

MỘT CÁCH TIẾP CẬN CHÁNH NIỆM VÀ SỰ LÃNH ĐẠO CÓ CHÁNH NIỆM

TT. Thích Minh Thành¹

TOÁT YẾU:

Chánh niệm xuất hiện như là nhân vật chính trên bảng hiệu dẫn đầu của hội thảo nhóm trong hội nghị được Ủy ban đại lễ Vesak của Liên hiệp quốc 2019 tổ chức. Bài viết bắt đầu như là một cố gắng xem xét chánh niệm đã được tư duy như thế nào trong những hội nghị trước đây của Ủy ban đại lễ Vesak. Sau đó việc xem xét được mở rộng với việc chuyển hướng nhìn đến chuyện chánh niệm là gì để cho công dân của mạng lưới toàn cầu thưởng thức. Tất cả đều dẫn dắt đến chuyện thừa nhận rằng chánh niệm của nhà Phật đang ở trong quá trình thế tục hóa, đặc biệt là khi nó được giảng dạy và đưa vào thực tế ở các nước phương Tây. Giáo sư J. Abraham Vélez de Cea là người quan ngại chuyện thế tục hóa và nêu lên vấn đề phải chăng dạng chánh niệm đã được chế biến là cái biến dạng hay cái khế hợp và ông đã cố gắng giải quyết. Bài viết này chia sẻ mối quan ngại đó và cố gắng hiến một ánh nhìn mới, trong đó cái lõi của chánh niệm có một trung điểm có mối liên quan hay cầu nối với sự chứng ngộ mà đức Phật Thích ca đạt được khi chánh niệm xuất hiện như là một yếu tố mấu chốt trong thiền thứ ba. Chánh niệm còn một cầu nối khác tinh tế với sự lãnh đạo, đặc biệt được gia công trong một quyển sách tựa là *Nghệ Thuật Quyền Lực* của Thích Nhất Hạnh. Điều chót nhưng không kém, bài viết dường như đã dõm nêu lên một ánh nhìn bút phá nên tảng. Nó khơi gợi một cầu nối giữa nụ niêm hoa của Thiền sư Nhất Hạnh và nụ niêm hoa thần tích của vị sư già thời xa xưa Đại Ca-diếp.

1. TS., Ủy viên Thường trực GHPGVN, Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Sự kiện ngày đại lễ Vesak của Liên hiệp quốc 2019 đã được quyết định bởi Hội đồng quốc tế cho ngày đại lễ Vesak (ICDV) sẽ tổ chức ở tỉnh Hà Nam từ ngày 12 tháng Năm đến ngày 14 tháng Năm. Hội đồng quốc tế cho ngày đại lễ Vesak cũng quyết định chủ đề chính của sự kiện là Cách tiếp cận của Phật giáo đối với sự lãnh đạo toàn cầu và chia sẻ trách nhiệm cho những xã hội bền vững. Chủ đề chính sẽ được triển khai cùng với năm chủ đề phụ khác như dưới đây:

1. Lãnh đạo có chánh niệm cho một nền hòa bình bền vững.
2. Cách tiếp cận của Phật giáo đối với gia đình hòa thuận, sẵn sàng sức khỏe và xã hội bền vững.
3. Cách tiếp cận của Phật giáo đối với nền giáo dục toàn cầu về đạo đức.
4. Phật giáo và cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ tư.
5. Cách tiếp cận của Phật giáo đối với sự tiêu thụ có trách nhiệm và sự phát triển bền vững.

Thuật ngữ nhà Phật chánh niệm đã trở nên phổ biến và xuất hiện dày đặc trong những bài giảng về thiền định, lý thuyết và thực hành, chuyên sâu và thường nhật. Không cần phải nói, nó đã thăng hoa thật sự trong những bài giảng của Làng Mai. Hội đồng quốc tế cho ngày đại lễ Vesak (ICDV) đã đưa nó vào vị trí hàng đầu chắc chắn nhằm gọi lên tầm quan trọng của nó. Điều này đã khiến tôi chú ý, do đó bài viết này được thực hiện. Điều đầu tiên mà tôi muốn nói là chánh niệm nên được áp dụng đại trà và thông thường trong tất cả mọi phương diện hoạt động của người con Phật, không phân biệt truyền thống, tông môn, hệ phái, tông phái. Việc thực hiện chánh niệm cần rộng khắp và lưu cữu trong bầu không khí của thế giới Phật giáo. Chủ đề Lãnh đạo có chánh niệm cho một nền hòa bình bền vững vì vậy chỉ là một mảng được chọn lựa từ bức tranh tổng thể của Phật giáo. Bài viết của tôi sẽ cố gắng khảo sát cả ba tiêu đề chính sau đây:

1. Nhận xét thuật ngữ chánh niệm trong tiến trình của những ngày đại lễ Vesak của Liên hiệp quốc.
2. Đọc qua thuật ngữ “Lãnh đạo có chánh niệm” trên thế giới mạng.

3. Lãnh đạo có chánh niệm dưới ánh sáng tuệ giác của Thiên sư Nhất Hạnh.

1. NHẬN XÉT THUẬT NGỮ “CHÁNH NIỆM” VÀ “SỰ LÃNH ĐẠO” TRONG DIỄN TIẾN CỦA NHỮNG SỰ KIỆN TRƯỚC ĐÂY VỀ NGÀY VESAK CỦA LIÊN HIỆP QUỐC

Trong hơn một trăm bài tham luận được đăng vào và được lên danh sách cho 5 hội thảo nhóm của hội nghị thuộc lễ Vesak Ninh Bình 2014, chỉ có bốn tham luận bàn về chánh niệm và không có tham luận nào bàn về nhà lãnh đạo hay sự lãnh đạo có chánh niệm.

1. *Thực tập thiền chánh niệm trên thế giới* của Hozan Roshi.
2. *Thiền chánh niệm có thể làm lành bệnh* của Hồng Quang.
3. *Cơ cấu “Thực tập chánh niệm” vào chương trình cấp đại học: Nâng cao lòng khoan dung và sự đồng cảm trong một môi trường đã văn hóa đa tín ngưỡng* của Padmasiri de Silva.
4. *Chánh niệm vì những mục tiêu thế tục: Làm biến dạng hay làm khế hợp những lời Đức Phật dạy* của J. Abraham Vélez de Cea.

