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

Hạnh phúc từ sự buông bỏ và chính niệm

ISSN: 2734-9195 14:30 17/02/2025

Buông bỏ và chính niệm có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Khi chúng ta thực hành chính niệm, chúng ta nhận thức được những gì đang chi phối tâm trí mình, từ đó có thể dễ dàng nhận ra những thứ cần phải buông bỏ.

Tiếp nối bài viết: *"Định nghĩa hạnh phúc trong đạo Phật"*, bài viết này tập trung làm rõ hơn về: "*Hạnh phúc từ sự buông bỏ và chính niệm*".

Từ bài viết trước khẳng định hạnh phúc không phải là một trạng thái có thể sở hữu hoặc tìm kiếm qua những điều kiện bên ngoài, mà là kết quả của sự hiểu biết và thực hành đúng đắn trong cuộc sống, là sự bình an đến từ bên trong nội tâm.

Hạnh phúc thật sự xuất phát từ việc buông bỏ những mong muốn, phiền não, đồng thời sống trong chính niệm, một trạng thái tâm trí tỉnh thức và toàn vẹn. Chính sự kết hợp giữa buông bỏ và chính niệm đã tạo nên một con đường dẫn đến hạnh phúc chân thật.

Có thể thấy, buông bỏ và chính niệm có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Khi chúng ta thực hành chính niệm, chúng ta nhận thức được những gì đang chi phối tâm trí mình, từ đó có thể dễ dàng nhận ra những thứ cần phải buông bỏ. Ngược lại, khi buông bỏ những điều không cần thiết, chúng ta có thể sống với chính niệm dễ dàng hơn, vì tâm trí không còn bị phân tán bởi những suy nghĩ hay cảm xúc không cần thiết.

1. Hạnh phúc từ sự buông bỏ

Sự buông bỏ trong Phật giáo không phải là việc từ bỏ tất cả những gì thuộc về cuộc sống, mà là từ bỏ những tham ái, ích kỷ và chấp chước vào vật chất, danh lợi. Trong Kinh Dhammapada (Kinh Pháp Cú) có viết: "*Chúng ta là những gì chúng ta nghĩ. Với tâm như thế, chúng ta sẽ trở thành như vậy.*" Điều này cho thấy tâm trí ta có thể hình thành thế giới quan và thực tại của mình thông qua những suy nghĩ, cảm xúc, và thái độ. Khi ta chấp trước vào những điều tạm bợ,

những dục vọng cá nhân, tâm hồn sẽ luôn bị cuốn vào vòng xoáy của sự mong cầu và thất vọng.

Chính vì vậy, buông bỏ trong Phật giáo không phải là một hành động tiêu cực, mà là hành động của sự giải thoát. Như trong Kinh Tứ Diệu Đế (Sutra of the Four Noble Truths) chỉ ra rằng khổ đau phát sinh từ tham ái và sự chấp trước vào những sự vật, hiện tượng. Khi ta buông bỏ những điều không cần thiết, sẽ giải thoát được chính mình khỏi những ràng buộc, và từ đó tâm hồn trở nên thanh thản hơn. Buông bỏ không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống hay mơ mộng, mà là từ bỏ những điều không cần thiết, để tâm trí trở nên tự do, trong sáng và an lạc hơn.

Giả sử bạn đang rất mong muốn có được một công việc tốt, nhưng khi công việc đó không đến, sự thất vọng có thể kéo theo cảm giác thiếu thốn và thiếu hạnh phúc. Nhưng nếu bạn thực hành buông bỏ, bạn sẽ nhận ra rằng công việc không phải là yếu tố duy nhất mang lại giá trị sống, mà chính thái độ và cách bạn đối diện với những thất bại đó mới là yếu tố quyết định. Buông bỏ sự chấp trước vào mục tiêu cá nhân sẽ mở ra khả năng đón nhận những cơ hội khác và sống một cách nhẹ nhàng hơn.

Một trong những cách thực hành sự buông bỏ là nhận diện những mong muốn và kỳ vọng của mình. Hãy thử dừng lại và quan sát, liệu bạn có đang theo đuổi những điều ngoài tầm kiểm soát? Liệu bạn có đang cố gắng thay đổi những điều không thể thay đổi? Khi ta nhận ra rằng cuộc sống này không phải lúc nào cũng diễn ra như kế hoạch, ta sẽ học cách chấp nhận và buông bỏ sự đau khổ do kỳ vọng quá cao.

