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

Chính niệm Phật giáo với chính niệm thế tục (P.3)

ISSN: 2734-9195 07:05 09/01/2025

Chính niệm mạnh mẽ giúp ngăn ngừa các trạng thái tinh thần và phản ứng tiêu cực phát sinh khi chúng ta tương tác với thế giới, đồng thời chỉ cho phép các trạng thái tinh thần và phản ứng tích cực bén rễ.

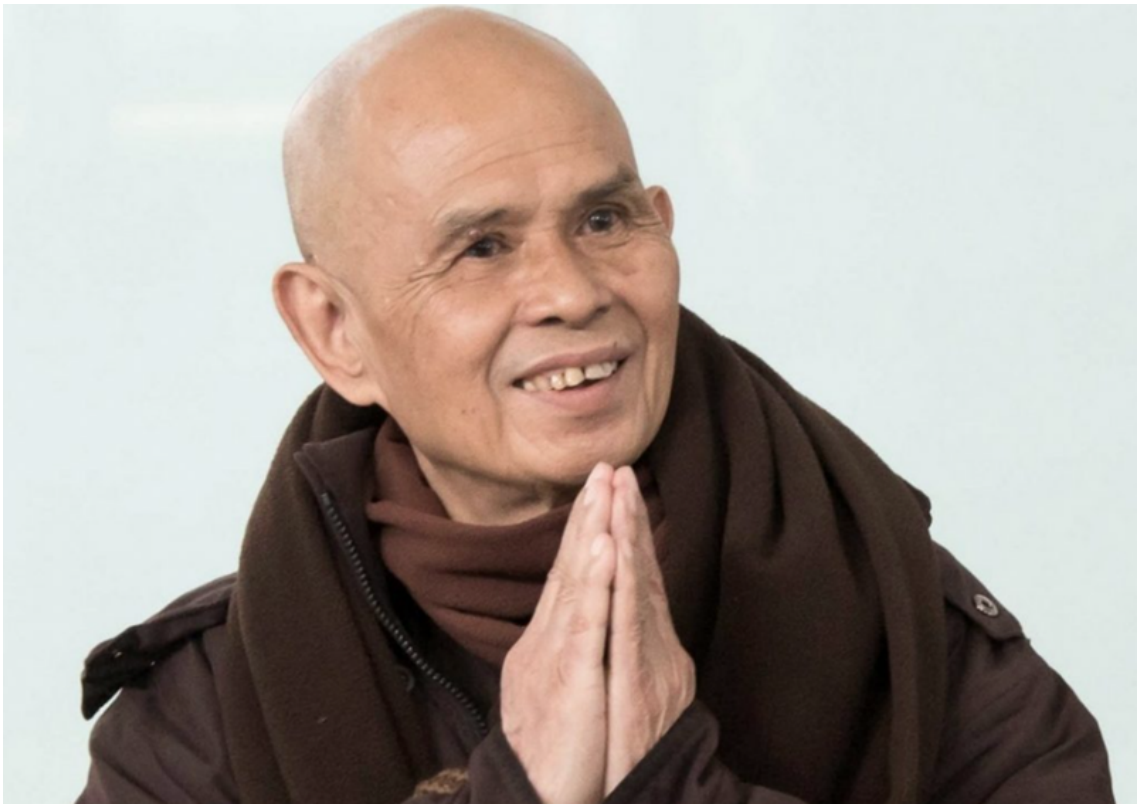
Trong Phần 2, chúng ta đã tham khảo Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế (cattāra-ariya-sacca) tức là bốn sự thật rốt ráo về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về diệt khổ, sự thật về con đường diệt khổ.

Phạn ngữ sacca có nghĩa là đế, sự thật, chân lý; tức là cái gì thực sự có, là sự thật không thay đổi và Bát Chính Đạo có nghĩa là 8 con đường đúng đắn, chân chính, tối thắng nhất, đưa tới giải thoát và đạt được thánh quả - một tập hợp các quy tắc của trí tuệ, đạo đức, và các khóa đào tạo thiền định nhằm mục đích giúp chúng ta chấm dứt đau khổ và đạt được sự giác ngộ.

Một tập hợp các quy tắc này nêu bật cách chính niệm của Phật giáo, hay chính niệm đúng đắn, là một trong những yếu tố của Bát Chính Đạo, hoạt động cùng với hành vi đạo đức và trí tuệ để nuôi dưỡng một cách sống khôn ngoan, vui vẻ và cân bằng. Một cách tiếp cận tích hợp như vậy dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn, sự bình yên nội tâm và cuối cùng là sự giải thoát khỏi đau khổ.

Chính niệm thế tục, thường tập trung vào việc giảm căng thẳng, năng suất và sức khỏe về thể chất và sức khỏe tinh thần, chỉ giải quyết một số dạng đau khổ nhất định. Ngược lại, chính niệm, được hỗ trợ bởi các yếu tố khác của Bát Chính Đạo, nhắm vào nguyên nhân gốc rễ của đau khổ bằng cách nuôi dưỡng sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của thực tại.

