

# CHÁNH NIỆM ĐỂ TỰ CHUYỂN HÓA VÀ TRỞ THÀNH ĐỘNG LỰC CHO XÃ HỘI

---

P. R. Tongchangya (\*)

---

## TÓM TẮT

Trong thời đại hiện nay, sự tự chuyển hóa cho giới trẻ cần thiết hơn bao giờ hết. Tự chuyển hóa thông qua chánh niệm có lợi cho việc tìm hiểu bản thân. Kinh Sedaka trình bày tự chuyển hóa là khi hộ trì cho mình, người ta có thể hộ trì người khác và ngược lại (*attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhatī*, S v 169). Mặc dù thiền chánh niệm rất phổ biến, nhưng nhìn chung vẫn chưa thuyết phục làm cách nào chánh niệm có thể chuyển hóa nhân cách con người. Thực hành chánh niệm, người ta có thể tự kiểm soát và tự chuyển hóa. Qua đó, một người có khả năng nuôi dưỡng tính chánh trực, lòng bi mẫn, biết ơn, tâm từ, sự kiên nhẫn và khiến cho vị ấy yêu thích công tác xã hội và nâng cao nhận thức. Từ đó, vị ấy nhận rõ sự khác biệt giữa lý thuyết và thực hành (*yathāvādī tathākārī, yathākārī tathāvādī*, D iii 135). Khi phát triển những phẩm chất tốt đẹp đó, người ta sẽ thiết lập một chuẩn mực đạo đức trong xã hội để thuyết phục người khác. Thậm chí nếu một người không tham gia vào các hoạt động từ thiện, vị ấy cũng sẽ tránh xa việc làm hại người. Điều này được chứng minh qua những nhân cách tuyệt vời trong lịch sử ý tưởng, cách mọi người học những lý tưởng thực tiễn trong thực hành và giảng dạy. Hơn nữa, bằng cách thực hành chánh niệm mỗi ngày, chúng ta có thể cải thiện việc học tập, nhận thức và tham gia công tác xã hội.

---

\* M.Phil. Student, Postgraduate Institute of Humanities and Social Sciences University of Peradeniya *Sri Lanka*

Bài báo này nhằm chỉ ra cách thực hành chánh niệm như thế nào để mang lại lợi ích cho việc tự chuyển hóa với thái độ tích cực của tâm từ, sự hài hòa, lòng từ bi và sự chánh trực là cần thiết trong cuộc sống. Thảo luận về chánh niệm, bài báo này sẽ sử dụng niệm hơi thở (ānāpānassati) và tu tập tâm từ (mettābhāvanā). Qua việc áp dụng chánh niệm đúng phương pháp, người ta không chỉ tự chuyển hóa mà còn là người gương mẫu tích cực trong xã hội. Bài tham luận này dựa trên Tam Tạng Kinh Điển và kinh nghiệm cá nhân.

**Từ khóa:** *mindfulness, self-awareness, self-transformation, positive emotions, interpersonal skills.*

## 1. CHÁNH NIỆM NHƯ NHẬN THỨC TRẦN TRỤY

Bài viết này tập trung chánh niệm như một công cụ liên quan đến chuyển đổi cá nhân sẽ định nghĩa và kiểm tra. Đầu tiên, nó sẽ xác định chánh niệm liên quan đến chuyển đổi cá nhân. Chánh niệm biểu thị tâm trạng hiện tại, sự chăm sóc chu đáo của hiện tại. Nó có đặc trưng là vật thể không nổi từ xa<sup>1</sup>. Đó là nhận thức trực quan trong tâm trí của một người và trong khu vực xung quanh. Nói cách khác, đó là trạng thái thức tỉnh hoặc cảnh giác của tâm trí. Điều đó không phán xét từ chức năng của nó. Nó không biện minh cho việc thích và không thích. Nó chỉ nhận thức được đối tượng với sự chú ý và tham gia toàn diện. Chánh niệm là yếu tố thiết yếu để cấu thành các thực hành thiền định.

Thay đổi tính cách không phải là một việc tức thời; đó là một quá trình thực hành chánh niệm dần dần và thường xuyên. Ngay cả trong mười phút thực hành chánh niệm thường xuyên vào buổi sáng và buổi tối sẽ cho thấy một sự thay đổi lớn về tính cách trong một khoảng thời gian.

Đầu tiên, luyện tập chánh niệm vào buổi sáng và buổi tối sẽ có lợi cho việc có một ngày tuyệt vời bao gồm một tâm trí ổn định và sáng suốt. Chỉ cần giữ sự chú ý vào hơi thở vào và ra sẽ đủ cho việc tập thở. Thật vậy, điều này có thể được mở rộng để suy ngẫm về nhận thức, cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ của cơ thể như đã được thể hiện trong phần giải thích trước đây về thực hành chánh niệm.

---

1. Bodhi, Bhikkhu. 2006. *Một hướng dẫn toàn diện của Abhidhamma: Abhidhammattha Sangaha của Acariya Anuruddha* (Kandy: Hội xuất bản Phật giáo), 86.

Thứ hai, nuôi dưỡng lòng tốt yêu thương bản thân và người khác sẽ trao quyền cho tất cả các phẩm chất tích cực của một con người từ bi (không chỉ yêu thương bản thân mà còn thể hiện tình yêu đối với người khác về thể xác, bằng lời nói và tinh thần). Điều này sẽ được thể hiện trong phần sau của bài viết này. Việc thực hành chánh niệm thường xuyên sẽ thúc đẩy sự cân bằng cảm xúc của chúng ta để giúp tâm trí của chúng ta đối phó với môi trường bên ngoài một cách hiệu quả.

