

Chính niệm là ngọn đèn sáng soi rọi nội tâm

ISSN: 2734-9195 08:05 07/01/2025

Chính Niệm là ngọn đèn sáng soi rọi nội tâm, giúp hành giả vượt qua bóng tối của vô minh và khổ đau. Qua từng hơi thở và từng bước chân, hãy để Chính Niệm dẫn dắt tâm trí trở về với sự an lạc tịch tĩnh.

1. Sự kiện vĩ đại của nhân loại

Hơn 2.500 năm trước, dưới cội Bồ đề tại Bodh Gaya, đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đạt được giác ngộ viên mãn vào ngày trăng tròn tháng Chạp. Đây không chỉ là cột mốc trọng đại của Phật giáo mà còn là một bước ngoặt lớn lao trong lịch sử nhân loại. Từ một con người bình thường, Ngài đã thành tựu trí tuệ siêu việt, mở ra con đường Tứ Thánh Đế và Bát Chính Đạo, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi khổ đau của luân hồi sinh tử.

Ngày Thành Đạo không chỉ là biểu tượng của sự giác ngộ mà còn là lời nhắc nhở mỗi người về tiềm năng tỉnh thức nội tại.

Trong thời đại hiện nay, khi con người bị cuốn vào dòng chảy bất tận của tham vọng, lo âu và khổ đau, giáo lý Chính Niệm – trọng tâm trong đạo Phật – chính là ánh sáng soi đường, giúp chúng ta quay về nội tâm, sống tỉnh thức và tìm thấy sự an lạc giữa muôn trùng biến động.

2. Chính Niệm và Tứ Thánh Đế: Cốt lõi của giác ngộ

Tứ Thánh Đế được đức Phật khai thị trong bài pháp đầu tiên – Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana, Tương Ưng Bộ 56.11), bao gồm:

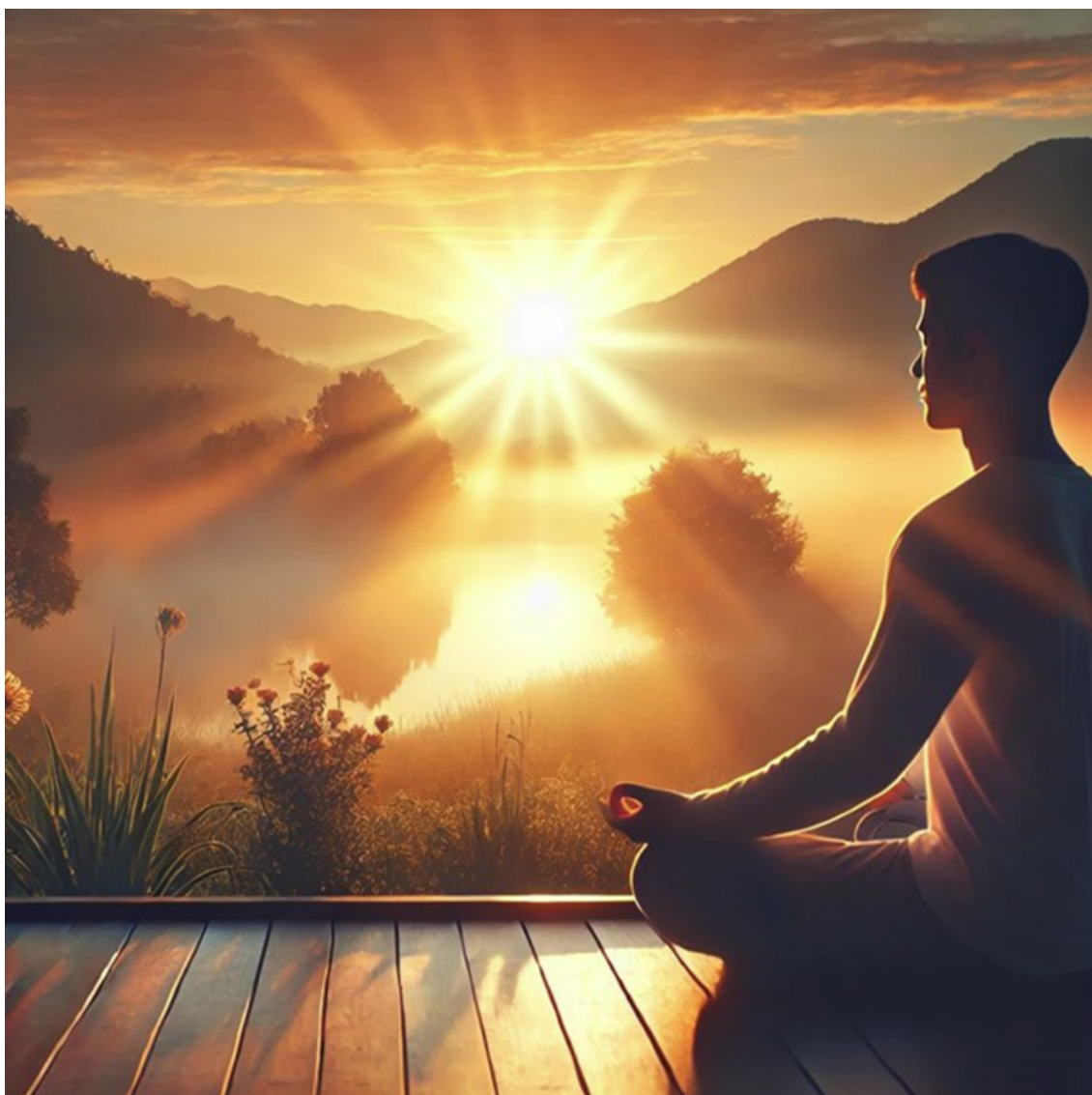
Khổ đế: Sự thật về khổ đau trong đời sống – sinh, lão, bệnh, tử, chia lìa, cầu bất đắc.

