

TRẦN THỊ THÚY NGỌC*

PHẬT GIÁO DẪN THÂN CỦA THIÊN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH

Tóm tắt: *Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một nhà sư Việt Nam rất có danh tiếng và ảnh hưởng tới Phật giáo Tây phương. Ông sáng lập phong trào Phật giáo dẫn thân trong chiến tranh Mỹ - Việt Nam để kêu gọi hòa bình, và phong trào này vẫn còn được duy trì tới thời hiện đại với tính chất của Phật giáo nhập thế. Ông còn là cha đẻ của “thực hành chính niệm” – một hình thức của Phật giáo dẫn thân, phương thức tu tập giúp con người duy trì sự tỉnh thức và an lạc trong đời sống hiện đại. Những kiến thức thâm sâu của Phật giáo truyền thống được ông diễn giải một cách sáng tỏ, tinh túy và giản dị qua hơn trăm đầu sách, và được ông chứng minh bằng chính cuộc đời “dĩ thân vi giáo”, “vì Phật pháp, vì chúng sinh”, để lại một cộng đồng chính niệm đông đảo, tiếp tục duy trì tinh thần Phật giáo dẫn thân hiện đại cho hậu thế. Bài viết giới thiệu về Phật giáo Dẫn thân của Thích Nhất Hạnh qua các khía cạnh lịch sử, bản chất triết học và ảnh hưởng thực tiễn của nó đối với xã hội đương đại.*

Từ khoá: *Phật giáo dẫn thân; chính niệm; tỉnh thức; Thích Nhất Hạnh.*

Dẫn nhập

Thiền sư Thích Nhất Hạnh được cho là một trong những nhà lãnh đạo tinh thần quan trọng nhất của thời đại ngày nay. Ông đã giúp đưa đạo Phật ra khỏi các tu viện và chùa chiền để đi vào mọi khía cạnh của cuộc sống hiện đại. Phật giáo dẫn thân của Thích Nhất Hạnh độc đáo vì đã làm rõ những điều lớn lao trong những thứ bình dị, đã kết hợp giữa cá nhân với tất cả chúng sinh, giữa cuộc sống thường nhật với các vấn đề toàn cầu. Ông đã khiến Phật giáo mang được hơi thở của cuộc sống đương đại, hoà vào với dòng chảy của đời sống, giải quyết

* Viện Triết học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

Ngày nhận bài: 29/4/2022; Ngày biên tập: 30/9/2022; Duyệt đăng: 16/10/2022.

những nỗi khổ niềm đau muôn thuở của loài người trong những dạng thức mới, và cũng đưa ra những đáp ứng thoả đáng về tâm linh cho nhiều vấn đề lớn lao từ việc thực hành tinh thức trong những hành vi tưởng chừng vô cùng bình dị và bé nhỏ. Là một nhà sư có những kết nối tích cực với đời sống, đã có rất nhiều bài phỏng vấn trong và ngoài nước về ông, nhưng những nghiên cứu toàn diện và sâu sắc về ông có lẽ cần thêm một độ lùi thời gian nữa để thấy đúng và đủ các giá trị. Bài viết này là một nét phác hoạ về Phật giáo dân thân của Thích Nhất Hạnh, thứ Phật giáo được viết nên không chỉ bằng số lượng sách phong phú mà ông viết, rồi sẽ trở thành vốn quý cho Phật học ngày nay, mà còn được chứng minh, hiện thực hoá bằng chính cuộc đời dân thân “vị đạo pháp, vị nhân sinh” của ông.

1. Thiên sư Thích Nhất Hạnh và Phật giáo Dân thân

Thiên sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022) (được biết đến với cái tên Thầy, Sư Ông đối với bạn bè và học trò của mình) đã làm nhiều hơn bất kỳ Phật tử nào còn sống ngày nay để nói rõ và phổ biến những giáo lý cốt lõi của Phật giáo về chính niệm, sự từ bi và lòng trắc ẩn cho nhiều đối tượng toàn cầu. Một nhà sư Việt Nam trong giới Phật giáo phương Tây, chỉ đứng sau Đạt Lai Lạt Ma về danh tiếng và ảnh hưởng.

Khi còn rất trẻ, ông được biết đến với nhà cải cách tiếp nhận Phật giáo. Vào thời điểm mà cơ sở Phật giáo Việt Nam chủ yếu là phi chính trị, ông tin rằng Phật tử phải tham gia trực tiếp vào sự đau khổ của mọi người - và điều đó có nghĩa là tham gia vào đời sống chính trị của quốc gia. *Phật giáo dân thân (Engaged Buddhism) được sinh ra để đối phó với tình trạng chiến tranh bấy giờ ở Việt Nam.*

Nhà sư trẻ Nhất Hạnh được gửi đi đào tạo tại một viện nghiên cứu Phật giáo truyền thống, nhưng không hài lòng với chương trình giảng dạy hạn hẹp. Ông rời trường Đại học Sài Gòn, nơi ông được tiếp cận văn học thế giới, triết học, tâm lý học và khoa học ngoài Phật giáo. Khi ấy, ông đã trải qua hoàn cảnh tồi tệ nhất trong chiến tranh, chứng kiến hàng trăm người chết mỗi ngày, và những người còn lại sống trong sự không chắc chắn, sợ rằng mình không sống được đến ngày mai, vì vậy ông hiểu sâu sắc nỗi sợ hãi, thất vọng, tuyệt vọng, v.v... mà người ta phải chịu đựng trong chiến tranh.

Những ý tưởng của Thích Nhất Hạnh về Phật giáo dân thân bắt đầu hình thành khi ông còn là một nhà hoạt động hòa bình trong Chiến

tranh Việt Nam. “Khi bom bắt đầu rơi, bạn không thể ngồi yên được trong Thiền đường, Thiền định là tỉnh thức về những gì đang diễn ra, không chỉ trong thân thể và cảm xúc của bản thân, mà cả ở xung quanh ta” [John Malkin, 2003], ông nói trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí *Lion's Roar*. “Khi tôi còn là một người mới tu hành ở Việt Nam, các nhà sư trẻ chúng tôi đã chứng kiến những đau khổ do chiến tranh gây ra. Vì vậy, chúng tôi rất háo hức thực hành Phật giáo theo cách làm sao đưa nó vào xã hội. Điều đó không dễ dàng vì truyền thống Phật giáo không trực tiếp cung cấp cơ sở cho tinh thần Phật giáo dẫn thân. Vì vậy, chúng tôi phải xây dựng nên nó. Đó là sự ra đời của Phật giáo dẫn thân. Phật giáo dẫn thân khuyến khích mọi người xuống khỏi đệm thiền và giúp đỡ người khác. “Anh có thể nói rằng anh đang thực hành chính niệm và an lạc, nhưng nếu anh không tham gia vào cuộc đấu tranh đang diễn ra ngoài kia, thì đó không phải là Phật giáo dẫn thân”.

