

Thiền tập chánh niệm

J. Abraham Vélez de Cea (*)

Thích Nữ Viên Thể dịch

Sinh ở Razagoza, Tây Ban Nha, Tiến sĩ Abrahamt Vélez de Cea phụng sự xã hội với nhiệm vụ giám đốc điều hành các công việc về học thuật, nghiên cứu cho hội Phật học Tây Ban Nha. Từ năm 2002, ông sống ở Hoa Kỳ và là giáo sư phụ giảng về Phật giáo, so sánh tôn giáo ở khoa triết và tôn giáo tại đại học Eastern Kentucky từ năm 2006. Trước đó, ông đã giảng dạy Phật giáo, đạo đức Phật giáo, và Phật giáo và Thiên chúa giáo Huyền nhiệm tại Khoa tôn giáo và tín ngưỡng ở Đại học Geogretown, Washington D.C

Những đề tài ông quan tâm khảo cứu gồm: Đức Phật có thật trong lịch sử, Đạo đức Phật giáo, so sánh tín ngưỡng của các tôn giáo và nghiên cứu về Phật giáo, Thiên chúa giáo (những phương thức tu tập quán niệm của Phật giáo Nguyên thủy và Thiên chúa giáo với quan tâm

(*) Tiến sĩ J. Abrahamt Vélez de Cea, Đại học Eastern Kentucky, Hiệp hội Phật giáo Tây Ban Nha, Email: abraham.velez@eku.edu

đặc biệt về đức Phật trong *Kinh A Hàm bằng tiếng Pali (Pali Nikayas)* và tín ngưỡng Huyền nhiệm của Tây Ban Nha vào thế kỷ XVI).

Ông đã xuất bản 4 cuốn sách bằng tiếng Tây Ban Nha và một cuốn bằng tiếng Anh, *Đức Phật và sự đa dạng về tôn giáo* (Routledge, 2013). Ông cũng đăng nhiều bài viết nói về những khía cạnh khác nhau trong tư tưởng Phật giáo thời nguyên thủy, so sánh các tín ngưỡng và cuộc đối thoại giữa các tôn giáo trên các báo và tạp chí bình luận, điểm sách, gồm: *Phylosophy East & west (triết lý Đông phương và Tây phương)*, *Sophia, Journal of Inderreligious Dialogue (Đối thoại giữa các tôn giáo)*, *Buddhist Studies Review (Điểm qua các nghiên cứu Phật giáo)*, *Journal of the International Association of Buddhist Studies (Hội nghiên cứu Phật giáo quốc tế)*, *Juornal of Buddhist Ethics (Đạo đức Phật giáo)*, và *Journal of Buddhist- Christian Studies (Nghiên cứu Phật giáo và Thiên chúa giáo)*. Hiện nay, ông đang viết một cuốn sách nói về đệ tử Phật và đồ đệ Chúa Giê-Su thời nguyên thủy, khai thác đề tài về cách thức mà một người có thể cùng lúc theo hai tôn giáo, và khả năng có thể vừa là đệ tử Phật vừa là đồ đệ Chúa.

Bài tham luận đề nghị với chủ đề #5 (giáo dục Phật giáo và chương trình học cấp Đại học)

Thực tập chánh niệm sử dụng cho các mục đích thế gian: vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật Pháp?

Phần tóm tắt

Một phương pháp Phật giáo đặc biệt nhằm cải thiện chất lượng giáo dục toàn cầu là đưa vào giảng dạy môn thiền tập chánh niệm như các môn khác. Tuy nhiên muốn dễ dàng hợp thức hóa môn chánh niệm trong giáo dục, có lẽ cần thể tục hóa quan niệm về chánh niệm, và trình bày nó như là một phương pháp thực tập phi tôn giáo, được xác minh bởi ngành khảo cứu khoa học, một cách tiếp cận thiền tập chánh niệm kiểu thế gian đã được phổ biến khắp thế giới Tây phương, đem lợi lạc cho nhiều người gồm cả giới Phật tử lẫn không phải Phật tử, những người sẽ chẳng bao giờ quan tâm việc tu thiền nếu không gặp thiền chánh niệm này.

Vấn đề là cách tiếp cận thiền tập chánh niệm thế gian đó sẽ chỉ là

một vận dụng uyển chuyển hay là một sự giản lược làm sai lệch pháp của Phật, và đe dọa tiền đồ Phật giáo truyền thống ở Tây Phương. Để thảo luận vấn đề, bài tham luận xin so sánh và đối chiếu cách nhà Phật giáo thời nguyên thủy hiểu về thiền tập chánh niệm, đó là chánh niệm được diễn tả trong các Kinh A Hàm bằng tiếng Pali, với các quan niệm thế gian về thiền tập chánh niệm đang phổ biến trong tài liệu khoa học.

Sau khi so sánh, đối chiếu hai cách tiếp cận thiền tập chánh niệm Phật giáo và của thế gian, bài tham luận gợi ý rằng các cách tiếp cận thiền tập chánh niệm thế gian là con dao hai lưỡi. Chánh niệm thế gian có thể làm lệch lạc, hoặc có thể là một vận dụng uyển chuyển pháp của Phật, tùy theo cách nó được giảng dạy trong tương quan với thiền tập chánh niệm của Phật giáo như thế nào.

Nếu thiền tập chánh niệm thế gian được dạy mà bỏ qua phần gốc tích Phật giáo và những giá trị tiềm ẩn của nó, hoặc dạy như thể nó giống hệt thiền tập chánh niệm của Phật giáo, thì giáo sư/ nhà giáo dục sẽ làm lệch lạc Phật pháp- nhưng nếu được giảng dạy mà không bỏ qua khía cạnh đạo đức của nó và mối quan hệ cố hữu với những khía cạnh khác của thiền tập chánh niệm Phật giáo thì giáo sư/ nhà giáo dục đã tôn trọng tính chất phức hợp của chánh niệm và vận dụng uyển chuyển Phật pháp để thích nghi với những vùng đất mới và những khả năng cảm thụ mới.

Bài tham luận kết thúc với sự khuyến khích Phật tử khắp các nước và các truyền thống học tập cả hai cách tiếp cận thiền tập chánh niệm, Phật giáo và thế gian, và đóng vai trò tích cực hơn trong việc hợp thức hóa môn chánh niệm vào chương trình giáo dục.

Thiền tập chánh niệm cho người thế gian: vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật pháp?

Giới thiệu

Không Phật tử nào có thể thờ ơ với sự kiện mục tiêu thứ hai của thiên niên kỷ do liên hợp quốc đề ra, đó là ngành giáo dục cấp 1 toàn cầu, chưa được đạt tới. Tuy nhiên, Phật tử không nên chỉ quan tâm tới việc phổ biến ngành giáo dục cấp 1 khắp toàn cầu mà còn phải quan

tâm cả đến sự cải thiện chất lượng giáo dục ở tất cả các cấp.

Một phương thức đặc biệt Phật giáo để cải thiện chất lượng giáo dục toàn cầu sẽ là hợp thức hóa thiền tập chánh niệm thành một môn học như các môn khác. Giảng dạy thiền tập chánh niệm tại các trường cấp một, hai và ba đã đem lại những tiến bộ rõ rệt trong sinh hoạt của cả thầy và trò¹. Mặc dù đang có sự gia tăng con số các chương trình học cấp Đại học trong đó dạy thiền tập chánh niệm như các môn học khác, phần lớn giáo sư Đại học vẫn còn nghi ngờ sự ích lợi của việc hợp thức hóa các khóa sư phạm dạy về thiền định vào trong chương trình học của họ².

Phật tử khắp các nước và các truyền thống cần quan tâm hơn đến quá trình tiến triển của việc hợp thức hóa thiền tập chánh niệm và các hình thức thiền tập khác vào ngành giáo dục. Tuy nhiên, để việc hợp thức hóa dễ dàng, thiền tập cần phải được chuyển đổi cho người thế gian sử dụng được và nên cho giảng dạy theo cách nào đó khiến các sinh viên không phải Phật tử và không theo tôn giáo nào đừng bị cảm giác xa lạ, khó chịu. Nói cách khác, để môn thiền tập chánh niệm được phổ biến trong trường học khắp thế giới, và để cải thiện tổng quát chất lượng giáo dục, môn thiền tập này phải được trình bày như một môn học thế gian, nghĩa là một môn thiền tập không thuộc về tôn giáo, được xác minh bởi: ngành khảo cứu khoa học. Một cách tiếp cận thiền

1. Để có cái nhìn tổng quát về các khảo cứu gần đây về những lợi ích của thiền tập chánh niệm trong trường cấp 1,2,và 3,xem

John Meiklejohn, Catherine Phillips, M. Lee Freedman, Mary Lee Griffin, Gina Biegel, Andy Roach, Jenny Frank, Christine Burke, Laura Pinger, Geoff Soloway, Roberta Isberg, Erica Sibinga, Laurie Grossman, and Amy Saltzman, "Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students," ("Hợp thức hóa việc thực hành chánh niệm trong ngành giáo dục K-12: nuôi dưỡng tính cởi mở của giáo viên và học sinh") trong cuốn Mindfulness(chánh niệm), Volume 3, Issue 4 (2012): 291-307.

2. Judith Simmer-Brown and Fran Grace, Meditation and the Classroom: Contemplative Pedagogy for Religious Studies(Thiền và lớp học: khóa học sư phạm về thiền tập với những nghiên cứu tôn giáo). (New York: SUNY Press, 2011). Mirabai Bush, "Mindfulness in Higher Education(Thiền chánh niệm trong nền giáo dục cấp cao)" trong cuốn Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications(Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013).

tập chánh niệm thế gian đã được phổ biến khắp thế giới phương Tây, làm lợi lạc cho nhiều người, cả Phật tử và không phải Phật tử, những người nếu không gặp loại thiền tập này sẽ chẳng quan tâm đến việc tu tập thiền định³.

Tôi xin nói rõ tôi không có ý đề nghị thiền tập chánh niệm phải được thế gian hóa trong mọi bối cảnh để cải thiện chất lượng giáo dục. Thí dụ các nước phật giáo và các trường Phật học có thể không có nhu cầu phải thế gian hóa thiền tập chánh niệm. Tôi chỉ nói rằng để việc hợp thức hóa môn thiền tập chánh niệm trong ngành giáo dục và cải thiện chất lượng giáo dục toàn cầu cần trình bày môn thiền tập chánh niệm như là một phương pháp thiền tập cho người thế gian đã được khoa học xác minh.