## 2. TỰ BIẾN ĐỔI

Tự biến đổi là thay đổi hành vi và suy nghĩ của một người thông qua thực hành chánh niệm. Đó là sự duy trì ổn định nội tâm trong tâm trí và tự nội tâm trong tâm trí với thực hành chánh niệm bởi vì không có chánh niệm, người ta không biết những gì đang xảy ra trong sự tiếp diễn của tinh thần. Với việc áp dụng chánh niệm, một người có thể mang tâm trí của mình dưới sự kiểm soát của các đối tượng bên ngoài. Mặt khác, nếu không có chánh niệm, người ta bị các đối tượng chi phối. Kết quả là người ta thay vì điều khiển người khác, theo đó tâm trí suy nghĩ sẽ bị cuốn theo. Trong câu Dhammapada - 160 'Một người thực sự là người bảo vệ chính mình; người bảo vệ có thể là ai khác? Với bản thân được kiểm soát hoàn toàn, người ta sẽ có được quyền làm chủ khó có thể đạt được'. Đó là cách hiệu quả nhất để kiểm soát bản thân, để tâm trí luôn hướng tới việc thực hiện những hành động tốt. Ở đây, từ tự biến đổi được dành cho một người cân bằng và khỏe mạnh về mặt cảm xúc, một người có hiểu biết sâu sắc về sự tự nhận thức về tâm trí và kinh nghiệm của một người.

Hơn nữa, thực hành chánh niệm sẽ thảo luận thêm về cách áp dụng chánh niệm tự biến đổi. Nói chung nó không được công nhận trong xã hội là không ổn định về tinh thần khi người ta không thể kiểm soát tâm trí của một người. Tuy nhiên, theo Roga Sutta, không ai thoát khỏi bệnh tâm thần ngay cả trong một khoảnh khắc ngoại trừ kẻ hủy diệt hoàn toàn bệnh viêm loét<sup>2</sup>. Bệnh tâm thần là lo lắng, sợ hãi, ham muốn, giận dữ và thô lỗ xung đột trong chúng ta và môi trường xung quanh. Nếu người ta có thể suy nghĩ sâu sắc, người ấy sẽ hiểu ý nghĩa của bệnh tâm thần thông qua những trải nghiệm

2. *Anguttara Nikāya* ii 143

cá nhân bắt đầu bằng nỗi đau với sự bất mãn của cuộc sống. Thái độ không cân bằng trong cuộc sống của chúng ta có thể bị giảm đi thông qua việc thực hành chánh niệm. Ví dụ, một người lo lắng vì hanh vi trong quá khứ về việc thực hiện những hành vi bất thiện và không thực hiện những hành vi lành mạnh. Kinh Paṭhamagilāna nói thông qua thực hành đạo đức người ta có thể xua tan nỗi lo lắng của một người<sup>3</sup>. Trong thực tế, lo lắng có thể giải thoát tâm trí thông qua thực hành chánh niệm. Nếu một người không để tâm đến suy nghĩ của một người, người ta sẽ đắm chìm trong suy nghĩ về những trải nghiệm đau đớn trong quá khứ không có lợi. Nếu người ta tiếp tục suy nghĩ mà không nhận thức được cái thực tại đối với sự việc, họ sẽ không thể ngừng lo lắng. Một khi con người ta đã lo lắng, tức là chỉ có nỗi lo lắng về vấn đề kia trong quá khứ, trong khi nhận thức ngay thực tại chỉ biết nhìn nhận sự việc của thực tại trong tâm trí của bản thân mình.

Trước tiên phải giữ bình tĩnh trước mọi tình huống để bản thân mình có thể trở nên tự thích ứng. Đây không phải là trường hợp mà mọi chuyện đều diễn ra suôn sẻ mãi, một người sẽ không phải chịu nỗi bất mãn hay sao nhãng, kết quả mọi cảm xúc đều vỡ òa chỉ vì những yếu tố ngoại cảnh. Điều ấy lại càng rõ ràng hơn đối với những cá nhân thường luyện tập phương pháp tịnh tâm, thường thì việc cảm xúc riêng của chúng ta bộc phát là bởi sự thiếu nhận thức ở cá nhân. Tuy nhiên, đối với những người luyện tập thiền định thì họ sẽ dễ dàng trong việc nắm bắt những cảm xúc của chính mình xuyên suốt mọi tình huống trắc trở. Quả thật, con người ta không cần tài mọn gì cũng có thể thấy vui ngay trong những khoảnh khắc êm dịu của cuộc đời hay nổi cơn phẫn nộ quá mức vào những lúc khốn khó, gian truân. Sự thật trong cuộc sống này vốn biến hóa khôn lường nên trước hết, chúng ta phải nhìn nhận rõ tình huống xảy ra dù cho có giận dữ hay vui mừng. Sở dĩ vậy, chỉ có những người thiền định, tịnh tâm mới có thể hiểu thấu trọn vẹn sự thật trong cuộc sống xoay chuyển luân hồi này.