Sự im lặng như đã đề cập trên đây đối với đề tài về sự tương tác giữa chánh niệm và sự lãnh đạo, nó tương ứng với nhận thức sơ khởi của tôi: Có một cầu nối giữa hai bên. Thoạt nhìn thì thấy lý do là chánh niệm có nhiều liên quan với sự chú ý sâu sắc khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kế tiếp, sự chú ý ở đây và bây giờ. Chẳng có điều gì liên can tới địa điểm cần phải đi tới hay chương trình cần phải hoàn thành trong tương lai. Chỉ có cái hiện tại mà thôi. Trong khi đó, sự lãnh đạo thì lại có nhiều liên quan với sự lèo lái mọi sự kiện bất kỳ loại nào hay tâm cờ ra sao theo một chiều hướng tốt nhất như đã được tính toán đúng mức từ trước trong quá khứ ngõ hầu đạt đến chỗ tốt nhất trong tương lai. Sự lãnh đạo do vậy rõ ràng là vướng mắc với dòng suy nghĩ trong quá khứ về cái sẽ được thực hiện, vướng mắc với việc vận hành cái thích hợp trong hiện tại và vướng mắc với cái kết quả trong tương lai như đã được kỳ vọng. Giờ đây, chúng ta hãy xem xét bốn bài viết ấy.

Bài viết của Hozan Roshi đã trao cho chúng ta một vài mảnh thông tin tốt về sự phát triển của những xuất bản phẩm về chánh niệm như sách, tập san, DVD. Năm 1998 khởi đầu với 13 xuất bản

phẩm; con số tăng liên tục suốt 14 năm cho đến năm 2012 đạt đến 477 xuất bản phẩm. Một khảo sát theo kiểu thống kê được thực hiện vào năm 2007 cho chúng ta biết rằng gần 20 triệu người Hoa kỳ đã thực tập chánh niệm. Thực tập chánh niệm chắc chắn có thể sản sinh nhiều lợi lạc đáng mong muốn. Hồng Quang trong phần của mình đã trình bày một cách chi tiết, đôi khi bằng kiểu nói của khoa học thần kinh, đôi khi bằng kiểu nói của thi ca như “*Tôi đang đến từ cái sinh và cái chết. Trên đỉnh núi ta ngồi cười nụ với vầng trăng. Kiểm một việc làm để nuôi ta và gia đình và đóng góp những điều thiện lành cho xã hội. Chánh niệm giúp chúng ta hoàn thành công việc hiệu quả hơn và tạo nên tinh thần đồng đội với những người đồng sự với của chúng ta.*”²

Tựa đề “*Cơ cấu ‘Thực tập chánh niệm’ vào chương trình cấp đại học*” đã được đặt cho bài viết của Padmasiri de Silva là một đề xuất đầy tham vọng trong đôi mắt của ba phần năm hay hai phần ba của dân số Việt Nam. Họ là con nhà Phật hay có cảm tình với đạo Phật. Tựa phụ của bài viết là “*Nâng cao lòng khoan dung và đồng cảm trong một môi trường đa văn hóa và đa tín ngưỡng*”³. Đó là điều mà ông đã trích dẫn từ Tuyên bố Băng Cốc Ngày Vesak Liên hiệp quốc năm 2012 “*Nâng cao ứng dụng đạo đức của chánh niệm theo một cách có thể áp dụng phổ quát trong những lãnh vực như săn sóc y tế, giáo dục, quản trị và giáo dục cộng đồng.*” trong đó “*Nâng cao ứng dụng đạo đức của chánh niệm*” có thể phục vụ như một quan điểm hàng đầu.

Tôi thấy có độ nhất quán trong cách hiểu chánh niệm dù nó được gợi ý nhẹ nhàng bởi Hội đồng quốc tế của ngày lễ Vesak (ICVD) vào năm 2012 hay nó được trực tiếp đề xuất bởi ICVD của năm 2019. Câu chuyện được bàn ở đây là chiếc cầu nối giữa hai định nghĩa – nghĩa căn bản và nghĩa đạo đức của từ chánh niệm; hoặc nói một cách tổng quát hơn, giữa nghĩa cơ bản và nghĩa vận dụng của từ chánh niệm.⁴ Quả là ích lợi, Padmasiri de Silva đã bắt đầu nói đến một dạng cầu nối bắt ngang qua hai bên theo một cách hàn lâm học thuật. Đó là chánh niệm có tính quan sát và chánh

2. daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ (Unfortunately the address seems to collapse)

3. [daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_01_en__Integrating Mindfulness Practice_____932596010.pdf](http://daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_01_en__Integrating_Mindfulness_Practice_____932596010.pdf)

4. Or I can put it in more critical terms: Rigid sense and liberalist sense.

niệm hướng đến tuệ giác. Ông nói: “Trong môi trường Phật giáo khi mà niệm (*sati*) chỉ là sự tỉnh thức khoảnh khắc này rồi khoảnh khắc kế tiếp, nhận thức điều mà bạn đang làm trong khoảnh khắc ấy, nhưng chúng ta cũng cần sử dụng *sati-sampajañña* vì *sampajañña* phục vụ như cầu nối giữa chức năng quan sát và tính chất hướng đến tuệ giác của chánh niệm. Chính ý nghĩa định hướng ấy đã mở thông cho tính cách tương tục gắn bó của chánh niệm.”⁵ Ông đã thi thiết dạng chánh niệm trị liệu này trong phạm vi đạo đức. Nhân đây, tôi muốn nói rằng tôi cảm thấy hứng thú với sự tương thích giữa những điểm nhấn trong ngành Tây Tạng học và truyền thống thiền khi cả hai đối xử với những cảm xúc tiêu cực, đặc biệt là khi sử dụng dạng ngôn ngữ hình ảnh: “Có những tác phẩm tuyệt vời trong truyền thống thiền và trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng liên quan đến việc ứng đối với những cảm giác. Ngành Tây Tạng học tập trung ở chuyện chuyển hướng và chuyển hóa khối năng lượng của những cảm xúc tiêu cực qua việc sử dụng ẩn dụ con công nó ăn cái có độc và chuyển hóa chất độc thành những màu sắc rực rỡ trên bộ lông của nó. Trong khi đó, nhà thiền thấy được vai trò nhận thức và trị liệu trong việc chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành tuệ giác”. Silva trích dẫn Wheeler và nói: “Sự hiện hữu của tâm và chánh niệm giúp cho việc phát triển của sự quân bình và sự mềm dẻo cho những cuộc thương lượng, cho việc trở nên tỉnh thức đối với dòng suy nghĩ và những cảm xúc nơi bản thân một cách vô chấp thủ – nhận ra trạng thái tự điều hành hay những quá quá đầu tiên của sự khó chịu mà không có một thành kiến tiên định nào về chúng: Có giá trị hay không phù hợp. Hãy chấp nhận sự có mặt của chúng và tiếp tục như thể đang là một khách lý hành ngồi bên trong khung cửa sổ của một toa tàu nhìn ra bên ngoài: Dòng chảy của những cảnh trí bên ngoài đang trôi qua. Đừng cố gắng hủy diệt những phát quá quá đầu tiên của cơn giận bên trong mà hãy quan sát nó bằng tuệ giác của nhà Phật. Cảm giác tức tối bộc phát, ở lại một lúc và trôi đi mất.”⁶ Quan sát như vậy giúp cho việc kiến tạo nên một tính khí tự chủ đối với cảm xúc nơi những người thuộc diện lãnh đạo, gọi lên ý nghĩa: Lãnh đạo có chánh niệm.

