



## **Chánh niệm và tà niệm**

*(Pháp thoại của Sư Ông ngày 15.06.2014 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, Làng Mai trong khóa tu 21 ngày, được Ban Biên Tập chuyển ngữ từ tiếng Anh.)*

Bất cứ ai cũng cần sự giúp đỡ, trong đó có cả Bụt. Bụt cũng cần chúng ta giúp Ngài. Bụt chỉ có hai tai thì làm sao nghe được hết những khổ đau trên thế giới? Bụt chỉ có hai tay thì làm sao có thể giúp hết được cho thế giới này bớt khổ? Thành ra, chúng ta phải giúp Bụt, chúng ta phải trở thành mắt của Bụt, thành lỗ tai của Bụt, thành cánh tay của Bụt...

Không những người nghèo đau khổ mà người giàu cũng đau khổ. Những nhà lãnh đạo doanh nghiệp rất giàu có nhưng họ cũng đau khổ rất nhiều. Họ mời chúng ta đến giảng dạy chánh niệm để giúp họ bớt khổ và đồng thời giúp họ thành công hơn nữa trong việc kinh doanh.

Vấn đề đặt ra là: Chúng ta có nên giảng dạy chánh niệm cho những nhà lãnh đạo doanh nghiệp để giúp họ làm giàu nhiều hơn nữa hay không? Có người trả lời: “Tại sao không? Làm giàu thì có gì sai? Họ làm giàu thì họ tạo được công ăn việc làm cho những người khác và cung cấp vật dụng cần thiết cho chúng ta”. Thành ra có rất nhiều ý kiến tranh luận về việc ta có

nên giúp cho những nhà lãnh đạo doanh nghiệp hay không.

Chúng ta cũng biết rằng hiện nay trong quân đội có rất nhiều khổ đau, nhiều căng thẳng và nghi ngờ, nhiều người đã tự tử. Người ta muốn mời các vị giáo thọ đến hướng dẫn thực tập chánh niệm cho những người lính trong quân đội trước khi họ được gửi ra trận. Nhiều vị giáo thọ đã từ chối với lý do: “Tôi không thể làm như thế được! Tôi không thể hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm để họ có khả năng tập trung cao hơn và giết người giỏi hơn!” Nhưng cũng có ý kiến cho rằng: “Nếu những người lính có chánh niệm thì họ sẽ không giết hại thường dân mà chỉ giết kẻ địch thôi, điều đó cũng đủ có ích lợi rồi”.

Như vậy, một cuộc tranh luận đã mở ra và đang tiếp diễn xoay quanh vấn đề: chúng ta có nên loại trừ các nhà lãnh đạo doanh nghiệp và những người trong quân đội ra khỏi sự thực tập chánh niệm hay không? Những người làm nghề đánh cá cũng bắt nhiều cá và tàn hại rất nhiều sinh mạng. Và còn những người trong ngành công nghiệp sản xuất thịt hay chế tạo vũ khí nữa, ta có nên loại trừ hết những người đó ra khỏi sự thực tập chánh niệm hay không?

Cho nên, một câu hỏi rất quan trọng được đặt ra là: **Chánh niệm có thể làm lợi lạc cho tất cả mọi người hay chỉ làm lợi lạc cho một số thành phần nào đó mà thôi?**

Hôm nay chúng ta phải để thì giờ đi sâu vào chủ đề này. Câu hỏi đặt ra là: Chúng ta có thực sự hiểu chánh niệm là gì hay không? Trong giáo lý đạo Phật có danh từ chánh niệm (right mindfulness), mà đã có chánh niệm thì cũng có tà niệm (wrong mindfulness). Thành ra, trước tiên chúng ta phải phân biệt được chánh niệm và tà niệm.