Nhìn chung, ai trong chúng ta cũng thích những lời khen thay vì những lời chê trách và chẳng ai có thể thoát khỏi lệ phàm tục này. Kể cả Đức Phật cũng đã từng đổ lỗi cho những phe phái dị giáo

---

3. *Saṃyutta Nikāya* iv 48

khác. Trong kinh Brahmajāla Sutta (Kinh Phạm Võng) chỉ ra rằng, Đức Phật đã răn dạy đệ tử ngài Quy y Tam Bảo, nếu các con được chê bai hay khen ngợi gì, thì bản thân cũng không nên buồn bã hay vội mừng khi nhận thấy sự thật trước mắt, mà hãy tự bảo rằng, “Đây chính là sự thật và cũng là thực tế. Quả là có những điều như vậy trong tâm căn của chúng ta và nó được tìm thấy ở giữa cõi lòng của tất cả mọi người.”<sup>4</sup> Câu nói nhằm ngụ ý rằng, dùng phương pháp tịnh tâm để giảng giải lời khen chê của nhân sinh như đề cập. Tương tự, phạm nhân sẽ không lâm vào cảnh cuồng giận vô cớ, hay chê bai chúng sinh tự tiện, mà thay vào đó sẽ là năng lực tự chủ bản thân cá nhân thông qua cách thiền định cõi tâm thức trong lòng.

Kinh Dutiyāppiya<sup>5</sup> cũng chỉ ra những phẩm chất cần thiết để trở thành một người có thể tự thích ứng giữa xã hội. Một số phẩm hạnh có liên quan đến bản thân của cá nhân, trong khi những phẩm hạnh khác lại liên quan mật thiết với nhau. Tuy nhiên, khi nhìn tổng thể thì chúng đều có sự tương quan đối với việc tự thích ứng của mỗi cá nhân như cách con người ta suy nghĩ, hành xử và tương tác với nhau, hay giao tiếp với mọi người.

- i. Người không có tham vọng tranh đoạt
- ii. Người không có tham vọng về thanh danh
- iii. Người không có dã ý kinh miệt nhân sinh
- iv. Người biết trân trọng thời khắc
- v. Người biết khiêm nhường
- vi. Người biết trung thực
- vii. Người biết giữ im lặng, lắng nghe
- viii. Người không buông lời thô bỉ

Nếu một người có thể giác ngộ được bất kỳ phẩm hạnh nào trong số những phẩm hạnh trên, thì sẽ dễ dàng có được lòng thiên hạ. Những phẩm chất đức độ này cũng sẽ phản ánh lên chính tính cách cá nhân của người đó đối với toàn thể chúng sinh. Thể hiện thái độ chất phác và khiêm nhường sẽ thỏa lòng người nghe dễ dàng

4. Bodhi, Bhikkhu, 2007. *Những bài diễn văn về quan điểm của Kinh Brahmajāla trên mọi diễn đàn mạng và toàn thể lời bình* (Kandy: Hội xuất bản Phật giáo) 53.

5. *Anguttara Nikāya* iv 156.

hơn. Do đó, một người truyền cảm hứng đối với nhân loại sẽ khiến họ trở thành những con người tốt đẹp và đáng tin tưởng giữa xã hội đương thời.

### 3. NGŨ TRỊ CẢM XÚC

Khi đã thảo luận về vấn đề tự thích nghi, chúng ta cũng sẽ phải tập trung vào việc điều hòa một cảm xúc của mỗi cá nhân ở những tình huống khác nhau. Chuyên ngành khoa học về hệ thần kinh đã chỉ ra rằng, thay vì có một chỉ số thông minh cao (IQ), những người có khả năng khéo léo trong việc chấn chỉnh cảm xúc riêng của mình ở nhiều tình huống khác nhau sẽ dễ thành công hơn trong đời sống cá nhân thường nhật lẫn công việc và nếp sống xã hội. Thật sự, không có gì đáng để làm ngạc nhiên theo như quan điểm của Phật giáo, bởi khi thông qua cách thức tịnh tâm mà điều tiết cảm xúc riêng của mỗi cá nhân, người phạm trần có thể tự giác ngộ và thay đổi đi chính cảm xúc, lẫn hành vi cư xử của bản thân mình. Đây cũng chính là một kỹ năng sống dành cho tất cả mọi người chúng ta để có thể vươn tay tới một cuộc đời dồi dào sức khỏe và niềm thịnh vượng. Những bài thuyết giảng sẽ chóng vánh chỉ ra đâu là cách thức luyện tập phù hợp. Bên trong bản thân chúng ta luôn tồn tại những cảm xúc cực đoan như giận dữ, khổ đau, ích kỷ cùng chính những cảm xúc thiện tính khác như yêu thương, nhân đạo, biết ơn đã đều đồng loạt cân bằng lẫn nhau trong tâm thức của mỗi người nhờ vào phương pháp biết giữ cho tâm mình chánh niệm.

### 4. TỪ BỎ ĐI CON GIẬN BẰNG LÒNG NHÂN ÁI

Có thể xem sự giận dữ là thứ cảm xúc gây hại nhất trần gian, khiến nhân sinh chúng ta phiền muộn, căm phẫn và cảm thấy khó chịu trước đời sống xung quanh mình. Theo lời kinh Aggi, cơn giận dữ được cho rằng là ngọn lửa hừng hực<sup>6</sup>, bởi ý trí của con người chúng ta sẽ bị bắn loạn, cũng như không ngừng khiến bản thân nóng nảy, mất bình tĩnh trước mọi người xung quanh. Thường xuyên cảm thấy tức giận trước những tình tiết ngoại cảnh cũng là một việc đáng cân nhắc, chẳng hạn như nếu lỡ phải chịu trận trong tình cảnh kẹt xe và con người ta bộc phát cơn giận cuồng nhiệt, ví như một ai đó sinh giận, gương mặt của họ sẽ đỏ như sắt nung do các phản

---

6. *Itivuttaka* 93.