5. http://daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_01_en__Integrating_Mindfulness_Practice_932596010.pdf

6. Sdd.

Bài viết “*Chánh niệm cho những mục tiêu thế tục: Làm cho méo mó hay làm cho khế hợp những lời Phật dạy?*”⁷ do J. Abraham Vélez de Cea⁸ biên soạn đã thỏa mãn phần lớn việc tìm hiểu của tôi đối với chánh niệm được áp dụng trong những môi trường thế tục. Bài viết vốn là một chương trong tác phẩm “*Tầm quan trọng của việc thúc đẩy giáo dục Phật giáo*”⁹. Trên nền tảng đó tôi đã thấy được khá tốt về những gì đang diễn ra ở trời Tây trong mối liên quan đến chánh niệm. Với sự cẩn trọng J. Abraham Vélez de Cea gọi nó là chánh niệm thế tục, tiên định rằng chánh niệm có tính tôn giáo. Lý do cho việc thế tục hóa này được nêu ra: “*Một cách tiếp cận thế tục dành cho chánh niệm đã phổ biến rộng khắp trong thế giới phương Tây, làm lợi lạc cho nhiều người dù có nền tảng nhân thân là con nhà Phật hay không phải là con nhà Phật; những người này nếu chánh niệm không như thế thì sẽ không có cảm hứng đối với thiền tập.*”¹⁰ Tôi còn có thêm thông tin nói rằng trong hàng ngũ những nhà tiên phong nổi trội trong việc thế tục hóa chánh niệm để làm lợi lạc cho nhiều người phương Tây có Kabat-Zinn và Scott R. Bishop. Tuy nhiên, điều gây cho tôi cảm hứng hơn nữa lại phát xuất từ Tse-fu Kuan với tác phẩm của ông tựa đề là *Chánh niệm trong Phật giáo thời kỳ đầu*¹¹ bởi vì quyển này đề cập tới điều mà tôi xem là quan trọng: Mục tiêu tối hậu của chánh niệm để một hành giả nhắm đến: “*Quyển sách này chỉ ra rằng chánh niệm không chỉ giới hạn trong vai trò làm thành pháp môn thiền quán (vipassana) như đã được nhiều nhà xiển dương Thượng tọa bộ trình bày, chánh niệm còn có vai trò chủ chốt trong thiền tịnh chỉ (samatha). Quyển sách làm sáng tỏ làm thế nào mà chánh niệm thực hiện những chức năng của nó trên con đường giải thoát từ góc độ tâm lý học. Tức là, làm cách nào mà nó giúp cho người ta đạt được năng lực nhận thức và trạng thái cảm xúc thù thắng, nhờ vậy mà nó*

7. Chánh niệm trong đời sống: Chuyển hóa và ứng dụng lời Phật dạy

8. Sinh tại Saragossa, Tây Ban Nha, Dr. J. Abraham Vélez de Cea dạy Phật học và Tôn giáo Thế giới tại Trường Đại học Eastern Kentucky từ năm 2006. Trước đó, ông dạy môn Đạo đức học Phật giáo và Đối thoại liên tôn Phật giáo-Tin Lành tại khoa Thần học, trường Đại học Georgetown. <https://philosophy.eku.edu/people/velez-de-cea>.

9. Thích Nhất Tu and Thích Dục Thiên (Eds.), *The Importance of Promoting Buddhist Education*, Vietnam Buddhist University Publications, Phu Nhuan 2014.

10. *ibid.* p. 110.

11. Chánh niệm trong Phật giáo Nguyên thủy: Cách tiếp cận mới thông qua Tâm lý học và Văn bản học tiếng Pali, Trung Quốc và Sanskrit

khiến cho người ta đạt đến mục tiêu tối hậu của việc tu Phật”¹². Tôi sẽ quay trở lại gia công thêm cho điểm này.

Giờ đây tôi muốn diễn đạt lại đều mà J. Abraham Vélez de Cea đã viết về Chánh niệm trong Phật giáo thời kỳ đầu một cách đơn giản và hình tượng hơn. Chánh niệm có thể phác họa như là có một cái lõi ở giữa và ba lớp bao quanh. Cái lõi biểu trưng cho bản chất của chánh niệm; ba lớp bao quanh biểu trưng cho những tương tác của nó với những phương diện khác nhau của hoạt động tâm thức như được miêu tả trong Thánh điển Phật giáo. Cái lõi của chánh niệm trước hết cần được tu tập để khiến cho nó trở nên hiểu kỳ, cởi mở, cả nhận, không gia công và không lượng giá. Cái lõi đó có cao nhất là ba chức năng: “(a) Quan sát và ghi nhận từng cái trình hiện trong dòng chảy của tâm thức; (b) Nhận ra và phân biệt những loại trải nghiệm: Một ý tưởng, một cảm xúc hay một cảm xúc... (c) Xem xét những trình hiện mà một người trải nghiệm và xem xét làm thế nào mà một trải nghiệm kích khởi một trải nghiệm khác”¹³. Theo tôi, khi chánh niệm hoạt động nhiều hơn ba điều đã nói ở trên thì nên xem là chánh niệm đã bị rơi khỏi cái lõi của nó.

Tôi thấy rằng cái tinh thể cốt lõi đó, tuy nhiên, nên là sự tỉnh thức mang phẩm tính siêu vượt đối với tất cả mọi trình hiện nơi bản thân của dòng tâm thức, một dạng phân biệt siêu thế hay là một dạng vô phân biệt đỉnh cao. Thật khó mà diễn đạt. Cái đó là tiên đề cho cái mà tôi xem là cái xuyên phá tận nền tảng để đi vào cảnh giới giác ngộ mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải nghiệm.

