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

Thiền sư Thích Nhất Hạnh diễn giải về "chính niệm"

ISSN: 2734-9195 16:38 21/02/2025

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Với khoảnh khắc hiện tại, chính niệm là năng lượng của sự nhận thức và tỉnh thức. Đây là quá trình thực hành liên tục để chạm sâu vào cuộc sống trong từng khoảnh khắc.

Qua bốn bài viết trước đây - ***"Chính niệm Phật giáo với chính niệm thế tục các phần 1-4"*** *("Buddhist Mindfulness Versus Secular Mindfulness, Parts 1–4)* - *chúng tôi đã khám phá chi tiết chính bởi những khác biệt giữa Chính niệm Phật giáo và Chính niệm thế tục. Mặc dù cả hai đều có giá trị, nhưng mục tiêu và cách tiếp cận khác nhau đáng kể. Dưới đây là tóm tắt về những khác biệt đó.*

Nhận thức được cơ bản này giúp chúng ta chuẩn bị để xem xét cách Thiền sư Thích Nhất Hạnh đưa ra cách Diễn giải mới về Chính niệm cho những người hiện đại thực hành.

Việc Thiền sư Thích Nhất Hạnh đưa ra cách Diễn giải mới về Chính niệm đặc biệt quan trọng vì các thực hành chính niệm theo sự hướng dẫn của Ngài vượt ra ngoài bối cảnh Phật giáo đến thế giới thế tục. Bằng cách kết nối truyền thống và hiện đại, Ngài đảm bảo rằng chính niệm có thể đóng vai trò là một thực hành chuyển hóa không chỉ cho những người tìm kiếm tâm linh mà còn cho những người đang điều hướng những thách thức của cuộc sống đương đại. Sự thích nghi khéo léo của Ngài đã khiến chính niệm trở nên dễ tiếp cận, phù hợp và thiết thực đối với mọi người thuộc mọi hoàn cảnh, bao gồm cả những người theo các truyền thống tôn giáo khác nhau.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Bây giờ chúng ta hãy xem xét chi tiết cách Thiền sư Thích Nhất Hạnh đưa ra cách Diễn giải mới về Chính niệm.

Định nghĩa về chính niệm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Với khoảnh khắc hiện tại, Chính niệm là năng lượng của sự nhận thức và tỉnh thức. Đây là quá trình thực hành liên tục để chạm sâu vào cuộc sống trong từng khoảnh khắc của cuộc sống hàng ngày. Chính niệm là thực sự sống động, hiện diện và làm hài hòa hợp nhất với những người xung quanh và với những gì các bạn đang làm. Chúng ta đưa thể chất và tâm trí vào sự hòa hợp khi rửa bát, lái xe hoặc tắm buổi sáng. (Làng Mai 2014)

Sau đây là những khía cạnh chính của định nghĩa này:

Chính niệm như năng lượng: Mô tả chính niệm như một loại "năng lượng" là điều không phổ biến trong cả truyền thống Phật giáo và trong các giáo lý chính niệm hiện đại. Cách diễn đạt này, chịu ảnh hưởng của ngôn ngữ đương đại, làm nổi bật bản chất chuyển hóa của chính niệm.

