

# LÃNH ĐẠO BẰNG CHÁNH NIỆM ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC AN LẠC BỀN VỮNG

---

GS. TS. Binodini Das

---

## TÓM TẮT

Theo quan điểm của đạo Phật, Chánh Niệm biểu thị cho Chánh Định. Chánh niệm là một trong những yếu tố chủ đạo của trí tuệ Bát Nhã về Bát Chánh Đạo. Việc thực tập chánh niệm sáng suốt và đúng đắn dĩ nhiên sẽ phát triển kỹ năng lãnh đạo, làm cho con người sống ở trong hiện tại và vì vậy họ có thể tập trung một cách có kỷ luật để thực hiện mọi thứ. Trong sự lãnh đạo có chánh niệm, người ta sẽ lãnh hội được cách thức để tập trung những nguồn dự trữ nội tâm thông qua những phản ứng có chánh niệm trong bất kỳ hoàn cảnh nào khi nó xảy ra. Lãnh đạo có chánh niệm hướng đến việc đạt được nền hòa bình bền vững bằng cách chấm dứt xung đột bạo lực và các vòng luẩn quẩn của sai lầm. Lãnh đạo có chánh niệm còn giúp tăng năng suất, trong việc ra quyết định, lắng nghe và giảm mức độ căng thẳng liên quan đến sự phát triển của trí tuệ cảm xúc, hình thành sự tập trung, phát triển khả năng tự ý thức cũng như lòng trắc ẩn. Để hoàn toàn giải phóng khỏi những hoài niệm, tiếc nuối và lo lắng, huyền hoặc trong tương lai phát triển khả năng định tâm để đối phó với thử thách, Chánh niệm là công cụ đặc lực đạt được bằng thiền định, bằng hơi thở, yoga, bộ hành, âm nhạc. Hiện nay, các công ty toàn quốc cũng như đa quốc gia như Google đang xem trọng việc phát triển sự lãnh đạo chánh niệm nhằm đạt được môi trường hoà bình bền vững.

Tóm lại, cần hiểu rõ rằng kỹ năng lãnh đạo có chánh niệm rõ ràng sẽ giảm thiểu tính tham, sân, si, ghen ghét, bạo lực, tính vô cảm và sự tiếc nuối. Điều này sẽ là một tác nhân quan trọng thúc đẩy sự hoà bình bền vững.

Từ khóa: *Judicious, Skill, Discipline, Conflict, Cycles, Meditation, Breathing, Development, Avarice, Jealousy, Violence*

## 1. GIỚI THIỆU

Một vấn đề đang được quan tâm sâu sắc về tình hình toàn cầu hiện nay là tình trạng bi quan đang thịnh hành ở hầu hết các quốc gia trên thế giới, đang bị đe dọa bởi chiến tranh hạt nhân, bùng nổ dân số, thất nghiệp, ô nhiễm môi trường và kích thích liên tục các giác quan, v.v ... Đây là tình huống Phật giáo mô tả như những “Nội triền và ngoại triền, Chúng sanh bị triền phược” (Silva, 1986, tr.12). Nhân loại bị trói buộc vào những tham luyến như vậy. Cũng giống như tre và thích bị vướng vào những sự rối rắm của bụi tre, nên cả nhân loại, được biết đến như nhiều tầng lớp chúng sinh khác, bị vướng mắc, bị mê hoặc, bị lôi kéo vào cảm giác thèm muốn đó (Tin, 1922, tr.1-2). Ái dục (taṇhā) là nguyên nhân sâu xa để đánh mất an lạc. Mục tiêu cuối cùng của mỗi cá nhân là hướng đến một đời sống ‘An lạc’, biểu thị một cuộc sống hạnh phúc, hoà ái, vui sướng và niềm vui mà không gặp bất kỳ trở ngại và can thiệp bởi một số cảm xúc cơ bản không cần thiết nào. Những cảm xúc cơ bản này là sáu con số làm nản lòng tâm trí con người, làm xáo trộn sự bình yên của nó, khiến nó bồn chồn: vô minh, tham luyến, sân, kiêu hãnh, nghi ngờ si mê và những quan điểm lệch lạc. Đây là những trạng thái tinh thần, không phải là hiện tượng bên ngoài.

### Mục tiêu:

Mục tiêu chính của bài viết này là thảo luận về lý do tại sao mỗi chúng sinh phải cố gắng làm cho bản thân phù hợp với sự lãnh đạo chánh niệm theo cách của Phật giáo: Nỗ lực để đạt được mục đích đặt ra là gì? Bằng cách nào việc lãnh đạo bằng chánh niệm được thực hiện để tiêu trừ tất cả các thế lực tiêu cực làm cho thế giới phải chịu đựng những đau khổ, vướng mắc, xung đột và tình trạng rối ren, v.v .: và, cách thực hành của jhāna (thiền chỉ) và vipassanā (thiền quán) sẽ mang lại sự cân bằng trong cơ thể và tâm trí để có thể thực hành lãnh đạo chánh niệm.

### Phương pháp luận:

Để viết bài này, hầu hết các tài liệu Phật giáo đã được tham khảo như là nguồn tham khảo chính với phân tích quan trọng và đánh giá

trộn vụn. Bên cạnh đó, sách và các bài báo được xuất bản trong các cuốn sách, tạp chí, nghi thức và tạp chí khác nhau được tư vấn hết sức cẩn trọng. Ngoài việc đến thăm các kho lưu trữ, bảo tàng và thư viện khác nhau, chúng tôi cũng đã gặp một số người là nạn nhân của những hoàn cảnh bất thường khác nhau: ly dị, cha mẹ đơn thân, những người thiệt mạng do ẩu đả, nghiện ma túy, những cuộc cãi vã nảy sinh từ những chuyện vặt vãnh dẫn đến nói xấu lẫn nhau, v.v.

