

CHÁNH NIỆM LÀ GÌ

Andrew Olendzki
Nguyễn Duy Nhiên chuyển ngữ

Có lẽ cách hay nhất để hiểu chánh niệm (mindfulness) là gì, theo quan điểm truyền thống Phật giáo, là nhận ra những gì không phải là chánh niệm.

Những gì không phải là chánh niệm?

Chánh niệm không có nghĩa chỉ là nhận biết hay là có ý thức, bởi vì một người thì lúc nào cũng có ý thức, trừ khi là trong hôn mê hoặc chết đi. Ý thức là một đặc tính rất cơ bản của tâm, và nó được hiểu như là một sự kiện xảy ra, thay vì là một cái gì đó hiện hữu. Vì vậy cho nên, ý thức luôn luôn có mặt khi có bất cứ một kinh nghiệm nào đó khởi lên. Và nếu như chánh niệm có nghĩa là có ý thức, thì chúng ta lúc nào cũng có chánh niệm hết, một cách tự động, trong mọi hoàn cảnh.

Chánh niệm không chỉ có nghĩa là sự chú ý, bởi vì ta lúc nào cũng chú ý. Chú ý là một tâm hành gom tụ những tâm hành khác lại với nhau, và cùng hướng về một đối tượng. Nó giúp mang lại sự nhất quán và tập trung trong mỗi giây phút. Sự chú ý của ta có thể lang thang từ một đối tượng này sang đối tượng khác, không giữ yên được trên một đối tượng nào lâu dài, nhưng nó lúc nào cũng hướng về một nơi nào đó.

Chánh niệm cũng không có nghĩa là chú tâm vào giờ phút hiện tại, vì tất cả bất cứ một tâm hành nào cũng chỉ có thể khởi lên trong giờ phút hiện tại này mà thôi. Làm sao nó có thể khác hơn được? Ta không thể nào thấy, nghe, ngửi, nếm, hay xúc chạm một đối tượng nào đó, trừ khi trong ngay chính giây phút này. Những đối tượng của tâm thức, ví dụ như tư tưởng, có thể lấy nội dung từ quá khứ (ký ức) hay tương lai (tưởng tượng), nhưng cái tiến trình suy nghĩ về quá khứ và tương lai ấy, luôn luôn chỉ có thể có mặt trong giờ phút hiện tại này mà thôi. Khi người ta nói về có ý thức trong giờ phút hiện tại, thật ra họ chỉ muốn nhắc nhở chúng ta buông bỏ đi sự suy nghĩ và hãy cảm nhận trực tiếp qua các giác quan, hay là ý thức được tiến trình suy nghĩ mà không bị vướng mắc vào nội dung của những tư tưởng ấy.

Và ta cũng không thể nào định nghĩa chánh niệm cho xác đáng rằng đó là một sự chú ý có chủ đích, hay nói một cách khác, là *ý thức một cách có ý thức*. Sự khác biệt giữa cái biết có ý thức và cái biết vô ý thức là sự có mặt của hai tâm hành “tâm” (applied thought) và “tứ” (sustained thought). *Tâm* giúp tâm ta hướng về một đối tượng nào đó mà ta có tác ý muốn chọn lựa. Và *tứ* giúp ta duy trì được sự chú ý của mình trên đối tượng mà mình chọn đó. Những phương pháp thiền tập thường sử dụng hai yếu tố *tâm* (hướng sự chú ý) và *tứ* (duy trì sự chú ý) này qua nhiều cách khác nhau, nó giúp làm tăng trưởng định lực, nhưng không phải phương pháp thiền tập nào cũng là thiền chánh niệm.

Điều quan trọng ta cần ghi nhận là những tâm thức mà ta vừa nêu ra bên trên đều có tính cách trung hòa, không xấu cũng không tốt, và chúng có thể được dùng trong những việc thiện hoặc bất thiện. Rất nhiều những hành động bất thiện của ta đều có sự chú ý, có chủ tâm, và sự tập trung. Và cùng những chức năng này cũng có mặt trong những việc làm thiện lành của ta nữa.

Chánh niệm là gì?

Bây giờ ta hãy xem chánh niệm là gì theo quan điểm truyền thống đạo Phật.



Mỗi giây phút của ý thức luôn luôn được đi kèm theo cùng với một phản ứng cảm xúc, và đây chính là nơi mà chánh niệm thật sự có mặt trong tầm bản đồ kinh nghiệm của đạo Phật. Chánh niệm là một phẩm chất của phản ứng cảm xúc (emotional response), một thái độ và phản ứng có chủ ý đối với một đối tượng kinh nghiệm nào đó, nó định hướng và kết cấu cho sự trải nghiệm trong tâm của ta sẽ như thế nào.

Chánh niệm tự nó là một tâm hành thiện và tốt lành, cho nên nó không thể nào biểu hiện được nếu như tâm thức đang bị ảnh hưởng bởi tham và sân, cho dù trong những trạng thái rất nhẹ như là ưa chuộng hoặc là chống đối một việc gì đó. Bất cứ khi nào ta muốn hay không muốn sự việc xảy ra theo một lối nào đó, là tâm ta không có chánh niệm.

Chánh niệm đòi hỏi một sự bình thản và buông xả toàn vẹn. Điều này không có nghĩa là ta trở nên đứng đưng hoặc lạnh lùng đối với những gì đang xảy ra. Nhưng là khi tâm ta trở nên quân bình và có ý thức trọn vẹn được sự việc như chúng đang thật sự là, và không hề có ý muốn thay đổi vì ưa thích cái này hoặc ghét bỏ cái kia.

Chánh niệm là một tâm thức tiếp cận với đối tượng của sự chú ý. Nhưng sự tiếp cận này không hề bị vướng mắc trong sự ham muốn. Ta thờ với chánh niệm, nhưng không hề muốn hơi thở được dài hay ngắn, mà chỉ cảm nhận hơi thở như nó là. Ta bước đi trong chánh niệm, tới lui, mà không hề có ý định phải đi đến một nơi nào đó, chỉ đơn giản ghi nhận cái sắc thái, kết cấu của những cảm xúc trong thân, khởi lên rồi diệt đi tự nhiên.

Vì vậy, chánh niệm cũng là hết tất cả những yếu tố vừa kể ra đó – ý thức, chú tâm, trong giờ phút hiện tại, có chủ đích – và thêm một điều quan trọng này: là với một thái độ bình thản và buông xả không dính mắc.

Andrew Olendzki

Nguyễn Duy Nhiên chuyển ngữ