

THẬT SỰ THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM

Andrew Olendzki

Liên Trí dịch

<http://www.dharmafarmer.com/forums/showthread.php?p=1000000>



Từng bước chân trong chánh niệm
(ảnh: Huyền Không Sơn Thượng)

Khi thuật ngữ “chánh niệm” ngày càng được sử dụng rộng rãi, thường có sự nhầm lẫn, cho rằng chánh niệm là “có mặt trong giây phút hiện tại”. Andrew Olendzki nghiên cứu luận tạng A-tỳ-đàm đã khám phá ra thật sự thực hành chánh niệm là làm gì, và nó diễn ra thế nào. Bài viết này rất thú vị khi Ông cho rằng, không thể có “chánh niệm” về cơn giận nếu chúng ta chỉ ý thức, biết rõ cơn giận đang có mặt, không can thiệp gì, cho phép nó có mặt, không phê phán, không dè nén, không để nó sai sử... Cái đó không thể gọi là “chánh niệm”! Nói cách khác, giận và chánh niệm không cùng hiện hành trong một sát na tâm (được nói đến ở phần cuối bài này rất thú vị!).

Tôi rất tâm đắc ý này, đọc bài viết thấy hay quá, nên dành thời gian dịch để chia sẻ với người có duyên.

Tiếng Anh được sử dụng rất nhiều trong nhiều lãnh vực, đặc biệt là để giải thích những đặc tính của thế giới vật chất, thế nhưng khi cần diễn đạt những sắc thái đặc thù thuộc sự trải nghiệm nội tâm, ngôn ngữ này trở nên khá vụng về. Đây là một trong những lý do gây nên sự bối rối, khó hiểu khi bàn luận về tâm, thiền định và đạo Phật.

Một trong những điểm làm thỏa mãn những ai nghiên cứu về ngôn ngữ và văn chương Ấn Độ là hệ thống này có thể đưa ra các thuật ngữ để diễn đạt những trạng thái nội tâm. Vào cái thời mà các triết gia Hy Lạp cổ đại đang mải mê tìm kiếm cách xác định sự tồn tại của thế giới vật chất trong đó vạn vật được cấu thành, thì các nhà triết học Ấn Độ đương thời đang phân tích cấu trúc của tâm thức qua thực nghiệm và kinh nghiệm trực tiếp. Vào cái thời mà Socrate đề nghị rằng, đối tượng nghiên cứu của triết gia cần đặt trọng tâm vào linh hồn, thì đức Phật và chư đệ tử trực hệ của Ngài đã nghiên cứu cấu trúc của thân và tâm một cách tỉ mỉ, tiết chế như một hệ thống kinh nghiệm thực tế.

Một phần kho tàng văn chương về nội dung vừa kể trên nằm trong hệ thống Luận tạng A-tỳ-đàm. Luận A-tỳ-đàm là tập hợp những phần trích được chất lọc từ khối lượng lớn những lời Phật

☐H ☐T☐F ngay lập tức ghi nhận rằng, **cảm thọ** này luôn luôn có sắc thái riêng đi kèm (*vedana*, 21, ☐O thể là thô, hoặc tế, hoặc dễ chịu, hoặc khó chịu. Đây là một phần của trải nghiệm ☐H☐T☐F

đến với cảm giác biểu hiện, rõ biết về cảm xúc 𑖀𑖩𑖫𑖭 𑖫𑖭𑖩𑖫 bản năng. Mỗi cảm thọ khởi lên đều 𑖀 đặc tính riêng, với cảm giác “*cảm thấy giống cái gì*” mà ta đang trải nghiệm ngay bây giờ và ở đây. Ngay cả khi cảm thọ ấy không 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 để chịu hay khó chịu, mặc dù vậy, nó vẫn tạo nên một xu hướng sâu kết những khoảnh khắc ta trải nghiệm thành một dòng chảy của cảm thọ, rất giống như dòng chảy của nhận thức cấu thành dòng chảy tâm thức, tạo nên cảm giác của một cơ thể sống. Thiền định có thể tập trung để có thể phân biệt 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 sự khác nhau giữa tiếp xúc cảm 𑖀𑖩𑖫𑖭 thuần túy và sắc thái cảm xúc bị nhuộm màu các cảm thọ. Sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 là một việc, trong khi đó, sắc thái cảm x 𑖀 đưa nó đi sâu hơn và mang màu sắc hương vị là một việc khác nữa.

Tưởng [sañña, 3) là một tâm sở biến hành 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 hoạt động trong từng 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 cùng với 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 vương. Chức năng của nó là nắm bắt **những gì** chúng ta đang thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫, trong từng trạng huống nhận thức. Tưởng tổng hợp tất cả những hiểu biết về sự biểu hiện của một sự kiện nào đó căn cứ trên mạng lưới rộng liên kết với ký ức, sự phân tích, các phạm 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đã biết cùng với những khái niệm ngôn ngữ. Tất cả những yếu tố 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 thể hiện 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫, biểu tượng, từ ngữ, hình tượng hoặc những hình ảnh 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 có thể tạo ra để giải thích dữ liệu thu thập được qua các 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đưa vào sự phân loại mang một ý nghĩa 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đó trong tư duy. Điều này diễn ra một cách tự động và vô thức trong từng sát-na, nhưng thiền định có thể làm tăng thêm mức độ 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đối với quá trình này, để nhờ đó 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 có thể trở nên biết rõ hơn các tướng của mình, và chính bản thân các tướng ấy cũng trở nên sắc sảo hơn.