ứng hóa sinh xảy ra bên trong tâm lý khi tức giận. Người đó sẽ rất dễ đắm sẫm vào những phương tiện xe cộ khác trên đường chỉ vì cơn giận bùng phát và không thể kiểm soát kịp thời. Vậy là chúng ta lại bị phạt tiền phí gây tai nạn giao thông. Trước tình hình đó, mọi người đều phải giữ cho tinh thần thật tỉnh táo và khôn ngoan, quan sát rõ thế sự tiên diện ra sao, diễn biến trước mắt xảy ra như thế nào (yathābhūta). Lời kinh Kakacūpama<sup>7</sup> cũng khuyên bảo chúng sinh rằng, không nên lung chuyển ý trí của bản thân để rồi buông ra những lời nói độc địa, thay vào đó con người ta nên sống một kiếp đời từ bi, nhân đạo, không dung tức cơn giận dữ trong lòng. Đối diện với cơn tức giận trong lòng người, hay kể cả với chính cơn giận dữ của riêng cá nhân mình mình, thì sự phẫn nộ đó nên được hóa giải thông qua chính cái thiện tâm mà bản thân mình tu dưỡng theo như lời dạy của kinh Rāga<sup>8</sup>. Lòng nhân ái từ bi và sự căm giận vốn không thể nào tồn tại song hành, chính vì thế khi con người ta tu tâm thiện tánh thì cái giận sẽ không thể sinh ra nữa.

## 5. BỎ ĐI NỖI KHỔ ĐAU BẰNG CHÍNH LÒNG TRẮC ẨN

Để xóa nhòa nỗi đau, nhân loại chúng ta cần tập tính từ bi trắc ẩn. Học giả Walpola Rahula đã diễn giải rõ rằng lòng trắc ẩn của chúng sinh đại diện cho tình yêu bác ái, lòng tốt, khoan dung và nhiều đức hạnh cao quý khác về phương diện tình cảm<sup>9</sup>. Nói theo cách rõ ràng hơn, nỗi đau không chỉ dừng lại ở việc trải nghiệm đau đớn về thể xác, mà còn liên quan đến cội nguồn của cảm xúc không thỏa mãn, cùng với niềm bất an chung trong tất cả các điều kiện cuộc sống phàm trần<sup>10</sup>. Bằng cách tịnh tâm tu luyện, con người ta sẽ có thể nhận ra được những nỗi đau của người khác, từ điều thiết yếu đó mà chúng ta sẽ hình thành, tịnh dưỡng được lòng ẩn của cá nhân. Đức Phật đã truyền dạy những lời giảng giải từ bi của ngài đối với tất cả chúng sinh (sabbabhūtānukampino)<sup>11</sup> để giải thoát trần gian khỏi khổ đau. Chính con người chúng ta có thể giúp đỡ nhau xóa

7. *Majjhima Nikāya* i 127.

8. *Anguttara Nikāya* iii 446.

9. Rāhula, Walpola. 2006. *Những điều Phật dạy* (Nedimala, Dehiwala: Trung tâm văn hóa Phật giáo), 46.

10. Nyānatiloka, and Nyanaponika Thera. 2011 *Từ điển Phật giáo: Hướng dẫn trong giáo điều và triết lý về Phật giáo* (Kandy: Hội xuất bản Phật giáo), 64.

11. *Samyutta Nikāya* i 25.

nhà đi sự đau thương, đặc biệt là những cảm xúc khốn khổ bằng cách tu luyện lòng trắc ẩn tại tâm, giữ cho thanh tâm mình tĩnh lặng. Theo lời dạy trong kinh *Paṭhamaāghātapapaṭivīnaya*, chúng sinh phải biết bao dung những ai đang chìm trong oán hận, thù hằn<sup>12</sup>. Để rồi, khi có thể tu dưỡng lòng từ bi của chính bản thân mình nhiều hơn, người ta sẽ không còn dung tức cái ác, có ý hãm hại người khác như lời thuyết giảng của *Dhammapada*, “Tất cả chúng ta đều run sợ trước tình cảnh bạo lực, ai cũng sợ cái chết. Hãy thử đặt mình vào chính vị trí của người khác, con người ta vốn không nên giết chóc cũng như không nên khiến người khác lâm vào tình cảnh phải xuống tay giết chóc<sup>13</sup>”. Tình táo lý trí sẽ cho ta thấy lòng trắc ẩn từ bi của bản thân mình không chỉ trong tâm tư, ý nghĩ mà còn trong cả hành động. Yếu tố cần thiết chính là phải thể hiện tình thương của mình đối với những người đang chịu đựng nỗi đau khổ và lo lắng về mặt tinh thần. Chúng ta nên biết rằng, tình thương chỉ có thể được nuôi dưỡng bằng việc rũ bỏ tà tâm và quan tâm hơn đến chúng sanh. Vì thế, những ai không thể yêu thương bác ái với chúng sanh là những người ác nghiệt với các sinh vật khác hay kể cả đồng loại của mình.

## 6. VƯỢT QUA TÍNH ÍCH KỈ CÁ NHÂN BẰNG LÒNG KHOAN DUNG VÀ ĐỘ LƯỢNG

Tính ích kỉ sẽ thử thách chúng sanh để họ vượt qua bản thân bằng lòng khoan dung. Ích kỉ là một căn bệnh tinh thần khiến tâm trí ta trở nên nhỏ nhen khi chia sẻ vật chất, tiền tài, và tri thức cho người khác. Liệu nó có thể là vật chất, tiền tài và ý niệm khi tâm ta ích kỉ, tất cả những thứ đó cấu thành sự ích kỉ trong tâm ta. Đó là một quan niệm ích kỉ. Biện pháp để cải thiện tâm ích kỉ là tu tâm dưỡng tính. Kinh *Macchariyappahana* cho rằng, chúng sanh nên rũ bỏ cái tâm ích kỉ để hướng đến một cuộc sống bình an và đáng kính<sup>14</sup>. Tuy nhiên, thông qua việc tu tâm bản thiện thì cái tính ích kỉ sẽ không thể tự xuất hiện trong ta. Nó chỉ bị loại bỏ bằng tấm lòng độ lượng giữa người với người theo như lời kinh *Dhammapada* ở câu thứ 223. Từ bi là cách dễ dàng để loại bỏ cái tâm ích kỉ của

12. *Āṅguttara Nikāya* ii 186.