### Thảo luận:

Việc tiêu trừ hoặc loại bỏ các lực lượng bất lương và mất tập trung này cản trở để đạt được hòa bình bền vững có thể được thực hiện thông qua sự lãnh đạo chánh niệm. Chánh niệm được đánh giá từ các quan điểm của Phật giáo biểu thị cho “Sự tập trung đúng đắn/ Chánh niệm”, một trong những thành phần chính của ‘Prajñā’ của Bát chánh đạo. Thực hành chánh niệm đúng đắn giúp con người được giải thoát khỏi những lo lắng, phiền não, áp lực và phát triển kỹ năng lãnh đạo khiến con người phản ứng nhanh hơn với mọi thử thách và nhờ đó có thể làm mọi việc với sự tập trung kỷ luật hơn. Trong lãnh đạo chánh niệm, người ta sẽ học cách vận dụng sức mạnh nội tại thông qua chánh niệm phản ứng với bất kỳ tình huống nào khi nó khởi lên. Lãnh đạo chánh niệm giúp đạt được hòa bình bền vững bằng cách chấm dứt xung đột bạo lực và các chu kỳ luẩn quẩn lặp đi lặp lại. Lãnh đạo chánh niệm giúp tăng năng suất, trong việc ra quyết định, lắng nghe và giảm mức độ căng thẳng liên quan đến sự phát triển của sự chú ý và tập trung xây dựng trí tuệ cảm xúc, tăng cường tự nhận thức và sự thấu cảm, v.v.

Tâm trí con người theo bản năng là đi tìm sự bình yên. Việc việc đi tìm sự hòa bình sẽ là một điều xa vời nếu không có sự kiểm soát tuyệt đối trong suy nghĩ, trong lời nói và hành động. Thật không khôn ngoan khi nghĩ rằng kiểm soát suy nghĩ là một điều thuộc về Phương Đông, hay Phật giáo. Nghiên cứu về Phật giáo có nghĩa là nghiên cứu về bản chất của tâm. Thay vì tập trung vào một số đẳng tối cao nào đó, Phật giáo nhấn mạnh nhiều vấn đề thiết thực hơn, như làm thế nào để hòa nhập tâm trí của chúng ta và làm thế nào để giữ cho cuộc sống hàng ngày của chúng ta được an lạc và khỏe mạnh (Yese, ed. Ribush, 1998, tr.7). Phật giáo không nên chỉ được coi là một tôn giáo mà nó phải được coi

là tri thức kinh nghiệm - trí tuệ được làm giàu với triết học, khoa học hoặc tâm lý học hơn là một số quan điểm giáo điều.

Khi giải thích về những gì đang khiến một người đàn ông bất ổn, Đức Phật rất coi trọng việc xét đoán tâm trí của một người với trí tuệ tri thức nội tâm, điều đó sẽ khiến người ta hiểu rằng cảm xúc cơ bản của anh ta là trung tâm của bản ngã. Thật không khôn ngoan khi từ bỏ mọi sở hữu để vượt qua bản ngã. Sở hữu không bao giờ làm cho cuộc sống khó khăn. Quá nhiều chấp trước vào vật sở hữu là nguyên nhân sâu xa của sự phiền não: bản ngã và chấp trước làm ô nhiễm tâm trí của con người, làm cho nó không rõ ràng, không biết gì và bị kích động, và ngăn ánh sáng của trí tuệ phát triển. Giải pháp cho vấn đề này là thiền. Thiền là trạng thái cảnh giác của tâm và trí tuệ làm cho con người nhận thức được mọi khoảnh khắc của cuộc sống, ý thức đầy đủ về những gì anh ta đang làm, và tại sao và làm thế nào anh ta đang làm việc này. Đây là một trong những giai đoạn phát triển sự lãnh đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững.

Để tạo ra lòng tốt yêu thương đối với bạn bè, cha mẹ và đất nước, điều cần thiết là phải biết bản chất đặc trưng của sự gắn bó và các đối tượng của nó. Làm tổn thương cha mẹ hoặc bạn bè là do trạng thái tâm trí vô thức. Khi hành động trong sự tức giận, người tức giận hoàn toàn không biết gì về những gì đang xảy ra trong tâm trí của mình. Giữ ý thức trong suy nghĩ của riêng mình, hành động và hành vi mang lại niềm vui, hòa bình và hạnh phúc to lớn cho bản thân và những chúng sinh khác: không nhận ra được chính thái độ và tinh thần của chính mình làm mất tính người. Đức Phật dạy rằng mọi người nên trở thành một nhà tâm lý học bằng cách cố gắng biết tâm trí của chính mình vì mỗi con người đều có khả năng hiểu được tâm trí của chính mình. Khi đã hiểu thì điều khiển tâm trí của mình theo tự nhiên. Trước khi làm bất cứ điều gì tâm trí nên được thẩm vấn với ba câu hỏi, đó là, tại sao tôi nên làm điều đó? Tôi sẽ làm điều đó bằng cách nào? Nguyên nhân là gì? Vì vậy, sự hiểu biết về tâm trí với tính phân tích phê phán và đánh giá giúp người ta dễ dàng giải quyết các vấn đề. Nếu không có vấn đề có nghĩa là thúc đẩy hòa bình bền vững.