Cho đến 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 vẫn xem mình gắn với bốn trong năm uẩn, đó là: sắc, thức, thọ và tưởng. Xúc là sự tiếp xúc giữa các căn và trần (đối tượng của cảm thọ), cả phần căn bản với thức, sự vận 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 của tâm để biết cái này thông qua một cái khác. Thọ và tưởng mở rộng dữ liệu này để điểm tô 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 bức tranh 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đang trải nghiệm càng 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 hơn. Cả bốn uẩn này hoạt động 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 nhau để trả lời câu hỏi như “điều gì đang diễn ra ở đây?” và “làm thế nào để tôi có thể hiểu được những gì đang sinh khởi trong trải nghiệm của bản thân 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 ngay bây giờ?”

Trong số 52 tâm sở được kể ra trong luận A-tỳ-đàm, hai tâm sở (thọ và tưởng) được nhóm riêng ra, trong khi đó, 50 tâm sở còn lại là những thành tố tạo nên uẩn thứ năm, đó là hành (sankhara). Vấn đề này đưa đến một câu hỏi rất khác “Tôi sắp sửa làm gì về nó?” hoặc “động cơ nào để tôi làm điều này?”. Trong khi thọ, tưởng và thức đều căn cứ trên động từ “biết”, từ vựng cấu thành nên hành có gốc là “làm” và bao quát rộng rãi những phản ứng thuộc về cảm xúc về những gì đang xảy ra.

Tâm sở **tư** [cetanā, 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 trạng thái hoạt động của tâm qua đó 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 thể hiện 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 và nguyện vọng của mình. Thiền định có thể được hiểu là hành động có chủ tâm đến sự tác ý, đến sự có mặt 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 hiện tại, hoặc là đến sự chọn đối tượng 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 vào những gì đang 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 diệt 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 lãnh vực kinh nghiệm. Ngay cả nếu một người cố gắng không điều khiển tâm quá nhiều, như được diễn đạt bằng cách nói “chú 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 có sự chọn lựa nào”, 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 vẫn có sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đặc biệt để 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 rất nhiều vào những gì sinh khởi. “Tư” bao gồm chức năng điều hành của tâm, nhờ khả năng này mà có những quyết định và nghiệp từ đây được tạo thành. Một sắc thái quan trọng trong tư tưởng Phật giáo 𑖀𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 chức năng điều hành 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 nhất thiết đòi hỏi một 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 nào thực thi. Được chọn lựa nhưng không có người lựa chọn, nhưng đây là vấn đề sẽ được bàn đến ở một diễn đàn khác, chứ không đề cập ở đây.

Một trong những quyết định quan trọng do tâm sở “tư” đảm trách là đặt sự **tác ý** [manasikāra, 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 vào đâu và làm thế nào để đặt sự **tác ý**, biến hành tâm sở tiếp theo được 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫. Hơn tất cả, thiền định phải có chủ ý hướng tâm đến một đối tượng kinh nghiệm cụ thể. 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đến hơi thở, 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 khởi tâm từ đến với tất cả 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 đến bầu trời 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 trong đó những tướng đến và đi như những đám mây 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫. Tất cả đều 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 vận hành trong việc xác định và hướng tâm theo một cách đặc biệt nào đó. Mong tưởng được định nghĩa là 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫𑖫𑖭𑖩𑖫 sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 thang bất cứ nơi nào nó muốn, từ nơi này đến nơi khác; thiền định là một nguyên tắc thuộc về tâm qua đó sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 được huấn luyện để nó chỉ tập trung vào những đối tượng được chọn lựa. Hầu hết những hướng dẫn trong thực hành thiền bao gồm những câu yêu cầu như “hãy để sự 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫 𑖩𑖫𑖭𑖩𑖫

Trên...”, hoặc “hãy đưa sự chú ý về với...” đối tượng để mục đích.

Một cách đặc biệt để thực hiện điều này là **trung tâm** hay tập trung về một điểm, đó là **nhất tâm** (*ekaggata*, 5). Tâm sở này dường như cần thiết cho tất cả các loại thiền định, vì khi gom tâm về một điểm, sức mạnh nội lực tăng lên đáng kể. Nếu tâm cứ chạy nhảy hết đối tượng này đến đối tượng khác, hoặc di chuyển từ nơi này đến nơi kia, nó không thể nào tạo nên sự sâu sắc và ổn định để có thể thấy các pháp một cách rõ ràng. Nhất tâm của thức, của tư hay của **trung tâm** tâm sở, là một cách để kiểm soát khả năng hướng đến mục đích nào đó của tâm. Truyền thống Phật giáo, trong đó có thiền định, nhằm xây dựng đặc biệt **trung tâm** chức năng này, như sự thâm nhập các tầng thiền, nhưng tất cả các hình thức thiền định dường như đòi hỏi các mức độ tập trung khác nhau.

Như vậy, có phải là **trung tâm** đang thiền định không? Một câu trả lời đáng ngạc nhiên là “không”. Theo luận A-tỳ-đàm, tất cả những tâm sở biến hành ở trên đều hiện hành trong mỗi **trung tâm** tâm sở, **trung tâm** có đang thực hành thiền định hay không. Tất cả **trung tâm** tâm sở **trung tâm** tâm sở biến hành thứ bảy nữa, nhưng không **trung tâm** trực tiếp) cần thiết và tự động hiện hành, **trung tâm** quá trình hỗ trợ hình thành và định hướng mỗi **trung tâm** tâm. Nếu một trong những tâm sở **trung tâm** vắng mặt, **trung tâm** không thể có được hình nghiệm liên kết liền lạc một cách bình thường. Ngay cả khi đang ở trong tâm trạng **trung tâm** trống vắng, hay khi đang **trung tâm** một tội ác tày trời, thì các **trung tâm** sở xúc, thọ, tưởng, tư, **trung tâm** **trung tâm** nhất tâm cũng đang vận hành một số mức độ căn bản. Sự hiện hành, và thậm chí vận hành, chỉ của các tâm sở này thôi chưa đủ để thực hành thiền định.

