CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Ni Sư AYYA KHEMA

Đó là bốn căn bản chánh niệm: thân thọ tâm và pháp. Chánh niệm là sự thuần chú tâm; không kèm theo phán đoán. Đó chính là sự tỉnh giác hiểu biết rõ ràng rằng các cảm xúc, tình cảm, tâm hay pháp là thiện hay bất thiện, để giúp chúng ta chuyển hóa.

Trong kinh Sa Môn Quả, Đức Phật còn phải giảng giải cho Potthapàda nhiều điều để tu tập, trước khi chỉ dạy cho ông về phương pháp hành thiền cũng như sự đoạn diệt tăng thượng tưởng. Giờ Đức Phật thuyết về chủ đề chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác). Đây là phương cách mà Ngài đã khai triển trong rất nhiều bản kinh: đầu tiên là gìn giữ

giới luật, kế đến là kiềm chế các căn, rồi đến chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác). Hai điểm sau cùng đi đôi với nhau, thường được nhắc đến cùng lúc. Sati là chánh niệm và Sampajanna là sự hiểu biết rõ ràng.

Và như thế nào... là một vị Tỷ kheo đã thành tựu về chánh niệm tỉnh giác ? Ở đây một vị Tỷ kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y, bình bát đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, đứng lặng đều tỉnh giác. Như thế đó, một vị Tỷ kheo đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác. Chánh niệm có bốn lãnh vực: thân thọ tâm và pháp.

Chánh niệm về thân được Đức Phật nói đến đầu tiên. Thực hành chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày là rất cần thiết, không chỉ trong lúc hành thiền. Nếu không có chánh niệm ngoài giờ hành thiền, thì cũng không thể có chánh niệm trong lúc hành thiền, vì chúng đi đôi với nhau. Vì thế chúng ta thực hành căn bản chánh niệm đầu tiên này bằng cách quán sát thân. Chúng ta ý thức về những gì mình đang làm, dầu đó là đi, đứng, ngồi, nằm, ươn vai, cúi đầu... hay bất cứ điều gì. Một trong những ích lợi của việc chánh niệm về thân là trong khi thực hành, chúng ta cũng giữ tâm được yên, không cho phép nó lăng xăng.

Lợi ích thứ hai là chánh niệm thanh tịnh hóa tâm. Nếu thực sự quán sát những gì mình đang làm, chúng ta không thể ngay

trong giây phút đó bực bội, sân hận hay tham đắm. Đức Phật đã nhiều lần khuyên chúng ta nên sử dụng thân như là một đối tượng của chánh niệm. Trước hết, ta có thể dễ dàng cảm nhận, tiếp xúc được với thân mà không cần phải tìm kiếm sự có mặt của nó. Nếu thực hành được như thế, ta sẽ nhận thức được trong một thời gian ngắn sự có mặt của thanh tịnh, cũng như sự vắng mặt của bao tâm lý não phiền. Vì làm sao chúng ta có thể ở trong trạng thái bực bội, ham muốn hay ghét bỏ khi chúng ta quán sát những gì đang thực sự xảy ra? Lợi ích thứ ba là chánh niệm về thân giúp chúng ta có mặt ngay trong giây phút hiện tại, và dần dần ta nhận ra rằng không có giây phút nào khác hơn. Có mặt trong giây phút hiện tại thực sự là có mặt trong sự vĩnh cửu. Thông thường chúng ta thiết lập ranh giới trong từng

giai đoạn: quá khứ, hiện tại và tương lai. Ta nhìn chúng như là ba giai đoạn, nhưng thực sự chúng ta chỉ có thể ở trong một, là hiện tại. Hai thời điểm kia là do tâm tạo; chúng là những ảo tưởng tạo ra bởi ký ức hay tưởng tượng. Phần lớn chúng ta sống trong quá khứ, hoặc hướng về tương lai, hoặc cả hai, nhưng nếu ta sống như thế thì ta khó mà giữ được chánh niệm cũng như hành thiền. Vì cả hai việc này đều xảy ra ngay trong giây phút hiện tại.

