

THƯỜNG HÀNH CHÁNH NIỆM

Hồng Nhã

Nói đến chánh niệm, chúng ta thường liên tưởng đến công phu, thiền định. Quả thật, chánh niệm là thuật ngữ hay được nhắc trong nhà thiền. Khi bắt đầu học pháp môn sơ cơ, cũng như khi “lên lớp”, khó khăn lớn nhất của hành giả là vấn đề làm thế nào giữ được chánh niệm, tâm ý không bị phóng tán, giông ruổi... Muốn giải quyết vấn đề này, hành giả được căn dặn phải cố gắng giữ chánh niệm ngay cả ngoài giờ thiền, đi đứng nằm ngồi đều thanh tịnh, thì vào giờ thiền mới có kết quả.

Tuy nhiên, trong cuộc sống đời thường, chánh niệm vẫn có một giá trị tích cực, đem đến cho con người những ích lợi thực tế. Để hiểu rõ hơn về chánh niệm và phương pháp thực hành chánh niệm trong đời sống thường nhật, chúng ta thử cùng tìm hiểu.

1. THẾ NÀO LÀ CHÁNH NIỆM?

– **Chánh hay Chính:**

• Chữ CHÍNH (正) bao gồm chữ CHỈ (止: là dừng lại) và chữ NHẤT (一: là một, duy nhất) tạo thành. Chữ chính có nghĩa là cử chỉ, hành vi biết **dừng lại ở Một**: một thời điểm, một sự kiện, một hành động, không quá khứ, không vị lai; **Một** cũng là: một

điểm giữa, một đường giữa (trung đạo), tức là không thiên lệch, bất thiên tả, bất thiên hữu, không bị lay động, **Một là đạo lý, đúng đạo lý.** Hành vi, lời nói trước sau như một mới được coi là chính.

- Chính (正): gồm có hai chữ **Thượng** 上 và **Hạ** 下 hiệp lại, đồng thời trong chữ Chính có một chữ **“Nhất” ở trên và một chữ “Nhất” ở dưới, ở giữa là nét thẳng đứng.** Người có tâm chánh thì không xu nịnh người trên, không hiếp đáp người dưới (Thượng đội Hạ đạp), con người hành xử cần có trên có dưới, nghiêm chỉnh ngay thẳng, không dựa trên cũng không áp dưới, trên dưới hợp nhau, hài hòa, ngay thẳng, không cúi đầu khom lưng, không a dua xu nịnh. Như thế mới gọi là Chính.

- Chữ **NHẤT** (一): Nhất còn có ý nghĩa là **hiệp nhất**: không chỉ là hành vi ngay thẳng, đúng đắn mà còn là **tâm và trí hiệp nhau ở chỗ đúng đắn, suy nghĩ và hành vi cũng thống nhất với nhau, bên ngoài và nội tâm chỉ là một và một đó là điều ngay chính.**

Như vậy, **CHÍNH** là

luôn dừng lại ở một (ý nghĩ- lời nói- việc làm)

không thiên lệch

luôn ngay thẳng

tâm trí hiệp nhất

-Niệm:

Niệm (念): là tưởng đến, nghĩ đến. Chữ Niệm (念) gồm chữ Kim (今: hiện tại) ở trên và chữ Tâm (心: lòng) ở dưới. Lúc nào, trong **TÂM** cũng chỉ có hiện tại (今), hiện tại luôn ở tại **tâm** là chữ Niệm. Như vậy, niệm 念 có nghĩa là **tâm** luôn trụ trong hiện tại, không nghĩ tưởng đến chuyện khác, ở nơi khác, thời điểm khác; làm việc gì cũng tập trung tâm trí, ý nghĩ vào sự việc hiện tại. **Niệm = tâm trong hiện tại.**