Tầng đầu tiên của chánh niệm là khi nó tương tác với cái mà bất kỳ cá nhân hành giả nào đang trải nghiệm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế tiếp. Tầng chánh niệm mang tính thiền tập cao độ này bắt đầu bằng sự tương tác của nó với những trải nghiệm về thân hay về thọ, về tâm hay về pháp đã được nhận thức. Trong ánh nhìn của tôi thì rất có thể rằng khi triển khai đến những tầng càng xa (tầng hai, tầng ba) thì càng cách biệt với cái lõi của chánh niệm.

Tầng thứ hai là khi chánh niệm (*sati*) thực hiện chức năng trong mỗi tương tác của nó với việc thực hành Thánh đạo tám ngành, nơi

12. <https://www.bookdepository.com/Mindfulness-Early-Buddhism-Tse-fu-Kuan/9780415437370>

13. Thích Nhất Tu and Thích Đức Thiên (Eds.) op cit., 114.

mà chánh niệm được gọi bằng thuật ngữ “Chánh niệm” (*Samma sati*). Thánh đạo tám ngành là nếp sống của người con Phật, nó bao quát mọi phương diện của việc tu Phật hàng ngày: Đạo đức, thiền định và trí tuệ. Chánh niệm cùng với chánh kiến và chánh tinh tấn sẽ phục vụ cho tất cả ba phương diện nêu trên. Chánh niệm là lực nâng nó giúp cho việc tu tập Thánh đạo tám ngành đi đến chỗ rốt ráo viên mãn. *Đại Tứ Thập Kinh* nói: “*Ai tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu chánh kiến, đó là chánh tinh tấn của vị ấy. Chánh niệm, vị ấy đoạn trừ tà kiến; chánh niệm vị ấy chứng nhập và an trú trong chánh kiến. Đây là chánh niệm của vị ấy. Như vậy ba pháp này chạy vòng quanh và chạy theo chánh kiến. Đó là chánh kiến, chánh tinh tấn và chánh niệm.*”¹⁴ Dạng chánh niệm này rõ ràng là điều dụng và phổ quát.

Tầng thứ ba có lẽ là tầng xa nhất tính từ cái lõi chánh niệm. Nó tham dự vào khía cạnh cảm xúc trong đời sống của người con Phật – lòng từ ái¹⁵. Đây là nơi mà chánh niệm song song với cảm xúc có nhiều liên quan với việc lãnh đạo. Ý tưởng “*Lãnh đạo có chánh niệm cho một nền hòa bình bền vững*” trở nên khả tín khả hành trong khung nhìn bao quát của nhà Phật nói chung và trong đấu trường chính trị toàn cầu nói riêng, nơi mà tình yêu thương, sự khoan dung và lòng thành tín đối với nhau càng lúc càng trở nên thiếu thực chất đến mức nguy hiểm.

Đây là điều mà tôi sẽ gia công thêm khi tôi đọc thiên sư Nhất Hạnh về đề tài Lãnh đạo có chánh niệm. Tiện đây, tôi muốn nói rằng tôi rất cảm kích điều mà Abraham Vélez de Cea đã nói về chuyện này: “*Làm méo mó hay làm cho khế hợp những lời Phật dạy?*” Ông đã nêu lên những mối quan ngại mà người con Phật cần có trong mối liên quan với chuyện Chánh niệm bị thể tục hóa ở phương Tây. Ông nói: “*Tôi thành thật tin rằng những người con Phật có lý do chí ít để quan ngại: Nhiều bản trình bày về chánh niệm thể tục đã tác động như thế nào đối với những lời Phật dạy và đối với tương lai của Phật giáo ở những quốc gia phương Tây. Sự thật là ngày nay nhiều bản trình bày về dạng chánh niệm thể tục có xu hướng lơ đi thuật ngữ*

14. The Collection of the Middle Length Sayings, I. B. Horner, O.B.E., M.A. (transl.), The Pali Text Society, Oxford 1996, p. 115.

15. The mettāsutta understands loving-kindness, not as a meditation that has nothing to do with mindfulness, but rather as a particular way of practicing mindfulness... op cit., J. Abraham Vélez de Cea, p. 125.

Chánh niệm của nhà Phật hoặc tinh giản ý nghĩa của nó thành sự chú ý đơn thuần. Trừ phi những người Phật tử xúc tiến để có một vai trò năng động hơn trong cách mà dạng thiền chánh niệm được giảng dạy bởi những người không phải là Phật tử thì những lời mà Đức Phật dạy đang trôi vào nguy cơ bị đánh mất trong những dịch phẩm và trở nên hoàn toàn không liên can gì với những người đang thực tập kiểu chánh niệm thế tục.”¹⁶

2. NHÌN VỀ THUẬT NGỮ “LÃNH ĐẠO CÓ CHÁNH NIỆM” TRÊN KHÔNG GIAN MẠNG

Giờ đây tôi muốn xem lãnh đạo có chánh niệm trên thế giới mạng. Ngày nay, mạng toàn cầu có thể nhanh như chớp chuyển đến cho chúng ta một biển thông tin về bất cứ một đề tài nào mà chúng ta có thể nghĩ ra được cố gắng khám phá. Tôi tra google cụm từ “lãnh đạo có chánh niệm” vào ngày 15 tháng 12 năm 2018 vào lúc 8:32 sáng, kết quả thật sững sờ: Khoảng 37 triệu 400 ngàn mảnh thông tin được chuyển đến trong khoảng thời gian là 48 giây. Số lượng thông tin này vượt quá khả năng xử lý của bất cứ một bộ não người thật nào. Tôi chỉ tùy tiện rút ra từ đó một vài hạt thông tin và chú ý đến ba mục trong thể loại điểm sách và chín đoạn trích dẫn, xem đó là một thí dụ: Vài hạt cát trong sa mạc Sahara thông tin. Tôi sẽ sao chép chúng, dán xuống và gia công thêm một chút.

