



Chánh niệm Phật giáo với chánh niệm thế tục (Phần 2)

ISSN: 2734-9195

15:00 03/12/2024

Chánh niệm Phật giáo (Buddhist mindfulness) không hẳn là tách rời kết quả của thực hành, mà được nuôi dưỡng cùng với các phẩm chất tinh thần khác, để nuôi dưỡng sự thấu hiểu sâu sắc và chấm dứt những nỗi khổ niềm đau.

Tác giả: **Tiến sĩ Lam Yuen Ching (林宛靖)**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: www.buddhistdoor.net

Trong Phần 1, chúng ta đã khám phá nguồn gốc chánh niệm của Phật giáo và đối chiếu với sự thích nghi hiện đại, thích nghi của sinh vật thuộc thế giới trần tục.

Ngày nay, chánh niệm được công nhận rộng rãi vì những lợi ích của nó trong việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, tăng năng suất, những cách thư giãn giúp bạn giải tỏa căng thẳng, và thúc đẩy hạnh phúc. Tuy nhiên, nguồn gốc của chánh niệm từ trong các ứng dụng thực tiễn Phật giáo thời cổ đại hướng đến một mục tiêu sâu sắc hơn nhiều: chấm dứt hoàn toàn đau khổ và đạt đến Giác ngộ (Enlightenment) hoặc sự tỉnh thức (awakening).

Đức Phật dạy chánh niệm như một phần của con đường chuyển hóa để hiểu bản chất thực sự của thực tại và đạt được sự bình an trường cửu.

Vì lý do đó, chánh niệm Phật giáo (Buddhist mindfulness) không hẳn là tách rời kết quả của thực hành, mà được nuôi dưỡng cùng với các phẩm chất tinh thần khác, để nuôi dưỡng sự thấu hiểu sâu sắc và chấm dứt những nỗi khổ niềm đau.

Sự khác biệt cơ bản về mục đích và thực hành này, đặt ra những câu hỏi quan trọng về cách chánh niệm được hiểu và áp dụng trong thế giới ngày nay.



Ảnh: <https://www.buddhistdoor.net/>

Bốn chân lý cao quý (The four noble truths)

Để hiểu rõ hơn về vai trò và tầm quan trọng của chính niệm trong Phật giáo, chúng ta hãy cùng xem xét Tứ Diệu đế, lời dạy đầu tiên của đức Phật sau khi đạt được Giác ngộ. Những chân lý này cung cấp một nguyên tắc cho lời dạy của Ngài, hướng dẫn mọi người trên con đường Giác ngộ của riêng họ. (Geshe Tashi Tsering 2005)

Bốn chân lý cao thượng là: Chân lý cao thượng về sự khổ; chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ; chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ, và chân lý cao thượng về con đường đến nơi thoát khổ; Bát chính đạo là một con đường thực tiễn giúp chúng ta đạt được giác ngộ và giải thoát khỏi khổ đau. (Fisher, 2014)

Chân lý cao thượng thứ nhất nêu rằng đau khổ là một phần tự nhiên của cuộc sống. Như đã thảo luận trong bài viết trước, điều này là do chúng ta có xu hướng nhầm lẫn những thứ tạm thời với những thứ vĩnh cửu, bám víu vào những trải nghiệm và cảm xúc như thể chúng sẽ tồn tại mãi mãi. Khi hoàn cảnh không thể tránh khỏi thay đổi, chúng ta cảm thấy đau đớn và thất vọng. Điều này dẫn đến Chân lý cao thượng thứ hai: đau khổ là do lòng tham gây ra, bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết của chúng ta về bản chất thực sự của thực tại. Do đó, Chân lý cao thượng thứ ba cho chúng ta biết rằng đau khổ có thể chấm dứt khi chúng ta vượt qua được lòng tham bằng cách hiểu rõ bản chất thực sự của mọi thứ. Cuối cùng, Chân lý cao thượng thứ tư cung cấp hướng dẫn thực tế để chấm dứt đau khổ: Bát Chính Đạo.