Bây giờ chúng ta hãy tiếp tục khám phá những điểm khác biệt chính giữa chính niệm Phật giáo và chính niệm thế tục hiện đại. Sự hiểu biết cơ bản này sẽ chuẩn bị cho chúng ta cho cuộc thảo luận tiếp theo về cách chính niệm thế tục, khi được thực hành bên ngoài bối cảnh Phật giáo, đôi khi có thể mâu thuẫn với lời dạy của đức Phật và thậm chí dẫn đến tác hại.



Ảnh:.buddhistdoor.net

Khả năng nhận thức rõ của chính niệm (The discerning capacity of right mindfulness)

Trong khi tất cả các yếu tố liên quan của Bát Chính Đạo là chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, và chính định - đều tăng thêm sức mạnh lẫn nhau, chính niệm đóng một vai trò đặc biệt.

Chính niệm rất cần thiết cho các yếu tố khác của con đường (Anālayo 2006). Chính niệm đóng vai trò là chìa khóa để đảm bảo rằng tất cả các yếu tố khác được thực hành đúng đắn (Bodhi 2011).

Trong kinh Phật, chính niệm được ví như người gác cổng của một thị trấn, người xác định và chỉ cho phép những người được vào. Nói cách khác, chính niệm mạnh mẽ giúp ngăn ngừa các trạng thái tinh thần và phản ứng tiêu cực phát sinh khi chúng ta tương tác với thế giới, đồng thời chỉ cho phép các trạng thái tinh thần và phản ứng tích cực bén rễ. (Anālayo 2006) Điều này có nghĩa là chính niệm đúng đắn, được hỗ trợ bởi các phẩm chất tinh thần khác, chủ động liên quan đến sự phân biệt. Nó giúp chúng ta phân biệt giữa những suy nghĩ và cảm xúc tích cực và tiêu cực.

Khả năng nhận thức rõ của chính niệm đúng đắn do đó khác biệt với cách tiếp cận không phán xét thường được nhấn mạnh trong chính niệm thế tục. Mặc dù việc mô tả và thực hành "*không phán xét*" là một trong những nguyên tắc cốt

lõi của chính niệm có thể hữu ích để giảm suy nghĩ quá mức, nhưng khái niệm này có thể gây hiểu lầm theo quan điểm của Phật giáo. Nó có thể gợi ý rằng tất cả các trạng thái tinh thần đều có giá trị như nhau, nhưng thực tế không phải vậy. Ví dụ, nó có thể ngụ ý rằng lòng tham cũng có giá trị như sự không dính mắc, hoặc rằng sự tức giận cũng được chấp nhận như sự thân thiện. (Gethin 2011)

Trong chính niệm, phán xét dựa trên trí tuệ - bắt nguồn từ chính kiến và ý định đúng đắn có nghĩa là ba ý định này: từ bỏ, không sân hận, và vô hại - không phải là chỉ trích gay gắt bản thân, mà là nhận ra suy nghĩ và cảm xúc nào có lợi hay có hại. (Wallace 2010) Sự hiểu biết này cho phép chúng ta nuôi dưỡng những suy nghĩ và hành vi mang tính xây dựng trong khi từ bỏ những suy nghĩ và hành vi mang tính phá hoại.

Bản chất của chính niệm (The essence of right mindfulness)

Như đã thảo luận trong bài viết trước của tôi, một yếu tố trong Bát Chính Đạo chỉ được coi là "*điều đúng đắn*" (hoặc "thể hiện kỹ năng") khi nó được phát triển cùng với các yếu tố khác của đường lối. Nói một cách đơn giản, chánh niệm Phật giáo, ám chỉ chánh niệm, là loại chánh niệm nuôi dưỡng trí tuệ và sự giác ngộ. (Huxter 2015)

Do đó, chính niệm không thể tách rời khỏi sự sáng suốt và thực hành vô hại, cả hai đều là những khía cạnh không thể thiếu của Bát Chính Đạo. Những phẩm chất này kết hợp với nhau để giải quyết nguyên nhân gốc rễ của đau khổ, hướng dẫn mọi người hướng tới sự toàn vẹn về mặt đạo đức, sự sáng suốt về tinh thần và cuối cùng là sự giải thoát khỏi đau khổ. (Huxter 2015)

Chính niệm không đúng đắn (Wrong mindfulness)

Chính niệm không đúng đắn (hoặc thiếu kỹ năng), trái ngược với chính niệm đúng đắn, dẫn đến những kết quả tiêu cực. Trong khi chính niệm không đúng đắn liên quan đến sự chăm chú, nó không hỗ trợ sự sáng suốt hay trí tuệ và thậm chí có thể gây hại hoặc đau khổ. Ví dụ, một tên trộm cần phải chú ý để hoàn thành thành công mục tiêu của chúng; tuy nhiên, loại chánh niệm này không thúc đẩy sự hiểu biết thực sự. (Huxter 2015)

Điều này minh họa cho chính niệm không đúng đắn, được đưa đường dẫn lối bởi tà kiến và ý định sai lầm (trái ngược với yếu tố thứ nhất và thứ hai của Bát Chính Đạo). Tham gia vào các hoạt động bất hợp pháp tước đoạt tài sản của

người khác, kiếm tiền bằng các phương tiện không trung thực, và có thể nói dối khi bị bắt quả tang phản ánh lời nói sai trái, hành động sai trái và sinh kế sai trái (trái ngược với yếu tố thứ ba, thứ tư và thứ năm của Bát Chính Đạo).