Chánh niệm

Đức Quan Âm Bồ Tát có dạy: “Một hiền muội mắt hơi làn, xỏ kim không kiếng nhắm vào một chỗ để luồn sợi chỉ cho qua, có khi mất cả mười phút. Trong mười phút đó chắc chắn rằng **tâm thanh tịnh không tưởng việc nào khác** hơn là luồn sợi chỉ qua kim. Như vậy không gọi là công phu được sao? Nhưng đó là **thiền định vô ý thức**. Thay vì chăm chú vào mối chỉ lỗ kim, hãy chăm chú vào ngọn nhang ánh đèn Thái Cực, hoặc **nhìn chăm chú** vào Thiên Nhân, đừng tưởng việc chi khác hơn, đó cũng là khởi đầu cho động tác công phu thiền định rồi vậy.”¹

Như vậy, khi làm một việc gì đó mà tâm thanh tịnh, không tưởng việc nào khác là thiền định vô ý thức. Khi làm một việc gì đó mà tâm thanh tịnh không tưởng việc nào khác, một cách có ý thức chính là chánh niệm, là công phu thiền định. Thiền là tập trung chuyên chú một cách có ý thức vào hơi thở.

Chánh niệm có nghĩa là khi mình đang ở đâu, thời điểm nào, làm việc gì thì **tâm-trí** luôn là một, **tâm-trí** luôn nghĩ đến nơi đó, thời điểm hiện tại, sự việc đang làm, không nghĩ tưởng đến cái gì khác, không liên tưởng đến quá khứ và tương lai, không suy nghĩ đến nguyên nhân và hậu quả.

Đức Đông Phương Chưởng Quản đã dạy: “*Công phu là lia tướng để rèn tâm, từ lâu tâm đã **phóng tán** mê trầm, nay giác ngộ **quay về** căn bản... **chơn tâm là thể của chánh niệm, chánh niệm là dụng của chơn tâm.***”²

“Lìa tướng” là rời bỏ mọi sự việc, sự vật cụ thể ở bên ngoài, để

1. Vĩnh Nguyên Tự, 03-01 Giáp Dần (25-01-1974).

2. Cơ Quan Phổ Thông Giáo Lý Đại Đạo, 01-12 Đinh Tỵ (09-01-1978).

quay trở lại nội tâm. “Rèn tâm” là dù cho ngoại cảnh có như thế nào, cũng chỉ chú ý đến cái tâm bên trong, không thay đổi, tức giữ chánh niệm. “*Từ lâu tâm đã phóng tán mê trầm, nay tâm giác ngộ quay về căn bản*”: Căn bản đó chính là thực tại, nhận biết những gì đang có mặt, đang xảy ra một cách bình thản, thanh tịnh, chấp nhận, mà không phán xét, không đánh giá, không tích cực hóa hay cố gắng xua đuổi.

Tâm ở trạng thái tự tại, thanh tịnh, không biến đổi, trong suốt, lặng lẽ, không chứa đựng điều gì, đó chính là chơn tâm. Do đó chơn tâm là thể của chánh niệm. Luôn lấy chơn tâm đối đãi với mọi sự mọi việc, đó là chánh niệm. Vậy chánh niệm là dụng của chơn tâm.

Tóm lại, Chánh niệm nghĩa là khi mình đang ở đâu, thời điểm nào, làm việc gì thì tâm-trí luôn là một, tâm-trí luôn nghĩ đến nơi đó, thời điểm hiện tại, sự việc đang làm, một cách có ý thức, không nghĩ tưởng đến cái gì khác, không liên tưởng đến quá khứ và tương lai, không suy nghĩ đến nguyên nhân và hậu quả.

2. LỢI ÍCH CỦA CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG THƯỜNG NHẬT

- **Làm việc hiệu quả, thành công**

a. Có thể nói đơn giản, chánh niệm là tâm chỉ tập trung vào công việc hiện tại. Phàm mọi người ai cũng bị “Tâm viên ý mã” (tâm như con vượn, ý như con ngựa), tâm ý chạy lung tung không kiểm soát, nên cần cột tâm ý lại cho tập trung vào thực tại, vào một việc đang làm.