Vấn đề chủ yếu nằm ở chỗ: một cách tiếp cận thiền tập chánh niệm theo kiểu thế gian sẽ trở thành vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật pháp đe dọa tiền đồ của Phật giáo truyền thống. Để thảo luận vấn đề khó khăn- việc tiếp cận thiền tập chánh niệm theo kiểu thế gian sẽ là vận dụng uyển chuyển hay sẽ làm lệch lạc Phật pháp- bài tham luận này so sánh và đối chiếu lối hiểu thiền tập chánh niệm thời Phật giáo Nguyên thủy, nghĩa là: thiền tập chánh niệm được trình bày trong *Kinh A Hàm bằng tiếng Pali (Pali Nikayas)*, với các quan điểm về thiền tập chánh niệm phổ biến trong tài liệu khoa học.

Sau khi so sánh, đối chiếu hai cách tiếp cận của Phật giáo và của thế gian, bài tham luận gợi ý rằng cách tiếp cận của thế gian là con dao hai lưỡi. Nó có thể là vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật giáo tùy theo cách giảng dạy nó trong sự tương quan với cách hiểu của Phật giáo về chánh niệm trong Bát chánh đạo.

Nếu thiền tập chánh niệm thế gian được giảng dạy mà bỏ qua phần gốc gác Phật giáo và các giá trị tiềm ẩn của nó, hoặc xem nó giống hệt phần chánh niệm trong Bát chánh đạo của Phật giáo tức là làm lệch lạc Phật pháp, nhưng nếu thiền tập chánh niệm thế gian được giảng dạy mà không bỏ qua khía cạnh đạo đức và mối tương quan nội tại của nó với các khía cạnh khác của thiền tập chánh niệm trong Bát

3. Barry Boyce, ed., *The Mindfulness Revolution*(Cuộc cách mạng thiền chánh niệm), (Boston, MA: Shambhala Publications, 2011).

chánh đạo của Phật giáo thì chúng ta có tôn trọng sự phức hợp của chánh niệm và sự chuyển đổi Phật pháp để phù hợp với những vùng đất mới và những lối cảm thụ mới.

1. Các tiếp cận thiền tập chánh niệm kiểu thế gian

Phần này giải thích nghĩa thế gian hóa của thiền tập chánh niệm, phổ biến trong tài liệu khoa học. Để đơn giản, tôi xin gọi quan niệm khoa học về chánh niệm là chánh niệm thế gian. Phần lớn người ta hiểu chánh niệm thế gian theo định nghĩa của Jon Kabat- Zinn. Là một trong những nhân vật sáng lập phong trào thiền tập chánh niệm đương thời, Kabat- Zinn rất đáng được ca ngợi với công lao đóng góp chuyển đổi ý niệm của chúng ta ngày nay về thiền tập chánh niệm này từ một hình thức thiền tập xứ đông phương lạ lùng xa xôi thành một phương pháp thực hành điều trị bệnh phổ biến làm nhẹ bớt bao nhiêu thứ bệnh⁴.

Kabat- Zinn lập bệnh viện Stress Reduction Clinic (bệnh viện giảm căng thẳng) tại trường đại học y khoa tiểu bang Massachusetts vào năm 1979, và đến năm 1995 ông thành lập Trung tâm thiền chánh niệm y khoa, chăm sóc sức khỏe và xã hội. Tại đó, ông bắt đầu thực hiện chương trình MBSR, tức giảm căng thẳng bằng thiền chánh niệm, trong tám tuần và chương trình này hiện đang được áp dụng tại các bệnh viện, trung tâm y học và các cơ sở chăm sóc sức khỏe khác trên khắp thế giới.

Kabat- Zinn đưa ra hai định nghĩa có thể vận dụng về chánh niệm: (a) Chú tâm theo cách sau: chủ động tập trung vào giây phút hiện tại và không phê phán. (b) Tỉnh thức phát sinh khi chủ động chú tâm, tập trung vào giây phút hiện tại và không phê phán⁵

4. Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Cuộc sống đầy thảm họa. Sử dụng sự khôn ngoan của thân và tâm để đối phó căng thẳng, đau đớn, và bệnh tật), (New York: Bantam Books, 1990).

5. Jon Kabat-Zinn, "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps," (Suy nghĩ về nguồn gốc của Chương trình làm giảm stress bằng cách thiền tập chánh niệm, những phương tiện kỹ xảo, và Bệnh tâm thần diễn dịch bằng bản đồ" trong cuốn Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications (Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về

Tuy nhiên, một định nghĩa chánh niệm khác toàn diện hơn và có thể đem áp dụng thực hành tốt, được triển khai vào năm 2004 do một nhóm nhà khoa học từ nhiều trường đại học, đứng đầu là ông Scott R Bishop⁶. Dù định nghĩa của Kabat- Zinn cho đến nay vẫn phổ biến nhất ở các nước Tây phương, định nghĩa dễ vận hành về chánh niệm triển khai bởi nhóm Bishop lại thịnh hành trong giới khoa học gia. Tuy nhiên, cả hai định nghĩa của Kabat- Zinn và nhóm Bishop đều trùng hợp nhau rất nhiều. Thật vậy, nhóm Bishop định nghĩa chánh niệm là “một sự tỉnh thức vắng bóng những lý giải, những phê phán, tập trung vào giây phút hiện tại, và trong sự tỉnh thức này mỗi niệm, mỗi cảm thọ, hay cảm giác khởi lên trong phạm vi chú tâm đều được nhận biết và chấp nhận nó là thế⁷”

Tương tự như Kabat- Zinn, nhóm Bishop giải thích chánh niệm là một trạng thái vô tư bình thản quan sát mình, và trạng thái này tạo ra một “khoảng cách” giữa nhận thức của chúng ta và những phản ứng của chúng ta đối với chúng, một tư thế quan sát tư tưởng và cảm xúc như là những hiện tượng xảy ra trong tâm “không còn đồng hóa thái quá với chúng và không còn phản ứng lại chúng theo khuôn mẫu phản xạ tự động bằng thói quen⁸”

Tuy nhiên, nhóm Bishop có đưa ra một mô hình thực tập chánh niệm gồm hai yếu tố: yếu tố thứ nhất là tự điều chỉnh sự chú tâm. Nghĩa là, chánh niệm điều chỉnh mục tiêu chú tâm của ta bằng cách đem sự nhận biết trở lại với cảm nghiệm trực tiếp ngay trong giây phút hiện tại. Cách tự điều chỉnh sự chú tâm này đưa đến “một cảm nhận là mình rất sáng suốt nhạy bén với những gì đang xảy ra ở đây”, lúc này một “cảm giác là mình đang có mặt và sống trọn vẹn với giây

ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 291

6. Scott R. Bishop, Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting, and Gerald Devins, “Mindfulness: A Proposed Operational Definition,(Chánh niệm: một định nghĩa được đề nghị để đem ứng dụng)” trong cuốn *Clinical Psychology: Science and Practice*(Tâm lý học lâm sàng: khoa học và thực hành), 11 (2004): 230-41

7. Ibid., 232.

8. Ibid., 232.

phút hiện tại”

Loại tỉnh thức được sử dụng để tự điều chỉnh chú tâm đây không kèm thêm lý giải và phê phán sự tỉnh thức này tự giới hạn phạm vi mình chỉ cảm nhận những tư tưởng, cảm thọ và cảm giác trực tiếp ngay lúc chúng khởi lên, không vướng mắc vào việc đánh giá và suy ngẫm qua lại. Một khi tỉnh thức đã xác nhận một tư tưởng, cảm thọ, hay cảm giác rồi, nó trở về chú tâm vào hơi thở “do đó ngăn chặn được những lý giải tiếp nối”.

Để nuôi dưỡng, duy trì yếu tố thứ nhất này của chánh niệm cần: (a) Duy trì chú tâm vào hơi thở, (b) đưa chú tâm trở về hơi thở sau khi nhận thức các tư tưởng, cảm thọ và cảm giác, và (c) ngăn chặn tiến trình muốn lý giải những tư tưởng, cảm thọ và cảm giác đó.

Vì sự tỉnh thức không lý giải, phê phán này nhằm đạt đến chỉ cảm nhận sự việc trực tiếp như lần đầu tiên, nghĩa là không thông qua lăng kính ảnh hưởng của những gì chúng ta tin, giả định, mong cầu và ham muốn, cho nên chánh niệm có thể so sánh với phương pháp tu tập thiền tập mà một số thiền sư gọi là “sơ tâm”.

Yếu tố thứ hai của thiền tập chánh niệm là tự định một hướng đi hoặc một tương quan mới với sự cảm nghiệm của mình. Tương quan mới này có thể miêu tả bằng 3 tính chất: hiếu kỳ, cởi mở và chấp nhận. Hiếu kỳ nghĩa là bất cứ thứ gì hiện lên trong vùng nhận biết ta đều xem là đối tượng để quan sát hết. Cởi mở và chấp nhận diễn tả thái độ đón nhận bất cứ thứ gì ta cảm nghiệm, không phân biệt tốt, xấu, ưa, ghét.

Tóm lại nhóm Bishop hiểu thiền tập chánh niệm “như là một quá trình điều chỉnh chú tâm để phát khởi một sự tỉnh thức không lý giải khi đối diện xúc cảnh, và phát khởi khi tiếp nhận cảnh với thái độ hiếu kỳ, cởi mở và chấp nhận”. Nhóm Bishop còn liên kết thiền tập chánh niệm với quá trình đạt đến tuệ tri, theo lời họ thì “Chúng tôi còn thấy xa hơn rằng thiền tập chánh niệm là một quá trình tiến đến đạt tuệ tri, thấy rõ bản chất của tâm mình, và đạt đến cái thấy không còn quy về mình, cho nên khi tâm cảm nghiệm tư tưởng và cảm thọ thì các đối tượng này được nhận biết trong tính khách quan vô tư (chứ không qua giá trị) và trong tính chất vô thường tạm bợ của chúng

(chứ không phải vĩnh cửu)⁹.

Sự tỉnh thức mang những đặc tính là hiếu kỳ, cởi mở, chấp nhận, không lý giải và không phê phán này có 3 chức năng chính: (a) quan sát và để ý mỗi đối tượng trong dòng ý thức nhận biết. (b) Nhận ra và phân biệt giữa các yếu tố cảm nghiệm khác nhau xem có phải nó là tư tưởng, cảm thọ hay cảm giác v.v... và (c) Xem xét các yếu tố của đối tượng mình đang cảm nhận và cách thức một đối tượng cảm nhận làm phát sinh một đối tượng khác.