Tâm sở biệt cảnh

Luận A-tỳ-đàm tiếp tục bàn đến một số tâm sở thường thì không hiện hành theo một trật tự nhất định **trung tâm** tâm sở. **trung tâm** hiện hành, **trung tâm** **trung tâm** hoạt động bình thường, nhưng khi **trung tâm** hiện hành **trung tâm** thể hiện thêm một số khả năng khác. Có sáu tâm sở biệt cảnh như vậy, chúng có thể hoạt động riêng lẻ từng tâm sở một hoặc có thể kết hợp cùng nhau. Những tâm sở **trung tâm** được gọi là những tâm sở **trung tâm** về phương diện đạo đức, bởi vì nó không **trung tâm** bản chất thiện hay bất thiện; đối với tâm thiện cũng như tâm bất thiện, chúng hoạt động **trung tâm** phần như nhau.

Tâm sở đầu tiên trong nhóm này là khởi đầu hướng tâm, gọi là **tâm** (*vitakko*, 8). Từ tiếng Anh “initial application” (khởi đầu chuyên tâm) tuy chưa phải là từ **trung tâm** nhất để diễn đạt thuật ngữ “*vitakko*”, nhưng cũng đủ để giải thích ý nghĩa của từ này. Nó chỉ cho khả năng **trung tâm** đặt tâm mình vào đối tượng nhận thức mà mình đã chọn một cách **trung tâm** có chủ ý **trung tâm** thận trọng. Khi bạn giải một bài toán, kể lại một câu chuyện có nhiều chi tiết tỉ mỉ, hoặc truy tìm tâm mình đang lang thang chốn nào trong khi đang hành thiền, rồi (một cách nhẹ nhàng, tất nhiên rồi) áp dụng trở lại đối với hơi thở, nghĩa là **trung tâm** đang vận hành chức năng này để giữ tâm mình theo một cách riêng. Tất cả những suy nghĩ rời rạc đặt cơ sở trên khả năng này để chịu trách nhiệm về tác ý. Do đó có thể nói, nó chịu trách nhiệm về kỹ năng đặc biệt của mình trong việc lên kế hoạch **trung tâm** giải quyết vấn đề.

Sau khi hướng tâm đến đối tượng đã chọn, một tâm sở khác cần để giữ tâm trú ở đó, tâm sở **trung tâm** gọi là **tứ** (*vicaro*, 9). Nếu để ý **trung tâm** thấy có một sức mạnh đáng kể đang hoạt động **trung tâm** phối hợp **trung tâm** **trung tâm** **trung tâm** **trung tâm** thể **trung tâm** vào đối tượng, mà chạy từ chỗ này qua chỗ khác. **trung tâm** sự hỗn tạp về **trung tâm** đã có đất sống trong một môi trường thay đổi nhanh chóng, nhưng cũng **trung tâm** thể đạt kết quả nhất định nào đó nhờ vào việc sử dụng khả năng giữ tâm trú vào đối tượng đủ lâu để hiểu **trung tâm** về nó và những ý nghĩa tiềm tàng. Tập trung thiền định, trong đó hành giả cố gắng giữ sự **trung tâm** kiên định trên đối tượng, như hơi thở chẳng hạn, sẽ hiệu quả chỉ khi nào sự tập trung này được **trung tâm** liên tục **trung tâm** gián đoạn.

Cả tâm và tứ cùng **trung tâm** hoạt động với nhau giúp cho việc trau dồi và huấn luyện tâm **trung tâm** một số **trung tâm** thực tập đặc biệt, như là ý thức hơi thở, thực hành **trung tâm** phạm trú có hướng dẫn, cũng như tất cả các hình thức quán tưởng. Thêm vào đó, những tâm sở này có thể có hoặc không có sự hỗ trợ

của **tinh tấn** [viriyam, 𑀧𑁆𑀭]. 𑀧𑀸 𑀧𑀼 𑀧𑀸 biết rằng, khi làm một việc gì đó, có thể có hoặc không có yếu tố tinh tấn. Có khi tâm trú dễ dàng vào đối tượng và không cần phải có một sự nỗ lực đặc biệt 𑀧𑀸𑀧𑀸. Những lúc khác, có khi tâm ương ngạnh như một người cứng đầu và cần một cú hích. Tinh tấn 𑀧𑀸—một tâm sở không phải lúc nào cũng hiện hành một cách tự nhiên, và trong thành ngữ thông thường (tinh tấn 𑀧𑀸—sức mạnh), 𑀧𑀸 𑀧𑀸𑀧𑀸𑀸𑀸 𑀧𑀸 về “dùng hết sức mạnh”, “đánh thức sức mạnh” hay “khơi dậy sức mạnh”.

