TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Mọi phương pháp Thiền đều có khả năng phát triển Chính niệm

ISSN: 2734-9195 08:30 12/10/2024

Với chính niệm bạn sẽ nhận diện được chủ nhân thực sự của mọi pháp. Bạn sẽ không còn có tư tưởng đây là thế giới của ta, đây là thân thể của ta mà là thế giới của thế giới, và thân thể của thân thể.

Tác giả: **Thiền Sư Ajahn Chah**

Thiền có hai loại: Thiền Chỉ và Thiền Quán (Thiền Định và Thiền Tuệ). Thiền Chỉ giúp cho hành giả được an tịnh. Thiền Quán, một mặt giúp phát triển tri giác về vô thường, khổ, vô ngã, một mặt là chiếc cầu để vượt qua ba con sông lớn này.

Dù có quan niệm thế nào về cuộc sống này, chúng ta cũng không nên tìm cách thay đổi chúng theo chiều hướng của mình ưa thích mà chỉ cần nhìn chúng, để chúng diễn biến một cách tự nhiên. Nơi nào có đau khổ, nơi đó cũng có con đường để thoát khỏi khổ đau. Thấy rằng cái gì có sinh có diệt thì có khổ đau, đức Phật biết rằng phải có cái gì đó không sinh không diệt và không khổ đau.

Mọi phương pháp thiền đều có khả năng phát triển chính niệm. Mục đích của chính niệm là để thấy rõ chân lý tiềm tàng. Với chính niệm, bạn quan sát mọi ước muốn khởi dậy trong tâm, yêu và ghét, lạc thú và khổ đau. Khi nhận chân được đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng, bạn hãy để chúng tự nhiên. Bằng cách này, trí tuệ sẽ thay chỗ cho khổ đau, và hiểu biết sẽ thay thế cho hoài nghi.



Ảnh: st

Mặc dù đề mục thiền nào cũng giúp phát triển trí tuệ, nhưng chính bạn phải lựa chọn đề mục thích hợp với mình. Chính niệm là biết được những gì ngay trong hiện tại, ghi nhận và tỉnh thức. Hiểu biết thấu đáo rõ ràng phạm vi hoàn cảnh của đối tượng xuất hiện. Khi chính niệm đi liền với giác tỉnh thì trí tuệ sẽ luôn luôn xuất hiện để giúp cho cặp "*Chính niệm-Giác tỉnh*" này hoàn thành sứ mạng của chúng.

Hãy quan sát tâm, theo dõi tiến trình kinh nghiệm về sinh diệt. Lúc đầu chuyển động có tính cách cố định. Ngay khi một sự vật diệt đi, một sự vật khác lại sinh ra, và bạn sẽ có cảm tưởng rằng sinh nhiều hơn diệt. Dần dần khi tâm quan sát nhạy bén và rõ ràng, bạn sẽ hiểu được tại sao sự vật sinh ra một cách mau lẹ như thế, cho đến một lúc nào đó bạn sẽ đạt đến một điểm, ở đấy sự vật sinh rồi diệt và...không bao giờ sinh ra nữa.

Với chính niệm bạn sẽ nhận diện được chủ nhân thực sự của mọi pháp. Bạn sẽ không còn có tư tưởng đây là thế giới của ta, đây là thân thể của ta mà là thế giới của thế giới, và thân thể của thân thể. Bạn có thể bảo thân thể bạn đừng già được không? Khi dạ dày bạn đau, nó có xin phép bạn không? Chúng ta chỉ là người thuê nhà. Tại sao chúng ta không tìm cho ra ai là chủ nhân thật sự của thân thể này?

Tác giả: **Thiền Sư Ajahn Chah**
Nguồn: **https://theravada.vn/moi-phuong-phap-thien-deu-co-kha-nang-phat-trien-chanh-niem/**