### **Sự khác biệt giữa chánh niệm và tà niệm, chánh kiến và tà kiến**

Chánh niệm, tiếng Phạn là samyak smṛti, ngược lại với tà niệm là mithya smṛti. Có sự khác biệt gì giữa chánh niệm và tà niệm? Câu trả lời là:

#### ***1. Chánh niệm không phải là một công cụ, một phương tiện mà là một con đường***

Ta có thể sử dụng một dụng cụ để làm nhiều việc, ví dụ ta dùng dao để chặt cây, cắt gọt rau quả v.v. nhưng cũng có người dùng dao để đi ăn cướp, để giết người. Chánh niệm không phải là con dao mà ta có thể dùng để làm cả những chuyện tốt lẫn những chuyện xấu. Chánh niệm không phải là một công cụ. Nhưng rất nhiều người trong chúng ta cho chánh niệm là một công cụ, chúng ta nghĩ rằng có thể dùng chánh niệm để trị liệu, để hòa giải hoặc làm ra nhiều tiền, hoặc để giết kẻ thù cho hay hơn.

Chánh niệm không phải là một phương tiện hay một công cụ mà là một con đường. Bởi vì chánh niệm là một trong tám chi phần của Bát chánh đạo. Chánh niệm thuộc về chánh đạo (samyak marga). Nếu ta lấy chánh niệm ra khỏi bối cảnh của chánh đạo thì nó không còn là chánh niệm nữa. Đây là điều rất quan trọng!

Chánh đạo (right path) là con đường đúng đắn, bắt đầu bằng chánh kiến (right view). Chánh kiến là cái thấy vượt thoát mọi sự kỳ thị, giận hờn và sợ hãi. Vì vậy, nếu chánh niệm không chuyên chở chánh kiến trong đó thì không phải là chánh niệm thật sự.

Chánh đạo là sự thật thứ tư của Tứ đế, mà chánh niệm là một thành phần trong đó. Chánh đạo là con đường đúng đắn đưa tới hạnh phúc, tức là đưa tới sự thật thứ ba của Tứ đế.

Tà đạo (wrong path) ngược lại với chánh đạo, đó là con đường đưa tới sự thật thứ nhất tức là khổ. Ta có thể nhìn sự thật thứ hai của Tứ Đế như là một con

đường, con đường sai lầm (tà đạo). Con đường sai lầm bắt đầu bằng cái thấy sai lầm, tức tà kiến (wrong view). Cái gì đưa tới cái thấy sai lầm? Tà niệm, tà định đưa tới tà kiến. Và tà kiến đưa tới tà tư duy, tà ngữ và tà nghiệp.

Cho nên, chánh niệm nằm trong chánh đạo, và tà niệm thuộc về tà đạo. Rất rõ ràng. Ta phải phân biệt được chánh niệm với tà niệm. Danh từ chánh niệm và tà niệm đã có từ thời của Phật. Nếu có chánh niệm thì luôn luôn có tà niệm. Tà niệm luôn đi đôi với tà kiến và tà tư duy. Vì vậy, những loại niệm nào đưa tới tà kiến, tà tư duy, tà nghiệp thì không phải là chánh niệm.

Có những người không hề học hỏi và thực tập chánh niệm, chánh kiến nhưng họ cũng có một ít chánh niệm và chánh kiến. Họ không phải là Phật tử, không cần phải là Phật tử mới có được chánh niệm và chánh kiến.

Trong cuộc chiến tranh Đông Dương người ta báo cáo rằng hai phe, phe cộng sản và phe chống cộng sản đã tàn sát lẫn nhau. Họ đã làm theo lệnh của cấp trên nhưng thật ra những người lính của hai bên không hề muốn giết nhau. Người ta kể lại rằng phe cộng sản đã đến đóng ở bờ bên kia sông còn phe chống cộng thì đóng ở bờ bên này sông, hai bên đã nhìn thấy nhau nhưng họ không tấn công nhau. Họ đứng im như vậy trong một hay hai giờ đồng hồ. Cuối cùng để làm tròn phận sự của mình, họ đã chia súng bắn lên trời rồi lấy khẩu phần thức ăn của mình ra ăn và rút lui. Chuyện này đã xảy ra rất nhiều lần ở Lào.

Điều này có nghĩa là những người chiến sĩ đó có được chánh kiến. Họ không hiểu tại sao mình lại phải chém giết lẫn nhau, tại sao mình phải giết người và bị người giết. Họ thấy bên kia không phải là kẻ thù của mình, bên kia cũng giống như mình, bị đưa ra trận tuyến để giết người và bị người giết.

