảm nghiệm sẽ không xuất hiện và như vậy ta phòng hộ được các “môn” đó. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) so sánh chánh niệm với người “gác cổng”.

Để hiểu được phạm sự của chánh niệm, thật hữu ích biết bao nếu nhận ra được mối nguy nếu thiếu vắng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. “Sự lợi ích là” Sách Phân Tích (Vibhanga, chương 17, Phân tích những Điều Nhỏ, §846) đề cập đến trong định nghĩa nhắc chúng ta về mối nguy của điều bất thiện và giá trị của chánh niệm, thực hiện nhiệm vụ phòng hộ sáu “môn”. Chúng ta đọc thấy như sau:

Thế thì “lợi là không chú ý” là gì vậy? Hành động sai quấy do thân, do khẩu, hay trong ý hay sự không cưỡng lại được và đước nhắc lại. Ý thức không cưỡng lại được đối với năm thành phần dục lạc hay không được làm việc cẩn thận, không kiên trì, làm việc không khẩn trương, dục (Chanda) buông thả, trì trệ, buông thả trách nhiệm, không kiên trì, không phát triển, không liên tục, không quả quyết, không thực hành, không chú ý đến phát triển các hiện trạng tốt, và những gì tương tự như thế, lợi là, có lý lợi là, và hiện trạng lợi là, điều này được gọi là lợi là không chú ý.

Khi không có chánh niệm “năm thành phần dục lạc” liên tục khổng chế chúng ta. Các “môn” nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn cùng với ý môn không được canh phòng. Chúng ta hoạt động “không đều đặn” hoặc uể oải; lười biếng hay lợi là với việc phát triển chánh kiến. Chúng ta không thể thúc ép chánh kiến xuất hiện, nhưng khi nhận ra nguy cơ của điều bất thiện thì chánh kiến có thể đến tình lơ đãng trước thực tại nổi lên vào sát-na hiện tại này, và khi chánh niệm xuất hiện chẳng còn nhiệm vụ gì để thực hiện cả, như việc phát triển chánh kiến chẳng hạn.

Điều nghiên về những thực tại như: Các cảnh sắc, nhãn thức, cảnh thính hay nhĩ thức chẳng có gì hấp dẫn cả, nhưng ta nên nhớ rằng chánh kiến về những thực tại đó liên quan trực tiếp đến cuộc sống đời thường của chúng ta. Chánh kiến có thể loại bỏ những hành vi thuộc về thân sai trái, những lời nói cũng như những suy tư sai trái nữa. Khi ta kiến đã bị hoàn toàn tận diệt, chúng ta sẽ không bao giờ chệnh mảng năm giữ giới điều giới luật vì không còn duyên hệ gì để ta chệnh mảng công việc đó. ngay cả khi chúng ta chưa trở bậc thánh Nhập lưu (Sotapanna) chánh niệm vẫn giúp ta ngăn cản được nghiệp bất thiện. Thí dụ như khi có cảnh thính khó chịu, ác cảm có thể nổi lên và nó có thể thôi thúc nghiệp bất thiện. Ngược lại khi ta chánh niệm được cảnh thính chỉ là loại sắc pháp chứ không phải là tiếng nói của một người nào đó, không phải là tiếng phát trên đài, thì các “môn” được canh

phòng. Khi chánh niệm canh phòng cẩn mật sáu “môn” điều đó mang lại lợi ích cho chính bản thân chúng ta và cho cả người khác nữa.