Vào cuối thập kỷ thứ hai của thế kỷ 21, thế giới bên cạnh sự phát triển vẫn còn hơn 3 tỷ người (gần 1/2 dân số thế giới) sống trong nghèo đói và hơn 1,4 tỷ người sống trong nghèo đói cùng cực và

hàng ngàn trẻ em chết đói mỗi ngày. Với sự chăm sóc y tế và thuốc tiên tiến, thế giới hiện tại đang chứng kiến cái chết của mười một triệu người mỗi năm do không được điều trị đúng cách. Điều kỳ lạ là nhân danh việc thúc đẩy các công nghệ phát triển hơn, thế giới đang cạn kiệt nguồn lực kinh tế của mình trên các hành tinh khác trong khi bảy triệu trẻ em chết đói mỗi năm và 800 triệu người bị suy dinh dưỡng nghiêm trọng (Bodhi, 2000, tr.8). Tình trạng này khiến chúng ta hình dung ra thế giới hiện tại đang phải chịu đựng vô số rắc rối như thế nào.

Để giải quyết những vấn đề này từ các quan điểm của Phật giáo không phải là vội vàng đưa ra kết luận mà là điều tra các nguyên nhân cơ bản ở tất cả các cấp độ, và tiếp tục cho đến khi đạt được nguồn gốc sâu xa nhất. Các vấn đề xoay quanh xã hội, chính trị và tình hình kinh tế cần được mổ xẻ ở tầm vĩ mô, để có thể đưa ra cách đối xử đúng đắn và hợp lý để chữa lành vết thương vĩnh viễn, hay nói cách khác là đạt được hòa bình lâu dài hoặc bền vững. Bodhi (2000, tr.9-10) tin rằng hiệp ước, giao thức, nghị định thư và biện pháp hiệu quả không phải đủ để chống lại các vấn đề thách thức: Nghị định thư Kyoto (1977), Công ước khung của Liên hợp quốc về biến đổi khí hậu (1993), và Thỏa thuận Paris về biến đổi khí hậu (2016), về các vấn đề nóng lên toàn cầu: ngay cả khi, lực lượng cảnh sát hùng mạnh và cứng rắn cũng không thể ngăn chặn sự xuất hiện của tội phạm và bạo lực: và cho đến nay, việc kiểm soát buôn bán ma túy hiệu quả hơn có thể không kiểm tra được tình trạng nghiện trong giới trẻ. Các biện pháp như vậy thực sự có thể là biện pháp bảo vệ thiết thực chống lại các diễn tiến ngày càng nghiêm trọng của các vấn đề mà họ dự định sẽ khắc phục, chúng có thể có hiệu quả ngắn hạn, nhưng chúng không đảm bảo các giải pháp dài hạn. Những gì họ có thể thực hiện là điều trị thẩm mỹ, các biện pháp ngăn chặn không nên được thực hiện để sự thay thế cho các biện pháp khác chỉ có thể hoạt động ở cấp độ sâu hơn của nguyên nhân gốc rễ.

Theo quan điểm của Phật giáo, nguyên nhân sâu xa thực sự đằng sau tất cả các vấn đề nhức nhối như vậy là do tâm không kiểm soát được khiến cuộc sống của con người bị kích động và không yên ổn. Tâm không được kiểm soát giống như một căn bệnh ác tính ăn mòn sức sống và khiến cuộc sống trở nên độc hại từ mặt trận kinh tế xã hội đến các vấn đề chính trị. Vì Phật giáo dạy tất cả chúng sinh đều

binh đẳng, nên không thể nói rằng, “Ngài không là gì cả; Tôi đặc biệt”. Điều này mang lại ô nhiễm xã hội thậm chí nguy hiểm hơn ô nhiễm môi trường. Loại cảm giác như vậy làm cho con người có khuynh hướng căng thẳng hơn và anh ta không thể thư giãn hoặc ngủ đúng cách mà không có sự trợ giúp của thuốc an thần. Mối quan hệ giữa các cá nhân đã trở nên dễ vỡ và dễ bị tổn thương đến mức tỷ lệ ly hôn càng ngày càng cao đến mức đáng báo động, do đó phát sinh một loạt các vấn đề xã hội như trẻ em không nơi nương tựa, tội phạm vị thành niên, tự tử, v.v. Vì vậy cuộc sống trở thành gánh nặng và một giải pháp để làm cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn và thú vị hơn là cấp thiết (Silva, tr.1).

Đối với sự phát triển của sự lãnh đạo chánh niệm, Đức Phật giải thích về bốn thú vui được hưởng tất cả trong Pattakammavagga của *Ánguttara Nikāya* (A.N. II, 69) rất hữu ích và phù hợp với các vấn đề thời nay. Bốn loại thú vui là: *atthisukha*, niềm vui có của cải vật chất; *booseasukha*, những thú vui từ sự hưởng thụ của cải vật chất; *anasukha*, những thú vui không nợ nần; và, *annavajjasukha*, niềm vui của sự vô ưu. Con người phải tạo ra nghiệp lực thích hợp để tận hưởng niềm vui gấp bốn lần này. Trong một bài thuyết pháp (A.N., VI, 63). Đức Phật đã nói “Ý định là nghiệp. Khi con người có ý định, con người sẽ hành động thông qua cơ thể, lời nói và tâm”. Mỗi nghiệp đều có một *vipāka*. *Kamma-vipāka* có nghĩa là nhân quả. *Vipāka* của nghiệp phi đạo đức hầu như là kẻ phá hủy hòa bình bền vững ở một mặt và mặt khác, nó ngăn cản sự phát triển của sự lãnh đạo chánh niệm. Do đó, việc thực hành bộ quy tắc đạo đức của Phật giáo, *pañchaśīla* (Năm giới)\*, mang lại sự hài lòng đáng kể về một cuộc sống thiện lương.

