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.4)

ISSN: 2734-9195 10:05 23/01/2025

Chính niệm thế tục thường được trình bày như một kỹ thuật độc lập, chỉ giải quyết một số dạng đau khổ nhất định. Ngược lại, chính niệm Phật giáo luôn được thực hành cùng với bảy yếu tố khác của Bát Chính Đạo...

Loạt bài của phần 1-3 đã xem xét những điểm khác biệt chính giữa chính niệm Phật giáo và chính niệm thế tục, nhấn mạnh rằng mặc dù cả hai đều có giá trị, nhưng mục tiêu và cách tiếp cận của chúng lại khác nhau đáng kể.

Chính niệm Phật giáo, còn được gọi là chính niệm đúng đắn, nhằm mục đích chấm dứt những nỗi khổ niềm đau bằng cách phát triển sự hiểu biết sâu sắc về bản chất thực sự của thực tại.

Chính niệm thế tục tập trung vào việc giảm bớt những thách thức về thể chất và tinh thần, giảm căng thẳng, tăng cường sức khỏe và cải thiện năng suất.

Chính niệm thế tục thường được trình bày như một kỹ thuật độc lập, chỉ giải quyết một số dạng đau khổ nhất định. Ngược lại, chính niệm Phật giáo luôn được thực hành cùng với bảy yếu tố khác của Bát Chính Đạo, nhắm vào nguyên nhân gốc rễ của mọi đau khổ.

Trong khi chính niệm thế tục thường được sử dụng để đạt được các mục tiêu cụ thể, chính niệm Phật giáo bao gồm mọi khía cạnh của cuộc sống.

Chính niệm Phật giáo bao gồm khả năng nhận biết, phân loại và đánh giá chính xác các thông tin, ý kiến, cho phép chúng ta xác định và nuôi dưỡng những suy nghĩ và hành động có lợi trong khi loại bỏ những suy nghĩ và hành động có hại. Điều này không chỉ dẫn đến sự cải thiện về mặt đạo đức mà còn thúc đẩy sự chuyển đổi và thức tỉnh sâu sắc. Trong khi đó, chính niệm thế tục thường áp dụng cách tiếp cận không phán xét. Việc thiếu sự nhận thức rõ, sự sâu sắc, sự sáng suốt và cơ sở đạo đức khiến chính niệm thế tục khó đạt được cùng chiều sâu chuyển đổi hoặc hiểu biết.

Hiểu biết cơ bản này giúp chúng ta chuẩn bị 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 xung đột với lời dạy của đức Phật và thậm chí gây hại. Chúng ta sẽ khám phá điều này thông qua các ví dụ thực tế.

Việc sử dụng chính niệm trong môi trường doanh nghiệp

Chính niệm đôi khi bị chỉ trích vì bị sử dụng sai trong môi trường công ty. Các công ty thường sử dụng chính niệm để giảm căng thẳng cho nhân viên mà không giải quyết các vấn đề cơ bản góp phần gây ra sự bất mãn tại nơi làm việc. Bằng cách coi căng thẳng là vấn đề cá nhân, chính niệm khuyến khích nhân viên quản lý cảm xúc của mình và trở nên năng suất hơn trong môi trường không lành mạnh. Cách tiếp cận này cho phép các công ty tránh né câu hỏi lớn hơn về lý do tại sao căng thẳng lại phổ biến ở nơi làm việc hiện đại ngay từ đầu. Khi làm như vậy, họ có thể duy trì các điều kiện độc hại, cho phép các tổ chức tập trung vào lợi nhuận và quyền lực (Purser & Milillo 2015).

Điều này xảy ra khi chính niệm được định nghĩa là hiện diện trong khoảnh khắc mà không phán xét. Định nghĩa như vậy ngăn cản nhân viên đặt câu hỏi về các chính sách của công ty khai thác con người hoặc môi trường. Thay vào đó, nó chuyển trách nhiệm về căng thẳng, tức giận và tuyệt vọng cho cá nhân, khiến các chính sách của công ty không được xem xét. Tuy nhiên, các chính sách này có thể là nguồn gây căng thẳng và xung đột lớn cho nhân viên (Titmuss 2013).

Việc sử dụng sai chính niệm này làm nổi bật lý do tại sao đức Phật nhấn mạnh việc nuôi dưỡng chính niệm cùng với các yếu tố khác trong Bát Chính Đạo. Chính niệm của Phật giáo không chỉ quan sát cảm xúc và thử thách mà không phán đoán; nó bao gồm sự phân biệt (được hướng dẫn bởi chính kiến và ý định đúng đắn của Bát Chính Đạo) để nuôi dưỡng những phản ứng khéo léo và sự hiểu biết sâu sắc hơn.