Như chúng ta đã thấy, Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) khẳng định nguyên nhân sâu xa của chánh niệm chính là hồi tưởng vững vàng hay Đại Niệm Xứ. Chánh kiến về danh pháp và sắc pháp chỉ xuất hiện do có được hồi tưởng vững vàng về tất cả những gì chúng ta nghiên cứu từ những lý thuyết về danh pháp và sắc pháp mà ra. Lắng nghe Phật Pháp như đã đề cập đến trong Kinh Phật là điều kiện tối quan trọng để đạt đến giác ngộ, vì khi chúng ta luôn lắng nghe thì hồi tưởng vững vàng về Phật Pháp mới có cơ hội xuất hiện. Chánh niệm lại khác với hồi tưởng. Hồi tưởng đi kèm với tất cả các tâm; nhận ra đối tượng đó và “đánh dấu” lấy đối tượng đó, để sau này có thể nhận ra trở lại. Chánh niệm không lãng quên bất kỳ điều gì hoàn hảo cả. Chánh niệm xuất hiện với các tâm tịnh hảo. Nhưng khi chánh niệm xuất hiện, sati không lãng quên bố thí, giới luật, tinh trí trong trường hợp thiền quán, đồng thời cũng không lãng quên danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay lúc này, cũng có cả tưởng giúp nhớ lại đối tượng một cách chính xác, và hoàn hảo.

Đại Niệm Xứ ^[154] là nguyên nhân sâu xa của chánh niệm. Tất cả mọi thực tại đều có thể là đối tượng cho chánh niệm đạt đến phát triển thiền quán và như vậy bao gồm cả Đại Niệm Xứ của chánh niệm gồm sắc pháp, thọ, tâm và pháp. Đối với những ai đã có nhiều tích lũy để phát triển tinh trí để đạt đến một mức độ thiền nào đó, trong khi đó cũng phát triển được thiền quán, cũng như vậy tâm thiền có thể trở thành đối tượng chánh niệm, thiền quán, để nhận ra chánh niệm không phải là “bản ngã”. Chánh kiến được phát triển thông qua chánh niệm bất kỳ danh pháp hoặc sắc pháp nào hiện đang xuất hiện. Cho dù có thể là tâm bất thiện, tâm đại thiện, tâm thiền hay bất kỳ một thực thể nào khác, ta không nên hướng chánh niệm đến bất kỳ đối tượng cá biệt nào; không một bản ngã nào có sức mạnh chế ngự được bất kỳ thực thể nào hay chi phối được chánh niệm. Không có bất kỳ thực thể nào bị loại ra khỏi Đại Niệm Xứ cả.

Chánh niệm là một trong “Ngũ quyền” cần được phát triển. Như chúng ta đã thấy, một số quyền khác nữa gồm: Tín (Saddha), tinh tấn (Viriya), định và tuệ. Chúng ta đọc thấy trong cuốn Pháp tụ (Dhammasangani, đoạn 14) nói về khả năng chánh niệm như sau:

Niệm quyền thực hiện được gì khi gặp cơ hội thuận tiện?

Trong trường hợp gặp cơ hội hồi tưởng, chánh niệm gợi nhớ lại điều đang hồi tưởng,

Trong trường hợp gặp cơ hội nhớ lại, ý thức ghi tạc trong tâm, ngược lại với tính hời hợt và hay lãng quên.

Niệm là niệm quyền, chính là niệm lực, là chánh niệm - đó chính là niệm quyền xuất hiện khi gặp cơ hội như vậy.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini cuốn I phần IV chương II, trang 147) giải thích đoạn này khẳng định về “tính thâm túy tự tin” như sau:

Tính thâm túy (hiểu theo nghĩa đào sâu hay can dự với đối tượng) trạng thái không để cho đối tượng trôi dạt đi mất; không giống như những trái bí ngô hay những chiếc bình sành v.v... nổi bồng bênh trên mặt nước và không thể chìm xuống được. cũng như vậy niệm thâm nhập vào đối tượng và được coi là “tính thâm túy”.

Chánh niệm chính là quyền hay khả năng, một “khả năng kiểm chế”, một khả năng lãnh đạo các tâm và đi kèm với các sở hữu với nhiệm vụ là tập trung chú ý, không lãng quên những gì là hoàn hảo. Chúng ta đọc thấy trong Chú giải Bộ Pháp Tụ cùng đoạn đó như sau:

Niệm thực hiện công việc điều hành (các hiện trạng tương ứng) với trạng thái là giới thiệu và diễn giải đối tượng đó – đây chính là niệm quyền.