Ví dụ trong một mối quan hệ: Nếu bạn mong muốn người kia sẽ luôn hiểu và đáp ứng mọi nhu cầu của mình, điều đó sẽ tạo ra sự phụ thuộc và thiếu thốn. Khi bạn buông bỏ sự kỳ vọng đó, bạn sẽ thấy rằng mối quan hệ trở nên nhẹ nhàng và tự nhiên hơn. Bạn sẽ yêu thương mà không cần phải kiểm soát hay thay đổi người khác.

Sự buông bỏ không chỉ là việc từ bỏ cái gì đó, mà là một quá trình giúp tâm hồn trở nên an lạc. Khi không còn bị vướng bận bởi những điều không cần thiết, ta có thể sống một cuộc sống thanh thản và trọn vẹn hơn. Sự an lạc này không đến từ việc đạt được mọi thứ ta mong muốn, mà từ việc học cách sống chấp nhận và biết đủ. Cách ta sống trong hiện tại, không bị chi phối bởi quá khứ hay tương lai, sẽ mang lại cho ta một cảm giác an yên sâu sắc. Tâm trí trở nên trong sáng, không bị vướng bận bởi những lo toan, phiền muộn hay sự chờ đợi. Chính sự buông bỏ này mở ra cánh cửa của sự tự do nội tâm, nơi mà hạnh phúc không còn phụ thuộc vào điều kiện bên ngoài. Chúng ta không thể nào giải thoát nếu

vẫn còn vướng bận với tham lam, sân hận và si mê. Buông bỏ là cách ta từ bỏ sự bị ràng buộc vào cái tôi, để thấy được sự kết nối với tất cả mọi thứ xung quanh, và cuối cùng, đạt được sự thanh thản trong tâm hồn.

Một ví dụ rõ ràng có thể là sự buông bỏ trong tình yêu. Đôi khi, chúng ta mong muốn sở hữu và kiểm soát người mình yêu, nhưng thực tế, tình yêu đích thực không phải là sự chiếm hữu mà là sự tự do cho nhau. Khi ta buông bỏ những kỳ vọng vô lý và cho phép người khác được sống tự do, chính lúc đó mối quan hệ trở nên đẹp đẽ và bền vững.

Hạnh phúc thật sự không phải là việc chiếm hữu hay sở hữu một cái gì đó, mà là khả năng buông bỏ những thứ không mang lại sự an yên cho tâm hồn. Phật giáo dạy ta rằng, để đạt được hạnh phúc, ta cần phải học cách giải thoát chính mình khỏi những mong muốn, từ đó tâm hồn sẽ trở nên tự do, thanh thản và an lạc. Buông bỏ là một con đường, và hành trình này sẽ dẫn dắt chúng ta đến một cuộc sống đầy đủ và viên mãn, nơi hạnh phúc không phải là một mục tiêu cần đạt được, mà là một trạng thái tự nhiên của tâm hồn.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Chính niệm là chìa khóa của hạnh phúc

Chính niệm là yếu tố trung tâm trong sự thực hành của Phật giáo và là phương pháp mạnh mẽ để tạo ra hạnh phúc. Chính niệm không chỉ là sự tỉnh thức mà còn là sự giữ tâm luôn ở trong hiện tại, không bị lôi kéo bởi quá khứ hay lo âu về tương lai. Trong Kinh Bốn nền tảng chính niệm (Satipatthana Sutta) viết rằng: "*Hãy quán chiếu thân, thọ, tâm và pháp một cách chính niệm, để thấy rõ bản*

chất của chúng." Điều này có nghĩa là mỗi một khoảnh khắc trong cuộc sống, ta cần phải nhận thức và làm chủ được những gì đang xảy ra trong cơ thể và tâm trí mình.

Chính niệm giúp chúng ta nhìn nhận rõ ràng hơn những cảm xúc, suy nghĩ, và hành động, từ đó làm chủ được tâm trạng, cảm xúc và tránh bị cuốn vào những biến động bên ngoài. Khi ta sống trong chính niệm, ta có thể nhận ra sự an lạc ngay trong những khoảnh khắc đơn giản nhất của cuộc sống. Chính niệm cũng giúp ta đối diện với khổ đau một cách nhẹ nhàng và có ý thức hơn. Khi cảm thấy khó khăn trong công việc hoặc trong mối quan hệ, nếu ta giữ tâm trong chính niệm, ta sẽ nhận thức rõ hơn về bản chất của vấn đề, không để những cảm xúc tiêu cực lấn át, mà thay vào đó tìm cách giải quyết một cách sáng suốt.