Ví dụ, trong bối cảnh doanh nghiệp, chính niệm Phật giáo có thể truyền cảm hứng cho các hành động như ủng hộ thay đổi môi trường làm việc có hại (phù hợp với lời nói đúng đắn và hành động đúng đắn của Bát Chính Đạo), hoặc thậm chí từ bỏ công việc độc hại để chuyển sang công việc lành mạnh hơn (phù hợp với sinh kế đúng đắn của Bát Chính Đạo).



Ảnh sưu tầm

Sử dụng chính niệm trong quân đội

Một ví dụ cực đoan hơn về việc sử dụng sai chính niệm là ứng dụng của nó trong quân đội thông qua chương trình Huấn luyện thể chất tinh thần dựa trên chính niệm (MMFT) kéo dài tám tuần. Được bắt nguồn từ Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm (MBSR), một phương pháp hiệu quả, được nghiên cứu khoa học để giảm đau khổ về thể chất và tâm lý đồng thời xây dựng khả năng phục hồi, sự cân bằng và an tâm, chương trình này đào tạo những người lính để thực hiện hiệu quả hơn trong các vùng chiến sự và phục hồi nhanh hơn sau chấn thương do chiến tranh gây ra (McDonough 2014).

Những người chỉ trích cho rằng việc sử dụng huấn luyện chính niệm trong quân đội để hỗ trợ các tội ác chiến tranh quốc tế là sự sử dụng sai chính niệm nghiêm trọng nhất theo lời dạy của đức Phật (Titmuss 2014).

Chương trình MMFT định nghĩa chính niệm là "*khả năng chú ý và nhận ra những gì đang xảy ra trong khi nó đang xảy ra, mà không có bộ lọc tinh thần của sự phán đoán, sự giải thích hoặc phản ứng cảm xúc*". Quân đội tin rằng chính niệm có thể làm giảm các vụ giết người bằng cách ngăn chặn binh lính vô tình bắn nhầm vào dân thường. Họ lập luận rằng chính niệm cho phép binh lính chỉ hành động khi có nguy cơ gây hại thực sự sắp xảy ra, thay vì bắn theo sự bốc đồng do những cảm xúc như sợ hãi, trả thù, không chắc chắn, tức giận hoặc bối rối. Họ tuyên bố rằng điều này khiến binh lính có nhiều khả năng chỉ sử dụng vũ khí của họ khi thực sự cần thiết (Stanley 2014).

Theo kim ngôn khẩu ngọc lời dạy quý báu của đức Phật, mục đích của chính niệm không phải là để điều hòa hơi thở để cải thiện khả năng bắn súng. Thay vào đó, nó là để nuôi dưỡng từ bi tâm, trạng thái tinh thần tích cực và hành vi khéo léo, không gây hại đối với tất cả chúng sinh, bao gồm cả những người bị coi là "*kẻ thù*" (Purser & Milillo 2015).

Thay vì hướng đến việc nâng cao kỹ năng bắn súng để giảm thiểu tình trạng vô ý giết người, chính niệm của Phật giáo, dựa trên sự phân biệt sáng suốt, giúp người ta nhận ra rằng giết người không phải là hành động đúng đắn (yếu tố thứ tư của Bát Chính Đạo). Thông qua sự phân biệt sáng suốt, việc sử dụng súng để làm hại người khác trở nên khó khăn. Thay vào đó, người ta có thể đặt câu hỏi về bản chất bạo lực của chiến tranh và sự tham gia của họ vào đó.

Tuy nhiên, một khi một quốc gia quyết định tham chiến, chắc chắn sẽ có thương vong. Ở những vùng chiến sự, nơi nguy cơ bị giết là thường trực, việc tự bảo vệ trở thành ưu tiên hàng đầu. Một cách hiệu quả để đạt được điều này là gây hại hoặc giết chết kẻ thù mà chúng ta nhận thức trước. Trong những trường hợp như vậy, chính niệm được dạy trong chương trình MMFT có vẻ giúp những người lính hoạt động hiệu quả hơn, cũng như phục hồi nhanh hơn sau chấn thương do chiến tranh gây ra, do đó mang lại cho họ sự bảo vệ tốt hơn.