Chánh niệm (Sati) không lãng quên đối tượng, và huệ (Panna) có nhiệm vụ am hiểu đối tượng một cách cụ thể. Chánh niệm khi được phát triển sẽ trở thành khả năng hay sức mạnh (Bala) và sau đó không bị đối phương hay lãng quên làm cho lung lạc. Trong cùng một đoạn viết trong cuốn Chú giải Bộ Pháp Tụ chúng ta đọc thấy như sau:

...Chánh niệm không dao động do chệnh mảng - đây chính là – niệm lực (chánh niệm). Chánh niệm là ý thức không thể đảo ngược, mang tính giải thoát và đạo đức.

Năm khả năng kiểm tra hoàn hảo, tức là các “quyền” phải được phát triển nơi thiền chỉ, tu tịnh để có thể đạt đến thiền và nơi thiền quán để đạt đến giác ngộ. Bản chất con người là hay lãng quên về

những gì đang diễn ra trước mắt. Nhưng dần dà chánh niệm được tích lũy và trở thành một “sức mạnh”.

Chánh niệm là một trong số các chi Bát chánh đạo. Chánh niệm có “khả năng giải thoát;” các chi Bát chánh đạo dẫn đến tự do và giải thoát khỏi các phiền não. Chánh niệm cũng là một trong số Thất giác chi giác ngộ. Các giác chi khác gồm có: Điều nghiên Phật Pháp hay là trạch pháp, tinh tấn, pháp hỷ, khinh an tịnh định, hành xả.

Chúng ta có thể tự hỏi, trong khi phát triển thiền quán, niệm quyền, chánh niệm lực, chi đạo chánh niệm và giác chi chánh niệm có thể được phát triển hay không. Câu trả lời là: qua chánh niệm về danh pháp và sắc pháp đang xuất hiện ngay lúc này. Không còn cách nào khác. Cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí, cảnh vị và các cảnh xúc luôn là đối tượng gây tham lam, ác cảm, và vô minh (ngu dốt). Nếu chánh niệm xuất hiện và chánh kiến về cảnh cũng được phát triển, vào sát-na đó chúng ta không bị nô dịch hay bị quấy nhiễu do bất cứ cảnh nào. Nếu chúng ta hiểu được rằng chánh niệm cuối cùng có thể gây ảnh hưởng tức khắc trên cuộc sống hàng ngày của chúng ta, lúc đó chúng ta sẽ cam đảm hơn để tu luyện chánh kiến ngay tại sát-na này.

Câu hỏi:

1. Đối tượng của chánh niệm trong việc bố thí là gì?
2. Đối tượng của chánh niệm trước giới luật là gì?
3. Đối tượng của chánh niệm nơi thiền chỉ, tu tịnh (Samatha) là gì ?
4. Tại sao thân thể nói chung lại không là đối tượng chánh niệm trong việc phát triển thiền quán (trực giác)?
5. Tại sao ta biết được khi nào chánh niệm đạt đến mức độ thiền chỉ và khi nào chánh niệm đạt đến mức độ thiền quán?
6. Chúng ta có thể “nghiên cứu” các thực tại dưới dạng một cảnh sắc, nhãn thức, cảnh thanh nhĩ thức được bằng cách nào để đạt được hiệu quả hoàn hảo nơi cuộc sống hàng ngày?
7. Từ “chánh niệm” chúng ta sử dụng trong cuộc sống thể hiện được thực tại chánh niệm thiền quán không?

[153] Tiếng Pàli gọi là upaganhan. Lượm lặt, thu gom được, tích lũy được.

[154] Niệm xứ (Satipatthana) có nghĩa là ý thức được thiền quán. Thiền Quán (Vipassana) hay có nghĩa là đối tượng ý thức thiền quán.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 08-08-2004