

CHÁNH NIỆM CƠ BẢN

Thiền sư: Henepola Gunaratana

Dịch Việt: Lương Thanh Bình

Chương 13: Chánh Niệm (Sati)

Chánh niệm là phiên dịch từ ngôn ngữ Pali qua chữ Sati. Sati là hoạt động cụ thể. Nghĩa chính xác của nó là gì? Không thể có một câu trả lời chắc chắn được, nhất là theo ngôn từ. Từ ngữ được phát minh ra ở mức độ biểu tượng của tâm và dùng diễn tả những thể tính qua tư tưởng phân phối ký hiệu. ***Chánh niệm là trạng thái trước khi biểu tượng hình thành, nó không bị ràng buộc bởi lý lẽ.*** Tuy thế, chánh niệm có thể kinh nghiệm được — tương đối dễ làm — và có thể diễn tả miễn là bao giờ bạn vẫn luôn ghi nhớ rằng, lời nói thì cũng giống như ngón tay chỉ trăng, chứ không phải là mặt trăng.

Cái kinh nghiệm thật sự thì nằm vượt xa từ ngữ và ký hiệu. Chánh niệm có thể diễn tả trong nhiều cách, thể, dạng khác hơn những gì đang được dùng ở đây mà vẫn hoàn toàn đúng như thường.

Chánh niệm là một tiến trình vi tế mà bạn đang dùng trong giây phút hiện tại. Thật ra, tiến trình này vượt xa ngoài phạm vi ngôn từ nhưng cũng không làm cho nó trở nên không thực tế. Mà còn trái ngược nữa, chánh niệm là sự thật được kết tạo thành ngôn từ — mà ngôn từ thì thường chỉ là chiếc bóng mờ của sự thật. Cho nên, rất ư là quan trọng để hiểu rằng mọi vấn đề được nhắc ra ở đây chỉ là sự tương tự để gợi nói ra mà thôi. Nó sẽ không thể hiện trọn vẹn cái ý, vì bản chất của vấn đề thì nằm rất xa lý lẽ lời nói. Chỉ có thể kinh nghiệm mà thôi. Phương pháp tu

thiền Minh Sát được đưa vào sử dụng bởi đức Phật từ hai mươi lăm thế kỷ trước đây, là một hệ thống cho hoạt động tâm lý, một cách dành riêng đối trị trạng thái chánh niệm không liên tục.

Khi bắt đầu lưu ý một điều gì đó, có một sát-na thời gian của sự chú tâm đơn thuần phát sinh, sát-na này là lúc ngay trước khi sự khái niệm hóa xảy ra để nhận dạng sự kiện. Đó chính là thời kỳ cho Chánh niệm. Thông thường, thời kỳ này thì rất ngắn. Chỉ một chớp mắt khi bạn tập trung nhìn vào sự việc, hay tập trung tâm vào một đối tượng, chỉ lúc trước khi bạn thể hiện cụ thể nó, cột nó vào tâm hiện tại và cô lập nó khỏi tất cả những thứ khác. Nó xảy ra ngay lúc trước khi bạn nghĩ về nó — trước khi tâm của bạn nói, “Ô, nó là con chó.” Dòng chú ý trong

phút giây đó của sự chú tâm đơn thuần là Chánh Niệm. Trong sát-na tâm ngắn ngủi đó, bạn kinh nghiệm một vật thể như vô-thể, cảm nhận một dòng năng lưu thật vi tế trong phút giây của kinh nghiệm đơn thuần đang cài khớp với tất cả sự thật mà không có gì ngăn cách. Chánh niệm thì rất giống những gì bạn nhìn thấy bằng cái nhìn ngoại vi, nó trái ngược hẳn với lối nhìn bình thường, chủ quan. Nhưng giây phút li ti, không tiêu điểm này, sự chú tâm bao gồm một trí tuệ thâm sâu sẽ bị mất đi khi bạn tập trung tâm mình và cụ thể hóa cái đối tượng thành một vật thể. Trong quá trình nhận thức tương đối, từng giai đoạn của chánh niệm thì biến chuyển quá nhanh nên không thể quan sát kịp. Chúng ta có thói quen phung phí sự lưu ý của mình vào những phần sau đó, tập trung vào khái niệm, nhận diện ra

khái niệm, đặt tên cho nó, và hơn tất cả, trói buộc vào trong dòng tâm hành, tạo ra những tư tưởng về nó. Cái sát-na chánh niệm ban đầu đã biến mất một cách nhanh chóng tự bao giờ rồi. Mục đích của tu thiền Minh Sát là để huấn luyện chúng ta kéo dài cái thời gian của sự tỉnh giác.