Nhận thấy giáo dục cần phải trở thành hành động, năm 1964, Nhất Hạnh thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội (SYSS) tại Sài Gòn, để phục vụ người dân trong khu vực và khắc phục những thiệt hại xã hội của cuộc chiến ngày càng gay gắt. SYSS là một ví dụ sống động về cái mà ông gọi là “Phật giáo dẫn thân”. Tính mạng của Thích Nhất Hạnh nhiều lần bị đe dọa, nhiều tăng ni và cư sĩ đã bị giết. Cuộc sống của ông bắt đầu thể hiện một trong những giáo lý quan trọng của ông: sự thống nhất giữa hiểu biết và hành động. Nhất Hạnh dạy rằng hành động hiệu quả được nảy sinh từ sự hiểu biết sâu sắc, và đến lượt nó, sự hiểu biết được dung nạp bằng cách tích cực kết nối với thế giới.

Sau khi vị thầy, cũng là vị đồng tu Thích Quảng Đức công khai tự thiêu như một sự phản đối thâm lặng việc đàn áp của chính quyền Ngô Đình Diệm, Thích Nhất Hạnh rời Việt Nam sang Hoa Kỳ vào năm 1966 để nói chuyện với các nhà lãnh đạo chính trị và tôn giáo về việc ngăn chặn chiến tranh. Sau đó, ông bị chính quyền miền Nam Việt Nam lưu đày. Được cấp tị nạn tại Pháp, ông đã gây quỹ để giúp đỡ những thuyền nhân Việt Nam gặp nạn trên biển, cơn khủng hoảng nhân đạo lớn ở thời điểm đó với các nước.

Năm 1982, ông thành lập *Làng Mai* (Plum Village) ở Tây Nam nước Pháp, nơi sẽ trở thành nơi ở chính của Nhất Hạnh, trung tâm cộng đồng trên toàn thế giới của ông, và là tu viện Phật giáo lớn nhất và năng động nhất ở phương Tây. Làng Mai phục vụ như một trung

tâm tu tập tĩnh tâm toàn thời gian và tiếp đón mọi người từ khắp nơi trên thế giới đến để thực hành chính niệm (sự tỉnh thức). Mỗi mùa hè, Làng Mai tổ chức một khóa tu gia đình. Đó là nơi mà mọi người ở mọi lứa tuổi có thể học nghệ thuật *sống trong hiện tại* với sự chân thật, chú tâm và có chiều sâu.

Vậy Phật giáo dẫn thân theo nghĩa hiện đại là gì? Theo Thầy, khi nào con người còn đau khổ, Phật giáo vẫn cần dẫn thân. Tựu trung lại, *Phật giáo dẫn thân có nghĩa là kết nối thực hành thiền định cá nhân với đạo đức toàn cầu và hành động xã hội*. “Thiền có nghĩa là nhận thức được những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại - với cơ thể bạn, với cảm xúc của bạn, với môi trường của bạn” [John Malkin, 2003].

Phật giáo dẫn thân đem áp dụng những sự khai ngộ có được qua quá trình thiền định và tu tập Phật giáo làm vơi đi nhiều nỗi khổ đau trong đời sống chính trị - xã hội, môi sinh. Mà theo quan điểm của Thích Nhất Hạnh, toàn bộ Phật giáo đều là Phật giáo dẫn thân, Phật giáo tự bản chất, không hề thoát ly đời sống: “Ngài (Đức Phật) đích thực là một con người nên Ngài đã hiểu con người một cách thấu triệt. Ngài là một thực thể đúc kết bằng những yếu tố nhân bản và vì trí tuệ, đức độ và giáo lý của Ngài là những châu ngọc đúc kết bằng những chất liệu con người. Ta yêu mến Đức Phật bởi vì ta có thể thấy ở Ngài hình ảnh của chúng ta. Vì vậy, trong suốt hơn hai ngàn năm trăm năm lịch sử, đạo Phật đã là một nguồn sống tràn đầy tính chất nhân bản” [Thích Nhất Hạnh, 2017: 30].

Phật giáo ngày nay còn cần dẫn thân bởi vì bạn được khuyến khích ngồi thiền để tạo ra niềm vui và sự tĩnh lặng, cho chính bạn và cho những người xung quanh bạn. Ông nói: “Hãy ngồi cho cha của bạn. Ngồi cho mẹ của bạn. Ngồi cho em gái của bạn. Ngồi cho tôi đi. Bởi vì khi bạn ngồi như vậy bạn nhận được niềm vui, sự ổn định, và tất cả tổ tiên của bạn có bên trong bạn cũng sẽ có được niềm vui và sự ổn định. Nếu tôi, giáo viên của bạn, bị ốm ngày hôm đó, bạn cũng ngồi cho tôi, bởi vì từ kết quả của việc bạn ngồi, tất cả chúng ta đều được hưởng lợi. Vì vậy, ngồi im lặng trong thiền đường, một mình hoặc với tăng đoàn, đã là Phật giáo dẫn thân. Khi bạn mỉm cười, đó là Phật giáo dẫn thân, bởi vì mỉm cười như vậy là để thư giãn và mang lại niềm vui. Khi bạn mỉm cười, tất cả tổ tiên của bạn mỉm cười với bạn; con cháu của bạn cũng vậy. Và, nếu bạn có thể mỉm

cười, bạn đang xây dựng tăng đoàn của mình bằng nụ cười của mình” [Claudio Gallo, 2014: 29].

Nhưng ngôi thiên sẽ là không đủ để được gọi là Phật giáo dẫn thân, Nếu, “trong khi thực hành thiền định, bạn bỏ qua sự hiện diện của sự bất công xã hội và thực tế là rất nhiều người đang chết đi mỗi ngày vì nhiều lý do thương tâm, thì nghĩa là bạn đang không nhìn vào bản chất thực sự của mình bởi vì tất cả những điều này là biểu hiện của ý thức chung của chúng ta, bản chất thực sự của chúng ta” [Helen Tworikov, 1995]. Bản chất của chúng ta ở đây không phải là thứ gì đó trừu tượng, mà để chỉ thứ bản chất của từng cá thể cũng là bản chất của cái Một.

Ông nói: “Chúng ta đã xây dựng một hệ thống mà chúng ta không thể kiểm soát. Nó tự áp đặt lên chúng ta, và chúng ta trở thành nô lệ và nạn nhân của nó”. “Trong thế kỷ XX, chủ nghĩa cá nhân đã được ưu tiên và, điều này đã tạo ra rất nhiều đau khổ và nguy cơ. Chúng ta tạo ra một sự tách biệt giữa chúng ta và những người khác, giữa cha và con, giữa con người và thiên nhiên, giữa quốc gia này và quốc gia khác. Chúng ta không nhận thức được mối liên hệ giữa chúng ta và mọi thứ xung quanh chúng ta” [Claudio Gallo, 2014: 29]. Sự kết nối này vốn là điều trong đạo Phật gọi là “nhân duyên”, còn Nhất Hạnh gọi là “interbeing” (tồn tại tương liên). Con đường đạo đức của Phật giáo dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về sự tương tác qua lại giữa các nhân duyên. Điều gì xảy ra với cá nhân sẽ ảnh hưởng đến những gì xảy ra trong toàn xã hội và toàn bộ hành tinh. Bằng cách này, việc thực hành chính niệm giúp chúng ta phân biệt đâu là thiện và ác, đúng và sai. Điều này có thể triển khai rộng tới các giá trị nhân sinh, môi trường, hay thậm chí, các vấn đề chính trị xã hội toàn cầu.