Ví dụ trong đời sống thực tế: Khi bạn đang ăn một bữa cơm, thay vì ăn một cách vội vã và chỉ tập trung vào những suy nghĩ về công việc hay cuộc sống, bạn có thể tập trung hoàn toàn vào việc ăn, cảm nhận từng miếng thức ăn, mùi vị, kết cấu. Đây là một thực hành chính niệm đơn giản nhưng rất mạnh mẽ, giúp tâm hồn bạn trở nên tỉnh thức và giảm bớt căng thẳng.

Chính niệm không chỉ có lợi cho bản thân mà còn giúp cải thiện các mối quan hệ xung quanh. Khi ta thực hành chính niệm, ta học cách lắng nghe người khác một cách sâu sắc và không phán xét. Điều này tạo ra một không gian an lành cho sự kết nối giữa con người với nhau. Chúng ta sẽ không bị cuốn vào những suy nghĩ và cảm xúc tự động mà có thể thực sự thấu hiểu và chia sẻ với người đối diện. Ví dụ, trong một cuộc trò chuyện, thay vì chỉ chăm chú vào những gì mình muốn nói hoặc lo lắng về phản ứng của người khác, bạn có thể lắng nghe một cách trọn vẹn. Khi thực hành chính niệm trong giao tiếp, ta không chỉ tăng cường sự hiểu biết và lòng cảm thông, mà còn giúp giảm bớt xung đột và hiểu lầm.

Chính niệm cũng là một công cụ hữu hiệu trong việc quản lý cảm xúc. Thông qua việc quan sát các cảm xúc mà không phản ứng ngay lập tức, ta có thể tạo ra khoảng cách giữa cảm xúc và hành động. Điều này có nghĩa là thay vì để cho cơn giận hoặc sự lo lắng chi phối hành động của mình, ta có thể nhận diện nó và để nó trôi qua mà không bị cuốn theo. Khi ta nhận thức rõ ràng rằng cảm xúc chỉ là một trạng thái tạm thời, ta sẽ dễ dàng hơn trong việc đối phó với những cảm xúc tiêu cực. Thực hành chính niệm giúp ta nhận biết cảm xúc khi chúng xuất hiện và dừng lại một chút trước khi hành động, điều này giúp tạo ra không gian cho những phản ứng tích cực hơn.

Để trau dồi về chính niệm, chúng ta có thể thông qua các phương pháp thiền. Thiền là một cách tuyệt vời để rèn luyện sự tập trung và tăng cường nhận thức về hiện tại. Thực hành thiền chính niệm có thể giúp bạn giảm bớt lo âu, căng thẳng và nâng cao sức khỏe tinh thần. Một trong những hình thức thiền phổ biến là thiền thở, nơi bạn tập trung vào từng nhịp thở và nhận thức về từng hơi thở của mình. Qua đó, bạn học cách đưa tâm trí trở lại với hiện tại và giảm bớt những suy nghĩ phiền muộn. Ngoài những lợi ích tinh thần, thực hành thiền chính niệm còn có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe thể chất. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng chính niệm có thể làm giảm mức độ căng thẳng và huyết áp, cải thiện chất lượng giấc ngủ và tăng cường khả năng miễn dịch. Khi ta thực hành chính niệm, hệ thần kinh của ta cũng được cân bằng và giúp cơ thể đối phó tốt hơn với các tình huống căng thẳng.

(Một nghiên cứu của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ cho thấy tập luyện thiền thực sự mang lại tác động thể chất và tâm lý cho người mắc rối loạn lo âu, stress. Những phát hiện này cho thấy thiền có thể trở thành 1 chỉ định hàng đầu trong điều trị lo lắng nhằm bảo vệ họ khỏi các vấn đề thể chất. “*Kết quả nghiên cứu chỉ rõ rằng lo lắng sẽ giảm trong giờ đầu tiên sau khi thiền định và các dấu hiệu lo âu giảm hẳn sau 1 tuần thiền định đều đặn*”, trưởng nhóm nghine cứu, John J.Durocher, chuyên gia tâm lý, khoa sinh lý học, ĐH Công nghệ Michigan, cho biết. “*Một giờ sau thiền, dấu hiệu stress trên các mạch máu của tình nguyện viên đã giảm hẳn. Điều này sẽ giúp giảm căng thẳng cho các cơ quan như não, thận và giúp phòng ngừa các bệnh như huyết áp cao*”. Stress và lo lắng đã được chứng minh là tác động tới thể chất, làm tăng mức độ viêm, gây ra các vấn đề ở tim và rối loạn chức năng cơ thể. - Báo Dân Trí https://dantri.com.vn/suc-khoe/nguoi-lo-au-stress-nen-ngoi-thien-bao-lau-20180501074958914.htm)

