

## 4 mức độ Tinh tấn - Chánh niệm - Tỉnh giác vận dụng trong đời sống hàng ngày

- 4 mức độ Tinh tấn - Chánh niệm - Tỉnh giác vận dụng trong đời sống hàng ngày
- Tác giả: [Viên Minh](#)

---

### Hỏi:

Con chào Thầy. Trong cuộc sống hằng ngày, con vẫn thường thận trọng, chú tâm, quan sát. Con cảm thấy sự cố gắng như vậy làm mất nhiều sức lực. Nhưng có đôi khi con buông luôn cả ý đồ cố gắng thận trọng, chú tâm, quan sát thì con vẫn biết thân, thọ, tâm, pháp mà không cần phải cố gắng để tổn hao sức lực. Thưa Thầy, có phải cái biết này là tánh biết đang biết, còn cái biết trước là bản ngã đang biết? Con cảm ơn Thầy ạ!

### Đáp:

Đúng vậy! Tinh tấn không có nghĩa là *ý đồ cố gắng chủ quan của bản ngã*, mà chỉ là không buông lung phóng dật. Bỏ luôn cả cố gắng chủ quan lẫn buông lung phóng dật thì tâm (tánh biết) liền trở về với thực tại một cách tự nhiên mà đức Phật ví như khúc gỗ không bị vướng vào bờ bên này bên kia. Cái biết tự nhiên này mới đúng là *trở về trọn vẹn tỉnh thức* với thực tại mà Kinh Tứ Niệm Xứ gọi là **Tinh tấn - Chánh niệm - Tỉnh giác**.

Khi cố gắng *tích cực miên mật* một cách chủ quan với ý đồ *tìm kiếm, theo dõi, ghi nhận* đối tượng thì ý thức của bản ngã đã xen vào rồi nên không còn là *trở về trọn vẹn tỉnh thức* với thực tại một cách tự nhiên được nữa, do đó mới làm cho tiêu hao sức lực. Trong vi tế, khi buông cả hai mặt, nỗ lực và buông lung, của bản ngã thì tánh biết tự ứng ra một sự thận trọng chú tâm quan sát tự nhiên, cần và đủ cho một hành động, nếu không thì chỉ biết thôi chứ không làm gì được cả.

Thí dụ khi nghe giảng, khi nấu ăn, khi may vá, khi lái xe, khi băng qua đường hoặc bất cứ việc làm nào, không thể trong cái biết không cần tự ứng một mức độ thận trọng chú tâm quan sát cần thiết nào đó mà có thể làm được. Sự tự ứng tất yếu này không gây ra một sự mệt mỏi đáng kể nào mà chính sự buông lung thất niệm và sự cố gắng chủ quan của bản ngã xen vào mới làm cho mất sức. Ở đây rõ ràng không

phải do thận trọng chú tâm quan sát mà chính là do nỗ lực chủ quan của bản ngã. Vậy không phải buông sự thận trọng chú tâm quan sát mà là buông ý *đồ cố gắng chủ quan của bản ngã* mới đúng.

Để vận dụng các yếu tố tinh tấn chánh niệm tỉnh giác cho phù hợp với mọi tình huống, thầy giới thiệu bốn trường hợp để tùy nghi ứng dụng uyển chuyển không cứng nhắc như sau:

**1) Khi đang làm công việc hoặc những hoạt động hàng ngày** thì tinh tấn chánh niệm tỉnh giác ứng ra dưới hình thức *thận trọng (giới)*, *chú tâm (định)*, *quan sát (tuệ)* trên đối tượng là cần thiết, không thể thiếu.

**2) Khi vô sự, chỉ nghỉ ngơi thoải mái**, thì tinh tấn chánh niệm tỉnh giác chỉ cần là *trở về (giới)*, *trọn vẹn (định)*, *tỉnh thức (tuệ)* với thực tại đang là.

**3) Khi mở ra đón nhận mọi sự đến đi tự nhiên hoặc đối tượng là toàn cảnh với cái nhìn toàn diện, không cần chú ý đến một đối tượng nào nhất định**, thì tinh tấn chánh niệm tỉnh giác chính là *sự trong lành (giới)*, *định tĩnh (định)*, *sáng suốt (tuệ)* sẵn có trong tánh biết.

**4) Khi buông hết mọi sự trong ngoài, không cần quan tâm đến bất cứ đối tượng nào** thì tinh tấn chánh niệm tỉnh giác là tâm trở về với tự tánh *rỗng rang (giới)*, *lặng lẽ (định)*, *trong sáng (tuệ)* mà đức Phật gọi là "*an trú tánh không*", hoặc Thiền gọi là "*Thối tàng u mật*".

Nếu đúng mức thì tất cả sự tu tập nói trên đều là **không, vô tướng, vô tác, vô cầu**.