Bồ tát tâm sở khác được coi là thay đổi về phương diện đạo đức 𑖦𑖩𑖪𑖫 cảnh là: **thắng giải** [adhimokkha, 𑖠𑖩𑖪], **hy** [piti, 𑖢𑖩] 𑖦𑖩𑖪𑖫 𑖦𑖩𑖪𑖫 yếu tố 𑖦𑖩𑖪𑖫, tác động đến kết cấu của tâm mà biểu hiện ra ở các tình huống khác 𑖦𑖩𑖪𑖫 **Thắng giải**, nghĩa là nhận thức 𑖦𑖩𑖪𑖫 hoặc tin chắc, và chức năng của nó khi 𑖦𑖩𑖪𑖫 𑖦𑖩𑖪𑖫 hay nghĩ điều gì với một thái độ quyết định hoặc cương quyết. **Hy** 𑖦𑖩𑖪 cảm giác vui về tâm, nó có thể hiện hành cả ở trong ngữ cảnh thiện cũng như bất thiện. Và **dục**, điều quan trọng cần lưu ý, đơn giản là chỉ cho những thôi thúc, khuynh hướng hay động cơ 𑖦𑖩𑖪𑖫 𑖦𑖩𑖪𑖫 về đạo đức, chứ không phải dục tham (tham, sân) có gốc bất thiện. Ví dụ nếu đức Phật dùng bữa vào thời điểm 𑖦𑖩𑖪𑖫 hợp, 𑖦𑖩𑖪𑖫 𑖦𑖩𑖪 nói Ngài ăn không phải do động cơ là ham muốn món ăn. Bằng kinh nghiệm, dục có thể được hiểu là sự 𑖦𑖩𑖪𑖫 về phía trước, thậm chí ở hầu hết những hành động đơn giản 𑖦𑖩𑖪𑖫 𑖦𑖩𑖪𑖫 chức năng.

Có phải [H] đang thực hành chánh niệm 正念正心 [H] [G] thấy rằng, nếu [H] ngồi bất triêu chân lên, giữ lưng thẳng, 正心正念 [H] tâm thọ của hơi thở, và chú ý hướng sự [H] vào một điểm, mà không nhất thiết phải đang hành thiền. Tất cả các yếu tố này đều có thể hiện hành một cách tự động trong bất cứ hành động [H] chủ ý nào, chứ không nhất thiết chỉ có mặt trong lúc thiền định. Nếu [H] có thể đặt tâm và 正念正心 sự trú tâm ấy vào hơi thở [H] nỗ lực 正念正心 với sự kiên định, hoan hỷ trong tâm và hướng đến lợi ích, an lạc cho tất cả [H] không chút vụ lợi bản thân, như thế có thể [H] đang thiền định. Thế nhưng, điều này không nhất thiết [H] nghĩa là [H] đang thực hành chánh niệm.

Chánh niệm và những tâm sở đồng hành

Tỳ-đàm, chánh niệm (*sati*, 29) là một tâm sở thiện, chỉ sinh khởi từ một số tình huống đặc biệt. Ngày nay, trong hầu hết các cách nói thông thường, chúng ta thuậ ngữ này để chỉ bất cứ các yếu tố nào đã nêu trên hoặc sự kết hợp giữa các yếu tố như vậy. Trong kinh Niệm xứ (Trung bộ 10), hành giả đi đến một chỗ vắng, ngồi kiết già, giữ lưng thẳng, đặt chánh niệm vào sự hiện diện trước mặt. Luận A-tỳ-đàm đưa ra một định nghĩa về chánh niệm có bốn phương diện, theo cách giải thích trong các bản sơ giải A-tỳ-đàm: (1) thể của nó là giữ cho tâm dao động, hoặc giữ cho tâm trụt khỏi đối tượng đang trú tâm; (2) dụng của nó là làm vắng bật sự xáo trộn, ghi nhớ không quên sót (từ “niệm” xuất phát từ chữ “ký ức”); (3) tướng của nó là trạng thái đối đầu một lãnh vực cảm nhận bằng một cách khách quan; và (4) nhân trực tiếp là cảm thọ mạnh mẽ hay bốn cơ sở của chánh niệm (thân, thọ, tâm và pháp). Tất cả những định nghĩa này đưa ra sự hiện diện rõ ràng hơn của tâm, nhấn mạnh sự chú tâm vào đối tượng kinh nghiệm. Hiện tại, một tính chất đặc biệt của tâm có thể học hỏi được nhiều điều hơn nữa qua việc tỉnh thức mà nó đi cùng.

Để bắt đầu vấn đề này, ta cần nhớ đến một sự thật hiển nhiên 𑀧𑀺𑀢𑀺 hệ thống 𑀢𑀺𑀲𑀺𑀢𑀺—những tâm sở thiện và tâm sở bất thiện không thể nào hiện hành trong cùng một sát na tâm. Chánh niệm là một tâm sở thiện, do đó, chánh niệm thật sự sinh khởi trong một sát na tâm thì khi ấy những tâm sở bất thiện không thể đang có mặt. 𑀢𑀺 𑀢𑀺𑀲𑀺 tâm sở bất thiện, 𑀢𑀺𑀲𑀺 gồm: tham (*lobho*, 𑀢𑀺𑀲𑀺, 𑀢𑀺𑀲𑀺 𑀢𑀺𑀲𑀺 [*dosso*, 𑀢𑀺𑀲𑀺, 𑀢𑀺𑀲𑀺 𑀢𑀺𑀲𑀺 [*mo*], 14), và một số tâm sở bất thiện đồng hành 𑀢𑀺𑀲𑀺 được tạo thành do sự kết hợp theo nhiều cách khác nhau giữa ba gốc bất thiện này. Điều này có nghĩa rằng, ví dụ nếu 𑀢𑀺𑀲𑀺 cảm thấy ganh tỵ [*issa*, 𑀢𑀺𑀲𑀺 𑀢𑀺𑀲𑀺 𑀢𑀺𑀲𑀺 [*macchariyam*, 𑀢𑀺𑀲𑀺, 𑀢𑀺𑀲𑀺]—tâm sở này choán lấy tâm ta, bám chặt tâm trong một thời điểm nhất định, chúng làm chủ lấy 𑀢𑀺𑀲𑀺 của mình và tất cả các tâm sở 𑀢𑀺𑀲𑀺 đồng thời sinh khởi, điều khiển chúng để hành động và