Trong cuốn sách *Tình yêu đích thực: Thực hành đánh thức trái tim* và *Quyền lực đích thực*, ông đã triển khai quan niệm Tứ vô lượng tâm của Phật giáo (Từ, Bi, Hi, Xả) vào mối quan hệ lứa đôi, đưa ra một định nghĩa sâu sắc về thế nào là quyền lực đích thực, quyền lực thực sự có phải là điều khiến người khác hay không, hay quyền lực chính là đối trị hoàn hảo với các cảm xúc tiêu cực của bản thân và đem lại lợi lạc cho mình và cho người? “Nhiều người trong chúng ta đang chạy theo danh tiếng, quyền lực, tiền bạc hoặc những thú vui nhục dục. Chúng ta nghĩ rằng những điều này có thể mang lại hạnh phúc, nhưng thực ra, chúng có thể khiến chúng ta phá hủy cơ thể và tâm

trí”. “Những người trẻ tuổi thường nhầm lẫn tình dục với tình yêu đích thực, nhưng trong thực tế, thứ tình dục trống rỗng có thể phá hủy tình yêu, và mang tới thêm sự khát khao, cô đơn và tuyệt vọng. Chính niệm/sự tỉnh thức giúp chúng ta phát triển sự hiểu biết của mình về người khác. Tình yêu đích thực không thể tồn tại mà không có sự thấu hiểu” [Thích Nhất Hạnh, 2011: 48].

“Tất cả chúng ta ai cũng muốn có quyền lực và thành công. Nhưng nếu vì cố sức tranh đấu để có được quyền lực, rồi lại cố sức tranh đấu bảo vệ quyền lực mà bị hao mòn, mệt mỏi, bị chia cách tình nghĩa thì đâu còn có thể vui hưởng quyền lực và thành công? Quyền lực và thành công như vậy thật chẳng có ý nghĩa gì. Sống một cuộc sống sâu sắc và hạnh phúc, có thì giờ chăm sóc người thương là một thành công khác, một quyền lực khác, một thứ thành công và quyền lực quan trọng hơn nhiều. Chỉ có một thành công đáng kể đó là thành công khi chuyển hóa tự thân, vượt thắng phiền não, sợ hãi và sân hận. Đây là thứ thành công, thứ quyền lực đem lợi lạc cho chính ta và cho những người khác mà không gây ra một tác hại nào” [Thích Nhất Hạnh, 2011: 4]¹.

Đạo Phật dần thân còn yêu cầu chúng ta tiêu dùng một cách có chính niệm vì lợi ích của chính mình, để có thể có một cơ thể khỏe mạnh hơn và nhận thức sâu sắc hơn về mối liên hệ của chúng ta với thế giới tự nhiên. *Nó cũng yêu cầu chúng ta thực hiện hành động xã hội để giúp thay đổi hệ thống kinh tế và xã hội đang thúc đẩy tình trạng tiêu thụ toàn cầu một cách quá mức.* “Trái đất của chúng ta sở dĩ lâm vào tình trạng nguy nan như hiện nay là vì chúng ta sống không có chính niệm, chúng ta sản xuất và tiêu thụ một cách thiếu ý thức. Chúng ta tiêu thụ để quên đi những lo lắng và sợ hãi của chúng ta. Khiến bản thân được bình an bằng sự tiêu dùng quá mức không phải là cách đúng” [Thích Nhất Hạnh, 2008: 15]. Ông viết, khi chính niệm thì ta có thể thấy sự hủy diệt mà loài người đã gây ra cho động vật và Trái đất này, để sản xuất thịt phục vụ cho tiêu dùng của mình. Với nhận thức đó, ăn thức ăn chay trở thành một hành động yêu thương đối với bản thân, đối với hệ sinh thái của chúng ta và hành tinh.

Trong các cuốn sách và giáo lý của mình, Thích Nhất Hạnh đã áp dụng triết học và hoạt động Phật giáo vào các mối quan hệ, chính trị, cộng đồng, môi trường, chính sách và các vấn đề quốc tế. Ông tập trung vào việc làm cho Phật giáo phù hợp với thế hệ trẻ. Ông đã phát

động *Wake Up* (Thức tỉnh), một phong trào toàn thế giới dành cho những người trẻ tuổi được đào tạo về lối sống chính niệm, và tạo ra một chương trình Đạo đức ứng dụng quốc tế để đào tạo giáo viên dạy chính niệm trong trường học.

Là một trong những bậc thầy Phật giáo nổi tiếng nhất, ông đã khuyến khích hàng trăm ngàn người từ khắp nơi trên thế giới thực hành chính niệm. Một lần nữa ông được đề cử giải Nobel Hòa bình năm 2010 (lần đầu ông được đề cử năm 1967 bởi Jr. Martin Luther King).

Năm 2018, ở tuổi 92, sau khi bị đột quỵ, ông muốn trở về Việt Nam để trải qua những ngày cuối đời tại chùa Từ Hiếu ở Huế, nơi ông xuất gia vào năm 1942 ở tuổi 16. Ông viên tịch vào đầu năm 2022, lời dạy cuối cùng mà ông muốn nhắn nhủ là hãy nhớ rằng chúng ta không đến từ hư không. Chúng ta có nguồn gốc. Chúng ta có tổ tiên. Chúng ta là một phần của dòng họ và rộng hơn là quốc gia dân tộc, nhân loại, chúng sinh, vũ trụ.

2. Nền tảng triết học trong Phật giáo dẫn thân của Thích Nhất Hạnh

Trên thế giới, Phật giáo hiện nay có ba nhánh chính: Phật giáo Nam tông, hiện nay được thực hành chủ yếu ở Nam Á; Phật giáo Bắc tông, trong đó có Thiền chính niệm của Thích Nhất Hạnh; và Phật giáo Tây Tạng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, còn được gọi là Kim Cương thừa. Trong sách vở và thực hành của Thích Nhất Hạnh, có sự pha trộn tự nhiên và độc đáo giữa truyền thống Nam tông và Bắc tông, đặc trưng của Phật giáo Việt Nam. Phật giáo dẫn thân của Thích Nhất Hạnh là độc đáo vì đã làm rõ những điều lớn lao trong những thứ bình dị, đã kết hợp giữa cá nhân với tất cả chúng sinh, giữa cuộc sống thường nhật với các vấn đề toàn cầu.