Vì nỗ lực tinh thần và sự tập trung của tên trộm hướng đến các mục tiêu phá hoại, nên điều này cấu thành sự chuyên tâm sai lầm và nỗ lực sai lầm (trái ngược với yếu tố thứ sáu và thứ tám của Bát Chính Đạo).

Về bản chất, tất cả tám yếu tố của Bát Chính Đạo đều bị đảo ngược, chuyển từ "*đúng đắn*" (hoặc "có kỹ năng") sang "*sai lầm*" (hoặc "thiếu kỹ năng"). Điều này chứng minh cách các yếu tố của con đường có thể tăng thêm sức mạnh lẫn nhau theo hướng tích cực hoặc tiêu cực. Khi tất cả các yếu tố đều "*đúng đắn*", chúng tạo ra một chu kỳ tăng trưởng có lợi trên Bát Chính Đạo, cuối cùng dẫn đến chấm dứt đau khổ. Ngược lại, khi các yếu tố "*sai lầm*", chúng tạo thành một chu kỳ có hại cản trở sự phát triển cá nhân và làm sâu sắc thêm sự nhầm lẫn, dẫn đến đau khổ lớn hơn.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022) đưa ra góc nhìn sâu sắc về sự hiểu lầm cơ bản này về chính niệm: "*Nếu bạn coi chính niệm là phương tiện để có nhiều tiền, thì bạn chưa chạm đến mục đích thực sự của nó. Nó có vẻ giống như việc thực hành chính niệm nhưng bên trong không có sự bình an, không có niềm vui, không có hạnh phúc nào được tạo ra. Nó chỉ là sự bắt chước. Nếu bạn không cảm thấy năng lượng của tình anh em, tình chị em tỏa ra từ công việc của mình, thì đó không phải là chính niệm.*" (Nhóm ứng dụng Làng Mai 2020) Chúng ta sẽ khám phá thêm về cách diễn giải chính niệm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong các bài viết sau.

Ví dụ về tên trộm nhấn mạnh tầm quan trọng của khả năng phân biệt của chính niệm, cho phép chúng ta nhận ra những suy nghĩ và hành vi nào cần nuôi dưỡng và những suy nghĩ và hành vi nào cần tránh. Mặt khác, một cách tiếp cận không phán xét có thể khiến tên trộm hợp lý hóa hoặc chấp nhận những suy nghĩ và hành vi có hại của mình mà không thừa nhận hậu quả tiêu cực của chúng. Việc thiếu sự phân biệt này có thể cho phép chúng thực hiện kế hoạch trộm cắp của mình hiệu quả hơn, dẫn đến sự thiếu hiểu biết và đau khổ gia tăng cho cả bản thân và người khác.

Kết luận (Conclusion)

Không giống như chính niệm thế tục, thường áp dụng cách tiếp cận không phán xét, chính niệm đúng đắn luôn đi kèm với sự phân biệt sáng suốt, bắt nguồn từ trí tuệ. Bằng cách nhận ra suy nghĩ và hành động nào có lợi hay có hại, chúng ta có thể chủ động lựa chọn tham gia vào những điều thúc đẩy hạnh phúc và từ

bỏ những điều dẫn đến đau khổ.

Khả năng phân biệt này rất cần thiết để ngăn ngừa sự phát sinh của chính niệm sai lầm, có thể khuyến khích các hành vi phá hoại, củng cố các kiểu suy nghĩ không hữu ích và làm lu mờ khả năng nhìn nhận mọi thứ một cách rõ ràng của chúng ta.

Đến nay, các cuộc thảo luận của chúng ta cho thấy rằng, trong Phật giáo, chính niệm không phải là một kỹ thuật độc lập chỉ được sử dụng khi cần để giải quyết các vấn đề về tinh thần hoặc thể chất, hoặc để đạt được các mục tiêu cụ thể. Thay vào đó, đó là một con đường toàn diện bao gồm mọi khía cạnh của cuộc sống, dẫn đến sự chuyển đổi sâu sắc.

Trong bài viết tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét các ví dụ thực tế về cách chính niệm thế tục đang được áp dụng theo những cách trái ngược với lời dạy của đức Phật và khám phá tác hại tiềm ẩn có thể xảy ra.

Tham khảo (References)

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

Bodhi, Bhikkhu. 2011. “What does mindfulness really mean? A canonical perspective.” In Contemporary Buddhism, 12(01), 19–39.

Gethin, Rupert. 2011. “On some definitions of mindfulness.” In Contemporary Buddhism, 12(1), 263-279.

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.

Plum Village App Team. 2020. What is McMindfulness and how to avoid it?. Retrieved from https://plumvillage.app/what-is-mcmindfulness/

Wallace, B. Alan. 2010. The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart. New York: Snow Lion Publications.

Tác giả: **Tiến sĩ Lam Yuen Ching (林宛靖)**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: www.buddhistdoor.net