Khi Chánh niệm được bền vững nhờ thực hành theo những phương pháp đúng đắn, bạn thấy rằng, kinh nghiệm này rất là uyên thâm và nó thay đổi toàn bộ thế giới quan của bạn. Trạng thái quan niệm này cần phải học, nhưng cần hơn nữa là sự tu tập thường xuyên, bền bỉ. Một khi đã học được rồi, bạn sẽ thấy ra chánh niệm có rất nhiều lãnh vực rất hứng thú.

Những đặc tính của Chánh Niệm

Chánh niệm là phản ánh tư duy. Nó phản chiếu những gì đang xảy ra trong hiện tại và chính xác như-nó-là, không có một chút gì thiên vị.

Chánh niệm là sự quan sát không có phán đoán. Một khả năng của tâm quan sát mà không có phê phán. Với khả năng này, hành giả thấy sự việc mà không có kết án hay phán xét, không bị ngạc nhiên bởi bất cứ gì. Hành giả đơn giản đón nhận một sự kiện theo cùng một phong cách giống nhau nhưnhững gì nó-là, không quyết định, không đánh giá, mà chỉ quan sát. Xin ghi nhớ là, khi chúng tôi nói, “Cá nhân không quyết định và không đánh giá,” có nghĩa là thiền giả quan sát những kinh nghiệm giống như là một khoa học gia đang quan sát một đối tượng dưới kính hiển vi mà không có một

quan niệm đã được định trước, mà chỉ thấy nó như-nó-là. Cùng theo chiều hướng ấy, thiền giả nhận ra Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã.

Một cách tâm lý, chừng như không thể nào chúng ta có thể quan sát khách quan những gì đang xảy ra bên trong, nếu cùng thời không chấp nhận những gì đang xuất hiện ở tâm. Điều này chỉ đúng đối với trạng thái tâm khó chịu. Để có thể quan sát nỗi sợ hãi của mình, chúng ta phải công nhận là mình đang lo sợ. Chúng ta không thể nào xem xét sự trầm cảm của mình khi chưa hoàn toàn chấp nhận nó. Tương tự như thế cho sự tức giận, dao động, chán nản, và những trạng thái cảm giác khó chịu. Bạn không thể nào kiểm nghiệm thứ gì đó trong khi bạn chưa thể chấp nhận được sự tồn tại của nó. Bất kỳ

kinh nghiệm nào bạn có, chánh niệm chỉ chấp nhận nó. Nó chỉ là một cố sự của đời sống, một đối tượng để chú tâm như những sự việc khác. Không hãnh diện, không xấu hổ, không bị đe dọa —những gì ở đó, tất cả ở đó, không gì hơn.

Chánh niệm là sự theo dõi vô tư, không đứng vào một bên nào, không bị ngăn ngại vào những gì được hiểu ra. Nó chỉ nhận thức. Chánh niệm không bị mê đắm bởi những trạng thái tâm tốt và không cố gắng lẫn tránh những trạng thái tâm không tốt; cũng không đeo bám theo sự dễ chịu hay trốn chạy cảm giác khó chịu. Chánh niệm nhìn tất cả kinh nghiệm một cách bình đẳng, mọi tư tưởng, cảm giác như nhau. Chánh niệm không chơi trò ưa thích, không bùng bít, không ức chế.

Chánh niệm không phải là sự tỉnh giác dựa trên khái niệm. Một thuật ngữ khác cho Sati là “sự chú tâm đơn thuần”. Không phải là suy tư, không hợp tác với tư tưởng hay khái niệm, không trói buộc vào ý niệm hay hồi ức, chánh niệm chỉ nhắm nhìn, để ý đến kinh nghiệm, nhưng không so sánh với bất kỳ gì. Nó không đặt tên hay xếp loại đối tượng, chỉ quan sát mọi thứ giống như nó mới gặp lần đầu, không phân tích dựa trên sự phản ánh và ký ức. Nó chỉ là ***kinh nghiệm trực giác về những gì đang xảy ra mà không có sự hiện diện phương tiện truyền đạt của tư duy.*** Nó đến trước hơn tư tưởng trong quá trình hình thành cảm giác.