Từ đâu mà ta có được cái thấy đó? Đó là nhờ chánh niệm, chánh niệm có chứa tuệ giác trong đó. Ở đâu có chánh niệm thì ở đó có tuệ giác. Ta thấy được rằng những người kia là nạn nhân bị bắt đến để giết người và để bị người giết, và ta cũng bị bắt đến để giết người và để bị người giết. Đó là chánh kiến! Ta không thể lấy chánh kiến ra khỏi chánh niệm vì chánh niệm đã chứa sẵn chánh kiến trong đó. Ở Làng Mai chúng ta thường nói rằng chánh niệm chứa đựng năng lượng của định và tuệ trong đó.

Ví dụ như ta thực tập: *Thở vào tôi biết là tôi còn sống.* Chánh niệm về hơi thở đưa tới cái thấy là ta đang còn sống. Có những người sống mà không biết là mình đang sống nên họ không thấy vui sướng khi được sống. Có chánh niệm thì tuệ tới ngay lập tức. *Chánh niệm mà không có tuệ thì không thật sự là chánh niệm.*

Những người lính từ chối đánh nhau vì họ có được chánh niệm và tuệ giác. Điều này làm cho các cấp chỉ huy rất tức giận. Trong cuộc chiến tranh thế giới thứ hai, những trường hợp tương tự cũng đã từng xảy ra. Người ta báo cáo rằng có từ 75-80% chiến sĩ đã hành xử như vậy. Cấp chỉ huy đã rất tức giận nên bây giờ họ tìm cách hướng quân đội về một loại niệm và một cái thấy khác, một loại tà niệm và tà kiến. Họ biến niệm và định trở thành một phương tiện, một công cụ để giúp cho quân đội mạnh hơn, phục vụ tốt hơn trong việc tàn sát kẻ thù. Đó là chủ ý của các cấp lãnh đạo quân sự. Như vậy nếu chúng ta đến để giúp cho họ thực hiện được mục đích đó thì chúng ta không giảng dạy chánh niệm thật sự.

Ví dụ một người lính ra trận, ở ngay trận địa anh ta thực tập thở vào, thở ra và ý thức được rằng kẻ thù của mình đang ở trước mặt mình, và nếu anh không giết kẻ thù đó thì kẻ thù sẽ giết anh.

*Thở vào tôi biết là kẻ thù đang có mặt*

*Thở ra tôi phải giết hẳn vì nếu không thì hẳn sẽ giết tôi.*

Sự thực tập này được thúc đẩy bởi sự sợ hãi, bởi ý chí muốn sống còn và bởi tà kiến. Nếu không coi người kia là kẻ thù thì ta không thể nào giết họ được. Ta bị nhồi vào đầu tư tưởng “Những kẻ đó là kẻ thù của ta, là người ác, là mối hiểm họa cho sự an nguy của đất nước mình. Những kẻ đó đi ngược lại lợi ích của dân tộc mình, không có họ thì mọi chuyện sẽ tốt hơn”. Người ta đã đào tạo những người lính như vậy và làm cho họ có ý muốn giết người.

Trong chiến tranh Việt Nam, những người lính Mỹ bị nhồi vào đầu là cộng sản rất nguy hiểm, nếu để Việt Nam rơi vào tay cộng sản thì cộng sản sẽ chiếm hết Đông Nam Á và có thể bành trướng sang Tân Tây Lan (New Zealand), Úc (Australia) và sớm muộn gì cũng sang tận Hoa Kỳ. Tư tưởng đó được thúc đẩy bởi sự sợ hãi.

Hiện nay, Hoa Kỳ đang hợp tác kinh tế với Việt Nam. Nhìn lại quá khứ, ta thấy việc đổ vào Việt Nam không biết bao nhiêu là tiền bạc, súng ống, chất độc hóa học và hy sinh biết bao nhiêu mạng người không phải là một hành động thông minh, đó không phải là chánh kiến. Hàng triệu người đã trở thành nạn nhân của tà kiến đó. Cái thấy sai lầm của những nhà lãnh đạo chính trị đã đưa tới sự tàn phá, hủy diệt môi trường và cái chết của hàng triệu dân thường.