Trong *Trái tim của Bụt*, Thích Nhất Hạnh giới thiệu với chúng ta những giáo lý cốt lõi của đạo Phật và cho chúng ta thấy rằng giáo lý của Đức Phật có thể tiếp cận và áp dụng vào cuộc sống thường nhật.

2.1. Vũ trụ quan – Tam giải thoát môn 三解脱門 (Ba cánh cửa để giải thoát)

Dưới góc độ siêu hình học, Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh, nếu bạn đang bị kẹt trong khổ đau và cay đắng, hãy mở ba cánh cửa này ra thì sẽ đi tới chỗ giải thoát. Đó là:

1. *Không* (空): Thứ khó hiểu nhất trong truyền thống Phật giáo. Ông đã làm nó trở nên dễ hiểu hơn bằng cách chú giải thông qua “vô ngã” và “vô thường”. Vạn sự vạn vật vốn đầy đủ tính phổ quát, đầy đủ vũ trụ bên trong, nhưng chúng là trống rỗng nếu tách lia khỏi mọi duyên sinh để đứng một mình. Bởi mọi thứ được tạo ra từ các nguyên tố phi tự ngã (無我). Mọi hiện tượng (hình tướng, danh, sắc) xét đến cùng, đều không có tự tính, không có sự vật hiện tượng nào tồn tại tự thân mà phải luôn nương tựa vào những thứ khác nó. Bất cứ một sự vật nào đều được cấu thành từ các yếu tố không phải là nó và duy trì sự tồn tại của mình dựa vào những thứ khác nó. Chẳng hạn như một người được sinh ra từ tinh cha huyết mẹ, rồi được nuôi dưỡng bằng động thực vật, nước, không khí, nắng gió tự nhiên, v.v... Sự ra đời của các sự vật hiện tượng, suy đến cùng, là sự hợp lực của toàn thể vũ trụ để tạo tác ra chúng, mà theo cách diễn đạt khác chúng ta thường được nghe, mỗi sự vật hiện tượng đều là một tiêu vũ trụ từ góc độ duyên khởi (duyên sinh, nhân duyên, v.v...), nhưng cũng lại là Không xét về bản chất tự tính.

2. *Vô tướng* (無相): Đi xuyên qua cánh cửa đầu tiên thì cánh cửa thứ hai “vô tướng” được mở ra. Vạn vật suy cho cùng là không sinh, không diệt, không có gì sinh ra hoặc không có gì chết đi, chúng biến đổi từ hình thức này sang hình thức khác [Thích Nhất Hạnh, 2019]. “Khi chúng ta gọi tên một đóa hoa, tên gọi đó phân cách rõ ràng bông hoa và tất cả các thứ không phải là bông hoa. Bông hoa không thể nào là gốc cây được. Bông hoa không thể nào là cơn gió hay là đám mây được. Nhưng sự thật thì đóa hoa cũng đồng thời là gốc cây, là đám mây, là Mặt trời, là Trái đất. Vì đóa hoa là vô ngã, vì đóa hoa là vô thường, vì nó là duyên sinh vì hoa là không, cho nên khi ta dùng danh từ hoa để gọi nó là ta đã bắt đầu sự sai lầm. Vì vậy mỗi tên gọi là một giả danh. Mọi sự vật là một giả danh” [Thích Nhất Hạnh, 2019: 264-265], hay “vô tướng. Vì vậy, nhìn sâu sắc và xuyên qua vẻ bề ngoài, thoát khỏi những quan niệm, khái niệm “giả tướng” về sự tồn tại. Chúng ta sẽ vượt qua nỗi sợ về sự đau khổ của sinh tử, nỗi sợ hãi trước cái chết. Loại trí tuệ đó có thể giải phóng chúng ta khỏi đau buồn và tuyệt vọng. “Càng tiếp xúc với thực tại vô thường và vô ngã thì ta càng tiếp xúc sâu sắc với niết bàn, đạt tới niềm an lạc không sợ hãi, gọi là vô úy. Nếu chúng ta đang lo sợ về cái chết, đó là vì ta đang còn vọng tưởng dựa trên ý niệm về thường và ngã. Chúng ta khổ vì vô minh, nghĩ thực tại là thường, là ngã.” [Thích Nhất Hạnh, 2019: 263].

3. *Vô tác* (無作): Ông đã lấy ví dụ về mối quan hệ giữa hình tướng và bản chất qua sóng và nước, hiện tượng của nước là sóng, mà bản chất của sóng là nước. “Trong thế giới của sóng có cao, có thấp, có lên, có xuống, có bắt đầu, có chung cuộc, có đợt sóng này và đợt sóng kia, có ngã và phi ngã. Nhưng nhìn vào nước ta có thể nhận ra được một tính khác của sóng: nước vốn không cao, không thấp, không sinh, không diệt, không có đợt này đợt kia. Mà sóng không cần biến đi rồi thì mới thành nước. Sóng là nước ngay tự bây giờ và ở đây. Vì vậy chúng ta thấy Niết bàn ở ngay trong hiện tại. Chúng ta đang an trú ở trong Niết bàn.” [Thích Nhất Hạnh, 2019: 266]. Đừng đặt bất cứ thứ gì trước mặt bạn và chạy theo điều đó (danh tiếng, tiền bạc, sắc đẹp, thậm chí cả sự khai ngộ hay Niết bàn...). Bởi vì mọi thứ đều chứa đựng ở trong khoảnh khắc hiện tại trong ta. Niết bàn đã ở trong ta, ta là Niết bàn ngay cả khi bạn không nhận ra điều đó. Chúng ta là kỳ quan của vũ trụ, như mọi thứ khác. Chúng ta đã là con người mà chúng ta muốn trở thành. Thời điểm bạn ngừng chạy đuổi theo hạnh phúc thì hạnh phúc trở nên khả thi ngay lập tức. “Niết bàn mà chúng ta theo đuổi, nó có ngay trong hiện tại, bây giờ và ở đây. Thành ra danh từ “nhập Niết bàn” cũng dễ gây hiểu lầm. Chúng ta ai cũng đang ở trong Niết bàn mà không biết, đi tìm ở đâu, nhập vào đâu nữa? Vô tác, hay vô nguyện nghĩa là không có đối tượng để chạy đuổi theo. Vô tác là Apranihita, nghĩa là không đặt phía trước mình một đối tượng để chạy theo. Tiếng Pháp là Non-poursuite, tiếng Anh là Wishlessness”.

2.2. *Nhân sinh quan - Tứ diệu đế* 四妙諦

Bốn chân lý màu nhiệm trong truyền thống Phật giáo được Thích Nhất Hạnh vận dụng để nhìn nhận và bóc tách những vấn đề muôn thủa của con người, đặc biệt con người hiện đại một cách sâu sắc và thấu triệt.