TILH[TH][L] S- TTF ngay sau đó, là một sự bắt đầu H-FI F mới. Ở đây [H] có sự lựa chọn. Nếu [H] được huấn luyện và thiện xảo trong việc thiết lập chánh niệm, coi ganh ty W-HFI THF mới vừa đi qua ấy là một đối tượng của S-TFH mới này, với một thái độ FL-LIS- TL [H]-HH niệm. [H] LG FH có thể nói, mỗi một S-TFH tâm có hai phần: đối tượng và sự FC vào đối tượng mà nhờ nó, đối tượng được nhận biết. Một đối tượng tâm thức (trần) có thể bất cứ là cái gì, EFL gồm cả FC bất thiện từ những S-TFH tâm trước, FC mà nó vẫn còn lưu giữ ngay bây giờ và ở đây sẽ được định hình bởi 52 tâm sở. Điều này có nghĩa rằng [H] không thể vừa FTH ty vừa chánh niệm trong cùng một thời điểm, nhưng [H] có thể ganh ty FHL L [H)-HH niệm về FTH ty ở thời điểm ngay sau đó. Thật ra, phần lớn những gì được gọi là sự phát triển T LI LH bao gồm trước hết là nhận thức F trạng thái nào đang khởi lên và mất đi trong kinh nghiệm của mình (không một mảy may nghi ngờ nào), và rồi học cách FLFFS-TLH với chánh niệm chứ không để bị chìm vào và bị chúng cuốn đi (một nhiệm vụ làm nản chí nhiều hơn, nhưng không phải là không thể).

[illegible]

[C] 正 đồng hành với tất cả những tâm sở này là bộ đôi “hệ tri thế gian” tự trọng (tàm- hiri, 正 自重) trọng người (quý - ottappam, 31). Tôi thấy mấy từ này hay hơn những từ mà người ta quen dùng là “hỗ” (moral shame) và “thẹn” (moral dread) với những L 正 rõ ràng, là những từ này tuy 正 自重 dụng nhưng không phù hợp 正 自重 liên hệ gì đến 正 自重 L 正 Phật giáo. Khái niệm đầu tiên là “tàm”, nghĩa là nằm trong lương tâm mỗi người, nhờ đó mà 正 自重 tự biết một hành động 正 自重 đang làm hoặc sắp sửa làm có đúng hay không. Khái niệm thứ hai có tính xã hội hoặc liên hệ đến 正 自重 điểm giữa các 正 自重 正 自重 với nhau về lương tâm. Là 正 自重 nghĩ 正 自重 cần phải điều chỉnh khuynh hướng bản năng để cảm thông với đồng loại và tự phản tỉnh để hiểu những gì 正 自重 正 自重 đang suy nghĩ, nói hay hành động bên trong cũng như bên ngoài quy ước xã hội. Hai yếu

tỏ tự tôn trọng [𑀧𑀺𑀭] 𑀧—tôn trọng người khác (quý) được gọi là hai pháp hộ trì bởi vì chúng luôn vận hành 𑀧𑀺𑀭 trong tất cả các trạng thái tâm thiện, trong khi đó, hai yếu tố đối nghịch, thiếu tự trọng (vô tầm-*ahirikam*, 15) và thiếu sự tôn trọng người khác (vô quý- *anottappam*, 16) lại hiện hành 𑀧𑀺𑀭 tất cả 𑀧—trạng thái tâm bất thiện.