Khi có thói quen chánh niệm, làm việc gì cho ra việc đó, không ôm đồm nhiều việc mà chuyên tâm vào một ít việc, hiểu tường

tận nó, chúng ta đang rèn luyện và nâng cao khả năng tập trung. Người có khả năng tập trung cao thì làm việc gì cũng đạt kết quả tốt.

Ví dụ: một học sinh tập trung tốt thì mau nhớ bài, còn một học sinh tập trung không tốt thì một chút đã lơ đãng, bỏ đi làm việc khác. Một đầu bếp giỏi khi nấu ăn luôn toàn tâm toàn ý vào sản phẩm của mình, luôn quan tâm thực khách có ngon miệng không, có hài lòng không. Họ mang cả tình yêu thương vào món ăn của mình, thì không ai có thể thay thế họ được. Một nghệ sĩ, một vận động viên nếu tập trung sẽ có những động tác xuất thần, họ sẽ tạo nên những tuyệt tác, những khoảnh khắc không thể nào quên. Một chú tiểu quét lá sân chùa, hay như Ngài Huệ Năng giã gạo trong bếp, có chánh niệm cũng sẽ ngộ đạo lý. Mọi người, nếu khả năng tập trung cao, thì làm việc gì cũng sẽ có kết quả khả quan. Việc tu học cũng vậy, nếu tập trung vào việc tu học, chuyên tâm, có ý thức thì cũng sẽ đạt những kết quả tốt đẹp, tức là có hiệu quả và thành công.

b. Sự tập trung còn mang đến lợi ích là giúp cho bộ não trống, không đầy ắp và bị căng thẳng, rối ren bởi đa sự. Bộ não trống sẽ minh mẫn, sáng suốt hơn, vì bộ não sẽ có khoảng không để phát huy khả năng sáng tạo, thực hiện công việc nhanh hơn, giải quyết công việc với chất lượng tốt hơn. Người làm nghệ thuật, khi bộ não trống, sẽ tìm ra ý tưởng sáng tạo độc đáo. Người làm kinh doanh, quản lý, khi bộ não trống, sẽ tìm ra hướng giải quyết bế tắc của mình.

c. Khi rèn luyện sự tập trung, chúng ta cũng đồng thời rèn luyện việc loại bỏ những ý nghĩ vẩn vơ, phiền nhiễu ra bên ngoài, tức là đã trị được cái bệnh "*Tâm viên ý mã*", là một bệnh vô cùng

khó trị đối với thiền sinh khi thiền tập, là chúng ta đã giải được bài toán khó ở cửa thiền.

d. Thực hành chánh niệm, tập trung vào thực tại, cũng chính là rèn luyện việc kiểm soát bản thân và làm chủ cảm xúc của mình, để có tâm thanh tịnh. Đối với người tu, thói quen làm chủ bản thân, kiểm soát cảm xúc, đó chính là công trình luyện kỹ. Mà "*Luyện kỹ tối nan, huân đản thậm dị*" (luyện cho thân tâm thanh tịnh chuyên nhứt rất khó, còn việc tu kết linh đơn rất dễ). Tâm thanh tịnh được rèn luyện hàng ngày, hàng giờ, hàng phút, thì công phu sẽ đạt kết quả.

- Bảo vệ sức khoẻ não bộ - thần kinh

Ngày nay, khi cuộc sống con người diễn ra quá nhanh, khi công nghệ thông tin phát triển, con người hay bị căng thẳng và trầm cảm do áp lực công việc; hay bị tổn thương, chấn thương tâm lý từ nhiều mối quan hệ xung đột. Bộ não bị làm việc quá sức, chịu đựng quá sức đến mức kiệt quệ.