1. Chân lý thứ nhất - Khổ đế 苦: Ông ví nỗi khổ mà con người trải qua như bùn hay rác để từ đó vun trồng nên những đóa hoa tươi đẹp của hạnh phúc. *Hầu hết mọi người đều sợ đau khổ. Nhưng đau khổ là một loại bùn để giúp hoa sen hạnh phúc lớn lên. Không thể có hoa sen nếu không có bùn.* Để nghiên cứu nghệ thuật hạnh phúc, chúng ta phải hiểu tầm quan trọng của đau khổ. Ngay cả những tình huống khiến cuộc sống cảm thấy không công bằng và vô nghĩa. Trong mọi tình huống, đặc biệt là những tình huống đen tối, vẫn có ánh sáng

được hiển lộ qua chúng. Nó có thể là một bài học, một ký ức, một nhận thức hoặc một lời nhắc nhở rằng cuộc sống thực sự mong manh; một sự mong manh cứng cố về đẹp và lòng biết ơn mà tất cả chúng ta đều đang chứa đựng trong mình. Ông chia sẻ những thực hành giúp con người trở nên quan tâm hơn đến vẻ đẹp xung quanh mình, bất chấp những đau khổ không thể tránh khỏi bủa vây. “Không có đau khổ thì không có hạnh phúc. Vì vậy, chúng ta không nên phân biệt đối xử với buồn. Chúng ta phải học cách ôm ấp và nâng niu nỗi đau khổ của chính mình và nỗi đau khổ của thế giới, với rất nhiều sự dịu dàng” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 20].

2. Nguyên nhân của khổ - Tập đế 集 (cái nhìn sai lầm) tập khí, những thứ dinh dưỡng đang tiếp tục nuôi dưỡng sự đau khổ, chúng ta trầm cảm vì đang tiếp tục cho nó ăn, bằng cách tiêu thụ thiếu tỉnh thức của mình. “Tình yêu cần được nuôi dưỡng và nuôi dưỡng để tồn tại; và sự đau khổ của chúng ta cũng tồn tại vì chúng ta kích hoạt và nuôi dưỡng nó. Chúng ta nghiền ngẫm về nỗi đau khổ, hối tiếc và buồn phiền. Chúng ta nhai chúng, nuốt chúng, mang chúng trở lại và ăn chúng nhiều lần. Nếu như đang nuôi dưỡng nỗi khổ của mình trong khi đi dạo, làm việc, ăn uống hay nói chuyện, thì ta đang biến mình thành nạn nhân của những bóng ma của quá khứ, của tương lai, hay những lo lắng của mình trong hiện tại. Chúng ta đang không sống cuộc sống của mình” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 20].

Thích Nhất Hạnh định nghĩa sự đau khổ của cơ thể và tâm trí và nhắc nhở rằng hầu hết chúng ta chọn tránh đối mặt với khổ đau bằng sự tiêu dùng hoặc đánh lạc hướng đầu óc. “Phiền não chính của nền văn minh hiện đại là chúng ta không biết cách xử lý những đau khổ bên trong mình và chúng ta cố gắng che đậy nó bằng tất cả các loại tiêu dùng” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 16]. Nếu chúng ta cố gắng sử dụng việc tiêu thụ một thứ gì đó để bỏ qua hoặc làm xao lãng bản thân khỏi sự khổ đau, chúng ta sẽ kết thúc bằng sự đau khổ tệ hơn. Ta bật tivi. Ta nói chuyện hoặc nhắn tin tán chuyện với điện thoại. Ta lướt web. Chúng ta thấy mình đứng trước cửa tủ lạnh hết lần này đến lần khác. Khi chúng ta tách mình ra khỏi nỗi đau trong tâm trí, chúng ta cũng bỏ qua cơ thể của mình, nơi chứa đựng nỗi đau ấy. Khi ta cảm thấy cô đơn và tuyệt vọng, ta tìm cách che đậy chúng lại và giả vờ rằng chúng không có ở đó. Chúng ta thấy không ổn bên trong, nên

để quên nó đi, chúng ta tìm kiếm thứ gì đó để ăn ngay cả khi không hề đói. Chúng ta ăn để cảm thấy tốt hơn, nhưng rốt cuộc là chúng ta trở nên nghiện ăn uống, bởi chúng ta cố gắng che đậy nỗi đau bên trong, và vấn đề thực sự thì vẫn không được chỉ ra. Hoặc giả ta sẽ trở nên nghiện game, hay các loại giải trí nghe nhìn khác. Những thứ điện tử gây xao lãng không những thất bại trong việc chữa lành những đau khổ sâu kín, mà chúng còn có thể đem thêm những câu chuyện hoặc hình ảnh nuôi dưỡng cho khát khao, dục vọng, lòng tị hiềm, giận dữ hoặc tuyệt vọng. Thay vì khiến chúng ta thấy tốt lên, chúng khiến ta bị tê liệt trong thời gian ngắn, rồi sau đó cảm thấy mình tệ hại thêm nữa. Tiêu thụ để che đậy nỗi khổ niềm đau không có tác dụng. Chúng ta cần những thực tập tâm linh để có sức mạnh và kỹ năng nhìn thấu được sự đau khổ, thấu cảm chúng và vượt thoát khỏi chúng” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 22].

“Chúng ta sợ bị choáng ngợp bởi nỗi đau, vì vậy chúng ta luôn tìm cách chạy trốn khỏi nó. Có sự cô đơn, sợ hãi, tức giận và tuyệt vọng trong chúng ta. Chủ yếu chúng ta cố gắng che đậy nó bằng cách tiêu thụ. Có những người trong chúng ta đi tìm thứ gì đó để ăn. Những người khác bật tivi. Trên thực tế, nhiều người làm cả hai cùng một lúc. Và ngay cả khi chương trình truyền hình không thú vị chút nào, chúng ta cũng không đủ can đảm để tắt nó đi, bởi vì nếu chúng ta tắt nó đi, chúng ta phải quay trở lại chính mình và gặp phải nỗi đau bên trong. Các nhà sản xuất trên thị trường cung cấp cho chúng ta nhiều thứ hàng hoá để giúp chúng ta nỗ lực tránh né những đau khổ bên trong” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 22].

“Khi một mũi tên bắn trúng bạn, bạn sẽ cảm thấy đau đớn ở phần đó của cơ thể bạn, nơi mũi tên bắn trúng; và sau đó nếu một mũi tên thứ hai đến và tấn công chính xác vào cùng một vị trí, cơn đau sẽ không chỉ tăng gấp đôi, nó sẽ trở nên dữ dội hơn ít nhất mười lần. Những điều không mong muốn đôi khi xảy ra trong cuộc sống – bị từ chối, mất một vật có giá trị, thất bại trong một bài kiểm tra, bị thương trong một vụ tai nạn – tương tự như mũi tên đầu tiên. Nó gây ra một số đau đớn. Mũi tên thứ hai, được bắn bởi chính bản thân chúng ta, là phản ứng, là câu chuyện và sự lo lắng của chúng ta. Tất cả những điều này phóng đại nhiều lần sự đau khổ” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 47].

