TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

# Chính niệm không như điều chúng ta đã quen "định nghĩa"

ISSN: 2734-9195 11:00 12/09/2026

Nyanaponika Thera (1901-1994), vị tăng sĩ, giảng sư và học giả Phật giáo có ảnh hưởng vào giữa thế kỷ XX, đã viết một tác phẩm trong đó ông gọi chính niệm là trái tim của thiền Phật giáo.

*Giáo lý Phật giáo hé mở ý nghĩa sâu xa hơn của một thực hành quen thuộc.*

**Những điểm chính**

+ *Mindfulness* ngày nay mang ý nghĩa rộng hơn khái niệm truyền thống sati trong Phật giáo.

+ Chưa có một từ tiếng Anh nào có thể chuyển tải chính xác trọn vẹn ý nghĩa của sati trong thiền Phật giáo.

+ Chính niệm đương đại bao hàm nhiều yếu tố, trong đó có sự ghi nhớ, tỉnh giác rõ ràng và sự thận trọng.

+ *Mindfulness* đã trở thành một thuật ngữ “chiếc ô” dễ tiếp cận, được sử dụng rộng rãi trong cả thực hành Phật giáo lẫn các lĩnh vực thế tục.

Trong những năm gần đây, *mindfulness* thường được dịch là chính niệm ngày càng trở thành một thuật ngữ phổ biến tại phương Tây, phần lớn nhờ ảnh hưởng của nhiều thiền sư, nhà nghiên cứu và tác giả nổi tiếng, trong đó có Thích Nhất Hạnh, Jon Kabat-Zinn và Jack Kornfield.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, vị thiền sư Việt Nam, nhà thơ và nhà hoạt động vì hòa bình được biết đến trên toàn thế giới, định nghĩa chính niệm là “phép màu có thể trong khoảnh khắc gọi tâm trí tán loạn trở về và khôi phục nó thành một thể thống nhất, để chúng ta có thể sống trọn vẹn từng phút giây của cuộc đời”.

Jon Kabat-Zinn, tác giả và người sáng lập chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*), một phương pháp được giảng dạy rộng rãi trong các môi trường thế tục, từ chăm sóc sức khỏe, giáo dục đến kinh doanh trên toàn thế giới, viết rằng chính niệm có thể được hiểu là "sự nhận biết từng khoảnh khắc, không phán xét, được nuôi dưỡng bằng cách chú tâm theo một phương thức cụ thể: hiện diện trong giây phút hiện tại, không phản ứng và với một tấm lòng rộng mở nhất có thể".

Jack Kornfield, đồng sáng lập hai trung tâm thiền chính niệm chủ chốt tại Hoa Kỳ, mô tả chính niệm là "một năng lực vốn có của con người, cho phép chúng ta chủ ý dành sự chú tâm trọn vẹn vào nơi mình đang hiện hữu, vào chính trải nghiệm đang diễn ra, và học hỏi từ trải nghiệm ấy".

Nyanaponika Thera (1901-1994), vị tăng sĩ, giảng sư và học giả Phật giáo có ảnh hưởng vào giữa thế kỷ XX, đã viết một tác phẩm trong đó ông gọi chính niệm là **trái tim của thiền Phật giáo**.

Điểm chung trong những định nghĩa trên là chúng đều hướng đến một phẩm chất của tâm hay một phương thức hiện hữu, không chỉ đơn thuần là nhận biết điều đang xảy ra trong hiện tại, mà còn mang tính lành mạnh và tích cực, bởi nó "mở rộng tấm lòng", "khôi phục sự toàn vẹn" và tạo điều kiện cho con người học hỏi từ chính trải nghiệm của mình.

## Sati có thực sự chỉ có nghĩa là "chính niệm"?

Về mặt lịch sử, từ Pāli sati thường được dịch sang tiếng Anh là *mindfulness*. Tuy nhiên, theo B. Alan Wallace, học giả và tác giả về Phật giáo, nghĩa gốc của *sati* đơn giản là sự ghi nhớ, sự nhớ lại.