Đức Phật đã nói với chúng ta về hai siêu năng lực luôn cố gắng cứu loài người khỏi thế lực đen tối. Đó là *Hīri* (lương tâm) và *Ottapa* (sự tôn trọng của chúng ta đối với người khác), hai phẩm chất sáng sủa, cảm giác xấu hổ và sợ làm sai, bảo vệ thế giới (*dve sukka dhamma lokam palenti*-A.N.II, 9). Điều cần thiết là phải khắc sâu hai *deva dhamma* này (*Hiri* và *Ottapa*), luôn được tìm thấy quần quanh trong sâu thẳm của tâm lý con người, chúng len lỏi vào để ngăn chặn những kẻ chủ mưu độc ác tạo ra những đau khổ của chúng ta và âm mưu phá hủy thế giới của chúng ta: điều này sẽ giúp phát triển lãnh đạo chánh niệm để mang đến hòa bình bền lâu cho thế

giới chúng ta. Sự vấp ngã lớn nhất làm cho quán tính Hīrī và Ottapa là Ahīrī (thiếu lương tâm) và Anottapa ((thiếu tôn trọng) và có sự hiện diện của chúng quấy nhiễu sự bình an của tâm. Tuy nhiên, sự hiện diện của appamāda (Chú tâm), vīrya (sự kết hợp của năng lượng và sati (chánh niệm), ba người bạn tuyệt vời, phục hồi Hīrī và Ottapa về trạng thái trước đây được coi là nền tảng của tất cả các đức hạnh. Sati (chánh niệm) là sự hiện diện cảnh giác của tâm, được trau dồi mạnh mẽ trong thực hành thiền định, cho phép con người nhận thức rõ hơn về trạng thái tinh thần của một người, bao gồm cả ý định và động cơ, Nó được bổ sung bởi ‘sự hiểu biết rõ ràng’, chủ thể hành vi để hướng dẫn hành vi thực tế của con người hòa hợp với lý tưởng và mục tiêu của con người (Harvey, 2000, tr.11).

Nguồn gốc của sự hủy diệt hòa bình là nghiệp của tâm xuất phát từ lobha (tham lam), dosha (hận thù) và moha (si mê) không lành mạnh và đáng trách. Điều này có thể làm phát sinh sự thèm muốn, ác ý và quan điểm sai lầm. Sự giận dữ (patigha /kodha), ghen tuông (issā), không khoan dung (akkhanti), vô minh (avidyā), hành vi sai trái và niềm kiêu hãnh (māna), v.v., dẫn đến những đau khổ về tinh thần và thể xác theo những cách khác nhau bắt đầu từ bệnh tật tinh thần. Đây là những phản đề cho sự phát triển của lãnh đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững, Để chống lại các lực lượng tiêu cực này, tu luyện các phương thức hành vi cao siêu như mettā, (lòng tốt yêu thương), karuṇā (từ bi), Mudita (niềm vui cảm thông) và upekkhā (trầm tĩnh) một sự cần thiết tuyệt đối để tạo ra một bầu không khí thuận lợi cho sự phát triển của lãnh đạo chánh niệm. Nó không phải là cấp bậc cũng không phải là sự giàu có, mà là hành vi cao nhất dựa trên đạo đức tốt, thiện chí, trí tuệ và tâm trí được đào tạo đúng đắn làm cho con người thuần khiết hoặc đạo đức (Kindred sayings, trang.46).

Một con người với ba điều kiện nền tảng tạo nuôi dưỡng sự tập trung (trí tuệ) và sự sáng suốt (trực giác) trở nên đủ năng lượng để đốt cháy hoàn toàn những vấn đề tiêu cực (Tin, 1922, tr.4). Khi con người mong muốn chọn lựa lãnh đạo chánh niệm cho hòa bình bền vững phải được đào tạo với trí tuệ và sáng suốt: trí tuệ có ba loại; trí tuệ bẩm sinh, sáng suốt và giữ gìn trí tuệ, duy trì mọi chức năng. Tin (2000, tr.4) trong bản dịch của ông về Taraaghosā's Visuddhimagga nhấn mạnh rằng hòa bình bền vững có thể được thiết lập nếu một

người dựa trên nền tảng đức hạnh nâng gương trí tuệ sáng suốt cũng được mài giũa với sự tập trung, trí tuệ gấp ba, được hỗ trợ bởi sức mạnh của năng lượng và nhiệt tâm cố gắng xóa tan mọi trở ngại: Ông là người đàn ông phù hợp để mang đến sự lãnh đạo chánh niệm cho xã hội và toàn cầu. Tránh sự tận tụy cực độ đối với niềm vui của nhục dục, tự tử và thực hành khóa giữa (Ashtāṅgikamāgga) là những công cụ tuyệt vời để đảm bảo hòa bình vĩnh cửu.

Sự gia tăng của trụy lạc, áp bức, bóc lột, gia đình trị và bán bỏ, v.v., sẽ bị tiêu diệt hoặc tuyệt chủng bằng các biện pháp rèn luyện đức hạnh, sự tập trung và trí tuệ. Đức hạnh có bốn khía cạnh; ý chí, tính chất tinh thần, sự kiểm chế và không vi phạm. Một người có đạo đức là hiện thân của sự lãnh đạo chánh niệm. Bởi vì đức hạnh trong anh ta tiêu diệt sự gian ác, tránh xa lỗi lầm và cảm giác xấu hổ và sợ hãi của sự đổ lỗi. Ưu điểm của một người đức hạnh là anh ta có được sự giàu có, danh tiếng, sự tự tin tuyệt đối, vẫn không bị khuất phục; và, chết mà không đổ lỗi và hối hận.

