



Chánh niệm và tà niệm (tiếp theo và hết)

(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.)

3. Chánh niệm tương tức với các chi phần khác của Bát Chánh Đạo

Điều này rất quan trọng! Chánh niệm mà không có tuệ giác thì không phải là chánh niệm thật sự. Những người lính ở Lào mặc dù không được giảng dạy về chánh niệm và tuệ giác nhưng họ cũng thấy được rằng những người phía bên kia cũng giống như mình, họ cũng bị ép buộc tới đây để giết và để bị giết, đó là tuệ giác. Những người kia là nạn nhân của chiến tranh và chúng ta không muốn trở thành nạn nhân của chiến tranh. Cho nên thay vì chĩa súng vào nhau, họ đã chĩa súng và bắn lên không trung. Họ có chánh niệm và có tuệ giác.

Chúng ta đã được học rằng chánh niệm cũng là tuệ giác, chánh niệm cũng là sự giác ngộ.

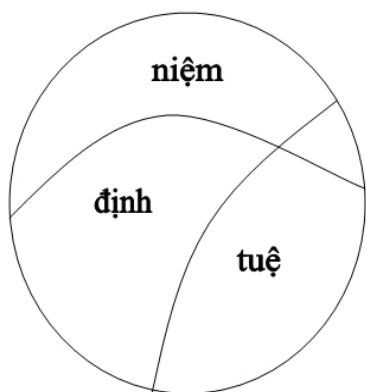
Thở vào, tôi ý thức là tôi đang sống.

Thở vào có chánh niệm đưa tới cái thấy là ta đang sống. Đang sống là một sự mầu nhiệm! Chúng ta không cần phải thực tập 10 năm hay 10 ngày để có được tuệ giác. Chánh niệm trong tự thân nó đã chứa đựng chánh kiến rồi. Và nếu có chánh kiến thì ta không thể nào làm sai. Chánh kiến đưa tới chánh nghiệp, tức là hành động đúng đắn. Ta chỉ hành động sai lầm (tà nghiệp) khi ta có tà kiến.

Chánh kiến là tuệ giác. Có chánh kiến thì cái ta tư duy là chánh tư duy, cái ta nói là chánh ngữ và cái ta làm là chánh nghiệp. Chánh kiến phát sinh từ chánh niệm. Vì vậy, nếu ta hướng dẫn cho những người lính đó thực tập được chánh niệm thì họ sẽ có chánh kiến. Thành ra, không có gì nguy hiểm khi giảng dạy chánh niệm cho những người lính trong quân đội. Người ta tưởng nếu giảng dạy chánh niệm

cho quân đội thì họ sẽ sử dụng chánh niệm khi ra trận để có đủ sự bình tĩnh và sự tập trung mà giết được nhiều người hơn. Điều này không đúng! Chúng ta giảng dạy chánh niệm để họ biết thở như thế nào, đi như thế nào, biết nhận diện cảm thọ và cảm xúc của họ, ý thức được sự sợ hãi, giận hờn trong mình, v.v. Ý thức được thì họ có cái thấy đúng (chánh kiến), và chánh kiến giúp cho ta tránh được tà tư duy, tà ngữ và tà nghiệp.

Chánh niệm tương tức với các chi phần khác của Bát Chánh Đạo (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ...) trong đó có chánh mạng, tức nghề nghiệp đúng đắn. Có chánh niệm thì ta có chánh kiến và với cái thấy đúng đắn thì ta không thể nào tiếp tục lối sống sai lầm nữa (tà mạng). Để có được hạnh phúc, ta phải từ bỏ tà mạng và tìm một việc làm khác có thể giúp ta phát khởi tâm từ bi và trân quý đối với sự sống. Đó là chánh đạo! Tất cả các yếu tố của chánh đạo đều là cứu cánh mà không phải là phương tiện.



Giả sử vòng tròn này tượng trưng cho chánh niệm, mà đã là chánh niệm thì phải chứa đựng trong nó năng lượng của định và tuệ.