Một người bị chi phối bởi nhiều công việc, nhiều mối quan hệ xung đột, não bộ tiếp nhận nhiều thông tin trong thời gian ngắn, không thể xử lý nổi những thông tin đó khiến não bộ căng thẳng và kém tập trung hơn, chất lượng công việc cũng không được đảm bảo. Do đó, nếu tập trung vào ít việc hơn, bộ não làm việc ít căng thẳng hơn, có suy nghĩ tích cực hơn, quyết định sáng suốt hơn. Bộ não sẽ khoẻ hơn.

Chánh niệm là một giải pháp trị liệu căng thẳng, trầm cảm: Người bệnh phải thay đổi môi trường sống để thư giãn, sáng khoái hơn, vui vẻ hơn (tập trung vào cái mới, cái vui vẻ), đồng thời giảm áp lực não bộ bằng cách đi du lịch, tập thể dục (chuyển từ vận động trí não sang vận động tay chân), chánh niệm (tập

trung vào hơi thở, vào từng động tác; tập trung thưởng thức không khí, cảnh quan... để bộ não hồi phục).

- Sống hạnh phúc và bình an

- Khi có thói quen chánh niệm, chúng ta chỉ tập trung vào hiện tại, sống thật với thực tại, không bị những cảm xúc, tổn thương, thành kiến của quá khứ chi phối suy nghĩ, lời nói, hành động trong hiện tại. Bộ não không bị chi phối bởi quá nhiều cảm xúc trải nghiệm tiêu cực sẽ không mệt mỏi, tâm hồn vui vẻ, không phiền não, chúng ta sẽ nhận chân được giá trị của thực tại, sống bình an và hạnh phúc. Ăn biết vị ngon, ngủ biết đủ giấc, biết rằng ơn phước vẫn ở xung quanh và cuộc sống còn biết bao điều tốt đẹp. Thân ở đâu tâm ở đó, làm việc gì nhận thức rõ việc đó, nói đúng việc cần nói, làm đúng việc cần làm, cảm nhận thực tại một cách sâu sắc, hài lòng với thực tại; buông bỏ những cảm xúc từ trải nghiệm quá khứ, buông bỏ những lo lắng cho tương lai làm ảnh hưởng, gây ra khổ đau, khi sự việc kết thúc thì tâm trí cũng kết thúc. Tâm hồn thư thái an vui mới thấy được những màu nhiệm của cuộc sống; tất nhiên sẽ có được sự bình an và hạnh phúc.

- Khi có thói quen chánh niệm, mối quan hệ với mọi người xung quanh cũng tốt đẹp hơn: Khi giao tiếp, chúng ta quan tâm đến người đối diện nhiều hơn, lắng nghe nhiều hơn, hiểu họ hơn và thu hút họ hơn. Tâm chúng ta không bị dao động bởi những định kiến, những cảm xúc tiêu cực gây ra những hành xử không đúng đắn. Chúng ta cũng nhận biết cần biểu lộ, hành xử như thế nào để vừa đắc nhân tâm vừa giúp ích cho người. Người có chánh niệm khi giao tiếp luôn mang đến sự vui vẻ và hoà ái, tạo được thiện cảm với mọi người xung quanh.

3. THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM

- Trong đời thường - Sống chậm

Trong thời đại kỹ thuật số, con người thường sống với tốc độ nhanh, có thói quen đa nhiệm, càng đa nhiệm thì càng bận rộn. Thói quen phải chia trí cho nhiều việc, lo lắng cho nhiều việc, làm cho hệ thần kinh lúc nào cũng căng thẳng, rất khó giữ chánh niệm. Chánh là dừng lại ở một. Muốn có chánh niệm, bắt buộc phải bớt việc. Đa nhiệm có thể tốt khi còn trẻ, vì làm được nhiều việc, nhưng khi lớn tuổi có thể bị bệnh mất trí nhớ do não bộ kiệt quệ. Còn đối với thiền, thói quen đa nhiệm rất tai hại, đó là một thói quen xấu làm cho bộ não không tập trung, khó tập được chánh niệm, vì người đa nhiệm có thói quen luôn lo lắng, làm nhiều việc hơn là tập trung một việc. Thói quen này rất khó sửa, nên muốn có chánh niệm, phải tập thói quen làm một việc và chuyên chú vào việc đó.