Chánh niệm là sự tỉnh giác ở phút giây hiện tại, xảy ra ở đây và bây giờ. Nó là

sự quan sát những gì đang xảy ra ở phút giây này. Vĩnh viễn ở trong hiện tại, thay đổi một cách dai dẳng như con sóng bạc không ngừng nhấp nhô theo thời gian. Nếu bạn đang nhớ về vị giáo viên lớp hai của mình, thì đó là ký ức. ***Khi bạn có chú tâm là mình đang nhớ về thầy cũ, thì đó là chánh niệm.*** Nếu kế tiếp, bạn khái niệm hóa cả tiến trình và tận hưởng, “Ô, mình đang nhớ,” đó là suy nghĩ.

Chánh niệm là sự cảnh giác không ích kỷ. Nó xảy ra mà không đề cập tới bản ngã. Hành giả có chánh niệm nhìn tất cả hiện tượng mà không ám chỉ gì đến khái niệm như “tôi”, “của tôi”, hay “thứ của tôi.” Ví dụ, giả sử có cơn đau ở nơi chân trái của bạn. Thông thường ý thức sẽ nói, “tôi bị đau.” Nếu có chánh niệm, hành

giả chỉ đơn giản ghi nhận cảm giác như là một cảm thọ, mà không dán thêm cái khái niệm “tôi.” Chánh niệm giữ cho hành giả không thêm bớt bất kỳ sự nhận thức nào vào cảm thọ, không tăng cường thêm hay nhấn mạnh bất cứ gì. Hành giả chỉ quan sát chính xác những gì đang có ở đó— không có sự bóp méo, xuyên tạc nào cả.

Chánh niệm là sự nhận biết vô cùng tận. Trong chánh niệm, hành giả không dốc hết sức để đạt đến một kết quả nào cả, không cố gắng hoàn thành bất kỳ việc gì. Khi có chánh niệm, người ấy đang kinh nghiệm sự thật trong giây phút hiện tại về bất kỳ thể dạng nào đang có. Không có gì để đạt đến, mà chỉ có sự quan sát mà thôi.

Chánh niệm là sự nhận biết về những biến đổi. Nó đang quan sát cái dòng kinh nghiệm đang trôi chảy, nghiên cứu sự kiện đang thay đổi liên tục. Chánh niệm đang luôn thấy sinh khởi, tăng trưởng, và hoại diệt của tất cả mọi hiện tượng. Chánh niệm theo dõi một cách liên tục hiện tượng từng sát-na, quan sát tất cả — sinh lý, tâm lý hay cảm thọ — bất kỳ những gì hiện đang xảy ra trong tâm. Hành giả chỉ ngồi êm lặng để theo dõi cuộc trình diễn. Chánh niệm là sự quan sát bản chất của từng hiện tượng đi qua, theo dõi nó khởi sinh ra sao và hoại diệt như thế nào. Nhìn ra xem nó tạo cảm thọ ra sao và chúng ta phản ứng thế nào đối với nó, nó gây ảnh hưởng tới những lãnh vực khác làm sao. Trong chánh niệm, hành giả là một quan sát nhân khách quan với việc làm duy nhất là tra

xét liên tục những cuộc trình diễn của thế giới bên trong. Vui lòng ghi nhớ điểm này. Trong chánh niệm, hành giả theo dõi cái vũ trụ bên trong. Thiền giả đang phát triển chánh niệm sẽ không quan tâm đến vũ trụ bên ngoài. Nó vẫn tồn tại đó, nhưng trong khi tu tập, lãnh vực nghiên cứu của hành giả là kinh nghiệm từng tư tưởng, cảm giác, nhận thức của mình. Trong tu tập, mình chính là phòng thí nghiệm cho chính mình. Cái thế giới bên trong có một khối tài liệu khổng lồ dùng vào việc phản ánh lại cái thế giới bên ngoài và hơn thế nữa. Khám nghiệm những tài liệu này sẽ dẫn đến sự giải thoát.