Những nhận thức sai lầm và cách chúng ta phản ứng thiếu tỉnh thức, chứa đựng tập khí truyền đời của tổ tiên, giống loài là nguyên nhân cho sự đau khổ của con người. Thích Nhất Hạnh khẳng định, bản thân “vô thường”, “vô ngã” không có khổ đau, chỉ có khi con người coi có “thường”, “có ngã” thì mới dẫn tới sự đau khổ. “Nhiều người trong chúng ta lướt qua cuộc sống một cách vô ý hoặc thiếu tỉnh thức. Chúng ta tự đặt cho mình một lộ trình và luôn chạy về phía trước, còn không kịp dừng lại để tự hỏi rằng liệu con đường này có đang giúp ta hoàn thành các mục tiêu quan trọng nhất của đời mình hay không. Một phần vì nhiều người trong chúng ta tin rằng hạnh phúc là không thể có ở đây và bây giờ. Ta nghĩ rằng hiện tại mình cần phải phấn đấu để có hạnh phúc trong tương lai. Vì vậy, chúng ta trì hoãn hạnh phúc và cố gắng chạy theo tương lai để đạt được những điều kiện hạnh phúc mà chúng ta không có bây giờ” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 36].

3. Khả năng chấm dứt khổ - Diệt đế 滅: Ở phần đầu của cuốn sách của mình, *Không có bùn, không có hoa sen (No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering)*, Thích Nhất Hạnh giải thích rằng đau khổ và hạnh phúc không loại trừ lẫn nhau - rằng chúng là nhất thời, vô thường và chúng ta có thể trải nghiệm đau khổ và tìm ra hạnh phúc cùng một lúc. Trên thực tế, Thích Nhất Hạnh cho rằng chính trong cách chúng ta kiểm soát nỗi khổ của mình đã cho phép chúng ta biến đổi đau khổ thành hạnh phúc - để hoa sen vươn lên khỏi bùn.

Ông gợi ý rằng chính niệm là cách tốt nhất để ở bên nỗi khổ của chúng ta - nhận thức được nỗi khổ, thừa nhận nó và chấp nhận những gì nó là để chúng ta có thể đối phó với nỗi khổ một cách hiệu quả. “Hít vào, tôi nhận thức được cảm giác đau đớn trong mình. Thở ra, tôi nhận thức được cảm giác đau đớn trong mình”. Đây là một nghệ thuật. Chúng ta phải học kỹ năng và tạo ra năng lượng để chuyển hoá nỗi khổ, bởi vì hầu hết chúng ta không muốn ở bên nỗi đau của mình nên quá trình này cần rèn luyện, thực hành, tu tập mới có thể đối trị.

Một trong những nỗi khổ lớn nhất của con người là ý thức về cái chết. Trong vấn đề này, “Thầy” đã chỉ cách cho chúng ta đối diện. Chúng ta nhận thức được rằng một ngày nào đó tất cả chúng ta sẽ già đi và chết – các tế bào thần kinh, cánh tay, thịt và xương của chúng ta.

Nhưng nếu pháp tu và nhận thức của mình đủ mạnh mẽ, thì ta có thể nhìn xa hơn thân thể sắp chết, và chú ý đến thân thể tâm linh. Chúng ta vẫn tiếp tục tồn tại thông qua tinh thần của lời nói, suy nghĩ và hành động. Ba khía cạnh này dù không còn thân thể vật lý, sẽ vẫn tiếp tục tồn tại. Trong đạo Phật, chúng tôi gọi đây là bản chất của việc không sinh và không diệt. Đó là chiều kích khác của sự tối thượng. Nó không phải là một cái gì đó lý tưởng hóa hay thanh tịnh hoá. Cơ thể phải làm những gì nó làm, và tâm trí cũng vậy. Nhưng trong chiều kích tối hậu, có sự tiếp nối. Chúng ta có thể trau dồi nhận thức này về bản chất không sinh và không diệt, đây cách sống trong chiều kích tối thượng; sau đó dần dần nỗi sợ hãi về cái chết của chúng ta sẽ giảm bớt. Nhận thức này cũng giúp chúng ta chính niệm hơn trong cuộc sống hàng ngày, trân trọng từng khoảnh khắc và mọi người trong cuộc sống.

4. Con đường dẫn tới hạnh phúc (quan niệm sống đúng đắn) - Đạo đế 道: Hạnh phúc có thể được tìm thấy trong mọi bước trên con đường này. Trong một chân lý, ta có thể thấy ba chân lý cao quý khác, chúng là sự giao thoa của nhau. Cả đau khổ và hạnh phúc đều có bản chất vô thường, có nghĩa là cả hai đều là nhất thời, chúng luôn thay đổi. Bông hoa, khi nó héo, trở thành phân ủ. Phân ủ có thể giúp trồng hoa trở lại. Hạnh phúc cũng là vô thường về bản chất. Nó có thể trở thành đau khổ và đau khổ có thể trở thành hạnh phúc một lần nữa. “Hạnh phúc là vô thường, giống như mọi thứ khác. Để hạnh phúc được mở rộng và đổi mới, bạn phải học cách nuôi dưỡng hạnh phúc của mình. Không có gì có thể tồn tại nếu không có thức ăn, kể cả hạnh phúc; Hạnh phúc của bạn có thể chết nếu bạn không biết cách nuôi dưỡng nó. Nếu bạn cắt một bông hoa nhưng bạn không cho nó vào một ít nước, hoa sẽ héo sau vài giờ. Ngay cả khi hạnh phúc đã được hiển lộ, chúng ta vẫn phải tiếp tục nuôi dưỡng nó” [Thich Nhat Hanh, 2014: 57].

Bên cạnh việc tìm cách nuôi dưỡng hạnh phúc, ông cũng nhấn mạnh cách đúng đắn để có hạnh phúc là chúng ta chỉ lựa chọn những hạt giống tốt trong tàng thức của mình để vun trồng và phát triển trên tầng ý thức.

“Một cách để chăm sóc nỗi đau khổ của chúng ta là mời một hạt giống có bản chất ngược lại xuất hiện. Vì không có gì tồn tại mà không có sự đối lập của nó, nếu bạn có một hạt giống của sự kiêu ngạo, bạn cũng có một hạt giống của lòng trắc ẩn. Mỗi người trong

chúng ta đều có một hạt giống của lòng trắc ẩn. Nếu bạn thực hành chính niệm về lòng bi mẫn mỗi ngày, hạt giống của lòng bi mẫn trong bạn sẽ trở nên mạnh mẽ. Bạn chỉ cần tập trung vào nó và nó sẽ trở thành một vùng năng lượng mạnh mẽ. Đương nhiên, khi lòng bi mẫn trởi dậy, sự kiêu ngạo sẽ giảm xuống. Bạn không cần phải chiến đấu hay đè nén nó. Chúng ta có thể chọn lọc tưới những hạt giống tốt và hạn chế tưới nước cho những hạt giống tiêu cực” [Thích Nhất Hạnh, 2014: 62].