Hoa Kỳ có thể làm hay hơn, như hỗ trợ cho hai miền Nam-Bắc xây dựng lại đất nước và phát triển kinh tế, giáo dục, v.v. Như thế Hoa Kỳ sẽ chi phí ít hơn, và còn giúp được cho hai miền Nam - Bắc cùng nhau xây dựng một đất nước hạnh phúc hơn. Thông qua đó, nước Mỹ cũng thu phục được nhiều bạn bè hơn. Đó là cái thấy tốt đẹp, là chánh kiến.

Để có thể huấn luyện một người lính thành một sát thủ giỏi, người ta phải nhồi vào đầu họ tư tưởng là nếu không có kẻ thù đó thì sẽ tốt đẹp hơn cho mình và cho đất nước. Tôi nhớ Tổng thống Bush đã từng tuyên bố như vậy về Bin Laden: “Nếu không có ông thì thế giới sẽ tốt đẹp hơn!” (*the world will be a better place without you!*). Đó là chính sách loại trừ mà hiện nay chúng ta vẫn đang tiếp tục sử dụng. Nếu thấy người nào đó có thể là mối nguy hiểm cho an ninh của mình và cho đất nước mình thì chúng ta tìm cách loại trừ người đó, loại trừ bằng cách này hay bằng cách khác, bằng phương tiện hợp pháp hay không hợp pháp.

Là một vị giáo thọ, nếu ta được mời đến hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm thì ta không thể nói với họ rằng: “Công việc của các anh là đi giết kẻ thù. Các anh phải có niệm và định để làm việc đó cho tốt!” Ta không thể nói như vậy. Nếu nói như vậy thì chánh niệm trở thành một phương tiện mà không phải là con đường.

## **2. Chánh niệm không phải là một phương tiện để đạt tới mục tiêu**

Khi ta thở vào có chánh niệm thì hơi thở vào không phải là một phương tiện. Nếu biết cách thở thì ta có được niềm vui, bình an và sự trị liệu ngay trong khi thở vào. Không có sự phân biệt giữa phương tiện và cứu cánh. Nếu ta không cảm thấy thoải mái trong khi thở nhưng ta vẫn cố gắng chịu đựng để đạt được một mục đích nào đó thì đó không phải là chánh niệm thật sự.

Không có sự khác biệt giữa phương tiện và cứu cánh, vì chánh niệm chính là con đường. Con đường được làm bằng những bước chân và mỗi bước chân chính là con đường. Mỗi bước chân đều chứa đựng chánh niệm, chánh định, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn. Mỗi hơi thở vào là một bước chân, trong mỗi bước chân đó ta phải có sự thư giãn, có an, có định và có tuệ.

Chánh niệm không phải là một công cụ, một phương tiện. Ở Làng Mai chúng ta luôn được nhắc nhở phải thực tập như thế nào để có bình an, niềm vui và tình huynh đệ *ngay* trong khi ngồi, trong khi đi, trong khi thở, trong khi nấu ăn hay chùi nhà. Có chánh niệm thì làm việc gì ta cũng thấy vui. Chánh niệm cho ta niềm vui, tuệ giác và sự bình an.

(Còn tiếp)

### Sinh hoạt quán niệm tháng 10 năm 2015

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào ngày thứ Bảy 3 tháng 10 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:  
<http://crpcv.org/thuyentu/>

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124

- Một khóa tu bằng Anh ngữ do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn sẽ được tổ chức từ chiều thứ sáu 16 tháng 10 tới chiều thứ chủ nhật 18 tháng 10 năm 2015, tại trung tâm Claymont Court, Charlestown, WV. Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web: [http://mpcf.org/retreat\\_peaceful\\_breath\\_2015-10.html](http://mpcf.org/retreat_peaceful_breath_2015-10.html).
- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>

\* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 31 tháng 10 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

### Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3,847.88
Quỹ còn	\$3,847.88