Cuối cùng, một trong những lợi ích lớn nhất của chính niệm là nó có thể được áp dụng trong bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống hàng ngày. Chính niệm không phải là một kỹ thuật hay phương pháp cần được thực hành riêng biệt mà là một cách sống, một sự nhận thức có thể áp dụng trong mọi hành động từ việc lái xe, dọn dẹp nhà cửa, đến việc chăm sóc bản thân. Chính niệm dạy chúng ta cách sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Mỗi giây phút trở nên quý giá hơn khi ta có thể thực sự cảm nhận và nhận thức được mọi sự vật, sự việc đang xảy ra xung quanh mình. Khi ta thực hành chính niệm, cuộc sống trở nên bình yên hơn, không còn bị cuốn vào những lo lắng hay hồi tưởng về quá khứ. Như vậy, chính niệm không chỉ là một công cụ để tìm thấy hạnh phúc, mà là một phương pháp giúp chúng ta sống một cuộc đời đầy đủ và ý nghĩa, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống của chính mình và những người xung quanh.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Liên hệ thực tiễn đời sống

Trong cuộc sống hiện đại, con người thường xuyên bị cuốn vào guồng quay của công việc, mối quan hệ, và những yêu cầu không ngừng nghỉ từ xã hội. Căng thẳng, lo âu, và cảm giác thiếu thốn là những yếu tố dễ dàng dẫn đến khổ đau và mất đi hạnh phúc. Tuy nhiên, các giáo lý của đạo Phật về sự buông bỏ và chính niệm không chỉ có giá trị trong một môi trường tôn giáo hay thiền định mà hoàn toàn có thể được ứng dụng trong cuộc sống thực tế.

Buông bỏ trong cuộc sống hiện đại có thể hiểu là giảm bớt sự bám víu vào những thành tựu, vật chất, hay sự nghiệp cá nhân. Thay vì chỉ chăm chăm vào việc kiếm tiền, theo đuổi danh vọng, ta có thể dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày tập trung vào những giá trị tinh thần, những mối quan hệ thật sự gần gũi và thấu hiểu. Điều này sẽ giúp ta giảm bớt sự căng thẳng và tìm lại được sự cân bằng trong cuộc sống.

Chính niệm có thể được áp dụng trong mọi hành động hàng ngày, từ việc ăn uống, đi lại, cho đến việc làm việc hay giao tiếp với người khác. Chính niệm giúp chúng ta làm chủ được cảm xúc, thay vì để chúng điều khiển mình. Một người thực hành chính niệm sẽ không bị cuốn vào vòng xoáy của lo âu, mà luôn biết sống trong từng khoảnh khắc, tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn.

Trong cuộc sống ngày nay, khi mà tốc độ thay đổi và yêu cầu công việc ngày càng gia tăng, con người dễ dàng rơi vào trạng thái căng thẳng và mệt mỏi. Nhiều người tìm đến những liệu pháp giảm stress, như thiền hay yoga, nhưng không phải ai cũng hiểu được rằng việc thực hành những giá trị tinh thần, như

sự buông bỏ và chính niệm, không chỉ là những bài tập tạm thời mà là một lối sống cần được duy trì lâu dài. Ngoài ra, việc thực hành chính niệm giúp tạo ra một kết nối sâu sắc hơn với chính bản thân và môi trường xung quanh.

Hạnh phúc đích thực không phải là một mục tiêu xa vời, mà là một quá trình tu tập và thực hành mỗi ngày. Nó không phải là thứ có thể mua được hay sở hữu, mà là sự an lạc từ bên trong, từ việc sống đúng với bản chất chân thật của mình, từ việc buông bỏ những điều không cần thiết và thực hành chính niệm. Khi chúng ta thực hành buông bỏ và chính niệm, chúng ta không chỉ tìm thấy hạnh phúc cho riêng mình mà còn có thể chia sẻ sự bình an đó với mọi người xung quanh, tạo ra cuộc sống hài hòa và an lạc.

Tác giả: **Liên Tịnh**