Ông cho rằng “bạn không cần phải dành nhiều năm trên núi thì mới hưởng lợi từ trí tuệ Phật giáo. Thay vào đó, ông nói, chỉ cần nhận thức được hơi thở của bạn, và thông qua đó đi vào thời điểm hiện tại, nơi từng hoạt động hàng ngày có thể mang một sự an lạc, diệu kỳ. Nếu bạn có chính niệm, hoặc hiện diện đầy đủ ngay ở đây và bây giờ, nỗi lo lắng, sợ hãi sẽ biến mất và cảm giác vượt thời gian sẽ thay thế, cho phép những phẩm chất cao nhất của bạn, chẳng hạn như sự từ bi và lòng trắc ẩn trởi dậy” [Aidyn Fitzpatrick, 2019].

3. Hoạt động thực tiễn - Xây dựng cộng đồng chính niệm

Thích Nhất Hạnh cũng nhắc nhở rằng, thực hành chính niệm cho riêng mình là chưa đủ, cần xây dựng cộng đồng chính niệm để giữ và khuếch đại chính niệm của mình. “Một trong những điều tôi đã cố gắng làm là kêu gọi mọi người thiết lập tăng đoàn. Có một loại pháp tu mà mình gọi là “xây dựng tăng đoàn”. Tổ chức tăng đoàn rất quan trọng. Nếu bạn không có tăng đoàn, bạn sẽ đánh mất việc tu tập rất sớm. Theo truyền thống của Phật giáo, chúng tôi nói rằng nếu không có tăng đoàn, bạn giống như một con hổ đã rời khỏi núi của mình và đi đến vùng đất thấp – nó sẽ bị bắt và giết bởi con người. Nếu bạn tu tập mà không có tăng đoàn, bạn đang từ bỏ việc tu tập của mình”.

Cho dù bạn là một nhà trị liệu tâm lý, một bác sĩ, một y tá, một nhân viên xã hội, bất kể bạn là ai, bạn chỉ có thể tồn tại như một tăng sinh nếu bạn có một tăng đoàn. Vì vậy, xây dựng một tăng đoàn là điều đầu tiên cần làm. Đó là những gì chúng tôi luôn thúc giục trong các khóa tu. Vào ngày cuối cùng của mỗi khóa tu, chúng tôi tổ chức các buổi xây dựng tăng đoàn. Chúng tôi nói rằng điều đầu tiên bạn nên làm khi về nhà sau khi đã tham gia Làng Mai là xây dựng một tăng đoàn để có thể tiếp tục duy trì các năng lượng đã được rèn luyện. Nếu bạn được bao quanh bởi một tăng đoàn, bạn có cơ hội ngồi cùng nhau,

đi cùng nhau, học hỏi cùng nhau, và bạn sẽ không đánh mất việc tu tập của mình. Nếu không, chỉ trong vài tuần hoặc vài tháng, bạn sẽ bị cuốn trôi và không thể nói về việc thực hành - dẫn thân hay không dẫn thân. Mặc dù tôi nói về Phật giáo dẫn thân, nhưng tôi vẫn sống như một tu sĩ, và song song đó, tôi vẫn cảm thấy rất đời. Tôi không cảm thấy mất kết nối với bất kỳ ai.

Ông đã xây dựng một cộng đồng hơn bảy trăm vị xuất gia, cùng với hàng chục ngàn thiền sinh, áp dụng những lời dạy về chính niệm, bình an và xây dựng cộng đồng chính niệm trong trường học, nơi làm việc, công ty và thậm chí cả nhà tù trên toàn thế giới. “Tăng đoàn” mà Thích Nhất Hạnh nhắc đến đó là những cộng đồng cùng thực hành chính niệm, dù là chính trị gia, doanh nhân, ông trùm công nghệ, nhà tài phiệt hay những người bình thường. Trong bảy mươi năm, Thích Nhất Hạnh đã dẫn dắt các sự kiện cho các nghị sĩ và phụ nữ ở Anh, Ireland và Thái Lan, cũng như các hội thảo chính niệm cho Ngân hàng Thế giới, Trường Y Harvard và Google.

Rất nhiều công ty công nghệ hàng đầu thế giới, gồm cả Google quan tâm đặc biệt tới vị sư người Việt này. Ông đã gặp hơn hai mươi CEO của các công ty công nghệ lớn thuộc thung lũng Silicon, để chỉ cho họ thấy trí tuệ của nghệ thuật sống trong phút giây hiện tại. Ý định của ông là thông qua các buổi nghe pháp thoại và thực hành chính niệm, “Họ có thể tạo ra các loại thiết bị và phần mềm có thể giúp họ quay trở lại với chính mình, để chăm sóc cảm xúc của họ. Bằng cách đó, họ sẽ cảm thấy an lành vì họ đang làm điều gì đó tốt cho xã hội”. “Thầy” tin rằng đưa chính niệm và thiền định vào trong các tập đoàn sẽ giúp họ tránh khỏi lối kinh doanh huỷ hoại, và khiến họ nhận ra sự tương liên tồn tại trong mọi sinh thể. Dem chính niệm vào công sở cũng giúp người làm thuê không bị quá tải bởi công việc, nhưng chính người chủ cũng phải là một ví dụ dẫn dắt. “Trong tất cả các chuyến thăm, tôi đã nói với họ rằng họ phải tiến hành kinh doanh theo cách mà hạnh phúc sẽ có thể có cho tất cả mọi người trong công ty. Việc có nhiều tiền hơn có ích gì nếu bạn phải chịu đựng nhiều hơn? Họ cũng cần hiểu rằng nếu họ có một khát vọng tốt lành, họ sẽ trở nên hạnh phúc hơn vì giúp xã hội thay đổi, mang lại ý nghĩa cho cuộc sống”.

Kết luận

Thiền sư Thích Nhất Hạnh xuất bản hơn một trăm đầu sách bằng tiếng Anh, từ chú giải các kinh điển Phật giáo cổ xưa, giới thiệu về Thiền định, chính niệm, về Phật giáo dân thân cho tới thơ ca, truyện trẻ em. Những tác phẩm của ông đã đánh dấu cho sự phổ cập thực hành chính niệm trên toàn thế giới. Là người khai sinh “thực hành chính niệm” và “Phật giáo dân thân” cho Phật giáo hiện đại, những cuốn sách bán chạy nhất của Thích Nhất Hạnh đã dạy chính pháp và chính niệm cho hàng triệu người.