Trong bài kinh Silanāda Sutta, Đức Phật hướng dẫn một nhóm các học viên thực tập chánh niệm trong tất cả các khía cạnh của hiện tại, theo sát bản năng của chính họ, với phạm vi của tổ tiên. Ngài nhấn mạnh rằng những suy nghĩ và ham muốn ảo tưởng sẽ không tìm thấy chỗ đứng, chỉ bằng cách nuôi dưỡng những sự kiện lành mạnh hoặc kushala mà đức tính này sẽ đào sâu và phát triển. Nói chung, điều này dường như có nghĩa là khéo léo làm sáng tỏ thực tế của tình hình toàn cầu hiện nay của chúng ta, như nó đã xảy ra, và đáp ứng với những thực tế này thông qua /trong sự duy tôn sự khôn ngoan, sự tinh thông có chủ đích và sự rõ ràng về đạo đức (Hershock, 2006, tr. 83). Đây là cách duy nhất để đối phó một cách có ý nghĩa và giải quyết rắc rối và đau khổ lâu dài.

Trong kịch bản hiện tại, phương tiện thông tin đại chúng đại diện cho nhiều giá trị trung tâm không chỉ đối với nghiệp kinh tế xã hội hiện tại của chúng ta với khuynh hướng chính trị, mà còn cho những thói quen và lý tưởng cơ bản nhất của chúng ta về tự xây dựng. Chỉ trích các phương tiện truyền thông là chỉ trích chính chúng ta và nghiệp cá nhân và cộng nghiệp (Hershock, 2006, tr.86). Phương tiện truyền thông đại chúng có thể được sử dụng cho cả nghiệp lực xây dựng và phá hoại. Phân tích từ các quan điểm của Phật giáo, dự kiến rằng các phương tiện truyền thông, thay vì được



sử dụng để thúc đẩy sự ngờ vực và thù hận nên được sử dụng để thúc đẩy sự hiểu biết và khoan dung lẫn nhau hoặc nói cách khác, hiệu ứng truyền thông phải đủ năng động để thuyết giảng giáo lý Phật giáo về sự phụ thuộc lẫn nhau và tính không để thúc đẩy tinh thần lãnh đạo chánh niệm cho hòa bình bền vững dựa trên sự sùng bái bất bạo động, hòa hợp lẫn nhau, tình yêu, sự cảm thông, lòng trắc ẩn, từ thiện, v.v.

Thế giới hiện tại đang chứng kiến sự phát triển của chủ nghĩa khủng bố toàn cầu do hậu quả của mô hình toàn cầu hóa và phụ thuộc lẫn nhau theo hướng công nghệ. Nhưng, như lời hùng biện của nhiều nhóm khủng bố cho thấy rõ, khủng bố toàn cầu không chỉ được thực hiện bởi sự phụ thuộc lẫn nhau và các hệ thống công nghệ đã phát triển như một chức năng của quy mô hiện nay và tỷ lệ toàn cầu hóa đương đại, nó cũng là một phản ứng - người ta tìm cách phá vỡ mô hình hiện tại trong việc phân phối và quản lý quyền lực thông qua việc truyền sự sợ hãi có tính toán và rõ ràng không giới hạn vào phạm vi công cộng toàn cầu. Khủng bố thường được sử dụng để biểu thị một cái gì đó giống như “hành vi bạo lực được tính toán phi lý như một phương tiện để tạo ra khủng bố, một cách có ý thức và nhẫn tâm, giữa những người vô tội để đạt được mục đích tôn giáo hoặc chính trị. Khủng bố sẽ được chống lại thông qua sự lãnh đạo chánh niệm được xây dựng theo cách Phật giáo thực hành Bát chánh đạo, Pañchaśīla và quy y Phật, Pháp và Sagha.

Chữ Đức Phật biểu thị cho một người đóng vai trò là ‘Tái khám phá và người thầy giải phóng sự thật và là hiện thân của những phẩm chất giải phóng được phát triển bởi những người khác. Đức Phật chỉ có thể đánh thức một người từ nhận thức rằng “Tất cả cuộc sống chỉ là một giấc mơ”; Đức Phật là tri thức, và tất cả kiến thức là sự phán xét, và mọi phán xét là công việc của năng lực phán xét, và do đó là một hoạt động của lý trí (Grimm, 1958, tr.25-26). Do đó, giáo lý khoa học về Phật này là một Tôn giáo của lý luận và làm cho con người đủ tiềm năng để tạo ra sự lãnh đạo giác ngộ cho toàn nhân loại và toàn xã hội. Giáo pháp được miêu tả là bốn phận dựa trên đạo đức và chuẩn mực để được tuân theo bởi một và tất cả không phân biệt đẳng cấp, tôn giáo tín ngưỡng, tuổi tác, giới tính và địa vị: nó bao gồm sự phân biệt hành vi dương như đối với cha mẹ, giáo viên, Śramaṇas, Brahmanas, kẻ hành khất, vợ, chồng, con cái, người

thân và quen biết, chủ, người hầu, nô lệ, bạn bè, người quen, họ hàng, người cai trị và bị cai trị, v.v., nó dạy cho nhân loại rằng thực hành ‘bệnh tốt’ mà không có biện pháp nào trong số tất cả chúng sinh sẽ phát triển sự lãnh đạo chuyển hóa trong họ hướng dẫn nhân loại đạt được hòa bình bền vững. Samgha đại diện cho sự thống nhất (aikya), tính toàn vẹn (nisthā) và sự hòa hợp lẫn nhau tạo ra một cảm giác bình đẳng như nhau khuyến khích để cáo sự bất hòa, chia rẽ, tranh chấp, bất đồng, luận án phát sinh trong cuộc khủng hoảng danh tính.