Chánh niệm là thể nhập vào sự quan sát. Thiền giả vừa là người dự phần và cũng vừa là người quan sát trong cùng

một lúc. Hành giả theo dõi sự xúc động hay cảm giác sinh lý của mình, đồng thời cũng đang biết được chúng trong cùng lúc đó. Chánh niệm thì không phải là một sự nhận biết do vận dụng trí óc, mà chỉ đơn thuần là sự nhận biết. Ấn dụ về phản ảnh tư tưởng thì không thể dùng ở trường hợp này. Chánh niệm là khách quan, nhưng không có nghĩa là lạnh lùng hay vô cảm. Nó là kinh nghiệm tỉnh thức về đời sống, sự thể hợp nhay bén trong tiến trình biến đổi không ngừng của cuộc đời.

Nếu muốn dùng ngôn ngữ để diễn tả Chánh niệm thì đây là một việc cực kỳ khó khăn — không phải vì bởi nó phức tạp, mà là vì, nó quá đơn giản và rộng mở. Trở ngại này cũng xảy ra tương tự trong những lãnh vực khác trong kinh nghiệm kiếp người. Điều cơ bản nhất thì

bao giờ cũng là điều khó nắm bắt nhất. Tra xem trong tự điển thì bạn sẽ thấy một ví dụ điển hình. Những ngôn từ dài thường hay có định nghĩa súc tích, còn những từ ngữ căn bản ngắn gọn như “cái” và “thì” thì lại có định nghĩa dài đến nhiều trang giấy. Trong vật lý, những hàm số khó nhất luôn diễn đạt những điều cơ bản nhất — chẳng hạn như những hệ cơ bản quan yếu nhất của cơ học lượng tử. Chánh niệm là chức năng trước khi biểu tượng hình thành. Bạn có thể đùa giỡn với những tín hiệu, ngôn từ trọn cả đời, nhưng sẽ không thể nào hiểu thấu chúng trọn vẹn. Chúng ta sẽ không bao giờ diễn đạt được ý kiến của mình cho trọn vẹn, xem nó là cái gì, nhưng chúng ta có thể nói được, nó làm được gì.

Ba hoạt động căn bản

Chánh niệm có ba hoạt động căn bản. Chúng ta có thể dùng những hoạt động này như là những định nghĩa thực dụng cho từng mệnh đề: (a) Chánh niệm nhắc cho chúng ta về những gì chúng ta nên chú tâm lúc đang làm; (b) Chánh niệm nhìn sự việc như-nó-là; và (c) Chánh niệm nhìn sâu vào bản chất của tất cả mọi hiện tượng. Hãy đi sâu vào chi tiết của những định nghĩa này hơn.

(a) Chánh niệm nhắc cho chúng ta về những gì chúng ta nên chú tâm lúc đang làm. Trong tu thiền, bạn đặt sự chú tâm của mình vào một đối tượng. Khi tâm bị trôi dạt khỏi điểm tựa này, thì chánh niệm nhắc nhở rằng ,tâm của bạn đang lang thang và những gì bạn cần nên làm vào lúc này. Chánh niệm mang tâm của bạn về lại với đề mục. Tiến trình này

xảy ra một cách nhanh chóng và không có sự đàm thoại bên trong. Chánh niệm không phải là tư duy. Tu tập nhiều lần, sẽ thiết lập nên chức năng này như là một thói quen tâm lý, và sẽ theo bạn cho hết khoảng đời còn lại. Thiền giả nghiêm túc luôn luôn có sự chú tâm đơn thuần về sự cố trong mọi thời, ngày này sang ngày kế tiếp, dù cho có ngồi tọa thiền hay không. Đây là điều lý tưởng cao thượng cho những ai tu tập trong nhiều năm mới có được. Những thói quen ở trong tư tưởng qua nhiều năm tháng và đã bám chặt vào cách hành xử của chúng ta. Cách duy nhất là vun bón chánh niệm liên tục, bền bỉ trong thời gian dài tương đương. Chỉ khi nào chánh niệm hiện hữu, bạn mới nhận thấy ra thời điểm mình bị mắc kẹt trong mô hình tâm thức. Chỉ khi nào nhận biết rồi, bạn mới rút ra khỏi tiến

trình hoạt động tư tưởng được. Chánh niệm mang sự chú tâm của bạn trở về lại điểm tập trung đúng đắn. Nếu bạn đang tọa thiền, thì điểm tập trung của bạn sẽ là đềmục thiền. Nếu bạn không đang ở trong buổi tọa thiền, chánh niệm sẽ chỉ áp đặt sự chú tâm vào chính nó, chỉ đơn thuần nhận biết những gì nổi lên mà không dính mắc— “À, cái này phát sinh... và bây giờ tới cái này.. và bây giờ...”

