

CHÁNH NIỆM LÀ GÌ

Tác giả: Jon Kabat-Zinn
Dịch giả: Nguyễn duy Nhiên.

Chánh niệm là một phương pháp tu tập cổ truyền trong đạo Phật, vẫn còn rất thích hợp đến đời sống hiện tại của chúng ta ngày nay. Sự thích hợp ấy tự nó không dính dáng gì đến đạo Phật, hoặc việc trở thành một Phật tử, nhưng nó là sự tỉnh thức dậy, biết sống hòa hợp với chính mình và thế giới chung quanh. Chánh niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Và trên hết, chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc được

với thực tại, những gì đang xảy ra chung quanh ta.

Theo quan điểm của Phật giáo, thì trạng thái tỉnh thức của một người bình thường rất có giới hạn và đang bị giới hạn. Nói chính xác hơn thì trạng thái ấy giống như của một người nằm mộng hơn của một người tỉnh thức. Thiền tập sẽ giúp đánh thức ta dậy từ một giấc ngủ mê của những tập quán hành động máy móc vô ý thức. Và từ đó ta mới có thể thật sự sống, và có thể sử dụng được hết mọi khả năng của ý thức cũng như trong tiềm thức của mình. Những bậc thánh nhân, các nhà Yoga, những vị thiền sư đã thám hiểm và thăm dò lãnh thổ này từ hàng mấy nghìn

năm nay. Và trong tiến trình ấy, họ đã học được những điều có thể đem lại lợi ích lớn lao cho chúng ta, nhất là những người sống ở Tây phương, giúp họ làm quân bình lại một nền văn hóa lúc nào cũng muốn chiếm hữu, kiểm soát thiên nhiên, thay vì ý thức được rằng ta cũng là một phần rất thân thiết đối với chúng. Kinh nghiệm của những bậc thánh nhân dạy rằng, khi ta biết quay vào trong và tự quán sát mình cho sâu sắc, bằng những phương pháp có hệ thống rõ ràng, chúng ta có thể sống một cuộc đời hòa hợp hơn, hạnh phúc hơn và với nhiều tuệ giác hơn. Nó cũng sẽ đem lại cho ta một cái nhìn mới về thế giới chung quanh, có thể bổ sung cho những quan niệm duy vật hạn

hẹp đang chi phối tư tưởng và tập tục của chúng ta, nhất là những người Tây phương. Nhưng quan điểm mới này không nhất thiết là của riêng gì Đông phương hoặc là một triết lý nào huyền bí cả. Ông Thoreau cũng đã nhìn thấy rất rõ vấn đề này, ở New England vào năm 1846 và ông đã viết về hậu quả nguy hại của nó với một cảm xúc rất mạnh mẽ.

Trong đạo Phật, chánh niệm còn được gọi là trái tim của thiền quán. Trên căn bản thì chánh niệm là một ý niệm hết sức đơn giản. Sức mạnh của chánh niệm nằm ở chỗ ta biết thực hành và áp dụng nó. Chánh niệm có nghĩa là chú ý theo một đường lối đặc biệt: có mục đích, ở trong

giây phút hiện tại và không phán xét. Sự chú ý này sẽ nuôi dưỡng một ý thức rộng lớn, sáng tỏ và biết chấp nhận thực tại. Chánh niệm đánh thức ta dậy để nhận thấy sự thật rằng sự sống của ta chỉ có mặt trong giây phút hiện tại này mà thôi. Nếu chúng ta không có mặt trọn vẹn trong những giây phút ấy, ta không những bỏ qua những gì quý báu nhất trong đời mình, mà còn không thể nhận diện được sự giàu có và thâm sâu của những cơ hội có thể giúp ta trưởng thành và chuyên hóa.

Nếu ta thiếu chánh niệm trong giờ phút hiện tại, những thói quen và tập quán vô ý thức sẽ có thể tạo nên nhiều vấn đề

khác nữa, thường thường chúng bị thúc đẩy bởi một sự sợ hãi và bất an sâu xa trong ta. Những vấn đề này sẽ tích tụ qua thời gian, nếu lâu ngày không được chăm sóc, chúng có thể gây cho ta một cảm giác bị mắc kẹt và xa lìa thực tại. Và cuối cùng, ta có thể sẽ đánh mất đi niềm tin vào khả năng giải thoát của chính mình.

Chánh niệm là một phương pháp tu tập giản dị nhưng có một năng lực vô song, có thể giúp ta thoát ra và tiếp xúc lại được với tuệ giác và sự sống của mình. Đây cũng là một phương cách giúp ta làm chủ lại được đường hướng và phẩm chất của đời mình, trong đó có những mối tương quan của ta trong gia đình,

ngoài xã hội, rộng hơn nữa là với thế giới và trái đất này, và căn bản hơn hết là với chính ta, như một con người.