Khi có chánh niệm về một cái gì đó thì cũng có nghĩa là ta đang đưa sự chú tâm (định) vào đối tượng đó. Ví dụ như khi ta có chánh niệm về hơi thở vào thì cũng có nghĩa là ta đang định tâm vào hơi thở vào. Năng lượng của niệm và định chuyên chở trong nó năng lượng của tuệ giác. Và nếu niệm, định và tuệ có mặt thì 5 yếu tố còn lại của Bát Chánh Đạo (chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn) cũng có mặt.

Có niệm, định và tuệ thì lời nói của ta là chánh ngữ. Trên nền tảng của chánh kiến thì không thể nào có tà tư duy. Chánh kiến là một cái thấy không có sự phân biệt, kỳ thị. Chánh kiến là cái thấy tương tức (interbeing), duyên khởi (interdependent origination) và vô ngã (no self). Có chánh kiến thì ta không thể chế tác tà tư duy, tà ngữ và không thể tạo ra tà nghiệp. Chúng ta phải nhớ rằng chánh niệm tương tức với tất cả những yếu tố khác của Bát chánh đạo. Vì vậy chúng ta không cần phải lo lắng là chánh niệm có thể bị lạm dụng. Chánh niệm không thể nào gây hại cho bất kỳ ai hay cho bất kỳ cái gì, vì trong chánh niệm đã có chánh kiến, và khi đã có chánh kiến rồi thì ta không bao giờ có thể làm những điều sai lầm.

Sự thực tập chánh niệm dành cho tất cả mọi người, không loại trừ một ai.

Những người trong quân đội có rất nhiều đau khổ, họ cũng cần sự giúp đỡ. Vì vậy giúp cho họ bớt khổ không có gì là sai cả. Ta có thể hiến tặng sự thực tập chánh niệm để giúp họ:

1. Chế tác niềm vui và hạnh phúc

Chánh niệm giúp cho ta trở về với giây phút hiện tại và nhận ra rằng chúng ta đang có quá nhiều những điều kiện hạnh phúc. Những người lính cũng như chúng ta, họ có khả năng nhận diện những màu nhiệm của sự sống, của thiên nhiên, những điều kiện hạnh phúc đang có mặt và nhờ đó, họ có thể chế tác được niềm vui, niềm hạnh phúc để nuôi dưỡng và trị liệu cho chính mình.

2. Chăm sóc khổ đau

Khi ta hướng dẫn cho những người lính thực tập chánh niệm, họ có thể nhận diện được sự sợ hãi, giận dữ và tuyệt vọng trong mình. Họ học được cách chăm sóc khổ đau của chính mình và giúp mình bớt khổ.

3. Thấy được hạnh phúc chân thật

Khi đi sâu vào sự thực tập chế tác niềm vui, niềm hạnh phúc và chăm sóc khổ đau của chính mình, họ sẽ đạt tới chánh kiến. Họ có thể thấy rõ được thế nào là hạnh phúc chân thật.

Khi gia nhập quân đội, họ nghĩ đời sống trong quân đội sẽ dễ dàng hơn, họ có thể hạnh phúc hơn khi làm một người lính. Đó là một ý niệm, một cái nhìn về hạnh phúc. Nhưng khi được hướng dẫn thực tập cách thở, cách đi, cách ngồi, cách ôm ấp cơn giận và sự sợ hãi thì họ bắt đầu nếm được hạnh phúc thật sự. Họ so sánh và bỗng nhiên thay đổi quan niệm của mình về hạnh phúc.

Lúc đầu ta cho rằng làm một người lính thì có nhiều quyền lợi và đem tới cho ta hạnh phúc. Nhưng bây giờ thì ta đau khổ quá và ta bắt đầu nghi ngờ. Khi có người đến chỉ dẫn cho ta phương pháp thở, phương pháp đi, phương pháp nhận diện những mâu nhiệm của sự sống, phương pháp thưởng thức từng hơi thở và từng bước chân thì ta thức tỉnh, ta nhận ra được thế nào là hạnh phúc thật sự. Ta thay đổi cái nhìn của ta về hạnh phúc, từ cái nhìn sai lạc ta chuyển sang cái nhìn đúng đắn, và động lực thúc đẩy cuộc đời ta cũng thay đổi.