Dhammapada cho rằng “sự thù hận không bao giờ chấm dứt bởi sự thù hận trong thế giới này”: chỉ bằng sự không thù hận thì chúng mới có thể chấm dứt. Đây là luật cổ xưa. Lobha (Tham), dosha (Sân) moha (Si) là ba dính mắc căn bản, như lời Đức Phật, và từ đó nảy sinh các mâu thuẫn dẫn đến mất hòa bình, an lạc của con người (Nyanponika, 1978, p.50). Nếu bị dính mắc vào một trong ba vấn đề này, con người cố gắng nắm bắt cơ hội với chi phí của người khác dẫn đến căng thẳng và xung đột. Việc quá dính mắc vào các đối tượng vật chất làm nảy sinh mâu thuẫn: niềm vui, tài sản, lãnh thổ, sự giàu có, sự thống trị về kinh tế hoặc ưu thế chính trị. Mong muốn có nhiều thú vui giác quan hơn, dẫn đến mâu thuẫn giữa tất cả mọi người, bao gồm cả những người cai trị, và do đó cãi nhau và chiến tranh. Nyanponika (1978, tr.239) tin rằng ngoài sự tham lam thực sự, thiếu thốn vật chất được coi là một nguồn xung đột chính.

Ngày nay, thế giới, chắc chắn đang phải chịu đựng mối đe dọa từ các cuộc chiến từ những quan điểm khác nhau. Để tránh chiến tranh, Đức Phật đề nghị mỗi người phải có quyết tâm không được gây tổn hại có chủ ý hoặc giết chết bất kỳ chúng sinh nào, dù là trực tiếp hay bằng cách thuê người khác.; để thực hành lòng nhân ái và từ bi; và thể hiện sự tuân theo con đường ‘chánh nghiệp’, một yếu tố của Bát chánh đạo đến Nirvāṇa, ngăn cản việc kiếm sống theo cách gây đau khổ cho người khác. Trong số các hình thức được liệt kê cụ thể của ‘hành động không đúng thì sống bằng buôn bán vũ khí (A.N., V, tr.177). Chiến thắng gây ra hận thù; Kẻ chiến bại sống trong đau khổ, Hạnh phúc là cuộc sống hòa bình, từ bỏ chiến thắng và thất bại (SN, I, tr.83). Các văn bản Mahāyāna nhấn mạnh rằng các bên tham chiến phải cố gắng giải quyết vấn đề của mình bằng cách thể hiện lòng tốt và từ bi để hòa giải bất hòa với đối phương

và đạt được thỏa hiệp sống hòa thuận. Trong Dhammapada (Dhp: Th, tr.223), người ta nói rằng chinh phục sự tức giận bằng tình yêu, chinh phục cái ác bằng cái thiện, chinh phục sự keo kiệt bằng cách cho đi, chinh phục kẻ nói dối bằng sự thật: Một người, chinh phục hàng ngàn người trên chiến trường có thể là một chiến binh vĩ đại, nhưng không phải là một người chiến thắng thực sự; anh ta thực sự là một người chiến thắng cao quý khi chinh phục chính mình. Chiến tranh và xung đột sẽ được lãng tránh bằng cách cho đi lòng nhân ái. Lòng trắc ẩn, niềm vui đồng cảm, sự bình tĩnh, nhẫn nại, từ bỏ sự tức giận và bạo lực (Harevey, tr.243-252).

Tự tử đang trở thành một hiện tượng phổ biến của thế kỷ này. Những người phải chịu nhiều khó khăn như căng thẳng, lo lắng, thất bại, mất cân bằng tâm lý, nguy hiểm, chia ly, v.v., có thể tự sát với hy vọng một điều gì đó dễ chịu hơn sau khi chết; nhưng không có gì đảm bảo rằng vấn đề có thể không trở nên tồi tệ hơn bởi hành động của anh ta. Tự tử không chỉ lãng phí cơ hội này cho bản thân mà còn tước đi những lợi ích của người khác mà người tự tử có thể mang lại cho họ. Tự tử được xem là một nỗ lực để phá vỡ giới luật đầu tiên của Pañchaśīla, tức là không giết/không bạo lực; Giết chính mình cũng giống như giết một người khác. Mahā-Kassapa nói rằng ‘những người đạo đức không tìm cách thúc đẩy sự chín muồi của những gì chưa chín muồi’ Người ta có thể nói thêm rằng, ngay cả đối với một người không có đạo đức đặc biệt, tự tử là một hành động sẽ mang lại đau buồn cho bạn bè và người thân, và vì vậy, nếu không có lý do nào khác thì cần tránh (Harvey2000, tr.287).