Càng tham muốn nhiều, nhu cầu nhiều thì phải làm việc nhiều, thì lại rơi vào vòng lẩn quẩn, vì làm việc nhiều thì lại đa nhiệm, lại căng thẳng, lo lắng. Vì thế phải giảm bớt ham muốn, giảm bớt nhu cầu, kể cả những nhu cầu chính đáng, nhu cầu làm việc đạo (không phải không nên làm việc đạo, mà là đừng tham làm quá sức, ôm đồm quá nhiều việc).

Cái điện thoại thông minh cũng đủ để chúng ta bận rộn và căng thẳng, tập thói quen đa nhiệm. Giải trí là một cách để làm cho tâm trí thanh thoi, bớt bận rộn, thanh tịnh. Nhưng giải trí nhiều quá cũng làm cho mình thêm bận rộn, không còn thanh tịnh.

- Ngày nay, có một từ hay được nhắc đến là “sống chậm”. Sống chậm là làm ít việc nhưng chất lượng, tập trung từng việc, làm từ từ, không tất bật, không vội vã. Bởi vì quần quật lo hết chuyện

nọ đến chuyện kia thì tâm luôn lo lắng, không thể tập trung vào hiện tại, không thể quán sát mọi việc xem nó diễn ra như thế nào. Sống chậm, làm ít việc, tập trung từng việc, làm chậm rãi, vừa làm vừa quán sát mình và sự vật thì mới thực hành chánh niệm được. Ví dụ: Ăn trong chánh niệm là ăn chậm, vừa ăn vừa thưởng thức độ nóng, hương thơm, vị mặn nhạt- ngọt ngào- cay nồng vào tận thực quản. Uống trong chánh niệm là uống chậm, vừa uống vừa nhâm nhi, cảm nhận hương vị. Hô hấp trong chánh niệm là hô hấp chậm, vừa hít thở vừa lắng nghe hơi thở, biết rõ nó nhanh chậm thế nào, đi đến đâu, đang ở đâu... Sống chậm mới có thời gian hít thở khí trời, cảm nhận hương hoa, tận hưởng làn gió mát, dành thời gian nhiều cho mọi người xung quanh.

Cầu toàn, lo xa cũng là một nguyên nhân làm cho chúng ta khó giữ chánh niệm. Cầu toàn làm cho chúng ta mất nhiều thời gian, tâm trí và cảm xúc vào những tiểu tiết, khiến chúng ta căng thẳng hơn, không tập trung vào việc chính, khó giữ chánh niệm. Lo xa làm cho tâm chúng ta luôn lo lắng, lo nghĩ đến tương lai không có thực, bỏ quên hiện thực.

Tập thói quen buông bỏ. Sự việc xong là tâm trí kết thúc ngay, không lưu luyến, vương vấn. Nghe một lời phật lòng: Nghe để biết, ghi nhận. Đúng thì sửa, không đúng thì không phải của mình, bỏ qua. CHÁNH là dừng lại ở lẽ một. MỘT là một câu nói ấy, một khoảng khắc ấy, một sự việc ấy. Không gán thêm cảm xúc, phán xét, hồi ức hay sự suy diễn nào.

Tóm lại, muốn rèn chánh niệm thì phải bỏ bớt việc, bớt lo nghĩ đến nhiều việc, tập trung vào ít việc nhưng chất lượng. Làm việc gì, biết việc ấy, không suy nghĩ thêm điều gì, buông bỏ

quá khứ vị lai. Bớt ham muốn, bớt giải trí, bớt đa nhiệm, bớt cầu toàn và bớt lo xa.