13. *Dhammapada* 19.

14. *Āṅguttara Nikāya* iii 273.



chúng sanh. Cảm thông, đối xử tốt với mọi người cũng là cách giảm đi tâm ma của bản thân. Do đó, chúng sanh nên thay đổi bản thân bằng cách tu tâm dưỡng tính.

## 7. CẢM GIÁC BIẾT ƠN CHÍNH LÀ RŨ BỎ SỰ VÔ ƠN TRONG TÂM.

Biết ơn cũng là một cách khác để tu dưỡng bản thân. Từ biết ơn trong tiếng Pa-li (Ấn Độ) là *kataññuta*, có thể được hiểu là, “Hãy nhớ những gì người khác làm cho mình. Nhớ về những việc làm tốt, đó là một sự biết ơn.” Lòng biết ơn cần phải xem việc tốt mà người khác làm cho mình. Hơn thế nữa, nhìn nhận sự biết ơn cần phải có một tâm hồn điềm tĩnh. Nếu có một người có thể lưu tâm một cách dễ dàng toàn bộ việc tốt. Họ sẽ có được những bài học cho bản thân, học hỏi từ mọi người là một nguồn kiến thức vô giá cho trí tuệ con người. Vì thế, bằng việc tu dưỡng tâm tính, chúng ta rất dễ để nhận thấy việc tốt và biết ơn mọi người xung quanh tự tận đáy lòng. Tu dưỡng bản thân sẽ giúp ta sẵn lòng giúp đỡ mọi người mà không hề cảm thấy phiền phức hay khó chịu.

Thông qua việc điều chỉnh cảm xúc, một người không chỉ trở nên tự thích ứng mà còn xóa bỏ luôn cả những cảm xúc tiêu cực. Như vậy, con người ta sẽ trở thành một người cân bằng trong xã hội.

## 8. KỸ NĂNG BẢN THÂN.

Một kỹ năng bản thân có hiệu quả là khi ta chấp nhận những thái độ tích cực. Thái độ tích cực nên luôn được hiện hữu bằng việc tu dưỡng. Thông thường, trong tâm thức, mọi người muốn giúp đỡ ai đó vì lòng thương cảm. Trong tâm lý học, đó được gọi là thấu cảm. Đó là “Khả năng thấu hiểu và tiến gần hơn vào cảm giác và cảm xúc của người khác hay nhìn nhận một vấn đề từ góc nhìn của người khác<sup>15</sup>.” Bằng việc quan sát, sự tác động của Đức Phật trong những bài giảng từ sớm, tờ giấy này đã thu hút những ý kiến có hiệu quả cho những kỹ năng thấu cảm giữa các cá thể. Để tu dưỡng kỹ năng, mỗi người nên có thái độ chính trực, khiêm tốn, nhúng nhường, và biết lắng nghe.

Tâm chính trực là một thuộc tính của con người nhờ vào kỹ năng bản thân. Từ điển Oxford Advance Learner (OALD) định nghĩa

15. Andrew M Colman, 2001, *Từ điển tâm lý học* (Oxford: Đại học Oxford xuất bản, năm 2001), 241.

chính trực là, “Đức tính thành thật và có những nguyên tắc đạo đức cứng rắn.” Hiểu rõ về những trải nghiệm và cảm xúc của bản thân cũng giống như đang thành thật với chính mình. Thỉnh thoảng, mặc dù có người mong mình sẽ trở nên kiên định, nhưng vì họ không nhận ra thực tế rằng chúng có thể bị lãng quên. Tuy nhiên, bằng việc tu tâm, con người không những quan tâm đến toàn bộ suy nghĩ và hành động mà còn cả những thái độ thành thực. Thành thật và quan tâm luôn luôn tồn tại cùng nhau. Tương tự, con người nên thành thật không chỉ với bản thân mà phải đối với những người xung quanh mình. Thành thật cũng là một đặc điểm của chính trực. Từ điển OALD cũng định nghĩa thành thật nghĩa là luôn luôn nói sự thật, và không bao giờ trộm cắp hay lừa dối. Nhưng thực tế, con người nên có một tâm hồn thanh khiết để có thể trở nên thành thật. Một người nếu không thể thành thật bởi vì họ vẫn chưa nhận ra tâm họ khao khát điều gì, họ chỉ nổi giận và không biết gì cả. Theo kinh Parabhava<sup>16</sup>, những người mà lừa gạt, nói dối mọi người xung quanh thì nên học cách rũ bỏ nó. Do đó, mọi người nên hiểu rằng nếu lừa gạt người khác thì họ sẽ không còn nhận được lòng tin của bất kì ai nữa. Khi ai đó mở rộng tâm mình, sẽ không còn sự phản bội nhưng chỉ với ý niệm tốt và sự thành tâm<sup>17</sup> mới mới dẫn họ đến sự thịnh vượng và hạnh phúc. Khi ta lừa dối người khác (một dạng của phản bội), Dhamnapada dạy rằng để rũ bỏ những lời nói xấu xa hãy dùng lời hay ý đẹp mà có lợi cho bản thân và cả mọi người. Khi đối diện với người thô lỗ, mình nên dùng những lời nói và hành động rộng lượng để đối xử với họ. Từ đó, ta sẽ giúp họ nhận ra cái không hay của bản thân. Bằng việc dạy mọi người về lợi ích của việc thành thật, ta cũng có thể khéo léo dạy họ trở nên trung thực và là một người đáng tin cậy. Vì thế, lời kinh Brahmajala dạy rằng nên buông bỏ những lời nói dối, người ẩn dật Gotaama tránh xa việc đối trá. Ông ta chỉ nói sự thật, ông ta sống cả đời vì sự thật, ông ta rất đáng tin cậy, vì ông chẳng bao giờ dối lừa ai trên đời<sup>18</sup>. Vì thế, Dhammapada quyết liệt cho rằng mọi người nên đối xử với người gian dối bằng sự thành thật và với những lời nói dối bằng ngôn từ chân thật. Ta nên hiểu rằng ý nghĩa của chính trực được phú bằng lời hay và tâm cẩn trọng.