1. *Quyển Mũi Nhọn của Chánh Niệm: Làm sao thiết kế lại bộ não của bạn cho việc lãnh đạo của Matt Tenney và Tim Gard, đã được điểm sách với hơn 800 từ. Để tránh lượm thượm và đi thẳng vào trọng điểm, tôi trích ra đoạn chót: “Chứa đầy những mảnh nghiên cứu hấp dẫn, những mẹo nhỏ lợi hại và những bài tập, và những câu chuyện đầy sức mạnh, quyển Mũi Nhọn của Chánh Niệm không chỉ đơn giản là mở ra cánh cửa để cho chúng ta có thể trở nên tỉnh thức hơn đối với chúng ta, đối với những thiên lệch và đối với dòng tư tưởng của chúng ta, mà nó còn giúp chúng ta phát hiện ra những nhà lãnh đạo đầy uy lực bên trong chúng ta.”¹⁷*

2. *Quyển Nhà lãnh đạo có chánh niệm: Bảy phương cách đã được chúng nhận để chuyển hóa sự lãnh đạo của bạn, tổ chức của bạn và cuộc*

16. Thích Nhất Tu and Thích Đức Thiên (Eds.) op cit.

17. <https://psychcentral.com/lib/book-review-the-mindfulness-edge-how-to-rewire-your-brain-for-leadership/>

sống của bạn. Quyển này được cộng đồng tặng cho năm sao trong mục đánh giá và những lời sau đây: “Nhà lãnh đạo có chánh niệm là một quyển sách không thể không đọc. Michael Bunting khai phá ra nền tảng mới, tạo thêm một lăng kính quan trọng cho sự nhận thức của chúng ta về lãnh đạo và thực hành lãnh đạo. Ông đã cống hiến những tia sáng tuệ giác về chánh niệm, những tia sáng này minh họa một cách rõ ràng làm thế nào mà sự phát triển của sự lãnh đạo bắt đầu từ bên trong, và ông cũng đem khoa học vào chánh niệm, cống hiến những điều được áp dụng trong thực tiễn để đối ứng những thách thức trong việc lãnh đạo ngày nay, để tạo nên sự khác biệt phi thường cho thế giới.”¹⁸

3. Quyển *Lãnh đạo có chánh niệm* những công cụ hiệu quả giúp bạn tập trung và thành công của Wibo Koole và một phần của điểm sách về quyển này nói: “Quyển sách này chứa đầy những nhận thức sáng suốt và những bài thực tập. Nó hướng dẫn những nhà lãnh đạo và những người sẽ lãnh đạo làm cách nào để thực tập chánh niệm. Nó cho bạn thấy làm cách nào chánh niệm cho phép bạn trở nên bền bỉ hơn về tâm lý và thể chất, nhanh nhạy hơn trong việc chuyển trạng thái hành động sang trạng thái tư duy, và trạng bị tốt hơn cho việc nhận ra lúc nào phải tập trung nơi bản thân hay nơi thế giới chung quanh. Nhưng sự lãnh đạo có nền tảng là chánh niệm không dừng ở đó. Nhờ việc học được cách chuyên chú, bạn học được cách làm việc với nhóm một cách hiệu quả hơn. Nuôi dưỡng một nếp văn hóa hoạt động nhóm có chánh niệm giúp cho bạn giải tỏa những vấn đề và xây dựng được những chiến lược lợi lạc cho bạn, lợi lạc cho đồng nghiệp và lợi lạc cho tổ chức.”¹⁹

Lật qua một số trang, tôi không thể không nói rằng dường như chúng không ý thức hay cố tình lờ đi mục tiêu tối hậu trong tôn giáo của chánh niệm. Đó chỉ là điều mà tôi cảm thấy nghi nan; dĩ nhiên, tôi có thể sai lầm và mong rằng như vậy. Tuy nhiên, nếu đó là sự thật thì mối quan ngại của Abraham Vélez de Cea về sự biến dạng của những lời dạy của Đức Phật là mối quan ngại có lý lẽ.

Giờ đây, tôi chuyển qua thưởng lãm một số câu trích dẫn trên mạng lưới thông tin, ở trang nhà: themindfulnessedge.com²⁰, tôi có

18. <https://www.mindfulleaderbook.com/>

19. <https://metadata.isbn.nl/88880/mindful-leadership.html>

20. <https://themindfulnessedge.com/mindful-leadership-quotes-practical-and-inspiring-quotes-on-mindful-leadership/>

thể có một bộ những câu trích dẫn dưới tựa đề là “50+ những câu trích dẫn thực tiễn và gây cảm hứng về lãnh đạo có chánh niệm”, tôi chỉ tùy ý chọn lấy chín câu sau đây,

1. “Một câu thần chú đơn giản cho sự lãnh đạo có chánh niệm, một sự lãnh đạo gây cảm hứng và tạo hiệu quả: Tu tập sự an tĩnh trong tâm và lên đường làm điều tốt.”

- Matt Tenney, tác giả *The Mindfulness Edge*.

2. “Đối với tôi, có lẽ điều mang lại cho chúng ta tất cả những tốt đẹp là những hành động từ trái tim thường xuyên hơn nữa. Chúng ta sẽ ngạc nhiên khi nhận ra làm cách nào mà những hành động quan tâm và tử tế nho nhỏ có thể mở khóa cho nguồn năng lượng, sự nhiệt tình, và khả năng tưởng tượng; những thứ đã bị kìm hãm nơi thân thể và tâm thức đã chịu đầy áp lực của chúng ta.”

- Tim Ryan, congressman for the state of Ohio, author of *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*.

3. “Cuộc hành trình phát triển những phẩm chất của sự lãnh đạo có chánh niệm yêu cầu chúng ta phải có mặt trong khoảnh khắc hiện tiền, ‘vẫn có mặt ngay trong vòng xoáy hoạt động’. Hoặc, nói một cách chính xác hơn cho thế giới ngày nay đó là có mặt trong trùng vây của hỗn tạp, thường là đặc trưng của cuộc sống của chúng ta. Khi mà chúng ta bắt đầu tu tập một pháp nào đó để phát triển những phẩm chất của sự lãnh đạo có chánh niệm, chúng ta bắt đầu nhận ra sự ngu ngốc của việc tin rằng chỉ cần chúng ta có thể tiến tới nhanh hơn, chúng ta rốt cuộc sẽ bắt kịp.”

- Janice Marturano, founder of the Institute for Mindful Leadership and author of *Finding the Space to Lead: A Practical Guide to Mindful Leadership*.

4. “Một tâm thức bất an là một tâm thức không có hiệu xuất, nó không gây cảm hứng tốt nhất cho người khác. Ưu tiên một của những nhà lãnh đạo có chánh niệm là tu tập sự bình an nơi tâm thức.”

- Matt Tenney, author of *The Mindfulness Edge: How to Rewire Your Brain for Leadership and Personal Excellence*

Without Adding to Your Schedule.

5. “Đối với những nhà lãnh đạo có chánh niệm thì việc bồi bổ sức khỏe của tổ chức trước tiên cần nắm vững hành vi của tổ chức. Đó là thông thạo chín mũi nhọn căn bản: Loại trừ độc tố. Xây dựng độ tinh cần. Đưa ra những thông điệp rõ ràng. Ôm lấy sự phản kháng. Nhận thức sự mù quáng. Chấp nhận những mời gọi. Làm lành những tổn thương. Luôn thực tiễn.”