- Sự trưởng thành của tâm

Chánh niệm có liên quan đến tâm, vì trong chữ niệm có chữ tâm. Sự trưởng thành của chánh niệm chính là sự trưởng thành của tâm thức. Thực hành chánh niệm vào từng việc trong đời sống thường nhật, chúng ta sẽ được bình an, hạnh phúc, dễ tập trung và gạt hái nhiều thành công, kể cả trong tu học. Những kết quả tốt đẹp này tăng tỉ lệ thuận với sự trưởng thành trong chánh niệm. Trưởng thành trong chánh niệm là sự chuyển hoá mạnh mẽ của tâm thức, sự thăng tiến vượt bậc để có tâm thuần nhứt, chỉ có một niệm duy nhất, không rời, đoạn dứt mọi ràng buộc, rào cản, tiến thẳng đến mục đích là niệm duy nhất. Sự chuyển hoá thăng tiến này gồm ba bước:

* **Chuyên tâm** (Tập trung từng việc)

- Điều gì mình yêu thích, đam mê thì dễ tập trung và ít tiêu tốn năng lượng hơn. Vì đam mê mới có thể tập trung và có hưng phấn (phát sinh năng lượng). Muốn đạt được sự chuyên tâm cao nhất phải tuyên bố, lập minh thệ hay đại nguyện về điều mong muốn đó cho mọi người được biết.

Ví dụ: em học sinh mong muốn được đậu vào trường chuyên, em phải dũng dạc nói điều đó với mọi người để tự mình cố gắng đạt được. Muốn đi tu cũng phải lập minh thệ để không nửa chừng bỏ dở.

Như vậy, phải tự hỏi mình muốn gì, mục đích cuộc đời mình là gì để tập trung vào đó, mỗi tuần cần đạt được điều gì để tập trung vào đó, mỗi ngày cần phải làm gì để tập trung vào đó. Muốn nhiều thứ hoặc không biết mình muốn gì thì không thể có

chánh niệm được. Muốn bước lên Thiên đạo Đại thừa thì phải chuẩn bị và sắp xếp xong việc đời, nếu không, không thể làm tốt và có kết quả tốt cả hai được.

Nếu nhiệm vụ của mình cần vượt qua nhiều mục tiêu, nhiều việc khác nhau, thì phải sắp xếp đi từng bước, chắc từng bước rồi hãy qua bước tiếp theo.

Khi đã thực sự biết mình muốn gì thì chuyên tâm vào đó. Thực hành chuyên tâm: Trong mỗi hoạt động, để hết tâm ý vào ít nhất hai giác quan, không cảm xúc, thực hành trong ít nhất 25 phút.

Vd: Một em nhỏ làm toán, chỉ nghĩ đến bài toán, mắt nhìn các con số và tay viết ra cách giải, tay chân không làm gì khác, tư tưởng cũng không nghĩ đến điều gì khác.

Một đầu bếp đang nấu ăn thì nghĩ đến món ăn, mùi vị, hình ảnh, độ cứng mềm, cách nấu...

Khi giao tiếp: Mắt nhìn người đối diện để thấy và không đánh giá. Tai nghe nội dung cuộc trò chuyện. Nhận biết điều cần nói và cần giúp đỡ, không cảm xúc và không đánh giá.

Thực tập cho từng giác quan, tập trong 21 ngày. Có thể kết hợp hai, ba thói quen cùng một lúc. Ví dụ: dậy sớm – ngủ sớm; dậy sớm – thể dục; dậy sớm – thiền; dậy sớm – đọc sách...

– Đồng hồ Pomodoro

Có những người rất khó tập trung, nói đúng hơn là không được rèn luyện sự tập trung khi còn nhỏ. Đồng hồ Pomodoro là một phương pháp để rèn luyện sự tập trung. Phương pháp này đòi hỏi chúng ta phải làm việc tập trung cao 25 phút mỗi lần (một Pomodoro). Sau mỗi Pomodoro, nghỉ ngắn 3-5 phút. Sau 4 phiên Pomodoro, chúng ta có thể nghỉ dài hơn từ 20 – 30 phút, rồi lại tiếp tục quay trở lại làm việc. Thói quen này sẽ rèn luyện tính

cách tập trung.

