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.1)

ISSN: 2734-9195 10:10 30/10/2024

Chính niệm thế tục thường bao gồm thái độ chấp nhận, có thể hỗ trợ cho việc thực hành. Tuy nhiên, trong Phật giáo, chính niệm không phải là chấp nhận hay từ chối. Thay vào đó, nó chỉ đơn giản là quan sát

Tác giả: **Tiến sĩ Lam Yuen Ching (林宛靖)**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**

"Chính niệm" đã trở thành một từ thông dụng trong thế giới ngày nay. Mặc dù bắt nguồn từ các phương pháp thiền Phật giáo cổ xưa cách đây hơn 2.500 năm trước, nhưng hiện nay nó được trình bày rộng rãi như một kỹ năng phi tôn giáo được hỗ trợ bởi tâm lý học và khoa học.

Chính niệm được sử dụng trong nhiều bối cảnh trị liệu chữa lành khác nhau, chẳng hạn như quản lý lo âu và điều trị ung thư, để giảm các triệu chứng về tinh thần và thể chất. Nó cũng được áp dụng trong các môi trường phi lâm sàng - chẳng hạn như nuôi dạy con cái, lớp học và nơi làm việc - để cải thiện năng suất, quản lý căng thẳng và tăng cường sức khỏe tổng thể.

Ở dạng hiện đại, thế tục, chính niệm thường được định nghĩa là tập trung chú ý đến những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác vật lý ở thời điểm hiện tại và được đặc trưng bởi sự quan sát chẳng phân biệt cùng thái độ chấp nhận (Kabat-Zinn, Santorelli).

Những câu hỏi chính (key questions)

Sự phổ biến của chính niệm, đặt ra những câu hỏi quan trọng: *"Chính niệm" mà chúng ta thấy trong văn hóa chính thống có giống với chính niệm được dạy trong Phật giáo không? Trong khi chính niệm thế tục mang lại nhiều lợi ích, liệu việc thực hành chính niệm mà không có nguồn gốc tôn giáo có thể dẫn đến hiểu lầm hoặc thậm chí gây hại không?*



Cách diễn giải về chính niệm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022) đã điều chỉnh cách thực hành truyền thống để áp dụng trong cả bối cảnh Phật giáo và thế tục, nhấn mạnh sự mới lạ, độc đáo trong cách tiếp cận của Ngài. *Sự khác biệt và điểm tương đồng giữa cách diễn giải của Ngài với các phương pháp chính niệm truyền thống là gì? Cách tiếp cận của Ngài phù hợp với xã hội hiện đại như thế nào?*

Để trả lời những câu hỏi này, trước tiên chúng ta cần hiểu mục đích và ý nghĩa ban đầu của chính niệm như đức Phật đã giải thích. Nền tảng này sẽ giúp chúng ta thực hành chính niệm đúng cách, tận dụng tối đa lợi ích của nó.

Nguồn gốc chính niệm trong Phật giáo (The Buddhist roots of mindfulness)

Chính niệm bắt nguồn từ một khái niệm trong Phật giáo, là một trong Tám Bát Đạo, giúp con người giải thoát khỏi sự khổ đau và tìm kiếm sự giác ngộ. Hiện nay, chính niệm được sử dụng phổ biến như một phương thức chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Một trong những giáo lý đạo Phật thời sơ khai đóng vai trò quan trọng trong việc tu tập chính niệm là Kinh Niệm xứ (Satipaṭṭhāna Sutta). Theo kinh này, đức Phật dạy rằng mục tiêu của chính niệm là chấm dứt đau khổ và đạt được Giác ngộ (Pali: nibbāna), một trạng thái bình an và hạnh phúc lâu dài. (Bodhi) Đây cũng là mục tiêu bao trùm của Phật giáo, mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh mô tả là

“trạng thái thanh thản, bình an và không sợ hãi”. *(Thích Nhất Hạnh 2017)*

Trên thực tế, đức Phật nói rằng Ngài chỉ dạy hai điều: Nguyên nhân đau khổ và phương pháp chấm dứt đau khổ. Điều này có nghĩa là mặc dù có nhiều giáo lý và thực hành trong đạo Phật, nhưng tất cả đều phục vụ một mục đích: Chấm dứt đau khổ bằng sự chuyển hóa cách chúng ta nhìn nhận và trải nghiệm cuộc sống.

Trong đạo Phật, “đau khổ” là cách dịch phổ biến của thuật ngữ Pāli “dukkha”. Tuy nhiên, dukkha không chỉ là nỗi đau thể xác hay khó khăn. Nó ám chỉ cảm giác bất mãn sâu sắc hơn với cuộc sống. Đức Phật giải thích rằng cuộc sống đầy đau khổ vì mọi thứ đều tạm thời. (Anālayo) Điều này không chỉ bao gồm sinh, lão, bệnh, tử mà còn bao gồm cả trải nghiệm xa rời những gì ta ái luyến sinh sầu ưu, ái luyến sinh sợ hãi, mắc kẹt với những gì ta không thích và đối mặt với những ham muốn không được thỏa mãn. (Mahinda)

Ngay cả những khoảnh khắc vui vẻ cũng chứa đựng đau khổ vì chúng cũng không bền lâu. (Dhammananda) Tuy nhiên, vấn đề thực sự không phải là mọi thứ đều tạm thời; mà là xu hướng bám víu vào mọi thứ, con người và trải nghiệm của chúng ta, mong đợi chúng tồn tại mãi mãi.

Khi mọi thứ không thể tránh khỏi vô thường, chúng ta cảm thấy đau đớn và thất vọng. Trong Phật giáo, “khổ đau” xuất phát từ sự hiểu lầm này về thực tại. *(Thích Nhất Hạnh 2009)*

Giải pháp của đức Phật?