Phần đầu để đạt được tinh thần ‘Lãnh đạo chánh niệm cho Hòa bình bền vững’, người ta phải phát triển lòng tốt (*kalyāṇa*) như một người bạn có sự tôn trọng và tuân phục tuyệt đối. Thiên hướng chánh niệm và chu đáo đối với lòng tốt rõ ràng sẽ giải thoát một người xấu xa và khỏi mọi kiết sử, tức là vô minh, tham ái, tham lam, hận thù, ghen tuông si mê, giận dữ, bạo lực, v.v. Rời khỏi trạng thái gông cùm này, con người trở nên thuần khiết và không bị tiếp tục nhiễm bẩn. Sự thuần khiết thực sự này (*Visuddhi*), một khi đã đạt được, sẽ làm phát sinh một sự bình tĩnh và an nhiên thực sự, không bị nhiễu loạn, xung đột và dằn vặt. Trạng thái tự do khỏi áp bức và hỗn loạn này được Đức Phật gọi đơn giản là hòa bình (*Sānti*), đó là sự tĩnh lặng và an nhiên trong mọi tình huống, gần giống như

Nirvāṇa (Bhikku, 1956, tr.93). Theo nghĩa khác, Nirvā có thể được giải thích theo hai cách; không có bất kỳ công cụ tra tấn nào, và, tuyệt chủng mà không để lại gì. Bhikku (1956, tr.93), hơn nữa, giải thích rằng Nirvāṇa có hai ý nghĩa rất quan trọng; Thứ nhất, không có bất kỳ nguồn dẫn vật và đốt cháy nào, tự do khỏi mọi hình thức kiểm tỏa và ràng buộc và thứ hai, tuyệt chủng, không có nhiên liệu để phát sinh thêm đau khổ. Sự kết hợp của những ý nghĩa này cho thấy một sự tự do hoàn toàn khỏi đau khổ.

Nirvāṇa có thể xảy ra khi người ta nhận ra giá trị của cái nhìn sâu sắc vào bản chất thực sự của sự vật (điều kiện thế giới và vạn vật) và bằng cách tuân theo một hệ thống tập trung và thực hành sáng suốt có tổ chức. Việc thực hành phát triển sự sáng suốt bằng phương pháp tự nhiên là có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh và mọi lúc khiến cuộc sống của chúng ta trở nên thuần khiết và trung thực đến nỗi nảy sinh niềm vui tinh thần kế tiếp (pitti và pamoda), bình tĩnh (passaddhi), bản chất nguyên sơ của sự vật (yathābhūtañānadassana), sự bất mãn (nibbidā), rút lui (virāga), thoát khỏi (vimutti), thanh lọc khỏi phiền não (visuddhi), và hòa bình tự do khỏi đau khổ (nibbāna) và trạng thái bình thân (sānti), vì vậy chúng ta có thể có cảm giác ung dung tự tại giữa mọi khổ đau (nibbāna).

Để phát triển trạng thái giác ngộ, điều cần thiết là thực hành jhāna, đó là sự thực hành của tâm, được gọi là thiền định, đưa tâm ra khỏi các phản ứng tự động đối với các phản ứng giác quan, và dẫn đến trạng thái thư thái và nhận thức hoàn hảo (upekkhi-sati-piirisuddhi). Việc thực hành sīla, samāddhi và pyjāā, tâm trở nên ổn định, gần như, tự nhiên đối với việc thực hành dhyāna, điều này củng cố sự phát triển của các trạng thái thư thái, dẫn đến upekkhā (bình đẳng) và chánh niệm. Theo Buddhaaghosha, thuật ngữ 'jhāna' có nguồn gốc từ động từ jhāyati, nghĩa là suy nghĩ hoặc suy tưởng, trong khi động từ jhāpeti, "đốt cháy", giải thích chức năng của nó, cụ thể là đốt cháy các trạng thái đối nghịch, đốt cháy hoặc phá hủy "tinh thần phiền não ngăn cản sự phát triển của sự thanh thân và sáng suốt". (Gunaratana, 1995, tr.4). Jhāna/Dhyāna được đánh đồng với sự tập trung, một trạng thái của một sự hấp thụ về một điểm trong đó có một nhận thức giảm dần về môi trường xung quanh. Trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy sau này, đã phát

triển phong trào Vipassanā trong đó trạng thái tâm lơ đãng này được coi là không cần thiết và không có lợi cho sự thức tỉnh, mà phải đạt được bằng chánh niệm về thân và vipassana (tuệ giác vô thường). Thực hành Vipassanā không phải do đức Phật dạy, nhưng được phát triển bởi những giáo viên sau này. Loại thực hành này phù hợp với những người ở giai đoạn khá phát triển, những người vẫn không thể cảm nhận được sự không thỏa mãn của sự tồn tại trần gian bằng chính đôi mắt của họ. (Bhikku, 1956, tr.96). Trụ cột sáng lập của vipassanā là đạo đức và sự tập trung. Vipassanā có nghĩa là sự sáng suốt rõ ràng, và đề cập đến tầm nhìn không bị che khuất có thể phát sinh khi một người Tâm trí đầy niềm vui và không có bất kỳ phiền não nào. Niềm vui phát triển khi có sự trong sạch về đạo đức (Śīla vishuddhi); đạo đức là một điều kiện tiên quyết (Rathavinīttasutta, Majjhima Nikāya., tr.24) Có bảy sự thanh lọc được thực hành bởi các học viên: Tinh khiết đạo đức, Tinh khiết tinh thân, Tự do khỏi những quan điểm sai lầm, Tự do khỏi nghi ngờ, Kiến thức và về những gì là con đường chân chính, Kiến thức và tầm nhìn về sự tiến bộ dọc theo tiến trình (Kiến thức về sự phát sinh và qua đời, Kiến thức về sự ra đi, Nhận thức về sự sợ hãi, Nhận thức về nguy hiểm, Sự bất mãn, mong muốn tự do, Đấu tranh để trốn thoát, Vô định và Sãn sàng nhận thức về Tứ diệu đế), Kiến thức đầy đủ trực quan.