Vì vậy nếu quý vị là những vị giáo thọ giỏi được mời hướng dẫn chánh niệm cho những người lính trong quân đội thì quý vị cũng đừng nên lo ngại. Chánh niệm luôn luôn đem lại lợi lạc và chuyển hóa tốt đẹp cho mọi người, dù rằng sự chuyển hóa đó có thể diễn ra chậm.

Một điều mà tôi rất quan tâm là chúng ta cũng nên đồng thời giúp cho những vị chỉ huy, cấp trên, bộ tham mưu và những nhà hoạch định chính sách... Bởi vì nếu những người lãnh đạo chính trị còn có cái nhìn sai lạc về hạnh phúc, về an ninh và quyền lợi của quốc gia thì nhiều người trẻ như chúng ta vẫn sẽ tiếp tục là nạn nhân của bạo lực, chúng ta vẫn bị buộc phải chém giết và bị chém giết. Sử dụng phương tiện bạo động không phải là cách duy nhất để bảo đảm an ninh và quyền lợi quốc gia, còn có nhiều cách hay hơn như vậy.

Là những người thực tập chánh niệm và hiểu rõ bản chất của chánh niệm, chúng ta phải giúp cho quân đội, nếu không thì họ sẽ tự đào tạo đội ngũ những người giảng dạy chánh niệm riêng của mình. Những người đó có thể giảng dạy chánh niệm theo kiểu:

Thở vào, tôi biết là kẻ thù đang có mặt và tôi phải giết hắn.

Thở ra, tôi kéo cò súng...

Đó là niệm và định căn cứ trên tà kiến.

Chúng ta là những giáo thọ giảng dạy chánh niệm, ta không thể dạy như vậy. Chúng ta không bảo những người lính phải từ bỏ nghề nghiệp của mình, ta chỉ đến để giúp họ bớt khổ mà thôi. Và khi đã bớt khổ thì họ sẽ có cái thấy đúng đắn về hạnh phúc chân thật và mọi việc sẽ tự dần dần thay đổi.

Vì vậy kết luận của tôi là: Thực tập chánh niệm là pháp môn tu học dành cho tất cả mọi người, không loại trừ một ai.

Tuần trước có hai vị thuộc Bộ Ngoại giao Pháp từ Paris tới thăm Làng Mai. Tôi hỏi hai vị ấy: “Sự thực tập chánh niệm có thể giúp được cho rất nhiều người trẻ và các thầy cô giáo bớt khổ. Chúng tôi đang tìm cách đem sự thực tập chánh niệm vào trường học. Chúng tôi đã và đang huấn luyện cho các thầy cô giáo ở nhiều quốc gia trên thế giới để họ có thể đem sự thực tập chánh niệm vào lớp học và giúp cho học sinh bớt khổ hơn. Khi học sinh bớt khổ thì thầy cô giáo cũng bớt khổ, sự truyền thông sẽ tốt hơn, việc dạy và học cũng trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nước Pháp có chính sách biệt lập tôn giáo (laïcité), người ta cấm những sinh hoạt có tính chất tôn giáo ở những nơi công cộng. Vậy quý vị có thể giúp chúng tôi tìm ra cách thức nào để đem sự thực tập này vào những nơi công cộng, đặc biệt là ở các bệnh viện, trường học... hay không?”