Tiếp theo, [H] [] **niệm tin** [saddha, 𑖦𑖫𑖞𑖩𑖪𑖛] đồng hành [] chánh niệm. Trong mỗi 𑖦𑖪𑖨𑖢𑖤𑖥𑖣𑖰𑖭𑖮𑖱𑖲𑖳𑖴𑖵𑖶𑖷𑖸𑖹𑖺𑖻𑖼𑖽𑖾𑗀𑖿𑗁𑗂𑗃𑗄𑗅𑗆𑗇𑗈𑗉𑗊𑗋𑗌𑗍𑗎𑗏𑗐𑗑𑗒𑗓𑗔𑗕𑗖𑗗𑗘𑗙𑗚𑗛𑗜𑗝𑗞𑗟𑗠𑗡𑗢𑗣𑗤𑗥𑗦𑗧𑗨𑗩𑗪𑗫𑗬𑗭𑗮𑗯𑗰𑗱𑗲𑗳𑗴𑗵𑗶𑗷𑗸𑗹𑗺𑗻𑗼𑗽𑗾𑗿𑘀𑘁𑘂𑘃𑘄𑘅𑘆𑘇𑘈𑘉𑘊𑘋𑘌𑘍𑘎𑘏𑘐𑘑𑘒𑘓𑘔𑘕𑘖𑘗𑘘𑘙𑘚𑘛𑘜𑘝𑘞𑘟𑘠𑘡𑘢𑘣𑘤𑘥𑘦𑘧𑘨𑘩𑘪𑘫𑘬𑘭𑘮𑘯𑘰𑘱𑘲𑘳𑘴𑘵𑘶𑘷𑘸𑘹𑘺𑘻𑘼𑘽𑘾𑘿𑙀𑙁𑙂𑙃𑙄𑙅𑙆𑙇𑙈𑙉𑙊𑙋𑙌𑙍𑙎𑙏𑙐𑙑𑙒𑙓𑙔𑙕𑙖𑙗𑙘𑙙𑙚𑙛𑙜𑙝𑙞𑙟𑙠𑙡𑙢𑙣𑙤𑙥𑙦𑙧𑙨𑙩𑙪𑙫𑙬𑙭𑙮𑙯𑙰𑙱𑙲𑙳𑙴𑙵𑙶𑙷𑙸𑙹𑙺𑙻𑙼𑙽𑙾𑙿𑚀𑚁𑚂𑚃𑚄𑚅𑚆𑚇𑚈𑚉𑚊𑚋𑚌𑚍𑚎𑚏𑚐𑚑𑚒𑚓𑚔𑚕𑚖𑚗𑚘𑚙𑚚𑚛𑚜𑚝𑚞𑚟𑚠𑚡𑚢𑚣𑚤𑚥𑚦𑚧𑚨𑚩𑚪𑚫𑚬𑚭𑚮𑚯𑚰𑚱𑚲𑚳𑚴𑚵𑚷𑚶𑚸𑚹𑚺𑚻𑚼𑚽𑚾𑚿𑛀𑛁𑛂𑛃𑛄𑛅𑛆𑛇𑛈𑛉𑛊𑛋𑛌𑛍𑛎𑛏𑛐𑛑𑛒𑛓𑛔𑛕𑛖𑛗𑛘𑛙𑛚𑛛𑛜𑛝𑛞𑛟𑛠𑛡𑛢𑛣𑛤𑛥𑛦𑛧𑛨𑛩𑛪𑛫𑛬𑛭𑛮𑛯𑛰𑛱𑛲𑛳𑛴𑛵𑛶𑛷𑛸𑛹𑛺𑛻𑛼𑛽𑛾𑛿𑜀𑜁𑜂𑜃𑜄𑜅𑜆𑜇𑜈𑜉𑜊𑜋𑜌𑜍𑜎𑜏𑜐𑜑𑜒𑜓𑜔𑜕𑜖𑜗𑜘𑜙𑜚𑜛𑜜𑜝𑜞𑜟𑜠𑜡𑜢𑜣𑜤𑜥𑜦𑜧𑜨𑜩𑜪𑜫𑜬𑜭𑜮𑜯𑜰𑜱𑜲𑜳𑜴𑜵𑜶𑜷𑜸𑜹𑜺𑜻𑜼𑜽𑜾𑜿𑝀𑝁𑝂𑝃𑝄𑝅𑝆𑝇𑝈𑝉𑝊𑝋𑝌𑝍𑝎𑝏𑝐𑝑𑝒𑝓𑝔𑝕𑝖𑝗𑝘𑝙𑝚𑝛𑝜𑝝𑝞𑝟𑝠𑝡𑝢𑝣𑝤𑝥𑝦𑝧𑝨𑝩𑝪𑝫𑝬𑝭𑝮𑝯𑝰𑝱𑝲𑝳𑝴𑝵𑝶𑝷𑝸𑝹𑝺𑝻𑝼𑝽𑝾𑝿𑞀𑞁𑞂𑞃𑞄𑞅𑞆𑞇𑞈𑞉𑞊𑞋𑞌𑞍𑞎𑞏𑞐𑞑𑞒𑞓𑞔𑞕𑞖𑞗𑞘𑞙𑞚𑞛𑞜𑞝𑞞𑞟𑞠𑞡𑞢𑞣𑞤𑞥𑞦𑞧𑞨𑞩𑞪𑞫𑞬𑞭𑞮𑞯𑞰𑞱𑞲𑞳𑞴𑞵𑞶𑞷𑞸𑞹𑞺𑞻𑞼𑞽𑞾𑞿𑟀𑟁𑟂𑟃𑟄𑟅𑟆𑟇𑟈𑟉𑟊𑟋𑟌𑟍𑟎𑟏𑟐𑟑𑟒𑟓𑟔𑟕𑟖𑟗𑟘𑟙𑟚𑟛𑟜𑟝𑟞𑟟𑟠𑟡𑟢𑟣𑟤𑟥𑟦𑟧𑟨𑟩𑟪𑟫𑟬𑟭𑟮𑟯𑟰𑟱𑟲𑟳𑟴𑟵𑟶𑟷𑟸𑟹𑟺𑟻𑟼𑟽𑟾𑟿𑠀𑠁𑠂𑠃𑠄𑠅𑠆𑠇𑠈𑠉𑠊𑠋𑠌𑠍𑠎𑠏𑠐𑠑𑠒𑠓𑠔𑠕𑠖𑠗𑠘𑠙𑠚𑠛𑠜𑠝𑠞𑠟𑠠𑠡𑠢𑠣𑠤𑠥𑠦𑠧𑠨𑠩𑠪𑠫𑠬𑠭𑠮𑠯𑠰𑠱𑠲𑠳𑠴𑠵𑠶𑠷𑠸𑠺𑠹𑠻𑠼𑠽𑠾𑠿𑡀𑡁𑡂𑡃𑡄𑡅𑡆𑡇𑡈𑡉𑡊𑡋𑡌𑡍𑡎𑡏𑡐𑡑𑡒𑡓𑡔𑡕𑡖𑡗𑡘𑡙𑡚𑡛𑡜𑡝𑡞𑡟𑡠𑡡𑡢𑡣𑡤𑡥𑡦𑡧𑡨𑡩𑡪𑡫𑡬𑡭𑡮𑡯𑡰𑡱𑡲𑡳𑡴𑡵𑡶𑡷𑡸𑡹𑡺𑡻𑡼𑡽𑡾𑡿𑢀𑢁𑢂𑢃𑢄𑢅𑢆𑢇𑢈𑢉𑢊𑢋𑢌𑢍𑢎𑢏𑢐𑢑𑢒𑢓𑢔𑢕𑢖𑢗𑢘𑢙𑢚𑢛𑢜𑢝𑢞𑢟𑢠𑢡𑢢𑢣𑢤𑢥𑢦𑢧𑢨𑢩𑢪𑢫𑢬𑢭𑢮𑢯𑢰𑢱𑢲𑢳𑢴𑢵𑢶𑢷𑢸𑢹𑢺𑢻𑢼𑢽𑢾𑢿𑣀𑣁𑣂𑣃𑣄𑣅𑣆𑣇𑣈𑣉𑣊𑣋𑣌𑣍𑣎𑣏𑣐𑣑𑣒𑣓𑣔𑣕𑣖𑣗𑣘𑣙𑣚𑣛𑣜𑣝𑣞𑣟𑣠𑣡𑣢𑣣𑣤𑣥𑣦𑣧𑣨𑣩𑣪𑣫𑣬𑣭𑣮𑣯𑣰𑣱𑣲𑣳𑣴𑣵𑣶𑣷𑣸𑣹𑣺𑣻𑣼𑣽𑣾𑣿𑤀𑤁𑤂𑤃𑤄𑤅𑤆𑤇𑤈𑤉𑤊𑤋𑤌𑤍𑤎𑤏𑤐𑤑𑤒𑤓𑤔𑤕𑤖𑤗𑤘𑤙𑤚𑤛𑤜𑤝𑤞𑤟𑤠𑤡𑤢𑤣𑤤𑤥𑤦𑤧𑤨𑤩𑤪𑤫𑤬𑤭𑤮𑤯𑤰𑤱𑤲𑤳𑤴𑤵𑤶𑤷𑤸𑤹𑤺𑤻𑤼𑤽𑤾𑤿𑥀𑥁𑥂𑥃𑥄𑥅𑥆𑥇𑥈𑥉𑥊𑥋𑥌𑥍𑥎𑥏𑥐𑥑𑥒𑥓𑥔𑥕𑥖𑥗𑥘𑥙𑥚𑥛𑥜𑥝𑥞𑥟𑥠𑥡𑥢𑥣𑥤𑥥𑥦𑥧𑥨𑥩𑥪𑥫𑥬𑥭𑥮𑥯𑥰𑥱𑥲𑥳𑥴𑥵𑥶𑥷𑥸𑥹𑥺𑥻𑥼𑥽𑥾𑥿𑦀𑦁𑦂𑦃𑦄𑦅𑦆𑦇𑦈𑦉𑦊𑦋𑦌𑦍𑦎𑦏𑦐𑦑𑦒𑦓𑦔𑦕𑦖𑦗