Qua việc thực hiện các chức năng nêu trên thiền tập chánh niệm không những gia tăng sự tỉnh thức của ta đối với cảm xúc mà còn cả khả năng thấy được sự tương quan giữa các tư tưởng, cảm thọ và hành động, do đó giúp ta thấy rõ tính cách của tâm ta khi tiếp duyên xúc cảnh và nguyên nhân các thái độ xử sự của mình. Theo cách nhóm Bishop trình bày, thực hiện thiền tập chánh niệm giúp ta nhận ra tư tưởng, cảm thọ và cảm giác là “những sự kiện tiếp diễn trong tâm chứ chẳng phải những khía cạnh cố hữu của ngã hoặc là những suy xét đúng đắn về thực tại”.¹⁰

Theo nhóm Bishop chánh niệm là một hình thức hay trạng thái tỉnh thức ta có thể học hỏi và phát khởi nó. Theo nghĩa này, chánh niệm cũng là một kỹ năng ta có thể rèn luyện để phát triển- Nói rõ hơn, chánh niệm có thể xem như một kỹ năng siêu tri thức, bởi vì nó kiểm soát được quá trình nhận thức như sự chú tâm và điều hành được dòng ý thức tức là những tư tưởng, cảm thọ và cảm giác phát sinh trong giây phút hiện tại.

Khi ta điều chỉnh chú tâm và tiếp xúc với hiếu kỳ, cởi mở và chấp nhận mà không phán đoán và lý giải là ta đang phát khởi hoặc nuôi dưỡng chánh niệm. Ngược lại nếu không điều chỉnh chú tâm theo cách nói trên ta không phát khởi hoặc nuôi dưỡng chánh niệm được.

Để phát khởi hoặc nuôi dưỡng chánh niệm các phương pháp thiền định rất ích lợi, nhưng như vậy không có nghĩa chỉ thiền định mới phát khởi được chánh niệm. Một khi đã biết đến các kỹ năng để phát

9. Ibid., 234.

10. Ibid., 234.

khởi nuôi dưỡng chánh niệm, ta có thể phát khởi chánh niệm bằng nhiều tình huống, kể cả sử dụng tiến trình tâm lý trị liệu pháp.

Nhóm Bishop phân biệt chánh niệm với các tính chất tâm linh khác. Tốt nhất nên hiểu những tính chất tâm linh này là những kết quả của việc phát khởi và duy trì chánh niệm hơn là xem chúng như các yếu tố tạo thành chánh niệm. Nhóm Bishop nói về 5 tính chất thường đạt được nhờ thực hành chánh niệm: kiên nhẫn, tin tưởng, điềm tĩnh, trí tuệ và bi mẫn. Họ hiểu kiên nhẫn là khả năng có thể để yên cho các sự việc tự diễn tiến theo thời điểm của chúng, tin tưởng là tự tin vào khả năng có thể duy trì chú tâm khi xúc cảnh, điềm tĩnh là không phản ứng, trí tuệ là tự biết mình và bi mẫn là đồng cảm với mình.¹¹

Mặc dù Nhóm Bishop nhấn mạnh tính cởi mở, chấp nhận và một sự tỉnh thức không phê phán khi tâm xúc cảnh, điều này không có nghĩa chánh niệm đòi hỏi một thái độ thụ động dẫn đến sự đờ đẫn, thờ ơ. Hoàn toàn ngược lại thế, các cách tiếp nhận thiền tập chánh niệm trong tâm lý trị liệu pháp nhằm mục đích sửa đổi hành vi của bệnh nhân và cách bệnh nhân phản ứng lại những tư tưởng cảm thọ và cảm giác của mình. Nhóm Bishop giải thích tính chất có khả năng chuyển đổi có sẵn của chánh niệm như sau: “các cách tiếp nhận của thiền tập chánh niệm khuyến khích bệnh nhân nên ngưng chiến đấu với tư tưởng và cảm thọ của mình, và phải bỏ hẳn các chiến lược cố gắng dựa vào kinh nghiệm bản thân, vốn chẳng có chút hiệu lực nào. Cách tiếp cận như thế nhắm tập trung vào việc thay đổi sức ảnh hưởng của tư tưởng, cảm thọ và cảm giác cùng cách bệnh nhân phản ứng lại. Chiều hướng chung của các cách tiếp cận thiền tập chánh niệm là giúp đương sự đối mặt với những cảm nhận riêng tư để ứng xử hiệu quả hơn”¹²

Quan điểm về thiền tập chánh niệm phổ biến trong tài liệu khoa học là một hình thức thiền tập đã được thể gian hóa và không thuộc giáo phái nào, có thể áp dụng thực hành cho người thuộc bất cứ tôn giáo hay bối cảnh văn hóa nào, những người quen với cách cảm thụ ngoài đời, hoặc cả những người chưa hề biết đến tôn giáo. Cách tiếp cận thiền tập thể gian này không cần thông qua chấp nhận của Phật

11. Ibid., 234.

12. Ibid., 234.

giáo và học viên cũng không cần phải là Phật tử.

Nếu mọi người có thể tu dưỡng loại thiền tập chánh niệm thế gian này mà không cần tu Phật và không cần phải là Phật tử, việc hợp thức hóa thiền tập chánh niệm thành môn học ở tất cả cấp giáo dục chẳng gây trở ngại gì. Nếu thiền tập chánh niệm thế gian cải thiện được chất lượng giáo dục ở các cấp khác nhau, không có cơ gì để chống đối việc phổ biến toàn cầu.

Vấn đề là cách tiếp cận thiền tập chánh niệm thế gian này gây ảnh hưởng gì cho Phật giáo không? Nó làm lệch Phật pháp hay nó là một vận dụng uyển chuyển Phật pháp để thích nghi với những vùng đất mới và những lối cảm thụ khác với Phật giáo? Để đủ điều kiện trả lời câu hỏi này cần phải hiểu chiều sâu và sự phức tạp của những cách tiếp cận Phật giáo với loại thiền tập này. Trong phần tiếp, tôi xin tập trung vào quan điểm của Phật giáo nguyên thủy về chánh niệm nghĩa là chánh niệm như được miêu tả trong các Kinh A Hàm bằng tiếng Pali. Để đơn giản, tôi xin gọi quan điểm nguyên thủy về chánh niệm là cách tiếp cận chánh niệm của Phật giáo. Tuy nhiên tôi không phủ nhận là quan điểm về chánh niệm cũng tiến hóa theo thời gian, và các truyền thống chú giải Phật giáo khác biệt nhau cũng giải thích những chi tiết của thiền tập chánh niệm hơi khác nhau.

2. Quan điểm của Phật giáo Nguyên thủy về thiền tập chánh niệm.

Chánh niệm tiếng Pali là *Sati* (tiếng Phạn là *Smṛti*), với nghĩa đầu tiên là ghi nhớ, nhớ lại, hoặc gọi lại trong trí. Dù nguyên nghĩa này của từ *Sati* xuất hiện trong các bộ Kinh A Hàm tiếng Pali, lối hiểu thông dụng nhất và đặc biệt của Phật giáo về từ *Sati* liên kết từ này với bốn yếu tố tu tập thiền gọi là *Satipatthana* (Tứ niệm xứ), thường được dịch là “những cơ sở” hay “nền tảng” của chánh niệm. Các nguồn tài liệu chính thời nguyên thủy để tu tập thiền “Tứ niệm xứ” là kinh *Mahasatipatthana* (Kinh Trường bộ DN. II. 290- 315), và kinh *Tứ niệm xứ* (*Satipatthana Sutta*) (Kinh Trung bộ MN.I.55-63).¹³

13. Một số bài hữu ích nói về thiền Tứ niệm xứ theo quan điểm Phật giáo nguyên thủy...trong cuốn *Satipattana: The Direct Path to Realization* (Tứ niệm xứ: con đường trực tiếp tới giác ngộ), (Birmingham: Windhorse, 2003); Bhante

Tứ niệm xứ gồm có (1) quán thân, gồm quán tiến trình thở; tư thế của thân (đi, đứng, nằm, ngồi), hoạt động của thân (nhìn, cúi, duỗi, ăn, uống, đại tiện...) kết cấu của thân (từ dưới lên và từ trên xuống), bốn đại (đất, nước, gió, lửa), và các giai đoạn thân hư hoại; (2) quán thọ, thọ đó là thọ vui, thọ khổ hay không vui không khổ; các thọ là trần tục (thuộc về năm giác quan) hay tâm linh (không thuộc về năm giác quan); (3) quán tâm: yếu tố tâm linh vượt trội hay tâm có bị tham, sân, si làm chủ không; trạng thái tâm như thế nào, hoặc xem tâm đang tập trung hay thăng hoa, hay cao thượng. Mạnh mẽ vô song, yên lặng, giải thoát; (4) quán pháp: một thuật ngữ, trong ngữ cảnh này dùng để chỉ các bài pháp khác nhau và các xếp loại về cảm nghiệm (năm triền cái, năm uẩn, sáu căn và sáu trần, Bảy giác chi, Tứ thánh đế, Bát chánh đạo, Ngũ căn).