---

16. *Suttanipāta* 19.

17. *Suttanipāta* 25.

18. *Dīgha Nikāya* i 4.

Tu dưỡng tâm là cần thiết để ta khiêm tốn và nhún nhường. Một số người vẫn chưa hiểu rõ việc khiêm tốn nhưng thường thì đức tính này sẽ được những người khôn ngoan thấu hiểu. Khiêm tốn không làm giảm khả năng của bất kì ai, và ta nên tự hiểu rõ bản thân mình bằng việc tu dưỡng. Con người sẽ hiểu rõ hơn về tính tự phụ qua việc tập trung tu dưỡng. Trong kinh Mangal<sup>19</sup> có khẳng định khiêm nhường là một phúc lành lớn của chúng sanh (*nivāto*). Bằng việc kiên định tu tâm, con người có thể trở nên khiêm tốn và nhún nhường.

Thời đại này tràn ngập bởi sự hoang phí và dục vọng. Theo khuynh hướng ngày nay, con người cho rằng của cải vật chất thì quan trọng hơn nhiều tâm hồn tốt đẹp. Điều này vượt quá ranh giới của sự giản đơn và bền vững của niềm hạnh phúc về tâm hồn và thể xác. Vì thế, con người sống như nô lệ bị che mắt bằng sự khoái lạc không có giới hạn. Tuy nhiên, khi thấu hiểu việc hiểu sự xấu xa của dục vọng, con người nên hướng đến một cuộc sống giản đơn. Bằng việc tu dưỡng tâm tính, con người cũng sẽ ngộ ra giá trị của cuộc sống điều độ (*bhojane mattanuata*)<sup>20</sup> như về thức ăn, quần áo, thuốc men, nhà cửa những thứ có ích cho một cơ thể và tâm hồn khỏe mạnh. Hướng đến cuộc sống giản dị giúp ta tu dưỡng và dễ dàng hỗ trợ cho bản thân, ta nên rũ bỏ ham muốn không thể kiểm soát bằng việc tu dưỡng<sup>21</sup> cho tâm thanh tịnh và sáng suốt.

Sự bất mãn trong lời Santuhitā nên được bỏ đi nhờ cái được gọi là thiện chí tu thân<sup>22</sup>. Với thái độ này sẽ cho phép con người hình thành việc tập trung hơn vào công việc và nhiệm vụ. Điều này sẽ không chỉ cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn thành công trong công việc với một tâm trí sáng suốt. Do đó, thái độ cao thượng của sự hài lòng này cũng sẽ khuyến khích cho những người khác. Bất cứ điều gì cũng có thể làm chúng ta khó chịu, sống một cuộc sống đơn giản là cuộc sống an nhàn nhất có lợi cho bản thân và những người khác đặc biệt là việc mà chúng ta sử dụng nguồn tài nguyên trên trái đất một cách khôn ngoan.

19. *Suttanipāta* 45.

20. *Āṅguttara Nikāya* iii 330.

21. *Āṅguttara Nikāya* i 99.

22. *Āṅguttara Nikāya* iii 449.

Trong cuộc sống xa hoa của sự hài lòng về cảm giác, việc sử dụng điện thoại thông minh cũng là một vấn đề có thể được quan sát trong thời hiện đại. Hiện tượng này đã làm cho chánh niệm trở nên thiết yếu hơn bao giờ hết. Mặc dù tiện ích của nó không thể không phủ nhận, việc sử dụng điện thoại thông minh đã vượt quá giới hạn ở thập kỷ hiện tại. Đôi khi điện thoại không thể nào rời mắt khỏi tay chúng ta, cho dù là tham gia vào việc ăn uống, thảo luận, thư giãn hay là học tập. Điều này sẽ hoàn toàn làm gián đoạn công việc của chúng ta khi làm một việc đơn lẻ nào đó. Do đó, điều này cũng dẫn đến việc sẽ không có mối quan hệ thân thiết nào trong gia đình cả. Nó thậm chí có thể xảy ra vấn đề trong khi nấu ăn (Cà ri có thể bị cháy, hay là ai đó có thể vấp ngã trong lúc đi bộ). Tất cả những vấn đề diễn ra trong cuộc sống hằng ngày là do bản thân không tự nhận thức được chính mình. Nếu một người đi theo chánh niệm, người ta sẽ biết cách sử dụng điện thoại một cách hiện đại.