- Michael Carroll, author of *The Mindful Leader: Ten Principles for Bringing Out the Best in Ourselves and Others*.

...

6. “Chánh niệm là một trạng thái hoàn toàn hiện tiền, tinh thức đối với bản thân và người khác, và nhạy bén đối với những phản ứng của bản thân đối với những tình thế nhiều áp lực. Nhà lãnh đạo có chánh niệm thời thường hiệu quả hơn trong việc hiểu người khác và kết nối với người khác, và thúc đẩy những người ấy tiến tới mục tiêu đã chia sẻ với nhau. Do vậy, nhà lãnh đạo trở nên hiệu quả hơn trong những vai trò lãnh đạo.”

- Bill George, professor of Management Practice, and a Henry B. Arthur Fellow of Ethics, at Harvard Business School, former chairman and CEO of Medtronic, and author of *True North: Discover Your Authentic Leadership*.

7. “Cách mà chúng ta dùng cà phê và cách mà chúng ta đi vào phòng tắm có tác động đối với tâm thức và sự lãnh đạo của chúng ta. Xin đừng xem nhẹ những khoảnh khắc ấy.”

- Matt Tenney, author of *The Mindfulness Edge: How to Rewire Your Brain for Leadership and Personal Excellence Without Adding to Your Schedule*.

8. “Nhà lãnh đạo đích thực không bao giờ để cho những tổ chức đánh mất nhận thức về một cảm thức được chia sẻ với nhau đối với mục tiêu và những giá trị chung.”

- Bill George, professor of Management Practice, and a Henry B. Arthur Fellow of Ethics, at Harvard Business School, former chairman and CEO of Medtronic, and author of *True North: Discover Your Authentic Leadership*.

9. “Để đạt năng suất cao nhất, chúng ta nên làm ít đi, chứ không phải làm nhiều hơn. Làm ít giúp chúng ta thấy rõ hơn cái gì là quan trọng và làm tốt những cái đó.”

- Matt Tenney, author of *The Mindfulness Edge: How to Rewire Your Brain for Leadership and Personal Excellence Without Adding to Your Schedule*.

Nên được nhắc lại rằng trong hệ thống tư tưởng nhà Phật có ba phương diện tu tập và một định hướng để những hành giả luôn luôn ý thức đến. Tất cả mọi hoạt động bao gồm cả việc lãnh đạo mà một hành giả có thể thực hiện đều nên đặt trên nền tảng của đạo đức, thiên định và trí tuệ. Những hoạt động trên, bất kỳ loại nào, nên được định đặt theo hướng tiến đến đạo đức, thiên định và trí tuệ, xem đó là mục tiêu cần hướng đến. Nói gọn, ba pháp này vừa là động lực thúc đẩy từ đằng sau vừa là mục tiêu đằng trước cần hướng đến. Tin vui lại đến, hầu hết tất cả mọi việc trong ánh nhìn của nhà Phật trong căn cơ đều có thể làm phương tiện để một hành giả thực hiện chuyển du hành một cách khéo léo và vui tươi từ biển khổ sang qua bến bờ giải thoát. Ba mục điểm sách và chính mục trích dẫn về chánh niệm ở trên nên được soi sáng và lượng định bởi những tiêu chí gồm ba phương diện tu tập và một định hướng duy nhất ở trên.

3. SỰ LÃNH ĐẠO CÓ CHÁNH NIỆM DƯỚI ÁNH SÁNG CỦA TUỆ GIÁC THÍCH NHẤT HẠNH

Giờ đây, tôi muốn nói về chuyện chánh niệm theo những gì nó được đề cập trong quyển *Nghệ Thuật Quyền Lực* của Thích Nhất Hạnh, người mà tôi xem là người nằm trong hàng ngũ của những tác gia vĩ đại, xét về cách mà chánh niệm được tiếp cận, để thực hành và nhiều sáng tạo. Liên quan đến những nền tảng của quyền lực đích thực, kể cả quyền lãnh đạo, truyền thống nhà Phật sẽ thảo luận bộ năm quyền lực của tâm linh: Đức tin, tinh cần, chánh niệm, thiên định và trí tuệ. Ngoài việc nói về bộ năm pháp giống kiểu nói giáo khoa, quyển *Nghệ Thuật Quyền Lực* còn khởi đầu cho việc nói về bộ ba đức tính mà một nhà lãnh đạo đúng nghĩa nên tu tập. Đó là đức tính xả ly, đức tính thương yêu và đức tính sáng suốt. Quyển sách nói rằng: “Nếu bạn lãnh đạo bằng ba đức tính gồm xả ly, yêu thương và sáng suốt, bạn có quyền lực đích thực. Chỉ có chức danh lãnh đạo thì không đủ. Chức danh không trao cho bạn quyền lực đích thực.

Khi bạn thực tập chánh niệm nhuần nhuyễn, từ bạn tỏa ra niềm vui, sự vững chãi và sự bình yên, bạn đang thủ đắc một quyền lực sâu sắc hơn nhiều. Khi bạn nói, người ta lắng nghe, không phải bởi vì người ta phải lắng nghe mà bởi vì bạn tươi tắn, thanh thoát và sáng suốt. Một nhà lãnh đạo tốt là một người chỉ thi thiết dạng quyền lực kiểu như vậy. Cô ấy không cố đạt được quyền lực hay muốn vận dụng quyền lực; thế mà quyền lực tự đến một cách tự nhiên. Cô ấy tạo cảm hứng cho mọi người bằng nếp sống của cô ấy, và người ta lắng nghe cô ấy bởi vì phẩm chất đích thực của cô ấy.”²¹