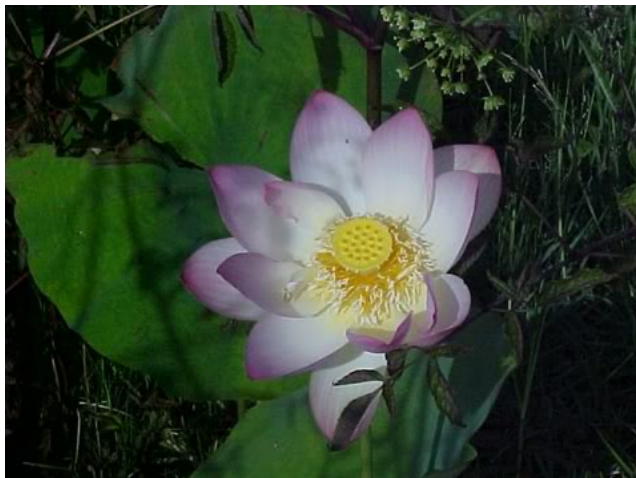
Trong những năm qua, chúng ta đã tổ chức khóa tu cho cảnh sát, cho nhân viên của các trại tù, v.v... Những đối tượng này đều nhận ra rằng sự thực tập chánh niệm giúp họ rất nhiều vì họ có quá nhiều đau khổ. Hôm qua chúng ta được báo cáo là một thiếu niên trẻ 16 tuổi đã bị cảnh sát bắn chết. Qua đó, ta thấy rằng không những người trẻ cần sự giúp đỡ của chúng ta, mà lực lượng cảnh sát cũng cần sự giúp đỡ. Vì vậy sự thực tập chánh niệm cần thiết cho tất cả mọi người, không loại trừ bất kỳ một ai.

Vấn đề là chúng ta không có đủ giáo thọ. Chúng ta phải đào sâu sự thực tập, phải cải tiến phương pháp giảng dạy để sự giảng dạy và tu tập của chúng ta là sự giảng dạy và thực tập chánh niệm thật sự (true mindfulness). Chúng ta phải đào tạo hàng trăm,

hàng ngàn người có khả năng hướng dẫn thực tập chánh niệm ở khắp nơi trên thế giới.

Chúng ta biết rằng không cần phải là một Phật tử mới có thể tu tập chánh niệm. **Điều quan trọng nhất là: chánh niệm phải là chánh niệm thật sự** và điều này tùy thuộc vào sự học hỏi và tu tập của chúng ta. Như vậy chúng ta sẽ không còn lo là chánh niệm bị biến chất và không còn có khả năng giúp được cho mọi người.

Giáo lý về chánh niệm, nếu không được hiểu một cách thấu đáo, thì không thể nào giúp ích được cho mọi người. Có rất nhiều người đã coi chánh niệm như là một công cụ.



Nhiều truyền thống tâm linh từ phương Đông khi được du nhập vào xã hội Tây phương đã bị biến chất. Người Tây phương vốn quen với lối tư duy lưỡng nguyên (dualistic thinking) như: tạo hóa không phải là tạo vật, chủ thể không phải là đối tượng, vì vậy đã làm biến chất, làm thế tục hóa (secularise) những yếu tố tâm linh đến từ châu Á, kể cả Thiên chúa giáo. Thiên chúa giáo tới từ phương Đông, nhưng sự giảng dạy và sự thực tập Thiên chúa giáo ở Tây phương hiện nay hoàn toàn theo lối tư duy lưỡng nguyên. Người cầu nguyện và người được cầu nguyện là hai thực thể riêng biệt nằm ngoài nhau. Thượng đế ở ngoài ta và ta ở ngoài Thượng đế. Trong khi đó theo giáo lý nguyên thủy thì Thượng đế ở trong ta và ta ở trong Thượng đế. Ta và Thượng đế tương tức. Điều này đang xảy ra cho sự thực tập chánh niệm trong xã hội Tây phương. Chánh niệm không còn là con đường hạnh phúc hay con đường chuyên hóa mà trở thành một công cụ phục vụ cho một mục đích nào đó, ví dụ như làm ra

nhiều tiền hơn, đào tạo nhiều sát thủ hơn, v.v. Vì vậy, là một người giảng dạy về chánh niệm, chúng ta phải ý thức được điều này.

Tôi xin nhắc lại là: chánh niệm là một con đường mà không phải là công cụ để phục vụ cho mục tiêu của mình, chánh niệm không thể tách rời khỏi những yếu tố khác của Bát chánh đạo. Ta không thể tách chánh niệm ra khỏi chánh kiến. Có chánh niệm là có chánh kiến. Chánh kiến giúp chúng ta thay đổi những quan niệm lỗi thời của mình mà trước tiên là quan niệm về hạnh phúc.