Chánh niệm cùng trong một lúc, biết tự chú tâm đơn thuần và phát huy chức năng nhắc nhở chúng ta có chú tâm nếu đang bị mất. Chú tâm đơn thuần là đang nhận biết. Chánh niệm tái lập chính nó, bằng cách nhận biết rằng nó đang vắng mặt. Ngay khi bạn nhận biết mình không

còn có sự chú tâm, thì sự chú tâm trở lại với bạn ngay lập tức.

Chánh niệm tạo ra cảm giác khác biệt riêng cho nó trong ý thức. Nó có phong vị — sáng, rõ, năng động. Tư tưởng nhận thức thì nặng nề, thô kệch, và cầu kỳ. Nhưng một lần nữa, đây cũng chỉ là ngôn từ. Sự tu tập riêng của bạn sẽ cho bạn thấy ra sự khác biệt. Sau đó, bạn có lẽ nghĩ ra những ngôn từ diễn đạt theo cách nhận biết dồi dào của mình. Nên nhớ, thực hành mới là điều chính yếu.

(b) *Chánh niệm nhìn sự việc như-nó-là.*

Chánh niệm không thêm vô hay bớt ra một điều gì tới sự hiểu biết, không bóp méo gì cả. Sự chú tâm đơn thuần chỉ nhìn vào những gì trời dẫy. Tư tưởng nhận thức phủ kín sự việc lên trên kinh nghiệm, làm cho chúng ta trĩu nặng với

khái niệm và ý tưởng, nhận chìm ta trong cơn xoáy mạnh của đau thương, lo âu, sợ hãi, và tưởng tượng. Khi có sự chú tâm, bạn không còn đùa giỡn nữa, mà chỉ ghi nhận một cách chính xác những gì phát sinh trong tâm, rồi tới sự việc khác. “À, cái này.. rồi cái này.. và giờ thì đến cái này.” Thật là rất đơn giản.

(c) *Chính niệm nhìn sâu vào bản chất của tất cả mọi hiện tượng.* Chỉ duy có chánh niệm mới có thể nhận biết ra ba nét đặt thù chính mà Phật giáo dạy về chân đế rõ ràng. Trong kinh điển Pali, chúng được gọi là Vô thường, Khổ, và Vô ngã — sự vắng mặt của một tự ngã trường tồn. Những sự thật này không trình bày trong kinh điển như một giáo điều, rồi đòi hỏi một niềm tin mù quáng. Phật giáo cảm thấy rằng, chân lý thì phải

phổ thông toàn thể giới và hiển nhiên cho bất kỳ một ai muốn tra xét theo một đường lối đúng đắn. Chánh niệm là một phương pháp để điều tra. Tự thân của chánh niệm có sức mạnh làm bộc lộ sự thật ở tầng mức thâm sâu nhất, sẵn có cho sự quan sát của con người. Ở mức độ kiểm tra vi tế, hành giả thấy được: (a) Tất cả những sự vật vốn tồn tại một cách tạm thời, đã bị điều kiện hóa; (b) Bất kỳ sự thể nào trong thế gian rồi cũng sẽ đưa đến tình trạng bất toại nguyện, và (c) Vốn không có một thật thể không đổi và thường hằng, mà chỉ có một tiến trình mà thôi.

Chánh niệm hoạt động giống như là một kính hiển vi điện tử. Nó làm việc ở mức độ tinh vi, có thể giúp con người thấy trực tiếp những sự thật. Những sự thật

này, người ta vẫn thường nhận diện sau khi kiến tạo trong lãnh vực tư tưởng ý thức theo lý thuyết mà thôi. Chánh niệm có thể thấy rõ đặc tính Vô thường của mỗi nhận thức, thấy được tính tạm thời và hoại diệt của mọi sự vật có thể nhận biết, và thấy ra tính Bất toại nguyện vốn có của tất cả pháp điều kiện. Từ đó, hành giả hiểu biết ra không có lý do gì phải dính mắc vào bất cứ buổi trình diễn nào đi qua tâm. Bình an và hạnh phúc không thể nào tìm được theo cách này. Cuối cùng, Chánh niệm cho thấy tất cả hiện tượng vốn Vô ngã, chứng minh ra rằng, chúng ta luôn chọn lựa một cách tùy tiện những mớ nhận thức, rồi bữa chẻ chúng ra từ dòng kinh nghiệm luôn thay đổi, sau đó khái niệm hóa chúng thành những sự kiện, như là một vật thể riêng biệt, bền vững. Chánh niệm có thể thấy tất cả

những thứ này, chứ không phải nghĩ về chúng, mà là thấy một cách trực tiếp.