Nuôi dưỡng chánh niệm

Với tất cả những gì vừa trình bày, có thể thấy rằng chánh niệm hiếm khi có mặt, nó chỉ hiện H-TH dưới những điều kiện V-CT đặc biệt. Tuy nhiên, thật ra, chánh niệm là điều, trong tình huống này hay tình huống khác, tất cả TH đều trải nghiệm qua. Sự nuôi dưỡng TH-TH niệm bằng cách thực H-TH thiền cần phải bắt đầu bằng việc nhận biết chánh niệm khi nó có mặt và học cách làm thế nào để phát triển chánh niệm. Từ Pali dùng để chỉ sự phát triển là *bhavana*, có nghĩa đơn giản là “tạo nên...”. Bài kinh căn bản về thiền định là bài “Thiết lập chánh niệm (Kinh niệm xứ) đưa ra sự hướng dẫn đơn giản như sau:

Hư-Chánh niệm có mặt trong nội tâm, vị ấy biết rõ “chánh niệm đang có mặt trong nội tâm”.
Hư-Chánh niệm không có mặt trong nội tâm, vị ấy biết rõ “chánh niệm không có mặt trong nội tâm”.
[Hư-Chánh niệm chưa từng khởi lên trước đó, nay đang khởi lên, vị ấy biết rõ điều ấy. Khi [Hư-Chánh niệm đã từng khởi lên trước đó, nay được phát triển đến mức viên mãn, vị ấy biết rõ như vậy
[Trung bộ kinh, số 10].

Tâm tính hiện định 心 chánh niệm, 心 nỗ lực để tạo ra các điều kiện thuận lợi 心 心 心 心 niệm 心 心 心 心 nhẹ nhàng, thư thái, tập trung 心 một cách thận trọng nhưng nhẹ 心 心 心 心 phương diện nào đó của kinh nghiệm, đồng thời tạo ra nguồn năng lượng đủ để 心 心 心 sự tỉnh thức không để mất đi cảm giác 心 心 心 心 tịch tĩnh. Dưới những điều kiện như vậy, 心 心 心 liên tục, chánh niệm sẽ khởi lên như là một món quà tặng của thế giới tự nhiên, như thể đó là món quà 心 心 心 và tỉnh lặng từ nơi sâu thẳm nhất của nguồn tâm đến mớ hỗn tạp 心 phần nông cạn của ý thức. Khi chánh niệm có mặt, 心 dần học được cách giữ cho 心 心 niệm 心 lâu dài, đưa nó trở về 心 thiết lập lại nếu nó mờ nhạt và thường xuyên tưới tẩm chăm sóc và nhỏ cỏ dại trên đất tâm để nó có thể nở hoa trong 心 để thương và ổn định trong tâm 心 心.