Vì thế, thực sự đây là một vấn đề rất phức tạp. Trong bối cảnh này, có lẽ một câu hỏi cấp bách hơn sẽ là: *"Làm thế nào mà khi một người trở thành một người lính ngay từ đầu?"* hoặc *"Điều gì đã gây ra chiến tranh?"* Theo quan điểm của giáo lý tương tức của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (là sự diễn giải lại giáo lý của đức Phật về duyên khởi), tôi sẽ khám phá những câu trả lời khả thi cho những câu hỏi này trong các bài viết sắp tới. Mối quan tâm đến những câu hỏi nóng bỏng của cuộc sống như thế này và tìm ra những cách khéo léo để trả lời chúng là cốt lõi của Phật giáo dấn thân, như Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đề xuất.

Điều quan trọng ở đây là phải nhận ra rằng cách chính niệm được sử dụng trong chương trình MMFT - như một kỹ năng nâng cao hiệu suất và khả năng phục hồi mà không cân nhắc đến đạo đức - mâu thuẫn với Bát Chính Đạo của đức Phật.

Kết luận

Khi chính niệm được định hình như nhận thức không phán xét về khoảnh khắc hiện tại, nó có thể mang lại lợi ích trị liệu trong các bối cảnh lâm sàng bằng cách làm giảm các triệu chứng về thể chất và tâm lý. Tuy nhiên, áp dụng cách tiếp cận tương tự này trong các bối cảnh khác, chẳng hạn như trong các tập đoàn hoặc quân đội, có nguy cơ bị sử dụng sai mục đích và gây hại.

Những lợi ích về mặt thể chất, tâm lý và nhận thức của chính niệm, như đã được chứng minh trong các nghiên cứu khoa học, chỉ đơn giản là sản phẩm phụ của quá trình thực hành, không phải là mục tiêu chính của nó (Ditrich 2013; Purser & Milillo 2015). Tất nhiên, không có gì sai khi thực hành chính niệm để tận hưởng những lợi ích tiềm tàng của nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ tập trung vào những sản phẩm phụ này và nhầm lẫn chúng với bản chất của chính niệm, chúng ta không chỉ hạn chế những lợi ích mà mình nhận được mà còn có nguy cơ bỏ qua những tác hại tiềm tàng mà nó có thể gây ra.

Điều cần thiết là phải nhớ rằng chính niệm là một phần của con đường tìm hiểu, nơi chúng ta xem xét nguyên nhân của đau khổ, tìm kiếm sự giác ngộ và vun đắp từ bi tâm. Nó bao gồm một cách tiếp cận toàn diện và thấu đáo, không bỏ sót bất kỳ khía cạnh nào. Đây là Bát chính đạo là con đường chân chính có tám chi, giúp chúng sinh hướng đến một đời sống cao thượng, hạnh phúc. Bát thánh đạo là tám phương tiện vi diệu đưa chúng sinh đến đời sống an lạc, giải thoát, tiến đến địa vị giác ngộ. Những bậc Hiền, Thánh nương theo tám phương tiện này để đi đến Niết bàn, Phật quả., không phải là con đường một nhánh chỉ tập trung vào chính niệm (Titmuss 2013).

Trong các bài viết sắp tới, chúng ta sẽ khám phá cách Thiền sư Thích Nhất Hạnh diễn giải lại chính niệm, kết hợp các phương pháp thực hành truyền thống với các ứng dụng đương đại trong cả bối cảnh Phật giáo và thế tục. Chúng tôi sẽ nêu bật các khía cạnh sáng tạo trong cách tiếp cận của Ngài, xem xét những điểm tương đồng và khác biệt của nó với các giáo lý chính niệm truyền thống. Ngoài ra, chúng tôi sẽ thảo luận về cách tiếp cận độc đáo của Ngài phù hợp với nhu cầu và thách thức của xã hội hiện đại như thế nào.

Tài liệu tham khảo

Ditrich, Tamara. 2013. “Mindfulness in modern Buddhism: New approaches and meaning.” In B. L. W. Khin (Ed.), One Dharma: Many Buddhist Traditions (pp. 181-190). Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.

McDonough, V. Tilney. 2014. Beyond chanting “OM”: The power behind mindfulness-based mind fitness training for soldiers. Retrieved from https://www.brainline.org/article/beyond-chanting-om-power-behind-mindfulness-based-mind-fitness-training-soldiers

Purser, Ronald E., and Joseph Milillo. 2015. “Mindfulness revisited: A Buddhist-based conceptualization.” In Journal of Management Inquiry, 24(1), 3–24.

Stanley, Elizabeth A. 2014. “Mindfulness-Based Mind Fitness Training: An approach for enhancing performance and building resilience in high-stress contexts.” In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness (pp. 964–85). Chichester: John Wiley & Sons.

Titmuss, Christopher. 2013. The Buddha of mindfulness. A stress destruction programme. Retrieved from https://www.christophertitmussblog.org/the-buddha-of-mindfulness-the-politics-of-mindfulness

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