Bát Chính Đạo (The Noble Eightfold Path)

"*Bát chính đạo*" hay Tám con đường cao quý (八正道 - āryāstāngika-mārga/còn được gọi là "*Trung Đạo*") là một trong những nền tảng của toàn bộ lời dạy của đức Phật. Đức Phật đã mô tả nó là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ (dukkha) và đạt được tự giác. Nó bao gồm tám yếu tố: Chính kiến (sammā diṭṭhi), Chính tư duy (sammā saṅkappa), Chính ngữ (sammā vācā), Chính nghiệp (sammā kammanta), Chính mạng (sammā ājīva), Chính tinh tấn (sammā vāyāma), Chính niệm (sammā sati), và Chính định (sammā samādhi). Ba phần trong Bát Chính Đạo kết hợp thành Sīla (Giới luật) là Sammā vācā (Chính ngữ), Sammā kammanta (Chính nghiệp) và Sammā ājīva (Chính mạng).

Mặc dù các yếu tố này thường được trình bày theo thứ tự này, nhưng chúng không nhất thiết phải được phát triển theo trình tự, từng cái một. Chúng được kết nối với nhau và hỗ trợ lẫn nhau. Chúng ta hãy cùng khám phá ý nghĩa của các yếu tố này và cách chúng phối hợp với nhau để nuôi dưỡng trí tuệ và thúc đẩy lối sống thông thái, vui vẻ và cân bằng.

Eight Path Factors	Three Trainings
right view right intention	wisdom
right speech right action right livelihood	morality
right effort right mindfulness right concentration	meditation

Ảnh: <https://www.buddhistdoor.net/>

Rèn luyện trí tuệ: chính kiến và chính tư duy (Wisdom training: right view and intention)

Chính kiến bao gồm việc nhận ra rằng mọi thứ trong cuộc sống đều có mối liên hệ với nhau và liên tục thay đổi. Nó cũng có nghĩa là hiểu rằng mọi hành động của chúng ta đều có hậu quả, tác động đến người khác và môi trường xung

quanh chúng ta. Khi chúng ta đưa ra những lựa chọn không hữu ích, chúng thường dẫn đến những kết quả tiêu cực. (Huxter 2015) Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022) mô tả sự hiểu biết này là “*tương tức*”, một khái niệm mà chúng ta sẽ khám phá chi tiết hơn trong các bài viết sau.

Chính kiến giúp chúng ta hiểu được nguồn gốc của đau khổ và điều gì mang lại sự giải thoát cho chúng ta. Sự hiểu biết này tự nhiên dẫn đến ý muốn đúng đắn, hướng dẫn chúng ta đưa ra những quyết định sáng suốt thúc đẩy hạnh phúc cho bản thân và người khác trong khi tránh gây hại. (Huxter 2015)

Tu dưỡng Đạo đức: lời nói, hành động và sinh kế đúng đắn (Moral training: right speech, action, and livelihood)

Lời nói đúng đắn có nghĩa là sử dụng những lời tử tế và hữu ích, nói vào những thời điểm thích hợp theo cách phù hợp với cả hoàn cảnh và ý định của chúng ta. Hành động đúng đắn bao gồm các hành vi rộng lượng, tử tế và khôn ngoan. Sinh kế đúng khuyến khích kiếm sống theo cách phản ánh các giá trị của sự tự do và hỗ trợ một cuộc sống có mục đích và trọn vẹn. (Huxter 2015)

Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống; Ý thức được những khổ đau do sự giết hại gây ra, con nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương tức và lòng Từ bi, để có thể bảo vệ sự sống của mọi người, mọi loài và môi trường sống.

Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thật; Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập chia sẻ thời giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trên cả ba phương diện: tư duy, nói năng, và hành động trong đời sống hằng ngày.

Giới thứ ba: Tình thương đích thực; Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con nguyện thực tập theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và xã hội.

Giới thứ tư: Ái ngữ và lắng nghe; Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con nguyện học hạnh Ái ngữ và Lắng nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt nỗi khổ đau của người.

Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và Trị liệu; Ý thức được những khổ đau do sự tiêu thụ thiếu chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, nuôi dưỡng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc

ăn uống và tiêu thụ; là những nguyên tắc chỉ đạo cho lời nói, hành động và sinh kế đúng đắn. (Irons, 2008)

Sống và thực tập theo Năm giới là chúng ta đã đi vào con đường mà các vị Bồ tát đang đi. Năm giới này đại diện cho cái thấy của đạo Phật về một nền tâm linh và đạo đức toàn cầu. Biết rằng đang được đi trên con đường của Đức Phật, chúng ta không còn lý do gì để lo lắng cho hiện tại và sợ hãi cho tương lai.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã phát triển Năm giới tu tập Chính niệm như một sự thích nghi đương đại của những giới này. Ngài đã diễn đạt lại chúng để trở nên phổ quát và phù hợp trong các bối cảnh tâm linh và văn hóa. (Thích Nhất Hạnh, 2003) Tôi cũng sẽ đi sâu vào những điều này trong các bài viết sau.

Tu tập thiền định: chính tinh tấn, chính niệm và chính định (Meditation training: right effort, mindfulness, and concentration)

Chính tinh tấn có nghĩa là duy trì sự cân bằng trong quá trình thực hành. Nó bao gồm sự kiên trì với lòng kiên nhẫn và lòng dũng cảm vượt qua những thách thức, đồng thời biết khi nào nên mềm mỏng, buông xả và hòa nhập với những thay đổi của cuộc sống nếu năng lượng của chúng ta trở nên quá mãnh liệt. Chính niệm là về việc quan sát và hiểu chính xác các hiện tượng, nhận ra mối quan hệ nhân quả của chúng và bản chất cơ bản của sự tồn tại - vô thường, phụ thuộc lẫn nhau và đau khổ. Chính định tập trung tâm trí vào những gì có lợi, thống nhất sự chú ý với sự sáng suốt và mục đích. Nó ổn định và làm sắc nét nhận thức, nâng cao khả năng hiểu sâu sắc thực tại của chúng ta. (Huxter 2015)

Sự kết nối giữa ba pháp tu và các yếu tố con đường của chúng (The interconnectedness of the three trainings and their path factors)

Trí tuệ (chính kiến và chính tư duy) giúp chúng ta nhận ra cách những niềm tin sai lầm dẫn đến đau khổ. Trí tuệ giúp chúng ta thấy được bản chất thực sự của thực tại và đưa ra quyết định dựa trên sự hiểu biết đó. Được trí tuệ dẫn dắt, mọi việc chúng ta làm đều tự nhiên xuất phát từ lòng tốt và không gây hại, phản ánh cam kết của chúng ta trong việc giảm bớt đau khổ và hướng đến sự giác ngộ. (Huxter 2015)

Với khả năng nhận thức rõ ràng và giải quyết vấn đề đúng đắn, không sai lầm của chúng ta mang lại sự ổn định, một tâm trí bình tĩnh và lương tâm trong sáng, nuôi dưỡng sự minh mẫn và điềm tĩnh của tinh thần. Do đó, đạo đức (lời nói, hành động và sinh kế đúng đắn) hỗ trợ sự phát triển tinh thần và thiền định. Đổi lại, thiền định (chính tinh tấn, chính niệm và Chính định) làm sắc nét sự định tĩnh của chúng ta, cho phép chúng ta nhìn mọi thứ rõ ràng hơn. Sự sáng suốt này tăng cường trí tuệ của chúng ta, dẫn đến những hành vi khôn ngoan hơn, giúp thiền định của chúng ta sâu sắc hơn, tạo ra một chu kỳ phát triển đức hạnh theo Con đường Bát chính. (Huxter, 2015)

Tóm lại, con đường này - nơi tám yếu tố hỗ trợ lẫn nhau - cho phép chúng ta buông xả những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi không có ích. Nó nuôi dưỡng trí tuệ, thiện tâm, từ bi tâm và khả năng hỷ xả, phát triển những hành vi có lợi cho cả bản thân và người khác. Cuối cùng, nó dẫn chúng ta đến sự giác ngộ hoàn toàn, chấm dứt mọi đau khổ. (Huxter 2015)

Diện mạo đạo đức của Bát Chính Đạo (The moral aspect of the Noble Eightfold Path)

Mỗi một trong tám yếu tố của Bát chính đạo đều bắt đầu bằng từ “*đúng đắn*”, một bản dịch phổ biến của thuật ngữ Pāli “*sammā*” (đúng đắn, chính xác). Thuật ngữ này theo nghĩa đen có nghĩa là “*sự gắn kết*” hoặc “*được hỗ trợ các kết nối*”. (Anālayo 2006) Thuật ngữ này cũng có thể được hiểu là “*hoàn chỉnh*”, “*xác thực*”, “*khéo léo*”, “*phù hợp*” hoặc “*chính xác*”. (Huxter 2015) Điều làm cho một yếu tố trở nên “*đúng đắn*” là sự phát triển của nó cùng với các yếu tố khác của Bát Chính Đạo. (Anālayo 2006)