Khi chánh niệm được phát triển toàn vẹn, ba đặc tính của sự thật sẽ được thấy một cách trực tiếp, tức thời, và không cần sự can thiệp của tư tưởng ý thức. Thật ra, những đặc tính này vốn hợp nhất, và không thật sự tồn tại riêng biệt. Chúng đơn thuần chỉ là kết quả của sự phấn đấu trong tiến trình xây dựng nền tảng cho Chánh niệm, và thể hiện nó qua những biểu tượng tư tưởng công kênh, không thích hợp của ý thức. Chánh niệm là một tiến trình, nhưng không xảy ra từng bước. Nó là quá trình thuộc chính thể luận, xảy ra như một thể chung: bạn nhận thấy sự thiếu chánh niệm, và sự nhận thấy ấy lại chính là kết quả của chánh niệm. Chánh niệm là chú tâm đơn thuần,

và chú tâm đơn thuần là nhận biết sự việc chính xác như-nó-là mà không có sự bóp méo; và nhìn nó theo chiều hướng của chân đế: vô thường, khổ, và vô ngã. Tất cả xảy ra trong vài sát-na tâm. Nhưng điều này không có nghĩa là, bạn lập tức đạt đến sự giải thoát (không còn có những khuyết điểm của con người), mà chỉ là kết quả của phút giây chánh niệm đầu tiên mà thôi. Học cách hội nhập những tư liệu này vào trong đời sống tri thức của mình, lại là một tiến trình hoàn toàn khác hẳn. Còn học để kéo dài trạng thái chánh niệm liên tục cũng là một giai đoạn khác nữa. Nhưng chúng đều là những qui trình đầy hứng khởi và xứng đáng để gắng sức.

Chánh niệm (Sati) và Thiền Minh Sát tuệ (Vipassana)

Chánh niệm là trọng tâm của thiền Minh Sát và là chìa khóa cho cả qui trình. Nó vừa là mục đích và cũng vừa là giải pháp dùng để đi tới cuối đường. Bạn có chánh niệm bằng cách sống trong sự chú tâm. Có một từ ngữ Pali khác được dùng tương đương với Chánh niệm là Appamada, có nghĩa là không cầu thả hay sự vắng bóng của trạng thái điên rồ. Người để ý liên tục đến những gì đang thật sự xảy ra trong tâm mình sẽ đạt đến trạng thái tỉnh táo tốt bậc.

Theo ngôn ngữ Pali, Sati cũng bao hàm ý nghĩa là ghi nhớ. Nó không phải là ký ức theo sự nhận biết của ý tưởng và hình ảnh trong quá khứ, mà là rõ ràng, trong sáng, trực tiếp, không dùng ngôn từ để biết cái gì và không phải cái gì, cái gì đúng và cái gì không đúng, về cái gì chúng ta đang

làm và nên làm thế nào về sự việc. Chánh niệm nhắc nhở hành giả áp dụng sự chú tâm vào đối tượng đúng đắn ở thời điểm thích hợp và xử dụng chính xác mức năng lượng cần thiết để hoàn thành công việc tu tập. Khi năng lượng này được áp dụng đúng mức, hành giả có thể trụ bền bỉ trong trạng thái yên tĩnh và cảnh giác. Chừng bao lâu trạng thái này tồn tại, thì những chương ngại hay kích thích tâm lý không thể nổi lên — không có tham, sân, khát vọng hay lười biếng. Nhưng loài người chúng ta hay làm sai, và hay lặp lại nhiều lần. Không kể đến những phẩn đấu chân thành, thiền giả thỉnh thoảng để cho chánh niệm trốn mất và rồi bắt gặp mình đang bị mắc kẹt trong niềm hối tiếc, hay những thất bại của kiếp người. Chính chánh niệm nhận ra sự thay đổi kia, và cũng là nó nhắc nhở thiền sinh áp đặt