Mùa đông vừa rồi có một phóng viên đến từ London đã phỏng vấn tôi về vấn đề giảng dạy chánh niệm

cho các tập đoàn kinh tế trên thế giới. Câu hỏi mà người phóng viên đó đặt ra là:

- Có nên đưa sự thực tập chánh niệm vào các tập đoàn quốc tế hay không? Người lãnh đạo kinh doanh nào cũng muốn trở thành số 1 trong lĩnh vực của mình, vì vậy nếu đưa chánh niệm vào các tập đoàn, có phải là chúng ta đang giúp cho họ thỏa mãn được tham vọng của họ và làm cho chánh niệm bị biến chất hay không?

Tôi đã trả lời ngắn gọn:

- Nếu là chánh niệm thật sự thì sẽ giúp cho những người đó có được chánh kiến và thấy được cái gì là hạnh phúc chân thật và cái gì không phải là hạnh phúc chân thật. Khi có cái thấy đúng đắn thì họ sẽ thay đổi động cơ ban đầu của mình, thay vì muốn trở thành số 1 họ sẽ muốn có được hạnh phúc thật sự.

Trong một buổi giảng tại Ngân hàng Thế giới (World Bank), tôi cũng đã nói rằng: “Quý vị phải lựa chọn một trong hai cái, trở thành số 1 hay là có được hạnh phúc”.

Khi ta giảng dạy và giúp cho các nhà lãnh đạo doanh nghiệp thực tập chánh niệm, họ sẽ có cơ hội nếm được hạnh phúc, tình thương và tự do chân thật. Từ đó họ sẽ thay đổi cách nhìn và động cơ ban đầu thúc đẩy họ thực tập chánh niệm cũng sẽ thay đổi theo.

Ở Rwanda năm 1994, hai sắc tộc Hutu và Tutsi đã tàn sát lẫn nhau và khoảng một triệu người đã chết trong cuộc xung đột ấy. Lực lượng gìn giữ hòa bình của Liên Hiệp Quốc cũng có mặt ở Rwanda vào thời điểm đó. Vị chỉ huy của lực lượng gìn giữ hòa bình đã xin phép sử dụng một tiểu đoàn để can thiệp và ngăn cản các vụ tàn sát có thể xảy ra giữa người Hutu và người Tutsi. Nhưng yêu cầu của ông đã bị từ chối. Vị tướng này nghĩ rằng nếu khi đó ông được phép dùng một tiểu đoàn của lực lượng gìn giữ hòa bình để can thiệp thì ông đã có thể ngăn chặn được vụ thảm sát xảy ra và cứu được tính mạng của hơn một triệu người Rwanda.

Sau sự kiện này, vị tướng đó bị rơi vào tình trạng trầm cảm. Ông hối hận là đã không chủ động can thiệp dù không được sự cho phép của cấp trên. Nếu lúc đó ông cứ quyết tâm hành động thì ông đã có thể ngăn chặn được cuộc tàn sát, và nếu sau đó ông có bị bãi chức thì cũng không sao. Nhưng ông đã không hành động như vậy, nên bây giờ ông cảm thấy rất hối hận.

Điều gì sẽ xảy ra nếu vị chỉ huy đó sử dụng quân đội của mình để can thiệp vào cuộc tàn sát ở Rwanda? Có thể là một số người của lực lượng gìn giữ hòa bình sẽ hy sinh nhưng họ có thể cứu được mạng sống của một triệu người. Vì vậy chúng ta không thể nói rằng sự có mặt của quân đội là không cần thiết. Điều quan trọng là quân đội cần có khả năng thực tập chánh niệm, tức là hành động chân chính.

Hôm qua có một câu hỏi rất hay về vấn đề phạm pháp, về án tử hình, v.v. Chúng ta đã nói: Tất cả mọi người đều cần sự giúp đỡ, kể cả Bụt. Những người phạm pháp cũng cần sự giúp đỡ. Trước khi

phạm tội, họ đã không được sự giúp đỡ từ gia đình, thầy cô giáo và bạn bè. Nếu được giúp đỡ thì họ đã không phạm tội như vậy. Bây giờ họ đã phạm tội và họ cần sự giúp đỡ mà không cần sự trừng phạt.