Căn bản thứ hai của chánh niệm là sự ý thức về các cảm thọ, chúng ta cảm thấy gì. Căn bản thứ tư (chúng ta sẽ nói đến căn bản thứ ba trong chốc lát) là nội dung tư tưởng (pháp). Cả hai (thọ và pháp) đều có mặt trong lúc ta hành thiền và cần phải được duy trì trong đời sống hàng

ngày. Thí dụ, khi một cảm thọ mạnh mẽ phát sinh, trước tiên ta phải nhận ra bản chất của nó và sau đó cố gắng thay thế một cảm thọ bất thiện với thiện. Chúng ta không cần phải tin vào tất cả mọi cảm xúc của mình. Nếu truy tìm nguồn gốc phát sinh của một cảm thọ, ta sẽ thấy rằng đó là do sự tiếp xúc của căn (giác quan) với trần cảnh (đối tượng). Một việc đáng để thể nghiệm. Đối với pháp (nội dung tư tưởng của chúng ta) cũng thế. Khi ta nhận thấy một tư tưởng là thiện, ta chỉ nhận biết như thế, rồi khi nó qua đi ta trở về chánh niệm thân. Nếu tư tưởng là bất thiện, ta cần nhanh chóng chuyển đổi nó. Chúng ta càng ít chứa điều bất thiện trong tâm, thì chúng càng ít có cơ hội để phát triển thành thói quen xấu trong tâm. Chúng ta càng ý thức về tâm tham (nói chung là tất cả những gì ta muốn), và tâm

sân (nói chung là tất cả những gì ta không muốn), càng không để cho chúng có thời gian trụ lại trong tâm, thì ta càng để buông bỏ chúng.

Căn bản thứ ba của chánh niệm là tâm thức hay những trạng thái tiềm ẩn. Đây cũng là một đối tượng quán sát quan trọng. Nếu chúng ta có thể nhận biết được tính chất bất thiện trước khi nó phát triển thành tưởng hay thọ, thì việc chuyển hóa nó sẽ dễ dàng hơn. Nhiều người mang những trạng thái tâm tiêu cực nặng nề đến nỗi họ cảm thấy rất khó thay đổi. Nhưng phần đông chúng ta có thể chuyển hóa từ bất thiện sang thiện. Nếu ta nhận ra được tính chất hờn dỗi, ghen tỵ hay sân hận đưa đến những suy nghĩ hay cảm thọ bất thiện, thì ta có thể cố gắng đối phó với chính trạng thái đó,

trong nhận thức rằng nó chỉ là một trạng thái, không có gì quan trọng hơn. Đúng vậy không có gì mà chúng ta sở hữu, tư duy, hay thực hiện có một sự quan trọng căn bản hay sâu sắc nào. Đơn giản là chúng chỉ xảy ra. Chúng ta không cần phải duy trì một cảm thọ, một tâm hay một pháp nào, nếu chúng đe dọa hạnh phúc của bản thân. Bản thân chúng ta càng có được nhiều hạnh phúc, thì ta càng có thể ban tặng cho người khác nhiều hơn. Chúng ta không thể cho những gì mình không có.

Đó là bốn căn bản chánh niệm: thân thọ tâm và pháp. Chánh niệm là sự thuần chú tâm; không kèm theo phán đoán. Đó chính là sự tỉnh giác hiểu biết rõ ràng rằng các cảm xúc, tình cảm, tâm hay pháp là thiện hay bất thiện, để giúp

chúng ta chuyển hóa. Mỗi người chúng ta đều có khả năng hiểu biết rõ ràng; ta có đủ trí tuệ để làm điều đó. Dĩ nhiên, chúng ta cũng có tất cả những yếu điểm của một con người phàm phu, những yếu tố luôn mang đến sự bất hạnh, lo âu sân hận, phiền não, nhưng chúng ta không cần phải bám giữ chúng. Với tâm tỉnh giác, ta có thể nhận ra điều này và bắt đầu hoán chuyển những điều bất thiện thành thiện. Chúng ta thực hành điều này khi hành thiền, rèn luyện để các suy nghĩ lăng xăng qua đi và đem sự chú tâm trở lại với đề mục thiền quán, và chúng ta cũng thực hành như thế trong đời sống hàng ngày.

(Báo Giác Ngộ số 455)