Đọc được hai bộ thuật ngữ pháp hành ở trên, tôi có cảm giác rằng quyển *Nghệ Thuật Quyền Lực* không bàn thảo về việc lãnh đạo theo kiểu làm thế nào để chiến thắng trong trò chơi quyền lực hay thủ thuật hay chiến lược nào nên được sử dụng để tạo nên tảng thế lực hay ưu thế trong các trận chiến tranh kinh tế hay chính trị. Thay vì vậy nó lại bàn về những phẩm chất của nhà lãnh đạo. Bộ năm quyền lực của tâm linh gợi ý rằng ngoài cách tiếp cận hàn lâm hay tỉ mỉ xem xét văn điển nhà Phật ghi lại bằng cổ ngữ Pali, Sanskrit hay dịch ngữ Trung văn, Tạng văn, để có được câu trả lời chính xác cho câu hỏi chánh niệm là gì, còn có một cách tiếp cận phổ quát hơn nhiều. Cách tiếp cận ấy bắt đầu với đức tin và thi thiết ngang qua sự tinh cần, chánh niệm, thiền định và rốt ráo là trí tuệ. Nói về bộ ba đức hạnh – xả ly, tình thương và trí tuệ – là nói về những tố chất thu phục nhân tâm. Những tố chất này được năm uy lực của tâm linh nuôi dưỡng và được những hoạt động trong đời sống thực tiễn của những nhà lãnh đạo có chất lượng cao làm hiển lộ ra bên ngoài. Nên tin tưởng sâu sắc rằng khi những nhà lãnh đạo được trang bị tâm thái xả ly, lòng từ ái và trí sáng suốt, họ sẽ không ưu tiên một cho chiếc ghế mà họ đang chiếm giữ dù nó to hay nhỏ cỡ nào. Đối lại, họ sẽ dành ưu tiên một cho sự lợi lạc và hạnh phúc của số đông. Dưới đây là một bộ những câu trích thuật từ tác phẩm *Nghệ Thuật Quyền Lực*.

- Chánh niệm là có mặt hoàn toàn ngay đây và bây giờ, là tiếp xúc với cái đang diễn tiến bên trong chúng ta hay chung quanh chúng ta. TAOP, p.3.

- Chánh niệm là năng lượng tinh thức đối với cái đang diễn bày trong giây phút hiện tiền. Khi chúng ta có năng lượng chánh niệm nơi

21. Thích Nhất Hạnh, “*The Art of Power*” Harper Collins Publishers, New York 2007, p. 34.

chúng ta, chúng ta có mặt trọn vẹn, chúng ta sống viên mãn và sâu sắc mỗi một khoảnh khắc của cuộc sống hằng ngày. Đang nấu ăn, đang giặt đồ, đang dọn dẹp, đang ngồi chơi hay đang ăn uống, mỗi việc đều là một thời gian để tạo ra nguồn năng lượng chánh niệm. Và năng lượng chánh niệm giúp cho bạn biết cái mà bạn nên làm và cái mà bạn không nên làm. Nó giúp cho bạn tránh khỏi những điều khó khăn và những sai lầm. Nó bảo vệ bạn và chiếu ánh sáng lên tất cả những hoạt động hàng ngày của bạn. TAOP, p. 22.

- Có thể có nhiều khổ đau, sợ hãi, hay lo âu trong gia đình của chúng ta. Chánh niệm giúp chúng ta nhận thức nỗi đau khổ này, ôm nó lại và chuyển hóa nó. Bạn có thể nói với những người mà bạn yêu thương, “Tôi đang có mặt ở đây cho bạn. Chúng ta hãy cùng nhau ôm lấy nỗi đau và chuyển hóa nó.” Chánh niệm là khả năng có mặt tại đây, có mặt một cách trọn vẹn. Khi bạn thương yêu ai đó, món quà quý giá nhất mà bạn có thể trao cho người mà bạn thương yêu là sự có mặt thật sự của bạn. Bạn không thể mua được khả năng đem lại niềm vui và chuyển hóa khổ đau. TAOP, p. 46.

- Một trong những thực hành chánh niệm cốt lõi là săn sóc những cảm giác đau khổ. Nhiều người trong chúng ta chạy trốn khỏi chúng ta, khỏi nỗi đau của chúng ta. Thông thường khi chúng ta có niềm đau, chúng ta không muốn đối mặt với nó vì chúng ta không biết cách săn sóc nó. TAOP, p.50.

- Chánh niệm là một dạng năng lượng nó có thể làm dừng lại nỗi đau khổ, cơn tức giận, và tình trạng tuyệt vọng, nếu bạn biết cách làm dừng lại nỗi đau khổ đủ lâu, bạn nguôi ngoai.

- Nếu chúng ta đánh mất năng lực chánh niệm, chúng ta đánh mất mọi thứ. Không có chánh niệm, chúng ta làm ra tiền và sử dụng đồng tiền theo cách hủy diệt chúng ta và những người khác. Chúng ta sử dụng danh tiếng theo cách hủy diệt chúng ta và những người khác, chúng ta sử dụng sức mạnh quân sự để hủy diệt chúng ta và những người khác. TAOP, p. 23.

- Cuộc sống gia đình và cuộc sống nghề nghiệp của chúng ta sẽ bị nhiễm độc nếu chúng ta không biết cách tạo dựng và bảo trì một mái ấm tinh thức và một nơi làm việc tinh thức. TAOP, p. 42.

- Chánh niệm luôn luôn là Chánh niệm về cái gì đó. Bạn không

thể tập trung tâm ý hay trở nên chánh niệm không về cái gì cả. Vì vậy, để thực tập Chánh niệm bạn cần có một đối tượng. Khi bạn tập trung sự chú ý nơi hơi thở, hơi thở của bạn là đối tượng của chánh niệm và của sức chú ý. Khi bạn sản sinh ra nguồn năng lượng của Chánh niệm thì nguồn năng lượng ấy sẽ ôm lấy đối tượng và làm cho đối tượng đó luôn sống động trong tâm thức của bạn. TAOP, p. 177-8.

- Chánh niệm là năng lượng của sự chú ý. Nó là khả năng nơi mỗi người chúng ta, khả năng có mặt hoàn toàn với cái đang diễn bày bên trong hay chung quanh chúng ta. Nó là một mẫu nhiệm cho phép chúng ta sống trọn vẹn trong mỗi một khoảnh khắc. Nó là cái tinh chất nền tảng để trị liệu và chuyển hóa bản thân chúng ta và kiến tạo sự hòa hợp hơn nữa nơi gia đình, nơi làm việc và trong xã hội. TAOP, p. 42.