năng lượng cần thiết để thoát ra khỏi trạng thái thất niệm. Những lần lần trốn này, xảy ra hết lần này sang lần khác, nhưng sẽ ít dần theo sự tu tập. Một khi chánh niệm đẩy những tâm ô uế sang một bên, thì những trạng thái tâm lành mạnh mới có chỗ sinh khởi. Sự ghét bỏ sẽ được thay thế bằng tâm Từ, buông xả thay cho khát vọng. Chánh niệm nhận ra sự thay đổi và nhắc nhở thiên giả duy trì sự bén nhạy của tâm, để kéo dài những trạng thái tốt này. Chánh niệm giúp cho sự phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn, bằng không chúng không thể nào trưởng thành trọn vẹn.

Cơ cấu tư duy nằm sâu kín trong tâm, khiến ta chấp nhận những gì tâm cho là kinh nghiệm tốt đẹp-dễ chịu, và tránh né những gì xấu xa-khó chịu. Hệ thống cơ

cầu này đưa đến những trạng thái mà chúng ta cần huấn luyện mình phải tránh — những thứ như là tham lam, khát khao, ghét bỏ, ác cảm, và ganh tỵ. Chúng ta chọn giải pháp tránh né những chương ngại này, không phải là vì mình phạm tội lỗi theo nhận xét của người thế gian, mà là bởi vì chúng có xu hướng ép buộc; chúng điều khiển tâm và nắm bắt trọn vẹn sự chú tâm; chúng quán quít, quay cuồng trong chu kỳ tư tưởng, tách rời chúng ta khỏi thực chất của đời sống.

Những chương ngại này không thể nào sinh khởi khi có sự hiện diện của Chánh niệm. Chánh niệm là sự chú tâm vào sự thật ở phút giây hiện tại. Do đó, nó đối lập trực diện với những trạng thái tâm bồng hoàng vì đang bị chương ngại. Chỉ khi nào chúng ta để cho chánh niệm của

mình tuột mất, thì cái cơ cấu tiềm ẩn kia sẽ nắm quyền ngay — gom tóm, bám víu, và khước từ — để rồi sự kháng cự nổi lên và che khuất đi tỉnh giác. Chúng ta không còn nhận ra sự thay đổi đã và đang diễn ra — vì bởi quá bận rộn với những tư tưởng thù hận, hay tham muốn, hay là những gì khác gần giống như thế. Nếu là một người không có tu tập thì sẽ tiếp tục tình trạng này không biết đến bao giờ, còn là một thiền giả thì sẽ nhận biết ra những gì đang xảy ra. Chính Chánh niệm nhận biết sự thay đổi này, rồi cố gắng duy trì chính nó lâu dài ra, để đừng cho sự chướng ngại trở lại. Như vậy, chánh niệm là liều giải độc đặc biệt dành riêng cho những triền cái. Nó vừa được dùng để điều trị, mà cũng dùng để ngăn ngừa.

Chánh niệm trọn vẹn và bền vững là một trạng thái vắng mặt hoàn toàn những luyến chấp vào bất cứ gì trên thế gian. Nếu chúng ta có thể duy trì trạng thái này, thì không còn chướng ngại nào nữa có thể cản trở bước tiến của chúng ta đi đến sự giải thoát ra khỏi những khuyết điểm con người. Chánh niệm không phải là sự tỉnh giác bên ngoài. Nó nhìn sự kiện ở mức độ sâu thẳm bên dưới của khái niệm và quan điểm. Sự quan sát thâm thâm này sẽ dẫn đến sự tin chắc mà không còn có bất kỳ một mảy may phân vân nào cả. Nó biểu hiện tự thân một cách khẳng định như là một sự chú tâm kiên định và bền vững, không tàn héo, và không bao giờ lơ đãng.

Sự chú tâm xem xét tinh thuần, rõ nét không chỉ giữ cho những chướng ngại

tránh xa, mà còn làm bộc trần những cơ cấu của chúng và hủy diệt dần chúng đi. Chánh niệm làm trung hòa sự ô nhiễm trong tâm. Kết quả sẽ là một cái tâm không bị lem luốc và không bị tổn thương, hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những thăng trầm của đời sống nữa.