Tỳ khuru Bodhi giải thích chánh niệm là tư thế quán sát hay chăm chú theo dõi cảm nghiệm của chính mình trong giây phút hiện tại. Tỳ khuru Bodhi so sánh tư thế này với ngọn đèn ý thức quay ngược lại chiếu rọi lên những khía cạnh vật lý, cảm giác, và tâm lý của chủ thể đang cảm nghiệm. Ngọn đèn chiếu sáng đối tượng và làm nó xuất hiện thật sống động trước sự nhận biết, khiến chủ thể dễ dàng nhận ra, xem xét, và phân biệt nó thật rõ. Như thế, chức năng chủ yếu của chánh niệm là hiển lộ đối tượng sống động. Khía cạnh này của chánh niệm cho phép ta kết nối hai nghĩa chính của sati trong kinh A Hàm là ghi nhớ và tỉnh thức sáng suốt trước những gì đang xảy ra. Theo lời của Tỳ khuru Bodhi:

“Khi đối tượng nhận thức thuộc về quá khứ_Khi nó được hiểu như là một việc trước đây đã được làm, thấy, hay nói_nó hiển lộ sống động đối tượng ấy dưới dạng ghi nhớ. Khi đối tượng là một tiến trình của thân, như hơi thở ra vào, hay hành động đi tới đi lui, hoặc khi nó là một hiện tượng tâm linh như một cảm thọ hay một niệm khởi, nó hiển lộ sống động các đối tượng dưới dạng

Gunaratana, *The 4 Foundations of Mindfulness in Plain English* (Tứ niệm xứ bằng tiếng Anh dễ hiểu), (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012); Venerable U. Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness* (Tứ niệm xứ.), (Boston: Wisdom Publications, 1990); Rupert Gettin, “The Establishing of Mindfulness (Nền tảng chánh niệm)” trong cuốn *The Buddhist Path to Awakening* (Con đường tỉnh thức), (Oxford: OneWorld Publications, 2001), 29-68; Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Trái tim của thiền Phật giáo), (London, England: Rider and Co, Ltd., 1962).

một tỉnh thức sáng suốt trước giây phút hiện tại”¹⁴

Tỳ Kheo Bodhi xác nhận rằng chánh niệm đảm trách những chức năng khác trong nhiều hình thức thiền định khác nhau, nhưng ông gợi ý rằng tất cả những chức năng này đều làm rõ thêm đặc tính của chánh niệm nói theo từ là hiển lộ sống động. Trong tất cả loại chánh niệm ở những hình thức thiền định khác nhau kể cả các lối thiền quán tâm từ bi, quán Phật, quán về sự chết, và quán thân bất tịnh, điểm đồng nhất giữa các loại chánh ấy là tính cách sáng suốt và sinh động của sự tỉnh thức nếu đứng về phía chủ thể và sự hiển lộ sống động của nó nếu đứng về phía đối tượng¹⁵

Một chức năng cơ bản khác của chánh niệm là đảm bảo tính đúng đắn của việc tu tập Bát chánh đạo. Theo lời của Tỳ Kheo Bodhi, chánh niệm giữ chức năng “đảm bảo sự tu tập đúng đắn đối với tất cả những yếu tố khác trong Bát chánh đạo.”¹⁶ Thí dụ, trong kinh Trung bộ trang 117 (MN117), có đoạn bình luận về những bản văn ghi đúng hoặc sai năm yếu tố đầu của Bát chánh đạo. Sau đó, người ta cho rằng chánh kiến, chánh tinh tấn và chánh niệm hoạt động kết hợp với nhau mới đảm bảo mỗi yếu tố trong Bát chánh đạo đều được tu tập đúng pháp, tức là khỏi rơi vào những tình huống xấu dở, tà đạo. Kết hợp với chánh kiến, chánh niệm giúp ta phân biệt những tính chất tâm linh và những hành động nào lành mạnh và cái nào không lành mạnh. Kết hợp với chánh tinh tấn, chánh niệm giúp ta bỏ xấu lấy tốt.

Theo Tỳ khuru Bodhi, chức năng đạo đức của chánh niệm bảo vệ sự tu tập đúng đắn khiến cho những quan điểm cho rằng chánh niệm thiếu khả năng phân biệt, đánh giá, và phê phán trở thành khó đứng vững. Tỳ khuru Bodhi khẳng định có vài trường hợp chánh niệm không làm việc phân biệt, đánh giá và phê phán. Nhưng khi là một thành tố của Bát chánh đạo, chánh niệm không thể tách rời chánh kiến và chánh tinh

14. Bhikku Bodhi, *What does Mindfulness Really Mean* (Ý nghĩa chính xác của thiền tập chánh niệm là gì?), trong cuốn *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications* (Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 25-26

15. *Ibid.*, 26.

16. *Ibid.*, 26.

tấn, và điều này có thể đòi hỏi hành giả tu tập chánh niệm phải đánh giá, phê phán, và chủ động sắp xếp kinh nghiệm, tư tưởng và hành động.

Bài khảo cứu chánh niệm thời Phật giáo nguyên thủy rất xuất sắc của Tse-Fu Kuan cũng chứng minh rằng chánh niệm của Phật giáo thực hiện một chức năng đạo đức thường khó tách rời với phân biệt, đánh giá và phê phán.¹⁷ Tse-Fu Kuan liên kết chánh niệm với tưởng uẩn (*sanna*) thường được dịch là perception (sự nhận thức) dù ông chọn dịch nó là apperception hoặc conception (sự nhận ra, hình dung). Tưởng uẩn nhận dạng các đối tượng nhận thức, như vậy hàm ý có sự khái quát hóa, phân biệt, và ghi nhớ.

Theo ông Tse-Fu Kuan, chức năng cơ bản của chánh niệm là hướng dẫn nhận thức cho đúng và "tu tập chánh niệm (*sati*) chủ yếu là phát triển nhận thức đúng đắn và lành mạnh, một hình thức tưởng uẩn (*sanna*) hoàn hảo, không bị méo mó"¹⁸ Nói cách khác, chánh niệm ngăn chặn nhận thức không đi lạc vào những cảm xúc không lành mạnh và làm sinh sôi vọng tưởng (*papanca*), một thuật ngữ chỉ khuynh hướng phát sinh những ý tưởng sai lầm bằng những suy đoán chấp ngã khoác lên các sự việc được thấy nghe... Như vậy, lại liên tiếp dẫn đến những ý tưởng sai lầm khác về các sự việc thấy nghe... Nói theo Tse-Fu Kuan: "khi tưởng uẩn (*sanna*) hợp với nhận thức không đúng đắn (*akusala*) tạo ra những "ký ức" gồm những nhận định sai lầm, các nhận định sai lầm đến phiên nó lại làm phát sinh "tái nhận thức" về những sự kiện thấy nghe.v.v... kế tiếp của giác quan một cách lầm lạc. Vòng luẩn quẩn cứ thế."¹⁹

Theo gót Rupert Gettin, Tse-Fu Kuan cho rằng nghĩa cơ bản của chánh niệm liên hệ đến một loại ghi nhớ đặc biệt. Nó hàm ý có sự phân biệt. Thí dụ, theo Tse-Fu Kuan, trong kinh Tương Ưng bộ (SN 48:9,10), đức Phật định nghĩa chánh niệm không những với những từ ghi nhớ mà còn với những từ phân biệt.

17. Tse-Fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approach through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit Sources* (Thiền chánh niệm của Phật Giáo Nguyên Thủy: phương pháp tiếp cận mới thông qua tâm lý học và phân tích ngữ cảnh của nguồn pali, Trung Quốc, và tiếng phạn), (London: Routledge, 2008).

18. *Ibid.*, 16.

19. *Ibid.*, 14.

“Và này các Tỳ kheo, khả năng chánh niệm là gì? Ở đây, người thánh đệ tử chánh niệm sở hữu sự chánh niệm và phân biệt cao tột (satinekkappa), người đó nhớ và hồi tưởng được (sarita anussanta) những gì đã được làm và nói rất lâu trước đó. Đây gọi là khả năng chánh niệm”.

Tuy nhiên theo tỳ kheo Bodhi, nghĩa cơ bản của chánh niệm ko liên quan tới việc nhớ. Theo ông, dường như có 3 giai đoạn trong nghĩa của chánh niệm(sati) trong kinh A Hàm bằng tiếng Pali. Giai đoạn thứ nhất, chánh niệm(Sati) có nghĩa ghi nhớ hoặc nhớ lại. Thí dụ Kinh Tương Ưng bộ (SN 48:9); Kinh Tăng Chi bộ (AN)5:14; và Kinh Tăng Chi bộ (AN) 7:4 định nghĩa khả năng chánh niệm chỉ bằng những từ khả năng ghi nhớ. Giai đoạn 2, một nghĩa mới đặc thù Phật giáo của chánh niệm(Sati) được thêm vào nguyên nghĩa ghi nhớ, đó là, chánh niệm (Sati) bây giờ cũng được hiểu là Tứ niệm xứ. Thí dụ, kinh Tương Ưng(SN)48:10 triển khai thêm đoạn văn trên với thành phần Tứ niệm xứ đúng tiêu chuẩn:

“Và này các tỳ kheo, khả năng chánh niệm là gì? Ở đây, người thánh đệ tử chánh niệm, sở hữu sự chánh niệm và phân biệt cao tột, người đó nhớ và hồi tưởng được những gì đã được làm và nói rất lâu trước đó. Người đó trú tâm quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, thấu hiểu, chánh niệm, nhiếp phục tham và sân đối với thế gian. Đây gọi là khả năng chánh niệm.”

Trong giai đoạn ba và là giai đoạn chót, chỉ còn lại nghĩa mới đặc thù Phật giáo này. Thí dụ kinh Tương Ưng bộ (SN)48:11 định nghĩa chánh niệm (Sati) chỉ với từ Tứ niệm xứ.

“Và này các tỳ kheo, khả năng chánh niệm là gì? chánh niệm mà ta có được trên cơ sở Tứ niệm xứ. Đây gọi là khả năng chánh niệm.”

Theo tỳ kheo Bodhi, nghĩa mới đặc thù Phật giáo của chánh niệm là phổ biến và “nếu cứ nhất quyết đọc nghĩa cũ là khả năng ghi nhớ trong ngữ cảnh mới sẽ là sai lầm từ chỗ cơ bản”²⁰Tuy vậy, ở đây tôi xin chọn diễn dịch rằng từ Sati theo nghĩa chánh niệm hay là sự hiển

20. Bhikkhu Bodhi. Ibid., 22.

lộ sinh động và từ Sati với nghĩa nhớ hay khả năng ghi nhớ đều ràng buộc, liên quan với nhau.

Chánh niệm đảm bảo nhận thức của ta không liên kết với những trạng thái tâm linh xấu (vọng tưởng, tinh thần dao động, tham...), và chức năng này không thể thực hiện nếu không ghi nhớ những lý tưởng hoặc tiêu chuẩn được xem là tốt và nếu không phân biệt được sự khác nhau giữa những tiêu chuẩn ấy với những thứ không đạt tiêu chuẩn. Nghĩa là, nếu đúng là chánh niệm thực hiện một chức năng đạo đức, tức nuôi dưỡng cái tốt và ngăn chặn cái xấu, thì nghĩa cũ của sati là khả năng ghi nhớ không thể tách rời khỏi nghĩa mới của sati là chánh niệm.

Không kể những bất đồng nhỏ giữa Tỳ khuru Bodhi và ông Tse-Fu Kuan về nghĩa cơ bản của sati, tôi cho rằng những lối diễn tả của mỗi vị về chánh niệm bổ sung cho nhau. Điều không cần tranh cãi là khía cạnh nghĩa ghi nhớ của sati và khía cạnh nghĩa hiển lộ sinh động của nó tạo nên hai khía cạnh không thể tách rời của quan điểm về chánh niệm ở trong Kinh A Hàm tiếng Pali.