Một sự vô thường sâu sắc trong cách chúng ta nhìn thế giới. Chúng ta cần hiểu rằng mọi thứ đều có sự kết nối và liên tục thay đổi. Thiền sư Thích Nhất Hạnh gọi sự hiểu biết này là “tương tức”, nghĩa là không có gì tồn tại riêng lẻ. Khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta sẽ ngừng bám víu vào những thứ tạm thời và tiến gần hơn đến sự giải thoát khỏi đau khổ. Tôi sẽ khám phá thêm về điều này trong các bài viết sau.

Sự khác biệt giữa chính niệm Phật giáo và chính niệm thế tục (Differences between Buddhist and secular mindfulness)

Đến thời điểm này, rõ ràng là chính niệm Phật giáo và chính niệm thế tục có mục tiêu rất khác nhau. Chính niệm thế tục tập trung vào việc cải thiện chất lượng cuộc sống. Nó giúp giải quyết các vấn đề về thể chất và tinh thần, tăng

năng suất, kiểm soát căng thẳng và thúc đẩy hạnh phúc.

Ngược lại, chính niệm Phật giáo tìm kiếm sự chấm dứt hoàn toàn của đau khổ. Nó nhằm mục đích chuyển đổi cách chúng ta nhìn thế giới, vun đắp sự hiểu biết sâu sắc về sự kết nối. Điều này làm nổi bật các khía cạnh tâm linh và chuyển hóa sâu sắc hơn của chính niệm trong bối cảnh Phật giáo thời sơ khai.

Bài giảng về sự thiết lập chính niệm giải thích cách chính niệm được phát triển bằng cách quán chiếu về cơ thể (Pali: kaya), cảm xúc (Pali: vedanā), tâm trí (Pali: citta) và các hiện tượng trải nghiệm (Pali: dhammās). Ở đây, chính niệm được định nghĩa là nhận thức về khoảnh khắc hiện tại - Một loại quan sát cảnh giác, không phản ứng, tiếp thu, bình thản và tách biệt. Điều này ngăn không cho tâm trí chúng ta bị cuốn vào những suy nghĩ và cảm xúc. (Anālayo)

Như đã đề cập trước đó, chính niệm thế tục thường bao gồm thái độ chấp nhận, có thể hỗ trợ cho việc thực hành. Tuy nhiên, trong Phật giáo, chính niệm không phải là chấp nhận hay từ chối. Thay vào đó, nó chỉ đơn giản là quan sát bất kỳ sự chấp nhận hay từ chối nào phát sinh trong tâm trí. (Mikulas)

Hơn nữa, chính niệm không thể thực hành một cách biệt lập. Bài giảng về sự thiết lập chính niệm chỉ ra rằng chính niệm luôn được nuôi dưỡng cùng với ba phẩm chất tinh thần khác: Hiểu biết rõ ràng (sampajāna), tinh tấn (ātāpi) và thoát khỏi ham muốn và bất mãn (vinneya abhijjhādomanassa). (Anālayo)

Hiểu biết rõ ràng bao gồm nhận thức chính xác những gì chúng ta quan sát, được thông báo bởi sự quan sát có chính niệm. Trong khi chính niệm có thể làm sâu sắc thêm sự sáng suốt này, thì chính sự hiểu biết rõ ràng mới dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc về bản chất tạm thời và luôn thay đổi của thực tại.

Phẩm chất tinh thần này có khả năng loại bỏ các trạng thái tinh thần tiêu cực và nuôi dưỡng các trạng thái tinh thần tích cực. Tinh tấn đề cập đến nỗ lực cân bằng và bền bỉ trong quá trình thực hành của chúng ta. Sự vắng mặt của ham muốn và bất mãn, được phát triển thông qua thực hành, được coi là kỹ năng tập trung. (Anālayo)

Đức Phật nhấn mạnh rằng chỉ riêng chính niệm, mặc dù có lợi, nhưng không đủ để loại bỏ các trạng thái tinh thần tiêu cực, chẳng hạn như ác ý. Nó phải được hỗ trợ bởi các phẩm chất tinh thần khác để dẫn đến sự chuyển hóa thực sự. (Anālayo)

Kết luận (Conclusion)

Bài viết này đã khám phá nguồn gốc chính niệm của Phật giáo và cách nó phù hợp với khuôn khổ rộng hơn của giáo lý đức Phật. Bài viết cũng đã xem xét sự khác biệt giữa chính niệm Phật giáo và chính niệm thế tục, cho thấy rằng mặc dù cả hai đều có giá trị, nhưng chúng có mục tiêu và cách tiếp cận khác nhau.

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

Tài liệu tham khảo (References)

1. Kabat-Zinn, Jon. 2003. “Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.” In Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2), 144–56.

2. Santorelli, S. F. (Ed.). 2014. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Standards of Practice. Worcester, MA: UMASS Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society.

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

4. Thích Nhất Hạnh. 2017. The Other Shore: A New Translation of the Heart Sutra with Commentaries. Berkeley, CA: Palm Leave Press.

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

6. Mahinda. 2013. “The true meaning of having an open mind.” In B. W. K. Liow (Ed.), One Dharma: Many Buddhist traditions: A festschrift in memory of K Sri Dhammananda (1919–2006) (pp. 81–93). Petaling Jaya: Buddhist Gem Fellowship.

7. Dhammananda, K. S. 2002. What Buddhists Believe (Expanded 4th edition). Malaysia: Buddhist Missionary Society.

8. Thích Nhất Hạnh. 2009. Happiness: Essential Mindfulness Practices. Berkeley, CA: Parallax Press.

9. Mikulas, W. 2011. Mindfulness: Significant Common Confusions. In Mindfulness, 2(1), 1–7.