Trong A-tỳ-đàm Theravāda (*Theravādan Abhidhamma* - hệ thống phân tích tâm lý và các hiện tượng tâm trong truyền thống Phật giáo Theravāda), *sati* được định nghĩa khá chính xác là một trong mười chín tâm sở tịnh hảo (*beautiful mental factors*), có chức năng là "không mê mờ hay không quên".

Trong bối cảnh Nikāya (các bộ kinh thuộc hệ thống kinh điển ghi lại những bài thuyết giảng của đức Phật), *sati* được đề cập như một "loại chú tâm... tốt đẹp, thiện xảo hoặc đúng đắn". Thuật ngữ này cũng có thể được dùng như một cách gọi tắt của satipaṭṭhāna - thường được dịch là **thiết lập chính niệm** hay **niệm xứ**, đồng thời cũng chỉ toàn bộ phương pháp thực hành thông qua đó sự thiết lập ấy được thành tựu.

Bhikkhu Bodhi (Tỳ-kheo Bồ-đề), vị tăng sĩ, học giả Phật giáo và là học trò của Nyanaponika Thera, viết rằng: *"Trong tiếng Anh, chúng ta không có từ nào có thể chuyển tải một cách chính xác điều sati muốn nói khi thuật ngữ này được sử dụng trong bối cảnh thực hành thiền".*

Như vậy, ít nhất có thể nhận ra ba bối cảnh khác nhau trong đó *sati* được sử dụng với những sắc thái phần nào khác nhau, trong khi bản dịch tiếng Anh vẫn gần như cố định ở một từ duy nhất: *mindfulness*.

## Khi "chính niệm" trở thành một khái niệm rộng hơn

Nhiều vị thầy Phật giáo đương đại sử dụng thuật ngữ *mindfulness* theo nghĩa toàn diện hơn nhiều so với việc chỉ đơn giản "ghi nhớ" hoặc "không mê mờ".

Theo John Dunne, học giả Phật giáo tại Đại học Emory, những thành tố của chính niệm theo cách hiểu rộng có thể không chỉ bao gồm sati, mà còn có sampajañña nghĩa là tỉnh giác rõ ràng và appamāda nghĩa là sự thận trọng, không phóng dật.

*Tỉnh giác rõ ràng* bao gồm cả khả năng nhận biết các hiện tượng mà không bị những trạng thái tâm làm sai lệch, chẳng hạn tâm trạng hay cảm xúc; đồng thời còn bao gồm năng lực siêu nhận thức (*metacognition*), tức khả năng quan sát và theo dõi chính chất lượng của sự chú tâm.

Trong bối cảnh này, *sự thận trọng* có thể được hiểu là đem những điều đã học được trong quá khứ vào quá trình thiền tập: nhận biết những suy nghĩ, lựa chọn và hành động nào dẫn đến hạnh phúc, và những điều nào dẫn đến khổ đau.

Dù cách sử dụng và diễn giải các thuật ngữ này có thể khác nhau, các học giả và những người giảng dạy thiền có lẽ vẫn có thể đồng thuận rằng sati, sampajañña và appamāda là những yếu tố nền tảng trong quá trình phát triển tâm thức.

Hơn nữa, khi các chương trình thực hành chính niệm theo cả truyền thống Phật giáo lẫn thế tục ngày càng phát triển mạnh tại phương Tây, cách sử dụng rộng hơn của thuật ngữ *mindfulness* đã trở thành một "chiếc ô" mang ý nghĩa văn hóa và dễ tiếp cận, đặc biệt đối với phần đông người thực hành vốn không quen với những phức tạp trong việc chuyển dịch các thuật ngữ Sanskrit hay Pāli.

Tác giả: **Margaret Cullen, LMFT**

Chuyển ngữ: **Thiện Pháp**

Nguồn: https://www.psychologytoday.com/gb/blog/quiet-strength/202608/mindfulness-means-more-than-you-think

**Tài liệu tham khảo:**

Trích từ *Emotional Awareness* (*Nhận thức cảm xúc*), của **Đạt Lai Lạt Ma và Paul Ekman**.

Henry Holt, New York, 2008, tr. 61-63.