Người ta nên thoát khỏi sự bướng bỉnh bằng cách ngoan ngoãn và lắng nghe người khác (*suvaco*). Sự bướng bỉnh xuất phát điểm từ sự tự cao tự đại của cá nhân để đạt tới kết quả và thành tích tốt cho chính họ. Một ngày nào đó một người có thể thành công, thịnh vượng và xinh đẹp; tuy nhiên, thông qua quy luật của tự nhiên thì mọi điều tốt đẹp và sự thịnh vượng có thể tan biến mà không phải là do sự trì hoãn. Do đó, với việc áp dụng chánh niệm, người ta trở thành một người ngoan ngoãn (*suvaco*) bằng cách không có suy nghĩ xấu xa hay bị ảnh hưởng bởi những tạp niệm đó<sup>23</sup>. Điều này sẽ không chỉ truyền cảm hứng cho những người khác mà còn làm mất dần thái độ bướng bỉnh của một người. Kinh Meghiya<sup>24</sup> nói rằng người ta có thể học bài học về việc trở nên nhu mì và ngoan ngoãn với những người tìm kiếm sự thúc đẩy cho phúc lợi<sup>25</sup>.

Thông qua việc chăm chú lắng nghe, người ta sẽ biết cảm xúc đi cùng với các vấn đề của họ gặp phải. Điều cần thiết là lắng nghe họ với thái độ giúp đỡ họ theo nhu cầu của họ (*kin̄kārapaṭissāvi*)<sup>26</sup>. Lắng nghe ý kiến và cách diễn đạt của họ, người ta có thể rút ra một

23. *Majjhima Nikāya* i 94.

24. *Aṅguttara Nikāya* iv 358.

25. *Suttanipāta* 25.

26. *Aṅguttara Nikāya* iv 268.

số kết luận<sup>27</sup> liên quan đến nhu cầu của họ và các vấn đề về cảm xúc. Chỉ khi một người chăm chú dùng đôi tai của mình để lắng nghe, thì người ấy sẽ trở nên gần gũi và thân mật hơn. Do đó, một người sẽ có cơ hội được chia sẻ và đề xuất hỗ trợ về mặt cảm xúc. Theo thuyết kinh Dhammaññū<sup>28</sup> quá trình của sự hiểu biết tốt về người khác, chúng ta cần biết các thành viên trong xã hội của họ như Brahmin (người Bà-la-môn) chiến binh, chủ hộ và ẩn dật. Theo đó, một người cần biết cách tiếp cận, cách đứng, cách hành động, cách ngồi, cách nói và cách giữ im lặng. Mặc dù những kỹ năng này được áp dụng để tiếp cận trong một cuộc họp mặt đông đảo mọi người, nhưng điều này cũng có thể áp dụng trong việc hiểu người khác trong cuộc sống hàng ngày. Hơn nữa, người ta nên hiểu người khác theo nền tảng về độ tuổi, giới tính, địa vị và tôn giáo để có thể hiểu rõ hơn về họ.

Người ta nên tương tác với người khác thông qua lòng thương và giao tiếp hiệu quả. Người ta nên thảo luận với một thái độ cởi mở. Kinh Kakacūpama<sup>29</sup> nói rằng để giao tiếp hiệu quả, người ta phải có khả năng tương tác với người khác và trò chuyện đúng lúc, chân thành, tình cảm, có ích và có thiện chí. Tương tác thông qua cách cư xử lịch sự và tình người (*Peyyavajjam*)<sup>30</sup> sẽ đạt được những kết quả tốt đẹp trong sự tương tác. Điều quan trọng là người ta không nên từ chối niềm tin và lý tưởng của họ theo cách trực tiếp. Thay vào đó, người ta nên đặt thêm câu hỏi để họ có thể hiểu rõ hơn về lý tưởng của họ xuất phát từ quan tâm chung và hạnh phúc. Theo đó, người ta có thể đưa ra những gợi ý rõ ràng và toàn diện cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Tìm ra nhu cầu của họ và đưa ra giải pháp sẽ làm cho họ bị thuyết phục về kỹ năng tư vấn tâm lý.

Càng nhiều người cân bằng được mặt cảm xúc, thì anh ta càng có thể thuyết phục và gây ảnh hưởng đến người khác một cách hiệu quả nhờ thái độ tinh thần cân bằng.

## 9. TỰ CHỦ ĐỘNG HƠN LÀ CHỈ PHẢN ỨNG

Những người cân bằng được cảm xúc có thể trở nên chủ động trong xã hội. Cân bằng cảm xúc là chính cảm xúc của người đó

27. *Āṅguttara Nikāya* iii 438.

28. *Āṅguttara Nikāya* iv 114.

29. *Majjhima Nikāya* i 129-130.

30. *Āṅguttara Nikāya* ii 32.

không bị chìm đắm trong bùn lầy mà là được rút ra từ người đã chìm đắm trong đó<sup>31</sup>. Thông qua điệu độ lôi cuốn này, những người khác sẽ lắng nghe những lý tưởng và chuẩn mực thông qua một cuộc sống mẫu mực. Điều này sẽ khuyến khích người ta bắt chước lý tưởng và chuẩn mực của anh ấy. Người ta nên chủ động trong việc giảng dạy và thể hiện lòng nhân ái, từ bi thông qua việc tu luyện chánh niệm có lợi cho việc duy trì sự hài hòa và chân thành trong xã hội.

Tự thay đổi bản thân của chính mình sẽ dạy cho người khác cách ứng dụng lòng nhân ái, từ bi và chánh niệm. Nó sẽ chỉ ra cách dạy người khác về lòng nhân ái, từ bi và chánh niệm.

Đầu tiên, người ta nên biết cách thực hành và chia sẻ những bài học đạo đức về lòng nhân ái. Đó không chỉ là mong muốn tinh thần về phúc lợi của tất cả chúng sinh. Bài kinh Paṭhamasāraṇīya<sup>32</sup> chỉ ra sáu cách tu luyện lòng nhân ái cho việc duy trì sự hài hòa và chân thành trong xã hội.