Vai trò quan trọng nhất của chánh niệm là đạo đức. Chức năng sơ khởi của chánh niệm chủ yếu là hiển lộ sinh động đối tượng trước sự chú tâm, nhưng chức năng sơ khởi này là một phần không thể tách rời chức năng cơ bản đạo đức, nói rõ ra là phát hiện, ngăn chặn và loại trừ những cảm xúc và khái niệm không lành mạnh. Tôi chưa thể thấy được làm sao vai trò đạo đức này của chánh niệm có thể thực hiện mà không cần nhớ lành mạnh là như thế nào và không cần phân biệt, nghĩa là so sánh điều cho là lành mạnh với đối tượng đang được hiển lộ sinh động trước sự chú tâm trong giây phút hiện tại.

Tuy nhiên, nói rằng vai trò cơ bản của chánh niệm là đạo đức không có nghĩa rằng, như Tỳ khuru Bodhi gợi ý rất chính xác, vai trò hiển lộ sống động của chánh niệm luôn luôn có kèm theo sự ghi nhớ và phân biệt²¹. Nói cách khác, chánh niệm với vai trò hiển lộ sống động đối tượng không cần thiết liên quan với chánh niệm với vai trò ghi nhớ, nhưng bất cứ khi nào chánh niệm thực hiện vai trò đạo đức, cả hai khía cạnh hiển lộ sống động và ghi nhớ đều có dính líu.

21. Ibid., 32-3.

Có thể một số người sẽ phản đối cách diễn đạt của Tse-Fu Kuan về chánh niệm, cho rằng liên kết tưởng uẩn và chánh niệm không đúng với ý nghĩa Kinh A Hàm bằng tiếng Pali.

Thí dụ chương gần cuối của kinh Nipata (Sutta-Nipata) là chương Atthakavagga, nói rằng tu tập chánh niệm dẫn đến siêu vượt toàn bộ tưởng uẩn (sanna). Như thế, diễn dịch chánh niệm có sự tương quan nội tại với tưởng uẩn sẽ không đúng. Tse-Fu Kuan đáp lại sự phản đối có thể có này với lời rằng chánh niệm chỉ loại trừ và cuối cùng dứt sạch những tưởng uẩn không lành mạnh, chứ không phải tất cả loại tưởng uẩn. Nghĩa là chánh niệm ra sức dẹp bỏ những tưởng liên quan các cảm xúc và khái niệm không lành mạnh, chứ không phải tưởng hoặc khái niệm nói chung.

Trong khi Tỳ khưu Bodhi nói về hai chức năng cơ bản của chánh niệm (hiển lộ sinh động đối tượng cảm nghiệm trước chú tâm tỉnh thức và đảm bảo các yếu tố tu tập của Bát chánh đạo được thực hành đúng đắn), Tse-Fu Kuan nói về bốn chức năng chính của chánh niệm: 1) tỉnh thức đơn thuần. 2) Tỉnh thức bảo vệ. 3) Tỉnh thức tự xét mình. 4) Chủ động tạo những khái niệm.

Tỉnh thức đơn thuần phù hợp với điều mà tôi muốn gọi là chức năng sơ khởi hơn là chức năng cơ bản của chánh niệm trong ngữ cảnh thiền tập: Hiển lộ sống động đối tượng. Tỉnh thức đơn thuần cũng trùng hợp với thiền tập chánh niệm kiểu thế gian. Giống như thiền tập chánh niệm thế gian, tỉnh thức đơn thuần tự giới hạn vào việc quan sát và nhận ra sự hiện diện của đối tượng, chủ yếu là quan sát và nhận ra mà không phê phán, không đánh giá chủ thể, đối tượng hoặc tương quan giữa hai bên. Tse-Fu Kuan lấy các ví dụ để minh họa tỉnh thức đơn thuần, như chánh niệm về hơi thở trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi cùng các chánh niệm về các cảm thọ vui, khổ và không vui không khổ.

Ở giai đoạn sơ khởi của tỉnh thức đơn thuần này, chánh niệm dường như không đóng vai trò đạo đức, nhưng điều này cũng đáng ngờ vì tỉnh thức đơn thuần không phải là điểm cuối cùng. Nói cho đúng bài bản, tỉnh thức đơn thuần hay cơ bản không thể tách rời các chức năng kế tiếp của chánh niệm, mà chúng mang tính cách đạo đức. Trừ khi tỉnh thức đơn thuần bị dứt ra khỏi cơ cấu tổ chức đạo đức nơi mà nó

có ý nghĩa và mục đích thích hợp, nói rằng tỉnh thức đơn thuần không liên quan gì đến phạm vi đạo đức của cái tốt thì nghe không được hợp lý lắm. Tỉnh thức bảo vệ xem xét đối tượng lâu hơn nữa và quan sát phản ứng của ta đối với các sự kiện thấy nghe...của giác quan với mục đích đảm bảo tâm không rơi vào những trạng thái xấu ác. Khác với tỉnh thức đơn thuần, tỉnh thức bảo vệ đòi hỏi phán đoán đúng sai và kiểm chế kịp thời đối với các cảm quan(Samvara) chánh niệm với chức năng tỉnh thức bảo vệ hàm ý sự hiện hữu của tỉnh thức sơ khởi hay đơn thuần. Nghĩa là không có tỉnh thức đơn thuần, tỉnh thức bảo vệ cũng không thể có.

Chánh niệm với chức năng tỉnh thức bảo vệ có thể so sánh với người gác cổng bảo vệ tâm khỏi rơi vào những trạng thái xấu ác (Kinh Tương ưng bộ SN 35:245). Như người gác cổng, tỉnh thức bảo vệ canh gác hoặc kiểm chế sáu căn khi ta nhận thức bất cứ một sự kiện giác quan nào khởi lên.

Chánh niệm tỉnh thức còn có thể so sánh với sáu con vật bị cột chặt vào một cây cọc đang ra sức kéo chạy về các hướng riêng của mình (Kinh Tương ưng bộ SN35:247). Sáu con vật là sáu căn và sự tháo chạy tương ứng với sức riêng của mình tương ứng với sức lôi kéo về hướng những cảm nghiệm hấp dẫn, hoặc hướng đối nghịch với những cảm nghiệm khó chịu. Như vậy, chánh niệm tỉnh thức thể hiện chức năng của một cây cọc đang kiểm chế sáu căn. Nó ngăn chặn các căn không cho phát khởi những phản ứng xấu ác theo thói quen khi tiếp xúc với các trần tượng ứng²².

Một so sánh khác minh họa chức năng đạo đức của tỉnh thức bảo vệ xuất hiện trong (Kinh Tương ưng bộ SN 47:20). Một đám đông tụ họp để xem cô gái đẹp nhất nước múa hát. Một người đàn ông được lệnh cầm bát dầu đầy tới miệng đi ngang giữa đám đông và cô gái, với một người cầm gươm áp tải phía sau sẵn sàng giết chết ông nếu chỉ đổ một giọt dầu nhỏ. So sánh này diễn tả nhu cầu bảo vệ tâm, tức bát dầu đầy, để nó khỏi rơi vào những trạng thái xấu ác, tức đổ vãi dầu.

Chức năng thứ ba của chánh niệm Tse-Fu Kuan thảo luận là tỉnh thức tự xét mình, tôi muốn gọi là chức năng loại trừ của chánh niệm

22. Ibid., 44.

hoặc tỉnh thức. Chánh niệm tự xét mình hoặc loại trừ xuất hiện khi tỉnh thức bảo vệ không làm nổi nhiệm vụ mình và cảm xúc hoặc khái niệm xấu ác xâm nhập tâm. Tỉnh thức tự xét mình sử dụng chánh niệm làm liều thuốc giải độc các trạng thái xấu ác. Khác với tỉnh thức bảo vệ có đặc tính ngăn chặn và hành động trước khi trạng thái xấu ác xâm nhập tâm, tỉnh thức tự xét mình/ loại trừ thực hiện chức năng sau khi xấu ác đã xâm nhập. Tức là nó thực hiện chức năng chữa trị khi việc canh gác, kiểm soát cửa ngõ các căn đã thất bại. Nói cách khác, trong khi tỉnh thức bảo vệ ngăn chặn xấu ác, tỉnh thức tự xét mình đánh dẹp khi chúng đã phát khởi. Thế là cả hai chức năng của chánh niệm đều có tính cách đạo đức, tức ngăn chặn và dẹp bỏ cái xấu ác.

Tse-Fu Kuan miêu tả chức năng thứ tư của chánh niệm là chủ tâm hình thành khái niệm. Tuy nhiên tôi thấy thuật ngữ này cần bàn lại, và tôi chọn gọi chức năng thứ tư của chánh niệm là “quán niệm” về các đức tính. Chánh niệm quán niệm cũng có chức năng đạo đức khi nó đề cập đến các loại thiền dễ bị tán tâm, cần phải lặp đi lặp lại và ghi nhớ sâu (anusati) các đức tính. Chức năng đạo đức này không phải chỉ gồm hình thành khái niệm chung chung, mà là ghi nhớ, gọi ra trong tâm và duy trì sự quán sát trên những khái niệm về các đức tính.

Có hai bản kê các đề mục thiền quán, một bản 6 mục và một bản 10 mục. Bản 6 mục gồm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới niệm thí và niệm các đức tính của chư thiên. Bản 10 mục gồm 6 mục kể trên cộng thêm niệm các đức tính liên quan tới hơi thở, sự chết, thân và an lạc tức niết bàn.

Một thí dụ khác về thiền quán niệm các đức tính là thiền tập quán tâm từ bi hay “meeta”. Theo Kinh Mettasutta thì thiền quán từ bi không phải không liên quan đến chánh niệm, nhưng là một thiền tập chánh niệm đặc biệt cần phải thực tập rất miên mật “dù đứng hay đi, ngồi hay nằm, chùng nào hành giả thức tỉnh thì phải thực tập chánh niệm này (*tittṭhañ caram nisinno vā sayāno vā yāva tassa vigata middho etaṃ satim adhiṭṭheyya*).

Quan điểm xem thiền quán từ bi như là một phương pháp tu tập chánh niệm thực hành miên mật bất cứ khi nào đang thức tỉnh mâu thuẫn với sự diễn giải thiền tập chánh niệm tứ niệm xứ chỉ giới hạn thiền tập trên bốn cơ sở quán niệm. Cách hiểu thiền chánh niệm Phật

giáo chỉ giới hạn chủ yếu vào tu tập trên bốn cơ sở quán niệm đường như không nhất quán với giáo lý của đức Phật.