Tập đế: Nguyên nhân của khổ đau là tham ái, bám chấp và vô minh.

Diệt đế: Chấm dứt tham ái là đạt được Niết Bàn – trạng thái an lạc tuyệt đối.

Đạo đế: Bát Chính Đạo là con đường đưa đến giải thoát.

Trong đó, Chính Niệm (Sammā-sati) đóng vai trò quan trọng, là phương pháp thực hành giúp hành giả duy trì sự tỉnh thức và quán chiếu bản chất của thực tại. Đức Phật dạy: *“Chính Niệm là con đường duy nhất dẫn đến thanh tịnh, vượt qua sầu muộn, đoạn tận khổ đau, đạt đến chính trí và chứng ngộ Niết Bàn.”* (Kinh Tứ Niệm Xứ, Trường Bộ Kinh 22)



Ảnh AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

3. Tứ Niệm Xứ: Con đường Chính Niệm dẫn đến giải thoát

Chính Niệm được triển khai qua thực hành Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna), là bốn lĩnh vực quán chiếu:

Quán thân (Kāyānupassanā): Quan sát hơi thở, tư thế và sự vô thường của thân thể.

Quán thọ (Vedanānupassanā): Nhận diện cảm thọ – lạc, khổ, xả – mà không dính mắc hay chối bỏ.

Quán tâm (Cittānupassanā): Theo dõi trạng thái tâm lý như tham, sân, si và sự biến đổi của chúng.

Quán pháp (Dhammānupassanā): Quán chiếu các pháp, như ngũ triền cái, thất giác chi và Tứ Thánh Đế.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Trường Bộ Kinh 22), đức Phật khẳng định: *“Đây là con đường duy nhất để vượt qua khổ đau, đạt đến giải thoát.”* Việc thực hành Tứ Niệm Xứ không chỉ giúp hành giả thấy rõ bản chất của vạn pháp mà còn tạo nên sự bình an, giúp đoạn trừ tham ái và vô minh, tiến đến giải thoát hoàn toàn.

4. Ý nghĩa thực tiễn của Chính Niệm

Trong đời sống hiện đại, Chính Niệm không chỉ là một pháp môn tu tập mà còn là phương pháp thực tiễn giúp con người đối mặt với áp lực và khổ đau. Khi thực hành Chính Niệm:

Hiểu rõ cảm thọ: Thấy rằng mọi cảm xúc, dù vui hay buồn, đều là vô thường, không đáng để bám víu.

Chuyển hóa tâm trí: Buông bỏ thói quen tiêu cực như tham lam, sân hận và si mê.

Sống tỉnh thức: Trân trọng từng khoảnh khắc hiện tại, thay vì tiếc nuối quá khứ hay lo lắng về tương lai.

Đức Phật từng dạy: *“Người quán sát thế gian như bọt nước sẽ không bị khổ đau chi phối.”* (Kinh Tăng Chi Bộ, chương 7, kinh số 70)

Thực hành Chính Niệm không chỉ giúp con người vượt qua khó khăn cá nhân mà còn lan tỏa năng lượng từ bi và trí tuệ vào cộng đồng. Khi sống với Chính Niệm, chúng ta trở thành nguồn cảm hứng, góp phần xây dựng một xã hội an lành và hạnh phúc.

5. Ánh sáng từ cội Bồ Đề

Nhân ngày đức Phật Thành Đạo, hãy cùng hướng về cội nguồn giác ngộ. Đức Phật nhắc nhở chúng ta: *“Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một điều gì khác. Dùng Chính pháp làm ngọn đèn, dùng Chính pháp làm chỗ nương tựa.”* (Kinh Tương Ưng V, chương 3,

phẩm Ambapàli, phần Bệnh)

Chính Niệm là ngọn đèn sáng soi rọi nội tâm, giúp hành giả vượt qua bóng tối của vô minh và khổ đau. Qua từng hơi thở và từng bước chân, hãy để Chính Niệm dẫn dắt tâm trí trở về với sự an lạc tịch tĩnh. Niết Bàn không xa xôi mà chính là sự an lạc ngay tại đây và lúc này, khi ta sống tỉnh thức trong từng khoảnh khắc.

Tác giả: **Diệu Thường**