Trong hoạt động xã hội, cũng chính ông đã dẫn đầu các cuộc tuần hành vì hòa bình, phát biểu trước Quốc hội Mỹ yêu cầu chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam, đưa người Israel và người Palestine ngồi lại với nhau để cùng thiền định, tìm ra sự hoà giải những tổn thương dân tộc. Năm ông 80 tuổi, ông đã phát biểu trước UNESCO kêu gọi đảo ngược các vấn đề bạo lực, chiến tranh và sự nóng lên toàn cầu ngày càng gia tăng. Ông đã truyền cảm hứng cho nhiều thế hệ các nhà hoạt động vì hòa bình và môi trường. Ông đã tập hợp được một cộng đồng tận tụy sẽ mang những lời dạy của ông vào tương lai. Ông đã giúp đưa đạo Phật ra khỏi các tu viện và chùa chiền để đi vào mọi khía cạnh của cuộc sống ngày nay. Ông đã tạo ra nhiều lợi lạc to lớn.

Ngày nay, “thực hành chính niệm” mà Thích Nhất Hạnh bỏ rất nhiều tâm huyết để truyền bá đã trở thành một ngành công nghiệp trị giá 1,1 tỷ đô la ở Mỹ và 4,4 tỷ đô la trên toàn thế giới, với doanh thu đến từ 2.450 trung tâm thiền và hàng nghìn cuốn sách, ứng dụng và các khóa học trực tuyến. Một cuộc khảo sát cho thấy 35% công ty tại Mỹ đã kết hợp chính niệm vào nơi làm việc. Phương pháp của Nhất Hạnh đã thành công về mặt thương mại một phần vì nó đưa ra ít đòi hỏi đối với người học, ông đã tạo ra một hình thức ngắn gọn, hiện đại của Phật giáo, rất khác với thứ tôn giáo đôi khi bị quan niệm là cồng kềnh và phức tạp.

Thích Nhất Hạnh đã trở về Việt Nam sau năm mươi năm ở phương Tây, giống như vòng tròn mà ông thường vẽ thư pháp. Lần đầu tiên rời đi để kêu gọi hòa bình trong chiến tranh Việt Nam là sự khởi đầu của vòng tròn; dần dần, ông đi đến các nước khác để giảng dạy. Và rồi ông từ từ trở về châu Á: Indonesia, Hồng Kông, Trung Quốc. Cuối cùng, sự trở lại Việt Nam lần thứ ba, giống như một sự kết thúc của

vòng tròn. Ông từng căn dặn học trò: “Xin đừng xây tháp cho thầy. Đừng để tro của thầy vào một cái lọ, nhốt thầy trong đó và giới hạn thầy là ai. Thầy biết điều này sẽ khó khăn cho một số trong các con. Nhưng nếu vẫn phải xây một cái tháp, hãy để một tấm bia trên đó ghi “Tôi không ở đây”, sau đó, cũng có thể thêm một cái biển nữa ghi “Tôi cũng không ở ngoài kia”, cuối cùng sẽ là một tấm biển ghi “Nếu tôi có ở đâu, thì đó là ở trong hơi thở tỉnh thức và từng bước chân an lạc của bạn”. Với những gì ông đã dẫn thân cho Phật giáo và cho cuộc đời, với lợi ích to lớn mà ông để lại từ lý luận tới thực tiễn thực hành Phật pháp, và trên tất cả, như ông nói trong *The World We Have*, “Cuộc đời của chúng ta chính là thông điệp”. Cuộc đời quả cảm, từ bi và khai sáng của ông chính là sự giáo hoá lớn nhất mà ông để lại cho nhân thế./.

CHÚ THÍCH:

- 1 “Nhìn sâu ta sẽ thấy rằng những người giàu có và uy quyền thường rất đau khổ, và làm cho những người khác đau khổ theo. Tuy rằng có uy quyền nhưng họ luôn chìm trong hồ sâu tuyệt vọng và đau khổ. Những nhà lãnh đạo chính trị cũng như kinh tế ham thích quyền lực nhưng lại đau khổ vì quyền lực. Đã đến lúc chúng ta phải xét lại ý nghĩa của quyền lực và thay đổi hướng đi của cuộc sống. Triết gia Jean Jacques Rousseau đã viết rằng: “Người mạnh nhất không bao giờ đủ mạnh để mãi mãi ở vị trí lãnh đạo, trừ khi người ấy biết chuyển đổi sức mạnh thành lễ phài, và chuyển đổi sự khuất phục thành bản phài”. Sử dụng quyền lực không đúng sẽ nhận lấy sự chống đối từ phía những người dưới quyền. Trái lại, khi dùng chính đáng và có uy lực tâm linh, quyền lực được chấp nhận và kính ngưỡng” (sdd, tr. 29).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aidyn Fitzpatrick, “The Monk Who Taught the World Mindfulness Awaits the End of This Life”, <https://time.com/5511729/monk-mindfulness-art-of-dying/>, truy cập ngày 24/1/2019.
2. Claudio Gallo, “Happy is Now”, *La Stampa* (Italian), 10/09/2014, p. 29.
3. Helen Tworok, “Interbeing with Thích Nhất Hạnh” (1995), <https://tricycle.org/magazine/interbeing-thich-nhat-hanh-interview/>
4. John Malkin, “In Engaged Buddhism, Peace Begins with You”, <https://www.lionsroar.com/in-engaged-buddhism-peace-begins-with-you/>, truy cập ngày 1/7/2003.
5. Thích Nhất Hạnh (2008), *Hướng đi của đạo Bụt cho hòa bình và môi sinh*, Nxb. Phương Đông, Cà Mau.
6. Thích Nhất Hạnh (2011), *True Love: A Practice for Awakening the Heart*, Shambhala, Boston (London).
7. Thích Nhất Hạnh (2011), *Quyền lực đích thực (The Art of Power)*, Nxb. Tri thức, Hà Nội.

8. Thích Nhất Hạnh (2014), *No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering*, Parallax Press, California.
9. Thích Nhất Hạnh (2017), *Đạo Phật ngày nay*, Nxb. Văn hoá Dân tộc, Hà Nội.
10. Thích Nhất Hạnh (2019), *Không diệt không sinh, đừng sợ hãi*, Nxb. Hội nhà văn, Hà Nội.
11. Thích Nhất Hạnh (2019), *Trái tim của Phật*, Nxb. Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh.

Abstract

ENGAGED BUDDHISM OF ZEN MASTER THICH NHAT HANH

Tran Thi Thuy Ngoc

Institute of Philosophy

Vietnam Academy of Social Sciences

Zen Master Thich Nhat Hanh was a famous Vietnamese monk who influenced Western Buddhism. He founded the engaged Buddhism movement in the American-Vietnamese war to call for peace, and this movement has been maintained in contemporary times with the nature of engaged Buddhism. He was also the father of “mindfulness practice”, a form of engaged Buddhism, a practice that helps people maintain awareness and peace in modern life. The profound knowledge of traditional Buddhism was clearly explained by him through more than hundreds of books, and proven by his own life, and a large community of righteous thoughts who maintains the modern engaged Buddhism. The article indicates Thich Nhat Hanh’s Engaged Buddhism through its historical aspects, philosophical nature and practical influence on contemporary society.

Keywords: Engaged Buddhism; mindfulness; awareness; Thich Nhat Hanh.