Theo đức Phật, dường như người ta có thể tu tập chánh niệm bằng rất nhiều cách kể cả quán từ bi và nhiều đề mục thiền quán khác, chẳng phải chỉ duy nhất thiền tập phân tích tứ niệm xứ Satipathana. Nói cách khác, thiền tứ niệm xứ không cần thiết phải được xem như phương thức duy nhất để tu tập chánh niệm, tứ niệm xứ còn được diễn dịch là cơ sở cần thiết để tu tập chánh niệm ở mức sâu hơn, toàn diện hơn trên đường hướng đến thánh quả. Các cơ sở quán niệm này có phải là con đường duy nhất trực tiếp dẫn đến thoát khổ còn các hình thức chánh niệm khác chỉ đưa đến những con đường gián tiếp hoặc kém hiệu quả để đạt niết bàn hay không là vấn đề còn cần thảo luận, ngoài phạm vi bài tham luận này. Tôi xin giới hạn mình trong khuôn khổ nhận định rằng theo Kinh A Hàm tiếng Pali thì đức Phật không quan niệm sử dụng tứ niệm xứ làm phương thức duy nhất để tu tập chánh niệm, điều này không gây tranh cãi.

3. Vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật pháp?

Trên cơ sở chứng cứ khoa học chúng tôi có cho đến nay, dường như không thể phủ nhận cách tiếp cận thiền tập chánh niệm thế gian giúp nhiều người bớt được nhiều loại bệnh²³. Nếu mục đích tối hậu của Phật pháp là giải thoát mọi hình thức khổ đau, việc giảng dạy thiền tập chánh niệm vượt ra ngoài ngữ cảnh Phật giáo và cho những mục đích thế gian là một cách rất hay mặc dù, trên quan điểm Phật giáo, những mục đích như cải thiện chung về chất lượng giáo dục, về sức khỏe cộng đồng, và an vui của mỗi người vẫn chưa đạt đến cứu cánh

23. Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way through Depression. Freeing Ourselves from Chronic Unhappiness, (Con đường chánh niệm để vượt thoát phiền não. Giải thoát mình khỏi những khổ đau triền miên)*(New York: The Guilford Press, 2007). Zindel Segal, Mark Williams, and John Teasdale, *Mindful-Based Cognitive Therapy for Depression, (Liệu pháp hợp lý chữa trị phiền não trên cơ sở thiền tập chánh niệm)*New York: The Guilford Press, 2013). Mark Williams and Danny Penman, *Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World, (Kế hoạch sáu tuần đi tìm sự bình an trong một thế giới kinh hoàng)*(New York: Rodale, 2011). Ronald Siegel, *The Mindfulness Solution. Everyday Practices for Everyday Problems, (Giải pháp thiền chánh niệm. Phương pháp tu tập mỗi ngày để giải quyết vấn đề mỗi ngày)*New York: The Guilford Press, 2010).

rốt ráo của nhà Phật, là hoàn toàn giải thoát khổ đau.

Một điều chắc chắn nữa là, nhiều người thực tập thiền chánh niệm qua cửa thiền tập chánh niệm thế gian hóa này không tiếp thu nhanh được đạo Phật và nhiều khía cạnh của Phật pháp. Nếu không có một phương pháp thực tập chánh niệm được thế gian hóa và được khoa học xác minh thì nhiều người không phải Phật tử ở các nước Tây phương có lẽ đã không thấy được sự cần thiết của các giải pháp tâm linh trong việc phát khởi những trạng thái tâm linh lành mạnh và những phản ứng ôn hòa khi gặp những tình huống trái ý nghịch lòng. Ít ra trong nghĩa này, cách tiếp cận thiền tập chánh niệm theo kiểu thế gian tạo nên một vận dụng uyển chuyển đạo pháp hợp lý cho những người không phải Phật tử có thể tiếp thu. Như cha đẻ của phong trào thiền tập chánh niệm giải thích: “Phương pháp giảm thiểu căng thẳng bằng cách thực tập chánh niệm (MBSR) đã được phát triển như một trong có thể là vô số phương tiện thiện xảo để đem giáo pháp đến với cộng đồng”.²⁴

Tuy nhiên, vấn đề chúng tôi quan tâm ở đây có phần sâu xa hơn việc thiền tập chánh niệm kiểu thế gian có phải là một thiện xảo hữu ích để voi bớt đau khổ, hay nó có giúp những người không phải Phật tử tu tập được pháp Phật, dù họ không biết mình đang tu Pháp Phật và cũng chưa từng quy y Tam Bảo. Vấn đề chúng tôi nêu ra đây là ảnh hưởng lâu dài của thiền tập chánh niệm thế gian đối với Phật pháp hiểu theo nghĩa rộng, nghĩa là, bao gồm những khía cạnh truyền thống của Phật giáo mà nhiều người sẽ xem như là thuộc về tôn giáo như: nội quy tu viện, tín tâm đối với Tam Bảo, hoạt động nghi lễ, lòng tin đối với nghiệp và tái sanh.

Có phải thiền tập chánh niệm thế gian sẽ đóng góp duy trì Phật pháp ở các nước Tây phương hay sẽ làm nhiều khía cạnh truyền thống của Phật giáo đi lệch trọng tâm? Nếu Phật pháp được duy trì,

24. 24 Jon Kabat-Zinn, “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” (suy nghĩ về nguồn gốc của chương trình làm giảm stress bằng cách thiền tập chánh niệm, những phương tiện kỹ xảo, và ..” trong cuốn *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications* (Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 281.

thiền tập chánh niệm thể gian có thể được xem như một vận dụng uyển chuyển, nhưng nếu các khía cạnh truyền thống đi lệch trọng tâm hoặc bị diễn dịch sai lạc thì nhiều Phật tử sẽ xem như thiền tập chánh niệm thể gian đã làm lệch lạc Phật pháp và đe dọa tiền đồ của Phật giáo chính thống.

Các cách tiếp cận thiền tập chánh niệm thể gian là vận dụng uyển chuyển hay làm lệch lạc Phật pháp sẽ tùy thuộc phần lớn phản ứng của các Phật tử truyền thống. Nếu Phật tử truyền thống khắp các nước và các tông phái trở nên quen thuộc với cả hai cách tiếp cận Phật giáo và không phải Phật giáo đối với thiền tập chánh niệm, và nếu họ nỗ lực tham gia vào giảng dạy chánh niệm cho các mục đích thể gian kể cả việc hợp thức hóa chánh niệm vào giáo dục thì các khía cạnh truyền thống của Phật pháp chắc đã không bị diễn dịch sai lạc hoặc đi lệch trọng tâm cho các hành giả thực tập chánh niệm kiểu thể gian.

Đúng trên quan điểm Phật giáo truyền thống, chánh niệm thể gian là một cách diễn dịch có ích nhưng đơn giản hóa từ chánh niệm trong Bát chánh đạo. Nói theo Rupert Gethin, tôi nghĩ rằng quan điểm về chánh niệm phổ biến trong tài liệu khoa học “đúng là có vẻ tập trung vào việc có thể gọi là một định nghĩa đơn giản hóa tối đa về chánh niệm. Sự diễn dịch của Phật giáo truyền thống về chánh niệm, trên các khía cạnh ghi nhớ, nhớ lại, gọi lại, và sự chú tâm vào hiện tại, có thể xem như không quan trọng hoặc ngay cả biến mất trong ngữ cảnh của các phương pháp MBSR và MBCT”²⁵.

Tuy nhiên là, một bản diễn dịch thiền tập chánh niệm tóm gọn dựa trên một định nghĩa đơn giản hóa tối đa cũng không có gì đáng ngại. Hoàn toàn ngược lại, thiền chánh niệm thể gian đã chứng tỏ là một công cụ mạnh mẽ để phát huy những trạng thái tâm linh lành mạnh phù hợp với giáo lý và tiêu chuẩn Phật giáo. Sự kiện thiền chánh niệm thể gian phát huy giáo lý và tiêu chuẩn Phật giáo vượt ra ngoài khuôn khổ truyền thống của Phật giáo không thể nào gây chướng ngại cho Phật tử. Dù sao, đức Phật có bao giờ dạy ranh giới của Phật giáo trong

25. Rupert Gethin, “On Some Definitions of Mindfulness,(Về các định nghĩa thiền tập chánh niệm)” trong cuốn Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications(Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 275

đời sống thực tương ứng với ranh giới Phật pháp đầu.

Thay vì xem loại thiền tập này phản tác dụng đối với Phật pháp và Phật giáo truyền thống, tôi thấy những ứng dụng của nó vượt ra ngoài ngữ cảnh Phật giáo là con dao hai lưỡi. **Cùng ý kiến với Tỳ khưu Bodhi, tôi nghĩ rằng người Phật tử “nên giữ cân bằng giữa hai trạng thái quá dè dặt và hoan hỷ tiếp nhận”²⁶**

Phật tử nên đánh giá cao vai trò tích cực của thiền chánh niệm đối với cuộc sống của một số đông người. Tuy nhiên, để bảo tồn Phật pháp và ngăn ngừa sự lệch lạc Phật pháp về sau, Phật tử cần tham gia và nắm chủ động phần nào trong công tác giảng dạy thiền chánh niệm cho người đời.

Lý tưởng nhất là hai cách tiếp cận thiền chánh niệm được phân biệt mà không bao giờ tách rời. Không hợp lại cũng không tách rời sẽ ổn thỏa. Nói cách khác, sẽ làm lệch lạc Phật pháp nếu dạy thiền chánh niệm thế gian như là nó tương đương hoặc trên cơ bản giống hệt chánh niệm trong Phật giáo, và như là nó không liên quan gì đến những giá trị đạo đức mang tính chất Phật giáo. Xin lưu ý tôi nói những giá trị mang tính chất Phật giáo, chứ không phải đặc thù Phật giáo.

Trong khi thiền chánh niệm thế gian chú trọng nhấn mạnh một quán sát không phê phán, không phân biệt những cảm nghiệm đang diễn tiến, không đặt ra hệ thống giá trị và mục tiêu đạo đức nào, chánh niệm Phật giáo quả thật có xác định một số giá trị và mục tiêu đạo đức rõ rệt sau việc quán sát ấy. Quán sát giây phút hiện tại một cách tỉnh táo và sinh động không phải là mục tiêu cuối cùng, chỉ là phương tiện để phát hiện, ngăn chặn và dứt trừ những cảm xúc và khái niệm không lành mạnh.