Sở dĩ người thanh niên đó trở thành tội phạm là vì chúng ta đã không chăm sóc tốt cho anh ta. Bây giờ anh ta bị bắt giam trong tù, anh ta cũng cần sự giúp đỡ của chúng ta. Nếu người đó phá hoại và giết người thì việc cần làm là bắt người đó giam vào tù, đó là phận sự của cảnh sát. Điều quan trọng là ta làm việc với tình thương, ta phải bắt giam người đó để ngăn không cho người đó ngày càng lún sâu vào tội ác. Và thời gian ở trong tù là một cơ hội để người đó làm mới lại chính mình và trở thành một người tốt. Xã hội cần phải dành nguồn nhân lực và ngân sách cần thiết để đào tạo, giúp cho các phạm nhân học cách làm thế nào để xử lý khổ đau, giận hờn, sợ hãi, thèm khát, để có được những niềm vui lành mạnh và có cái thấy đúng đắn về hạnh phúc chân thật.

Vấn đề là hiện nay chúng ta không có những người làm công việc giảng dạy chánh niệm cho các tù nhân. Ban quản lý trại giam không biết những phương pháp thực tập và chính họ cũng có nhiều đau khổ. Họ không thể quản lý, chăm sóc những người tù với sự nhẹ nhàng và lòng từ bi. Cả tù nhân và người cai tù đều đau khổ.

Sự thực tập chánh niệm có khả năng giúp cho cả hai bên. Nhưng vấn đề là chúng ta không có đủ người để làm công việc giảng dạy chánh niệm cho tù nhân. Có những nơi, chúng ta cũng không được phép làm công việc này.

Tôi cho rằng thời gian giam giữ tù nhân nên được xác định dựa trên thời gian cần thiết để người đó được trị liệu và chuyển hóa, vì bắt giam một người không phải là một sự trừng phạt mà là một hành động thương yêu. Vì vậy, chúng ta phải cung cấp cho người đó những phương tiện, những phương pháp tu tập để họ có thể thức tỉnh và trở thành một người tốt, một người có hạnh phúc. Nếu người đó chuyển hóa nhanh, thể hiện được niềm vui, hạnh phúc và lòng từ bi thì ta có thể cho họ ra khỏi tù và tạo điều kiện để họ tái hòa nhập cộng đồng.

Ngày xưa ở Việt Nam, các chùa được phép tiếp nhận những người tù và chăm sóc cho họ. Người tù giúp những công việc đồng áng cho chùa. Họ thực tập Năm giới và sống dưới sự giám sát của các thầy. Các thầy có trách nhiệm chăm sóc cho họ. Nếu người đó có chuyển hóa tốt thì các thầy giúp cho họ xây dựng gia đình, có một mảnh đất để canh tác và xây dựng cuộc sống mới. Khi được các thầy công nhận là đã chuyển hóa tốt thì người tù đó sẽ được nhà cầm quyền cấp cho giấy phóng thích xác nhận là họ đã mãn hạn tù và trở thành một người tự do. Đó là việc ngày xưa chúng ta đã làm. Bây giờ chúng ta cũng có thể làm như vậy nhưng có hệ thống hơn.

Ta phải huấn luyện, đào tạo những người có khả năng hướng dẫn thực tập cho tù nhân để họ có thể thay đổi, chuyển hóa, sống hạnh phúc và trở thành một thành phần tốt của xã hội. Thời gian họ ở trong tù tùy thuộc vào sự tiến bộ trong thực tập của họ. Tôi nghĩ đây là vấn đề mà chúng ta cần nên quán chiếu.

(HẾT)

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2015

- Ngày quán niệm đầu tháng 11 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào ngày thứ Bảy 7 tháng 11 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/>
 - 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 28 tháng 11 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.
- Ngồi thiền vào mỗi tối Thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 tối tới 9:00 tối tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124.

Quý tu học:

Quỹ trước còn	\$3,847.88
Đóng góp tháng 10	\$100.00
Một vị đóng góp	\$20.00
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,867.88

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124