Duy trì những hành động thân thiện của lòng nhân ái đối với cộng đồng chung và riêng.

Duy trì những hành động yêu thương bằng lời nói đối với cộng đồng và riêng cá nhân.

Duy trì các hành vi tinh thần của lòng nhân ái đối với tập thể và cá nhân.

Sự chia sẻ là không nhận bất kỳ một lợi ích nào với đồng loại của mình ngay cả một lượng nhỏ thức ăn.

Con người nên sống thật với chính mình về hành vi đạo đức khi sống trong môi trường cá nhân và tập thể.

Khi một người áp dụng sáu cách này, anh ta sẽ được bạn bè yêu mến và ngưỡng mộ. Thông qua việc áp dụng lòng tốt của tình yêu thương theo những cách này, người ta không chỉ trở cân bằng cảm xúc mà còn là một hình mẫu trong xã hội. Nhờ lòng từ bi chánh niệm, người ta sẽ không phản bội hay trở nên tàn nhẫn với người khác.

Thứ hai, nó sẽ bàn luận về việc luyện tập lòng trắc ẩn trong hành động như thế nào. Giúp đỡ những người khác không cần lúc nào cũng đòi hỏi

31. *Majjhima Nikāya* i 40.

32. *Ānguttara Nikāya* iii12; 289-290: Bodhi, Bhikkhu, 2012. Các bài giảng của Đức Phật (Boston: Ấn phẩm trí tuệ) 866-867.

tiền bạc, mà chỉ là một hành động thương người là đủ. Ví dụ, lòng thương người có thể được thể hiện thông qua việc hỗ trợ về mặt cảm xúc đối với người cao tuổi. Họ chắc chắn sẽ cảm thấy lòng trắc ẩn thì thanh thản trong cuộc trò chuyện với chánh niệm. Việc dạy họ phải chánh niệm sẽ có lợi để trải qua giai đoạn cuối cùng một cách yên bình. Điều này cũng có thể được thực hiện bằng cách thăm bệnh nhân trong bệnh viện. Khi một người chia sẻ những lời an ủi về mặt cảm xúc, người ta có thể tạo ra một tâm trí vui vẻ. Điều này được gọi là lòng trắc ẩn trong hành động. Tốt hơn là dạy họ chánh niệm thông qua các bài tập thở. Họ không chỉ có thể thư giãn tinh thần mà còn thư giãn về thể chất.

Để có thể chủ động trong việc truyền cảm hứng cho xã hội, người ta có thể tiếp cận việc dạy học thông qua hai cách, dạy ở nhà và cho bất cứ ai. Khuyến khích mọi người thực hành chánh niệm, từ ái và từ bi ở nhà là một nơi thích hợp để bắt đầu tư vấn tâm linh. Người ta có thể dễ dàng khuyến khích cha mẹ và anh chị em của mình áp dụng những bài học đạo đức này do có mối quan hệ thân thiết. Sau đó, người ta có thể mở rộng để dạy cho bạn bè và người thân. Theo cách này, người ta có thể mở rộng đến các làng và huyện. Phương pháp này đang dần lan tỏa để dạy những bài học đạo đức từ mối quan hệ thân thiết đến những người chưa biết vì hạnh phúc của nhiều người.

Cách tiếp cận thứ hai là dạy cho bất cứ ai. Phương pháp này phổ biến hơn khi người ta có thể thấy cách tiếp cận của các bậc thầy tâm linh. Theo cách tiếp cận này, người ta không nên sợ chia sẻ ý tưởng của mình với người khác thông qua việc áp dụng chánh niệm. Thông qua chuyển đổi chánh niệm được xây dựng tốt, người ta có thể thuyết phục bất cứ ai làm thế nào để thư giãn về thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, người ta nên nhắc nhở những người khác thực hành chánh niệm đòi hỏi phải có cơ sở thường xuyên hoặc bằng cách điều chỉnh cảm xúc của chúng ta theo tình huống.

## KẾT LUẬN

Tự chuyển đổi cho bản thân và lứa tuổi thanh niên có thể được đào tạo thông qua thái độ và sự tương tác thích hợp. Tuy nhiên, đó sẽ là một quá trình dần dần thông qua thực hành chánh niệm thường xuyên. Đó là tự chuyển đổi không phải vì chánh niệm mà là ma thuật nhưng bởi vì thông qua việc luyện tập tự nhận thức, người ta nhận ra chính mình, người đó sẽ không làm hại người khác bằng bất cứ giá nào. Thực hành chánh niệm liên tục sẽ không dẫn đến ác nghiệt và hay quên mà thay vào đó sẽ dẫn đến việc trở nên cân bằng cảm xúc thông qua việc nuôi dưỡng chánh niệm và yêu thương.

Các lý tưởng và chuẩn mực không giới hạn ở tuổi trẻ nhưng có thể áp dụng và biến đổi cho tất cả các giai đoạn của cuộc sống, cho dù tuổi già hay tuổi trẻ. Chính từ trái tim của chúng ta, những hạt giống thức tỉnh hay thùng rác của những cảm xúc tiêu cực mọc lên. Thông qua việc áp dụng thường xuyên thực hành chánh niệm, người ta có thể tiết lộ một tiềm năng bên trong của bạn. Những rung cảm người ta cảm nhận và ảnh hưởng đối với những người khác sẽ mạnh mẽ và hiệu quả hơn với các rèn luyện chánh niệm. Yếu tố duy nhất và căn bản của sự biến đổi là sự áp dụng vào chánh niệm. Nếu không có điều này, các yếu tố khác sẽ không hoạt động mặc dù chúng hoạt động liên quan đến nhau trong quá trình liên tục về tinh thần.