Theo tôi, diễn dịch thiền chánh niệm thế gian không kể đến giá trị hoặc ra ngoài lĩnh vực đạo đức có vẻ rất dễ gây lầm lạc, như thế nó thuộc về một lối tiếp thị hơn là một thực tế có thật. Giống như chánh

26. Bikkhu Bodhi, “What does Mindfulness Really Mean?(Ý nghĩa chính xác của thiền tập chánh niệm là gì?), A Canonical Perspective” in Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications(Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 35.

niệm của Phật giáo, thiền chánh niệm thế gian hàm ý một phán đoán giá trị và thực hiện một chức năng đạo đức. Chỉ trong chừng mực quán sát không phê phán cảm nghiệm đang diễn tiến để phát huy những phản ứng tâm linh lành mạnh và tạo những thói quen tâm linh tốt đã có thể nói nó phục vụ mục đích đạo đức rồi. Quan sát và ghi nhận đối tượng có mặt trong giây phút hiện tại không bao giờ là mục tiêu tối hậu cả, đúng hơn mục tiêu chỉ là phát triển những phản ứng lành mạnh đối với các cảm nghiệm, và chuyển đổi những trạng thái tâm linh không lành mạnh như căng thẳng, lo âu, buồn chán..v.v. thành những trạng thái tốt như bình tĩnh, ôn hòa, nhẫn nại, từ bi và cảm thông.

Thiền chánh niệm thế gian không hề cho rằng tất cả trạng thái trạng thái tâm và tất cả lối phản ứng lại các cảm nghiệm đều lành mạnh hay tốt đối với cá nhân và xã hội. Thực ra, tư thế không phê phán trong lối thiền tập chánh niệm thế gian ngầm hàm ý một đánh giá và phê phán đạo đức, nói cụ thể là, các phản ứng có phê phán dở hơn, nghĩa là ít lành mạnh, khó đưa cá nhân đến chỗ an lạc, hơn là không phê phán. Khía cạnh không phê phán của thiền chánh niệm thế gian tự nó có tính chất đạo đức, ít ra là theo nghĩa hàm ý một phê phán giá trị về cái tốt và lành mạnh của các phản ứng không phê phán. Các tiếp cận các chánh niệm thế gian tương ứng với cái Tse-Fu Kuan gọi là “tỉnh thức đơn thuần” và cái mà Tỳ khưu Bodhi miêu tả với những từ “nhận biết sáng suốt” và “hiển lộ sinh động”. Thiền chánh niệm thế gian phù hợp với nhiệm vụ sơ khởi của chánh niệm. Giống như chánh niệm, thiền chánh niệm thế gian bao hàm việc chủ yếu thiết lập sự chú tâm quan sát tỉnh táo mà không tự động phản ứng và không suy gẫm.

Từ ngữ thông dụng diễn tả giai đoạn sơ khởi của chánh niệm là “chú tâm sơ dạng” (bare attention). Thí dụ: Vị sư người Đức Nyanaponika Thera miêu tả “chú tâm sơ dạng” theo cách giống như thiền chánh niệm thế gian:

“Chú tâm sơ dạng là sự chú tâm sáng suốt, nhất tâm đến cái đang thực sự xảy ra cho ta và trong ta vào những phút giây diễn tiến quá trình nhận thức. Được gọi “sơ dạng” bởi vì nó chỉ chú trọng các sự kiện hiển nhiên của một nhận thức lúc chúng diễn tiến hoặc qua năm giác quan hoặc qua tâm- theo tư tưởng Phật giáo là cái tạo nên giác quan thứ sáu. Trong khi chú tâm đến cái dấu ấn của sáu giác quan ấy, chú tâm hay chánh niệm được giữ trong

giới hạn chỉ làm một việc ghi nhận các sự kiện được quán sát chứ không phản ứng lại chúng bằng hành động, lời nói hay bằng thầm phê phán trong tâm- những thứ có thể khởi từ chấp ngã (như ghét..v.v.) hay là phê phán hoặc suy luận. Nếu trong thời gian, ngắn hoặc dài, đang thực hành “chú tâm sơ dạng”, bất cứ loại bình luận nào kiểu đó khởi lên trong tâm ta, chính chúng bị biến thành đối tượng cho chú tâm sơ dạng quán sát, và ta không trừ dè hay chạy theo chúng mà chỉ bỏ qua, sau khi một ghi nhận tâm linh vẫn tắt về chúng đã được thực hiện”²⁷. “Chú tâm sơ dạng nhìn sự vật không qua thói quen phán đoán hẹp hòi, định mức. Nó nhìn mọi vật luôn luôn như mới, y như mới thấy lần đầu”²⁸.

Giống thiền chánh niệm thế gian, chú tâm sơ dạng theo lời giải thích của sư Nyanaponika là một tỉnh thức tự giới hạn mình với việc nhận ra và ghi nhận bằng tâm linh bất cứ thứ gì ta đang cảm nghiệm trong giây phút hiện tại mà không phản ứng, phê phán và suy luận nội dung cảm nghiệm.

Tương tự như vậy, thầy dạy thiền Vipassanā người Mỹ Joseph Goldstein nói về chú tâm sơ dạng bằng lối diễn tả khiến ta nhớ đến thiền chánh niệm thế gian:

“Một đức tính của tâm làm nền tảng cho việc khám phá tâm linh được gọi là “chú tâm sơ dạng”. Chú tâm sơ dạng chỉ quan sát sự vật trên bản chất của chúng, không chọn lựa, so sánh, đánh giá, dự định, mong cầu điều gì sẽ tới, thay vào đó chỉ phát huy một tỉnh thức không chọn lựa, không can thiệp”²⁹.

Sự tương đồng giữa chú tâm sơ dạng và thiền chánh niệm thế gian còn có thể thấy trong tác phẩm của Tỳ khưu Guaratana, nói rõ ra, trong cuốn sách bán chạy nhất *“Chánh niệm bằng tiếng Anh thông thường”*, có lẽ là lối diễn dịch Phật giáo về chánh niệm có ảnh hưởng nhất tại các nước Tây phương, sư Guaratana miêu tả chánh niệm như sau:

27. Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Cốt tủy của thiền Phật giáo), (London, England: Rider and Co, Ltd., 1962), 30.

28. *Ibid.*, 35.

29. Joseph Goldstein, *The Experience of Insight: A Natural Unfolding* (Cảm nghiệm tuệ tri: Một diễn tiến tự nhiên), (Santa Cruz, CA: Unity Press, 1976), 19.

“Chánh niệm là quan sát không phê phán. Dù ta đang cảm nghiệm gì, chánh niệm đều nhận hết... Chánh niệm là một sự chú tâm vô tư. Nó không theo phe nào. Chánh niệm là một tỉnh thức không có khái niệm. Một từ tiếng Anh khác để dịch từ Sati là “bare attention” (“chú tâm sơ dạng”). Nó không suy nghĩ. Nó không vướng vào các tư tưởng hoặc khái niệm. Nó không quanh quẩn trong các ý tưởng hay ý kiến hoặc các ức niệm. Nó chỉ nhìn. Chánh niệm ghi nhận cảm nghiệm nhưng không so sánh. Nó không dán nhãn hiệu hay xếp loại chúng. Nó chỉ quan sát mọi thứ như là việc này mới xảy ra lần đầu. Nó không phải là phân tích dựa trên suy luận và ký ức. Đúng hơn nó là một cảm nghiệm trực tiếp và tức thì điều đang xảy ra, không qua phương tiện tư tưởng. Nó đến trước tư tưởng trong quá trình nhận thức. Chánh niệm là tỉnh thức ở giây phút hiện tại”³⁰.

Với sự diễn dịch của sư Guaratana về chánh niệm, ta sẽ chẳng ngạc nhiên khi Jon Kabat-Zinn, một trong những nhà sáng lập cách tiếp cận thiền theo kiểu thế gian, đã ủng hộ sách của sư Guaratana với lời nhận định trên bìa sau của sách: “Một kiệt tác, tôi không đủ lời ca ngợi để giới thiệu sách cho xứng đáng”.

Tuy nhiên, mặc dù thiền chánh niệm thế gian có vẻ tương ứng với cái mà một số vị thuộc truyền thống Phật giáo Nguyên thủy gọi là “chú tâm sơ dạng”, nếu tóm gọn chánh niệm của Phật giáo chỉ trong chú tâm sơ dạng này và dạy nó xem như tương đương hoặc thật sự giống hệt cách tiếp cận chánh niệm của Phật giáo tất sẽ làm lệch lạc Phật pháp.

Các Phật tử thuộc các truyền thống cần có thái độ đối với bất cứ hành vi nào nhằm xem thường chánh niệm của Phật giáo. Gần đây, Tỳ khuru Bodhi đã bày tỏ mối lo ngại của sư về việc sử dụng từ “chú tâm sơ dạng” (bare attention) để diễn đạt các giai đoạn sơ khởi của chánh niệm Phật giáo. Theo Tỳ khuru Bodhi:

“Từ ‘chú tâm sơ dạng’ xem ra không chính vì hai khía cạnh. Thứ nhất: nó sáp nhập hai yếu tố tâm linh riêng biệt là *Sati* và *Manasikara*.

30. Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Chánh niệm bằng tiếng Anh thông thường), (Boston, MA: Wisdom Publications, 2002), 139-140.

Thứ hai, bởi vì chưa từng có hoạt động nhận thức nào lại hoàn toàn vắng bóng các yếu tố thông tin cho nó về chiều hướng và ý nghĩa”³¹.

Tỳ khuru Bodhi đặc biệt phê phán cách trình bày về chánh niệm Phật giáo của Tỳ khuru Guaratana. Theo Tỳ khuru Bodhi, Tỳ khuru Guaratana sáp nhập vai trò của *manasikāra* hay nhận thức trước khi có khái niệm về một đối tượng- mà yếu tố này thì tự động, bộc phát tự nhiên và chưa định hướng thái độ đạo đức- với chánh niệm- một yếu tố đòi hỏi phải chủ động nỗ lực mới phát huy được và nó lại thực hiện chức năng chính về đạo đức, tức là loại trừ cái xấu và hình thành cái tốt.³²

Tỳ khuru Bodhi cũng nạn vấn Tỳ khuru Guaratana về việc sư cho rằng chánh niệm Phật giáo về bản chất không có khái niệm và không chạy lan man. Tỳ khuru Bodhi xác nhận nhiệm vụ sơ khởi của chánh niệm “là ‘ giữ mình trong giới hạn chỉ làm một việc duy nhất là ghi nhận các sự kiện được quan sát,’ tránh làm méo mó các chi tiết giải thích của khái niệm được chừng nào tốt chừng đó”³³.” Nhưng điều này không có nghĩa chánh niệm lúc nào cũng không kèm khái niệm. Chắc chắn có các loại thiền chánh niệm không khái niệm và không chạy lan man, nhưng cũng có các loại chánh niệm có khái niệm và có chạy lan man, như là quán niệm về đức Phật, về sự chết và về sự bất tịnh của thân.