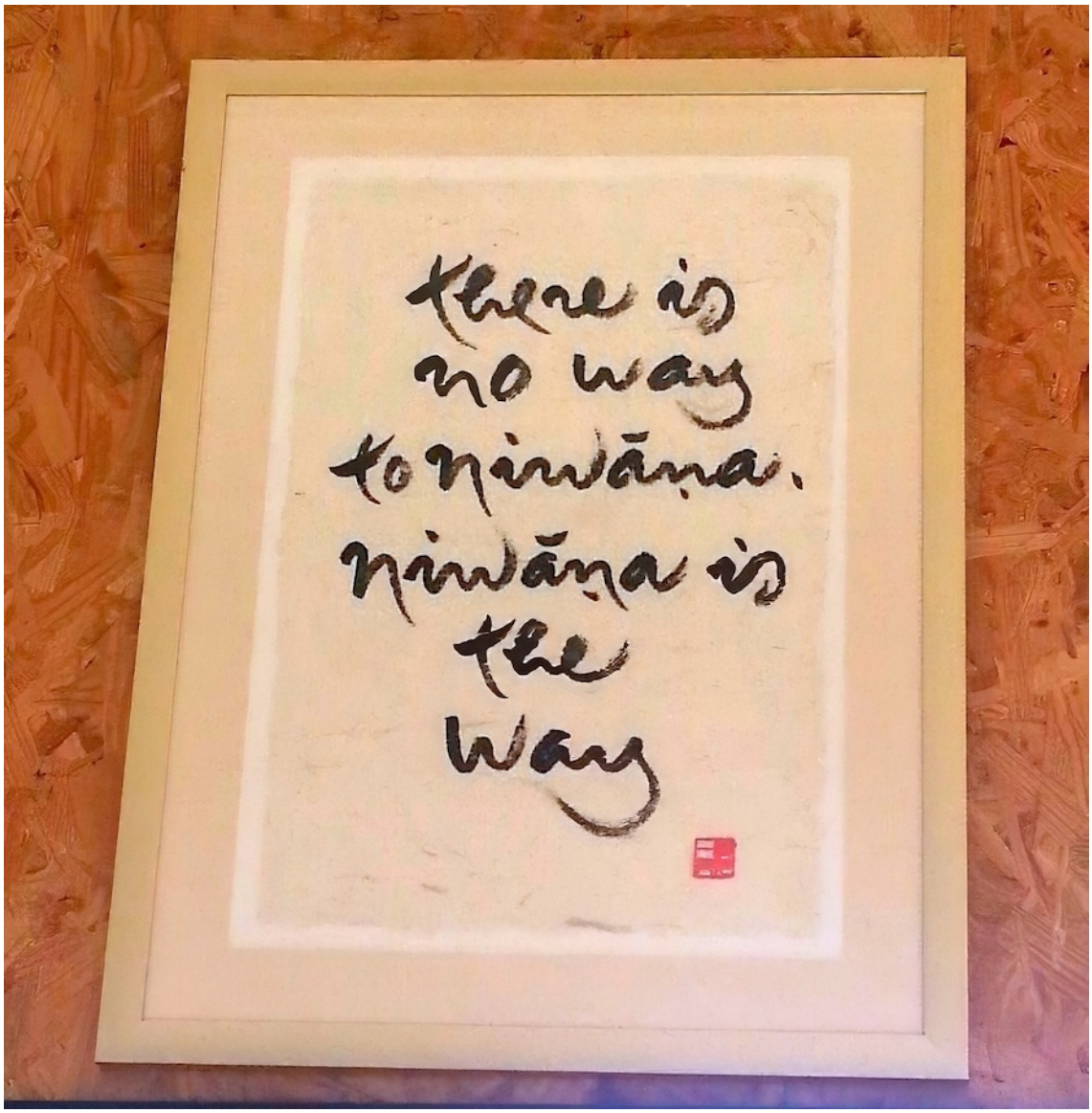
Nhận thức và thức tỉnh: Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh rằng chính niệm không chỉ bao gồm nhận thức mà còn bao gồm cả sự thức tỉnh. Khi tuyên bố rằng chính niệm có nghĩa là *"thực hành liên tục để chạm sâu vào cuộc sống trong từng khoảnh khắc của cuộc sống hàng ngày"*, Ngài chỉ ra tầm quan trọng của việc tham gia vào cuộc sống theo cách dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc. Sự hiểu biết này đại diện cho sự thức tỉnh với bản chất thực sự của cuộc sống, đó là mục đích của chính niệm Phật giáo.

"Tương tức" và tính liên kết: Ngài giải thích rằng chính niệm là *"thực sự sống động, hiện diện và làm hài hòa hợp nhất với những người xung quanh và với những gì các bạn đang làm*". Điều này có nghĩa là hiện diện hoàn toàn và tham gia với cả những người xung quanh chúng ta và với các nhiệm vụ trong tầm tay. Nó thúc đẩy sự hòa hợp trong chính chúng ta và với những người khác, nhận ra rằng mọi thứ đều có sự kết nối và không thể tách rời.