Cộng đồng khoa học ngày nay rất thích dùng thuật từ “chánh niệm” mà bỏ đi phương diện đạo đức 佛法 truyền thống Phật giáo, chỉ tập trung những nghiên cứu của họ vào phương diện kỹ thuật của thiền định, trong khi đó, 禅 có thể thấy từ cách xử lý của A-tỳ-đàm về vấn đề 烦恼. 禅 chánh niệm thật sự sâu thẳm và gắn chặt với trạng thái tâm thiện. Mặc dù khoa học về não bộ chưa 研究 明白 禅 tại sao, thì luận A-tỳ-đàm, căn cứ 佛心 禅 经 trên những 佛心 禅 经 佛心 禅 经 佛心 禅 经, đã tuyên bố rằng khi tâm đặt vào hành động gây tổn hại thì không thể nào có 禅 经.

niệm. Ví dụ có thể tăng cường sự chú ý (tác ý), tập trung (định) và dồn sức lực (tinh tấn) khi một người bắn súng nhắm đầu súng đến đích, thế nhưng bao lâu sự chú ý của viên đạn ấy hướng đến mục đích lấy đi mạng sống của người khác, thì nó luôn bị sân, si và tà kiến [ditthi, 見] hoặc một số tâm sở bất thiện thống trị. Ví như một cái cây nhỏ ra khỏi rừng cây thì không còn là một cái cây sống nữa mà là một khúc gỗ, cũng như vậy, nếu không còn sự nuôi dưỡng niệm vốn được chiết xuất từ căn bản của các tâm sở thiện đồng hành, thì đó chỉ còn là sự [T 卍 卍 — F 工]

Một câu hỏi cuối cùng cần được nêu ra: khi [H] thật sự phát triển chánh niệm, có phải là [H] đang phát triển trí tuệ? Nếu định (samadhi) là cầu nối giữa một bên là giới (sila) [V—E 卍 卍 卍 — F], tuệ (pañña), liệu chánh niệm chắc chắn đưa đến trí tuệ? Câu trả lời không mấy dễ chịu [H—J 卍 卍] hỏi này lại là “không”. A-tỳ-đàm liệt kê trí tuệ (pañña, 慧) [—tâm sở cuối cùng. Trí tuệ chắc chắn [—tâm sở thiện, nhưng nó không phải tâm sở thiện hiện [H—F] phổ biến và như thế nó không tự động sinh khởi cùng với chánh niệm [—[—[—tâm sở [H—[

Trí tuệ, được hiểu là thấy các [H—F] như chúng đang là, là một nguyên tắc chuyển hóa [— 卍] quyết định [F] truyền thống Phật giáo. [H] [F] thực hành thiền định [H—[H—[F] nhất thiết phải có [H—[H] niệm, tương tự như vậy, nếu muốn, [H] có thể thực hành chánh niệm mà không phát triển [F] tuệ. Nếu chánh niệm [H—[F] kết hợp với tuệ giác (cách nói khác của trí tuệ), thì bản thân [H—[H] niệm không đưa đến sự thay đổi đáng kể [F] nhận thức của mình. Sự chuyển hóa thật sự chỉ diễn ra khi nhờ tận gốc sự phản chiếu của cái ngã trên kinh nghiệm của bản thân (“đây là tôi, đây là sở hữu của tôi, đây là bản ngã của tôi”) thay vì thấy các pháp là vô thường, [V—[F], hiện tượng [X] [X] [H] [H—[H] khởi mà thành. Thực hành chánh niệm [—điều kiện căn bản cho sự chuyển hóa, nhưng chỉ một mình [H—[H] niệm thì chưa đủ để về đến đích. Như được đề cập đến trong một [H—[H] rằng, chánh niệm giống như nắm lấy một nắm lúa trong một tay, còn trí tuệ ví như [F] kia đưa lưỡi liềm ra cắt.

Với sự sinh khởi của chánh niệm, cũng như sự phát sinh trí tuệ, không thể thúc giục bởi [H], [H] sắp đặt bởi các kỹ thuật thiền định. Những điều kiện hỗ trợ cho trí tuệ [H—[H—[H—[H] cần phải được nuôi dưỡng thường xuyên [—kiên định, chánh niệm trong từng [H—[F] cho đến khi tự [F] [H] hiển bày một cách trọn vẹn, như [H] [H] vượt lên khỏi nước và như trăng kia [F]—[H] khỏi [—[F] [H] “[H]

Đây chưa phải là lời cuối cùng về đề tài này, nhưng tôi không chắc liệu những phân tích vừa rồi có thể giúp [H] nhìn lại về cách sử dụng thuật ngữ chánh niệm một cách máy móc hay không. Ít ra có hai điều [H—[F] chắc chắn [H—[F] năng lực nào của tâm cao quý hơn chánh niệm [—sự nuôi dưỡng chánh niệm hẳn phải là điều lợi lạc hơn bao nhiêu điều khác mà [H] [H] như [H] có thể làm.