Chánh niệm có thể có hoặc không dính líu đến tư tưởng có tính chất khái niệm và lan man. Tuy nhiên ngay cả lúc không dính líu đến khái niệm và tư tưởng, chánh niệm mở bày nội dung của phạm vi cảm nghiệm để các nhận thức của chúng ta có thể được xem xét kỹ lưỡng hơn nhờ khả năng thấu hiểu sáng suốt (*sampajañña*) và nhờ trí tuệ (*pañña*), là các yếu tố tâm linh thường liên quan đến khái niệm và suy nghĩ nhiều.

31. Bikkhu Bodhi, “What does Mindfulness Really Mean (Về các định nghĩa thiền tập chánh niệm)? A Canonical Perspective” in *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications* (Chánh niệm. Quan điểm khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc, và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge, 2013), 32.

32. *Ibid.*, 28.

33. *Ibid.*, 32.

Tóm lại, để ngăn chặn việc làm lệch lạc Phật pháp và đảm bảo các cách tiếp cận thiền chánh niệm thế gian không làm lệch lạc giá trị Phật pháp và ngày càng đi lệch trọng tâm, thiền chánh niệm thế gian nên được giảng dạy mà không xấp nhập hoặc tách rời với chánh niệm Phật giáo. Chỉ dạy độc nhất thiền chánh niệm thế gian sẽ làm lệch lạc Phật pháp và lệch lạc chính bản tánh của chánh niệm, là một cái gì xấu xa hơn, lớn lao hơn chỉ quan sát và ghi nhận sự vật không phê phán. Tương tự như thế, nếu dạy độc nhất chánh niệm Phật giáo mà bỏ qua hết tất cả tài liệu khoa học về chánh niệm sẽ làm lệch lạc Phật pháp, nói rõ ra là không vận dụng được những giáo lý đó vào những thuật ngữ mới, lối suy nghĩ mới, vùng đất mới và cảm thụ mới.

Tôi hoàn toàn đồng ý với Tỳ khuru Bodhi về việc Sư khảng định Phật tử “có thể để bất cứ ai lấy từ Phật pháp bất cứ gì họ thấy lợi ích dù để sử dụng cho người thế gian³⁴”. Tuy nhiên, tôi không chắc có thể chia sẻ sự lạc quan của Tỳ khuru Bodhi khi ông đề nghị rằng Phật tử “không cần phải hoảng hốt về việc các phương pháp tu tập Phật giáo được vận dụng cho các mục đích người đời³⁵”.

Tôi thành tâm tin tưởng Phật tử có lý do chính đáng để lo ngại ít nhất là về những gì mà một số các trình bày thiền chánh niệm thế gian đã làm đối với Phật pháp, và về tương lai Phật giáo tại các nước Tây phương. Thực tế là nhiều phương pháp trình bày thiền chánh niệm thế gian ngày nay có khuynh hướng bỏ qua chánh niệm Phật giáo hoặc thu nhỏ nó lại thành “chú tâm sơ dạng”. Trừ khi Phật tử huy động để cùng nhau thể hiện một vai trò tích cực hơn trong cách thức thiền tập chánh niệm đang được giảng dạy bởi những người không phải Phật tử, pháp của đức Phật bị đe dọa sẽ tam sao thất bản và trở thành hoàn toàn không phù hợp cho người thực tập thiền chánh niệm thế gian.

Phật tử có thể làm gì để ngăn chặn việc Phật pháp bị tam sao thất bản và trở thành lệch lạc? Ít nhất, Phật tử của tất cả quốc gia và truyền thống nên tham gia vào quá trình giảng dạy thiền chánh niệm cho người không phải Phật tử hoặc cho những mục đích thế gian. Mục đích không phải là thay thế thiền chánh niệm thế gian bằng thiền chánh

34. Ibid., 36.

35. Ibid., 35.

niệm Phật giáo, nhưng là để ngăn chặn thiền chánh niệm bị làm biến chất và lệch lạc đến độ không còn nhận ra được.

Phật tử cần đóng vai trò tích cực hơn trong phong trào hợp thức hóa thiền chánh niệm vào ngành giáo dục, và trong ngành khảo cứu khoa học về các ứng dụng thiền chánh niệm cho các mục đích ngoài đời. Các trường Trung cấp và Đại học Phật học nên là nơi để học hỏi cả hai cách tiếp cận thiền chánh niệm, cách của Phật giáo và của thế gian. Lý tưởng nhất là, tất cả các vị bên Phật giáo tham gia giảng dạy thiền chánh niệm cần có khả năng vận dụng cách tiếp cận kiểu thế gian hay kiểu của Phật giáo tùy theo trường hợp và tùy quá trình giáo dục của học viên. Chỉ có những ai đã được thực tập cả hai thiền chánh niệm Phật giáo và thế gian mới có thể phân biệt được hai loại và có thể dạy thiền chánh niệm theo cách phù hợp với lối cảm thụ của người không phải Phật tử mà không làm giảm giá trị của Phật pháp, biến Phật pháp ngày càng rời xa trọng tâm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Anālayo, Bikkhu. *Satipattana: The Direct Path to Realization* (Chánh niệm: Con đường trực tiếp đi đến giác ngộ). Birmingham: Windhorse, 2003.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting, and Gerald Devins, "Mindfulness: A Proposed Operational Definition (Một định nghĩa đề nghị để ứng dụng)," in *Clinical Psychology: Science and Practice* (trong tâm lý học lâm sàng khoa học và thực hành), 11 (2004): 230-41.
- Bodhi, Bikkhu, "What does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective" ("Chánh niệm thực sự nghĩa là gì? Một quan niệm theo kinh điển") in *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications* (Chánh niệm. Các giai đoạn khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn. New York: Routledge, 2013, 19-39.
- Boyce, Barry, ed., *The Mindfulness Revolution* (Cuộc Cách mạng chánh niệm). Boston, MA: Shambhala Publications, 2011.
- Gethin, Rupert, "On Some Definitions of Mindfulness," in *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications* (Chánh

- niệm. Các giai đoạn khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc và ứng dụng*), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn. New York: Routledge, 2013, 263-279.
- “The Establishing of Mindfulness” (“Thiết lập chánh niệm”) in *The Buddhist Path to Awakening (Con đường tới tỉnh thức của đạo Phật)*. Oxford: OneWorld Publications, 2001, 29-68.
- Goldstein, Joseph, *The Experience of Insight: A Natural Unfolding (Cảm nghiệm tuệ tri: một diễn tiến tự nhiên)*. Santa Cruz, CA: Unity Press, 1976.
- Guaratana, Bhante, *The 4 Foundations of Mindfulness in Plain English (Tứ niệm xứ bằng tiếng Anh thông thường)*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012.
- Gunaratana, Henepola, *Mindfulness in Plain English (Chánh niệm bằng tiếng Anh thông thường)*. Boston, MA: Wisdom Publications, 2002.
- Kabat-Zinn, Jon “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” in *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications (Chánh niệm. Các giai đoạn khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc và ứng dụng)*, eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn. New York: Routledge, 2013, 281-306.
- Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books, 1990.
- Kuan, Tse-Fun, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approach through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit Sources (Chánh niệm trong Phật giáo thời Nguyên thủy: Cách tiếp cận mới qua tâm lý học và phân tích với bản tiếng Pali, tiếng Hoa và tiếng Phạn)*. London: Routledge, 2008.
- Meiklejohn, John, Catherine Phillips, M. Lee Freedman, Mary Lee Griffin, Gina Biegel, Andy Roach, Jenny Frank, Christine Burke, Laura Pinger, Geoff Soloway, Roberta Isberg, Erica Sibinga, Laurie Grossman, and Amy Saltzman, “Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students,” (hợp thức hóa thiền tập vào giáo dục K-12) in *Mindfulness*, Volume 3, Issue 4 (2012): 291-307.
- Segal, Zindel, Mark Williams, and John Teasdale, *Mindful-Based*

- Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press, 2013.
- Siegel, Ronald, *The Mindfulness Solution. Everyday Practices for Everyday Problems*(Giải pháp chánh niệm.Các cách thực hành mỗi ngày để giải quyết các khó khăn hằng ngày). New York: The Guilford Press, 2010.
- Silananda,Venerable U.,*The Four Foundations of Mindfulness*(Tứ niệm xứ). Boston: Wisdom Publications, 1990.
- Simmer-Brown, Judith and Fran Grace, *Meditation and the Classroom: Contemplative Pedagogy for Religious Studies*(Thiền tập và lớp học: Khóa huấn luyện sư phạm thiền và các nghiên cứu tôn giáo). New York: SUNY Press, 2011.
- Thera, Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*(Cốt tủy của thiền Phật giáo). London, England: Rider and Co, Ltd., 1962.
- Ush, Mirabai, “Mindfulness in Higher Education” in *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*(Chánh niệm. Các giai đoạn khác nhau về ý nghĩa, nguồn gốc và ứng dụng), eds. J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn. New York: Routledge, 2013, 183-197.
- Williams, Mark and Danny Penman, *Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*(Chánh niệm.Chương trình 8 tuần đi tìm an lạc trong thế giới).New York: Rodale, 2011.
- Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way through Depression. Freeing Ourselves from Chronic Unhappiness*(Trị trầm cảm bằng con đường cuồng loạn.Chánh niệm giải thoát mình khỏi đau khổ triền miên). New York: The Guilford Press, 2007.

Abbreviations: (Viết tắt)

AN *Āṅgutarā Nikāya* (Tăng Chi Bộ Kinh)

DN - *Dīgha Nikāya*(Trường Bộ)

MN - *Majjhima Nikāya* (Trung Bộ)

SN - *Saṃyutta Nikāya*(Tương Ưng Bộ Kinh)