Con đường này hướng dẫn rằng hành vi đạo đức xuất phát từ trí tuệ chứ không phải từ các quy tắc đúng sai của xã hội. Khi chúng ta nhìn nhận thực tế một cách rõ ràng, hành vi của chúng ta tự nhiên bắt nguồn từ sự hiểu biết về điều gì có lợi nhất trong mỗi tình huống. Với sự sáng suốt này, chúng ta vượt ra khỏi những phạm trù tương đối, nhãn mác cứng nhắc như “*đạo đức*” hay “*phi đạo đức*”, “*tốt*” hay “*xấu*”. Trên thực tế, đôi khi hành động khôn ngoan có thể khác với các quy tắc đạo đức truyền thống.

Điều này làm nổi bật một sự khác biệt quan trọng trong Phật giáo: các thuật ngữ như “*đúng*” và “*sai*”, “*tốt*” và “*xấu*” mang ý nghĩa khác với định nghĩa thông thường của chúng. Thiền sư Thích Nhất Hạnh giải thích: “*Đúng và sai không phải là phán đoán đạo đức hay tiêu chuẩn tùy tiện được áp đặt từ bên ngoài. Thông qua nhận thức của chính mình, chúng ta khám phá ra điều gì có lợi (‘đúng’) và điều gì không có lợi (‘sai’).*” (Thích Nhất Hạnh 1999)

Về bản chất, tất cả các giáo lý Phật giáo đều hướng đến mục đích thanh lọc tâm trí. Trong khi Bát Chánh Đạo khuyến khích hành vi có lợi và ngăn cản hành vi sai trái, mục tiêu chính của nó là sự phát triển tâm linh hơn là cải thiện đạo đức. (Bodhi 1999)

Điều này có nghĩa là mặc dù các triết lý đạo Phật nhấn mạnh đến đạo đức cùng với thiền định, nhưng trọng tâm của chúng không chỉ là trở thành một người tốt. Thay vào đó, nó là về việc nuôi dưỡng trí tuệ thông qua sự chuyển hóa tâm linh. Sự chuyển hóa này cho phép phản ứng vị tha và tự phát với cuộc sống, thoát khỏi những phán đoán cứng nhắc về tốt và xấu.

Phần kết luận (Conclusion)

Như đã thảo luận, chính niệm Phật giáo ám chỉ chính niệm đúng đắn, được phát triển trong khuôn khổ của Bát Chánh Đạo. Chính niệm đúng đắn, được hỗ trợ bởi các yếu tố con đường khác, dẫn đến trí tuệ và sự giác ngộ. Ngược lại, chính niệm thể tục - thiếu trí tuệ và sự rèn luyện đạo đức không thể thiếu của Bát Chánh Đạo - khó có thể đạt được cùng chiều sâu chuyển hóa hoặc hiểu biết. Mặc dù nó có thể làm giảm bớt một số dạng đau khổ, chẳng hạn như bệnh tật hoặc căng thẳng, nhưng nó không giải quyết được nguyên nhân gốc rễ.

Tài liệu tham khảo (References)

Anālayo, Bhikkhu. 2006. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Penang: Inward Path Publisher.

Bodhi, Bhikkhu. 1999. *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Fisher, Mary. 2014. *Living Religions*. New Jersey: Pearson.

Geshe Tashi Tsering. 2005. *The Four Noble Truths (Vol. 1)*. Boston: Wisdom Publications.

Huxter, Malcolm. 2015. "Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path." In E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Eds.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 29-53). Switzerland: Springer.

Irons, Edward. 2008. *Encyclopedia of Buddhism*. New York: Facts On File.

Thích Nhất Hạnh. 1999. *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. New York: Harmony Books.

Thích Nhất Hạnh. 2003. Creating True Peace: Ending Violence in Yourself, Your Family, Your Community, and the World. London: Rider.

Tác giả: **Tiến sĩ Lam Yuen Ching (林宛靖)**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: www.buddhistdoor.net