Bhikku (1956, tr.98) giải thích rằng sự tinh khiết đạo đức là hành vi không có lỗi bằng thể xác và lời nói. Chừng nào còn bất kỳ sự không hoàn hảo nào về cơ thể hay lời nói, thì đạo đức theo đúng nghĩa nghĩa là thiếu. Khi nó đã được hoàn thiện, nghĩa là khi đạt được sự yên tĩnh của các hoạt động và lời nói của cơ thể, kết quả là sự yên tĩnh về tinh thần, dẫn đến các giai đoạn thanh lọc tiếp theo: tự do khỏi hiểu lầm, tự do khỏi nghi ngờ, hiểu biết như Con đường phải tuân theo và những gì không phải tuân theo, kiến thức và tầm nhìn về sự tiến bộ theo Con đường này và cuối cùng là sự thấu hiểu trực quan đầy đủ. Năm giai đoạn cuối cùng tạo thành vipassanā thích hợp. Thanh lọc tâm trí và hành vi chỉ đơn thuần là lối vào con đường của vipassanā.

## 2. KẾT LUẬN

Ngày nay, một số công ty đa quốc gia như Google và các công ty khác được biết thực hành thiền định, yoga và dhyāna để giảm bớt áp lực và căng thẳng, lo lắng, bất an, v.v. Vipassanā như một công cụ

tuyệt vời dựa trên thực hành đạo đức (Śīla), sự tập trung (samādhi) và sự sáng suốt (paññā) giải phóng bản thân khỏi sự dính chấp. Hiểu được các đối tượng dính mắc (năm uẩn bao gồm cơ thể, cảm giác, nhận thức, suy nghĩ tích cực và ý thức) và bản chất thực sự của nó, rõ ràng là các tham đắm sẽ nhường cho sự giác ngộ và sẽ không còn dính mắc nữa. Yese (1998, tr.9) chỉ ra rằng thiền không chỉ ngụ ý sự phát triển của sự tập trung duy nhất, ngồi trong góc không làm gì cả; Thiền là trạng thái tỉnh táo của tâm trí, đối lập với sự chậm chạp, thiền là trí tuệ. Con người nên nhận thức rõ từng khoảnh khắc trong cuộc sống hàng ngày của mình, ý thức đầy đủ về những gì anh ấy/ cô ấy đang làm, và làm thế nào và tại sao anh ấy/ cô ấy làm điều đó. Thông qua thiền người ta có thể ...sự thật của cuộc sống. Thiền cho thấy tất cả mọi thứ trong tâm trí của con người; tất cả những vấn đề tiêu cực và tích cực trong tâm trí của một người. Không cần mọi người nên trở thành Phật tử để học thiền và vipassanā cho sự phát triển của sự lãnh đạo chánh niệm. Điều quan trọng là tìm kiếm bằng trí tuệ và không có niềm tin mù quáng. Điều này cuối cùng sẽ dẫn đến đạt được hòa bình bền vững.

\*\*\*

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Ánguttara Nikāya*(A.N-Th.); tr, Woodward, F.L. &Hare, E.M., *The Book of Gradual Sayings*, 5 vols, London, PTS, 1932-36
2. *Dhammapada*(Dhp-Th); tr:Thera, Nārada, London. 1954
3. *Majjhima Nikāya*(M. N.-Th), tr. Horner, L.B., *Middle Length Sayings*, 3 vols, London, PTS, 1954-59
4. *Samyutta Nikāya*(S,N-Th), tr. Davids, C.A.F.Rhys & Woodward, F.L., *The Book of Kindred Sayings*, 5 vols, London, PTS, 1917-30
5. Bhikku, Buddhadasa, *Handbook for Mankind*, Buddha Dharma Association Inc, 1956
6. Bodhi, Bhikku, *Facing the Future*, Buddha Dharma Association Inc, Kandy, Srilanka, 2000
7. Grimm, George, *The Doctrine of Buddha: The Religion of Reasoned Meditation*, Motilal Banarassidass, New Delhi, 1958, pp.25-26
8. Gunaratana, Henepola, *The Jhans in Theravad Buddhist Tradition*, Buddhist Publication Society, 1995
9. Harvey, Peter, *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge University Press,2000
10. Hershock,Peter D., *Buddhism in the Public Sphere*, Routledge, Taylor &Francis Group, London& New York, 2006
11. Nyanponika, *The Roots of Good and Evil*, Wheel Booklet, No-251/253, Kandy, Srilanka, 1978
12. Silva, Lily De, *One Foot in the World: Buddhist Approach to Present-day Problems*, The Wheel Publication No.337/338, Kandy, Srilanka,1986
13. Tin, Pe Maung, *The Path of Purity* (A translation of Buddhaghosha's *Visuddhimagga*), Part I, London,1992
14. Yese, Ven.Lama Thubetan, *Becoming Your Therapist*, ed. Ribush Nicholas, Buddha Dharma Education Association Inc.,1998
15. "Sustaining DEVELOPEMENT and Sustainable Peace: A Two Sides of the Same Coin", [www.undp.org>undp>home>blog](http://www.undp.org/undp/home/blog)
16. "Introduction to Sustainable Peace", [http//www.unssc.org>courses>introduction](http://www.unssc.org/courses/introduction)

17. \*Abstinence from killing, stealing, adultery, lie and intoxicants

18. The absence of greed, of hatred, of delusion.

19. Such acquiring the subject of meditation, making frequent questioning and being strenuous in culture.

20. Mass media includes standard print (newspaper, book, magazine, pamphlets, etc), broadcast (television, radio, cinema) and electronic (especially internet-mediated, video games, etc).