Sự nhận ra tính liên kết này là điều mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh gọi là "tương tức"- đưa ra cách Diễn giải mới về Chính niệm của Ngài về thuyết Duyên khởi của đạo Phật, học thuyết cốt tủy của đạo Phật, thuyết minh về sự liên hệ hỗ trợ giữa các sự vật, hiện tượng hay các pháp. Hiểu được bản chất "tương tức" của thực tại được coi là Chính kiến, là yếu tố đầu tiên của Bát Chính Đạo. Nó không chỉ cung cấp sự phân biệt chính niệm mà còn làm sâu sắc thêm sự liên quan của việc thực hành với cuộc sống hàng ngày. Hơn nữa, cách tiếp cận này giúp bất kỳ ai cũng có thể thực hành, bất kể tín ngưỡng tâm linh của họ là gì.

Mục tiêu và phương tiện hợp nhất: Theo định nghĩa của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, mục tiêu của chính niệm là nhận thức và tỉnh thức với khoảnh khắc hiện tại bằng cách chạm sâu vào cuộc sống trong suốt cả ngày. Do đó, bản thân việc thực hành thể hiện kết quả. Một bức thư pháp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh tại Làng Mai, Pháp quốc, có nội dung: "*Không có con đường nào dẫn đến Niết bàn, Niết bàn chính là con đường."* (Niết bàn, một thuật ngữ tiếng Phạn thường được dịch là giác ngộ, có thể hiểu là trạng thái giải thoát và bình an tối thượng.) Điều này có nghĩa là chính niệm không phải là phương tiện để đạt được mục đích. Mà có thể được nhìn nhận là bản chất của việc sống trọn vẹn trong hiện tại, nơi giác ngộ được nhận ra trong từng bước thực hành.

Cách tiếp cận của Thiền sư Thích Nhất Hạnh khác với một số trường phái Phật giáo truyền thống, coi giác ngộ là mục tiêu lâu dài, đòi hỏi cả cuộc đời thực hành. (Ditrich 2016; Sharf 1995) Bằng cách định hình chính niệm như một thực hành tức thời, Ngài đã trao quyền cho chúng ta trải nghiệm sự chuyển hóa và tự do trong từng khoảnh khắc, thay vì trì hoãn sự thức tỉnh đến một tương lai xa. Cách tiếp cận này không chỉ giúp chính niệm dễ tiếp cận hơn mà còn có liên quan sâu sắc đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Một thực hành liên tục được tích hợp vào cuộc sống hàng ngày: Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh rằng chính niệm là một thực hành liên tục, được đan xen liền mạch vào các hoạt động hàng ngày như nấu ăn, lái xe hoặc tắm giặt, không chỉ giới hạn trong các buổi thiền mà thay vào đó được nuôi dưỡng trong suốt cuộc sống hàng ngày.

Mối quan tâm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh về chính niệm thế tục

Ngoài việc định nghĩa chính niệm, Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng cảnh báo không nên coi đó chỉ là một công cụ hoặc phương tiện: Chính niệm không phải là một công cụ hoặc phương tiện để đạt được điều gì đó - cho dù là chữa lành, thành công, giàu có hay chiến thắng. Chính niệm thực sự là một con đường, một cách sống đạo đức và mỗi bước trên con đường đó đều có thể mang lại hạnh phúc, tự do và an lạc cho chính chúng ta và những người khác. Hạnh phúc và an lạc không phải là vấn đề của riêng cá nhân. Chúng ta tương tức với tất cả mọi người và mọi loài (theo Làng Mai).

Đoạn văn này nêu ra một số điểm quan trọng:

Chính niệm không phải là công cụ để đạt được lợi ích cá nhân: Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã chỉ trích cách chính niệm thế tục thường được trình bày như một công cụ để đạt được các mục tiêu cụ thể, chẳng hạn như chữa bệnh, thành công hoặc giàu có. Ngài đã nói rõ rằng đây không phải là mục đích thực sự của chính niệm.

Chính niệm như một con đường: Khi nói rằng *"Chính niệm thực sự là một con đường"*, Ngài đã ám chỉ đến chính niệm đúng đắn trong Bát Chính Đạo. Điều này nhấn mạnh rằng chính niệm không phải là một công cụ độc lập mà cần phải được thực hành cùng với các yếu tố khác của Bát Chính Đạo.