Cây chìa khóa của con đường giải thoát này có gốc rễ nằm trong đạo Phật, đạo Lão và Yoga, nhưng ta cũng có tìm thấy nó trong các công trình của những người Tây phương như Emerson, Thoreau và Whitman, và trong tuệ giác của người Da đỏ nữa. Đó chính là sự ý thức được tính chất quý báu của giây phút hiện tại và nuôi dưỡng một mối liên hệ mật thiết với thực tại bằng một sự chú ý liên tục và thận trọng. Thái độ ấy hoàn toàn khác hẳn với những khi ta xem cuộc sống này như là một cái gì rất bình thường và

đương

nhiên!

Thói quen đem hy sinh giây phút hiện tại này cho một sự kiện nào đó chưa xảy ra, đẩy ta thẳng vào thế giới của thất niệm, và từ đó ta không còn ý thức được màn lưới chần chịt nối liền mọi sự sống với nhau nữa. Sự thất niệm ấy gồm có việc thiếu ý thức và thiếu hiểu biết về chính bản tâm ta, và ảnh hưởng của nó trên nhận thức và hành động của ta. Vì vậy sự sống của ta, mối tương quan với người khác, và với thế giới chung quanh, đã trở nên vô cùng giới hạn. Xưa nay, người ta vẫn thường cho rằng, những vấn đề căn bản ấy là thuộc lãnh vực tôn giáo, nằm trong một khuôn khổ tâm linh. Nhưng

thật ra chánh niệm không có dính dáng gì đến tôn giáo hết, ngoại trừ trong ý nghĩa cơ bản của danh từ ấy, như là một phương tiện để tiếp xúc với sự huyền nhiệm của sự sống, và ý thức được rằng ta có một mối liên hệ rất mật thiết với hiện hữu chung quanh ta.

Khi ta biết chú ý một cách cởi mở, không để bị chi phối bởi sự ưa thích, ghét bỏ của mình, cũng như những ý kiến, phê bình, xu hướng và mong ước, thì sẽ có những cơ hội mới xuất hiện và chúng có thể giúp ta thoát ra khỏi được sự trói buộc của vô thức trong ta.

Đối với tôi thì chánh niệm là một nghệ

thuật sống tỉnh thức. Bạn không cần phải là một Phật tử hay một nhà Yoga mới có thể thực tập chánh niệm. Thật ra trong Phật giáo, điểm quan trọng nhất là ta phải biết trở về với chính mình, chứ không nên cố gắng trở thành một cái gì khác hơn là mình. Đạo Phật dạy cho ta biết tiếp xúc với tự tánh của ta và để cho nó hiển lộ ra một cách không ngăn ngại. Có nghĩa là ta phải tỉnh thức dậy và nhìn thấy sự vật như chúng thật sự như vậy. Thật ra chữ *Buddha*, Phật, có nghĩa là một *người tỉnh thức*, một người đã thấy được tự tánh của mình.

Vì vậy, sự thực tập chánh niệm không hề xung đột với bất cứ một tín ngưỡng hay

một truyền thống nào khác - cho dù đó là tôn giáo hoặc khoa học - và nó cũng không đòi hỏi ta phải tin vào một hệ thống tư tưởng hoặc một chủ nghĩa nào hết. Chánh niệm chỉ đơn giản là một phương pháp cụ thể giúp ta tiếp xúc được với chính mình một cách trọn vẹn hơn, qua một quá trình tự quán chiếu, tự xét soi và hành động có ý thức. Quá trình ấy không có gì là lạnh lùng, khô khan và vô tâm hết. Thật ra nền tảng của chánh niệm phải là lòng từ ái, hiểu biết và nuôi dưỡng. Bạn cũng có thể nghĩ đến chánh niệm như là một lòng nhân từ.

- Có một người học trò nói rằng: "Khi tôi là một Phật tử thì cha mẹ, bạn bè tôi ai

*cũng cũng lấy làm khó chịu. Thế nhưng
khi tôi là một vị Phật, thì mọi người đều
hạnh phúc".*

*Trích sách Nơi Ấy Cũng Là Bây Giờ Và
Ở Đây,*

*Nguyên tác: Wherever You Go, There
You Are.*

*Tác giả: Jon Kabat-Zinn - Dịch giả:
Nguyễn duy Nhiên.*

*"Thiền tập áp dụng vào đời sống hằng
ngày"*

Nhà Xuất Bản Sinh Thức, trang 3 - 8)