Bằng một dạng ngôn thuyết vô cùng thực tế và dễ thực hành, TAOP đã nêu lên một bức tranh khác cho thấy Chánh niệm là gì. Nhiều người có lẽ xem bức tranh đó như là một phiên bản thấp kém hơn so với chánh bản của Chánh niệm Phật giáo, thậm chí chỉ là một phiên bản bị cắt xén và đơn giản hóa quá độ vì nó ít liên quan với những niệm xứ và nó không đá động gì đến Chánh niệm như là một chi phần của Bát thánh đạo. Tôi không nghĩ như vậy. Tại sao? Bởi vì tôi có cảm giác rằng nó là một dạng tiếp cận trực tiếp tới cái tinh thể hay cái lõi của Chánh niệm. Hơn nữa điều ấy phản ánh một mẫu mực từ thực tiễn đời sống đã được những hành giả Làng Mai thiết lập và vẫn đồng điệu với những điều mà Giáo sư Abraham Vélez de Cea đề nghị những người tu theo Phật nên làm: *“Lý tưởng mà nói, tất cả những người con Phật gắn bó với việc giảng dạy thiền chánh niệm nên có khả năng tiếp nhận một cách tiếp cận Phật giáo hay phi-Phật giáo tùy theo hoàn cảnh và căn cơ của thính chúng. Chỉ những người được rèn luyện trong cả hai, Chánh niệm nhà Phật và Chánh niệm thế tục, mới có thể phân biệt hai dạng Chánh niệm và giảng dạy Chánh niệm theo cách thức không gây xung đột với những cảm thức phi-Phật giáo, cũng không hạ thấp những lời Phật dạy, khiến cho những lời ấy về lâu dài trở nên chẳng liên can gì với nhau.”*²² Tuy nhiên, điều đã bị đánh mất ở đây là: Cái lõi Chánh niệm với phẩm tính thù

22. http://daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_08_en__Mindfulness_for_secular_purposes_400086783.pdf

thắng nhất của nó thì chỉ còn cách biệt một khoảng cách ngắn nữa là đến cảnh giới giác ngộ mà đức Phật Thích Ca chứng đạt. Là một hành giả, tôi thấy sự chứng đạt mục tiêu tối hậu như vậy của việc tu tập nói chung trong mối liên quan đến Chánh niệm, xem Chánh niệm là tiền đề là điều tôi cảm thấy hứng thú và điều ấy sẽ gây cảm hứng nơi những hành giả có nguyện vọng đạt được mục tiêu thù thắng nhất. Khoảng cách giữa Chánh niệm và cái thù thắng có thể được khéo thấy từ cách mà tầng thiền thứ ba được miêu tả trong bài kinh Bhayabheravasutta. Bài kinh ấy nói: “...và Ta trải nghiệm một lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là ‘Với niệm xả, vị ấy chánh niệm lạc trú,’ Ta chứng và trú thiền thứ ba.”²³ Tiến trình: Thiền thứ ba với chánh niệm trong cái lõi của nó, chánh niệm là yếu tố thiết yếu. Thiền thứ ba chỉ còn một bước cách biệt nữa với Thiền thứ tư, và sau đó là cảnh giới của sự chứng đạt.

Giờ đây, ngắn gọn thôi, điều mà chúng ta có thể nói về cái cầu nối giữa chánh niệm và lãnh đạo là: Chánh niệm giúp cho việc kiến tạo nên những phẩm chất thù thắng nơi người lãnh đạo trong mối liên quan đến phương diện đạo đức, sức tập trung và ánh nhìn sáng suốt. Cô ấy sẽ thi thiết mọi thứ quyền lực để mang lại lợi lạc cho số đông, hạnh phúc cho số đông, hữu hình và vô hình, hiện tại và mai sau. Tất cả mọi điều mà cô ấy thực hiện bằng thân thể, lời nói và tâm ý, những điều mà cô ấy thực thi quyền lực mà vị trí của cô ta trong cơ quan hay do cuộc sống cá nhân của cô ta mang lại đều sẽ thiện thành, thấm đẫm tình thương và trí tuệ. Trong gia đình, nơi làm ăn và ở những trường phạm vi rộng lớn hơn, chắc chắn sẽ có sự an lành vững chãi một cách rất tự nhiên. Trong một quyển sách viết bằng tiếng Việt *Cho Đất Nước Mở Ra (For the Country to Open)*, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói: “*Khi ta có khả năng mang lại sự bình yên trong thân và trong tâm rồi thì ta có thể giúp những người trong gia đình, trong tập đoàn, trong xã hội. Hòa bình an lạc luôn luôn bắt đầu bằng tự thân, ‘Bình an bắt đầu nơi bản thân bạn.’ Chúng ta đừng đòi hỏi người kia phải thế này, phải thế kia. Hãy bắt đầu bằng chính mình, bằng một hơi thở, bằng một nụ cười, bằng một bước chân, bằng một lời nói, bằng một cử chỉ hòa bình, an lạc.*”²⁴ Nên ghi nhận rằng thời xa xưa, từ nụ

23. The Collection of the Middle Length Sayings, I. B. Horner, O.B.E., M.A. (transl.), The Pali Text Society, Oxford 1995, p. 27.

24. Thích Nhất Hạnh, *Cho Đất Nước Mở Ra (For the Country to Open)*, Vietnam 2007, p.

niêm hoa thân tích trên môi của Tổ Đại Ca Diếp đã là điểm phát xuất của cả một trường lưu lịch sử mạnh mẽ của truyền thống thiền Tổ sư. Nụ niêm hoa của Thiền sư Thích Nhất Hạnh ngày nay tuy thường được xếp vào phạm trù đạo đức hay thiền định nhưng trong thực chất và trong nhiều biểu hiện khác -- một hơi thở, một lời nói, một bước chân, một cử chỉ an tĩnh và thanh thoi -- lại mang phẩm chất của hạt mầm. Có lẽ, tiến trình tu tập với bước sơ khởi là một nụ niêm hoa được chỉ định và có mục tiêu mà nó cần hướng tới. Nụ niêm hoa ấy, ở giai đoạn cuối của tiến trình tu tập sẽ trở thành một nụ niêm hoa tối thắng nở trên môi một cách trực cảm và tự nhiên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

The Collection of the Middle Length Sayings, I. B. Horner, O.B.E., M.A. (transl.), The Pali Text Society, Oxford 1995-6.

Thích Nhất Hạnh, Cho Đất Nước Mở Ra (ebook).

Thich Nhat Hanh, The Art of Power, Harper Collins Publishers, New York 2007. .

Thich Nhat Tu and Thich Duc Thien (Eds.), The Importance of Promoting Buddhist Education, Vietnam Buddhist University Publications, Phu Nhuan 2014.

<https://www.mindfulleaderbook.com/>

<https://www.bookdepository.com/Mindfulness-Early-Buddhism-Tse-fu-Kuan/9780415437370>

<https://theminfulnessedge.com/mindful-leadership-quotes-practical-and-inspiring-quotes-on-mindful-leadership/>

<https://psychcentral.com/lib/book-review-the-mindfulness-edge-how-to-rewire-your-brain-for-leadership/>

<https://philosophy.eku.edu/people/velez-de-cea>.

<https://metadata.isbn.nl/88880/mindful-leadership.html>

http://daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_08_en__Mindfulness_for_secular_purposes_400086783.pdf

http://daophatngaynay.com/vn/files/sach/vesak2014/ws5_01_en__Integrating___Mindfulness_Practice_____932596010.pdf