Chính niệm như một cách sống có đạo đức: Vì Bát Chính Đạo cũng bao gồm Chính Ngữ là lời nói chân chính, không tạo nghiệp bất thiện bằng lời nói, mà trái lại, dùng lời nói để tạo các nghiệp thiện lành, Chính Nghiệp, Hành động đúng đắn là hành động phù hợp với trí tuệ và lòng từ bi. Trí tuệ có nghĩa là đáp ứng những gì khoảnh khắc hiện tại đòi hỏi mà không phiền não và do đó không tạo ra đau khổ cho chính mình. Khi tâm trí chúng ta không bị kích động, chúng ta ít có xu hướng hành động theo cách gây hại.



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Với nhận thức rõ ràng về những gì cần thiết để mang lại lợi ích cho mọi người, bao gồm cả bản thân chúng ta, chúng ta làm những gì cần thiết trong khả năng của mình và Chính Mệnh nghĩa là sinh kế chân chính, sống một cuộc đời bằng những nghề nghiệp không gây hại cho mình và người khác, không vi phạm đạo đức, không đi ngược lại với giáo lý từ bi và trí tuệ (yếu tố thứ ba, thứ tư và thứ năm), Ngài chỉ ra rằng chính niệm bao gồm một chiều hướng đạo đức - một chiều hướng thường bị bỏ qua trong chính niệm thế tục.

Hạnh phúc, tự do và an lạc hiện diện trong từng bước chân: Lời khẳng định của Thiền sư Thích Nhất Hạnh rằng *"mỗi bước chân trên con đường đó đã có thể mang lại hạnh phúc, tự do và an lạc"* củng cố lời dạy của Ngài rằng mục tiêu và phương tiện của chính niệm là hợp nhất. Một bức thư pháp khác của Thiền sư Thích Nhất Hạnh tại Làng Mai có ghi, *"từng bước chân an lạc.".* Điều này phản ánh lời dạy của Ngài rằng bình an và hạnh phúc không phải là những mục tiêu xa vời; thay vào đó, chúng có thể đạt được trong từng khoảnh khắc thông qua cuộc sống chính niệm. Ngược lại, cách tiếp cận thế tục thường coi chính niệm là phương tiện để đạt được các mục tiêu cụ thể, điều này không phù hợp với bản chất thực sự của nó.

"Tương tức" và sự hài lòng, hạnh phúc và sức khỏe tập thể: Thiền sư Thích Nhất Hạnh khẳng định rằng *"hạnh phúc và an lạc không phải là vấn đề cá nhân"* và *"chúng ta tương tức với tất cả mọi người và mọi loài"*. Điều này chỉ ra bản chất "tương tức" của mọi vật và phản ánh đúng quan điểm trong Bát Chánh Đạo, điều thường không có trong chính niệm thế tục.

Kết luận

Việc Thiền sư Thích Nhất Hạnh đưa ra cách Diễn giải mới về Chính niệm một cách khéo léo, bắc nhịp cầu nối giữa truyền thống và hiện đại. Ngài mô tả chính niệm như một loại năng lượng, nhấn mạnh bản chất "tương tức" của thực tại và dạy rằng mục tiêu và phương tiện là hợp nhất. Cách tiếp cận sáng tạo này làm cho chính niệm vừa dễ tiếp cận vừa phù hợp với cuộc sống hàng ngày. Bằng cách từng bước chân an lạc trên lộ trình Bát Chính Đạo, Ngài đảm bảo rằng con đường giải thoát - mục đích của chính niệm Phật giáo - được tích hợp với chính việc thực hành.

Trong khi làm cho chính niệm dễ tiếp cận với đối tượng thế tục, Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng cảnh báo không nên coi chính niệm chỉ là một công cụ để đạt được điều gì đó khác. Ngài khẳng định rằng chính niệm thực sự là một con đường và một cách sống nuôi dưỡng hạnh phúc và tự do cho bản thân và người khác.

Trong bài viết tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá phương pháp giảng dạy sáng tạo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh về "tương tức", đây là nền tảng để hiểu cách tiếp cận chính niệm của Ngài.

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

Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: buddhistdoor.net