***Nhứt tâm – Quyết tâm** (Chọn lựa để tập trung vào những việc quan trọng)

Sự chuyên tâm chỉ tập trung vào từng việc, xong việc này thì sang việc khác. Chuyên tâm nâng một cấp lên đó là sự quyết tâm, nhứt tâm làm một việc gì đó trọng đại mà chúng ta chọn lựa. Người có sự nhứt tâm thì có động lực để hành động, và nỗ lực gấp bội người chỉ chuyên tâm. Người có nhứt tâm thì có dũng khí để vượt qua mọi trở ngại, để thực hiện mục đích một cách sớm nhất, hoàn hảo nhất.

Muốn có sự nhứt tâm, thì cuộc sống phải có mục đích rõ rệt, phải khao khát thực hiện một điều gì đó cao cả, vĩ đại, có thể chấp nhận cả hy sinh để đạt được nó. *“Chặng đường nào trải bước trên hoa hồng, bàn chân cũng thấm đau vì những mũi gai.”*³. Không có mục đích, không có đam mê, thì dễ bỏ cuộc, chuyên tâm cũng khó thực hiện hướng chỉ sự nhứt tâm.

Trong đời tu hành

Những tưởng vào đạo rồi tâm trí sẽ được thanh thoi, nhưng nhiều người vẫn than rằng “Vào đạo rồi còn đa sự hơn lúc chưa vào đạo”. Nhiều việc quá, nhiều tham muốn quá thì luôn phải gấp rút vội vàng để còn thời gian làm việc khác. Nếu biết lựa chọn những việc nào là quan trọng và cấp bách nhất của đời mình mà làm, giảm bớt công việc, thì mới có thể chuyên tâm vào việc đó.

Một thiền sinh nếu vào thiền tập chỉ chuyên tâm tập trung vào hơi thở thôi thì chưa đủ. Phải có khao khát được giải thoát,

3. Bài hát “Đường đến ngày vinh quang” của cố nhạc sĩ, ca sĩ Trần Lập.

nhứt tâm tu cầu giải thoát thì mới có thể đạt được chánh niệm và chánh định.

Đó là lý do, muốn bước lên Thiên đạo Đại thừa thì phải bớt việc đời, như lời Đức Mẹ dạy: *“Con ơi bớt bớt việc đời, Sáu phần lo đạo bốn phần đời thôi.”* Lo nhiều thì thần khí tán, làm sao tu luyện có kết quả được? Vì thế, Đức Quan Âm Bồ Tát dạy: *“Người tu hành trong thời đại ân xá, rất dễ đắc quả vị, mà than ôi, cũng rất khó. Khó là tự mình chưa, hoặc không thể làm chủ, chưa mạnh dạn quét sạch những bụi trần...”*⁴ Bụi trần là thất tình lục dục, là tâm viên ý mã, là những thói quen bận rộn và căng thẳng, cho nên Đức Mẹ nhận xét: *“Điên đảo lòng con nổi đạo đời.”*⁵

*** Thực hành công án**

Khi đã bớt việc, tập trung vào một việc rồi thì sẽ đi sâu vào chất lượng của việc đó. Nói đến Thiền là nói đến công án. Trong các Thiền viện, các Thiền sư thường đặt câu hỏi, hoặc dùng câu kinh yêu cầu các Thiền sinh giải thích. Những câu hỏi, đề bài đó là công án. Các Thiền sinh phải tĩnh tâm, đi sâu vào nội tâm thì mới giải được công án.

Như vậy, chúng ta đọc Thánh kinh Hiền truyện, suy gẫm giáo lý, viết bài nghiên cứu chính là nhận công án. Nếu chúng ta tập trung tu học, tha thiết không rời với lời Thánh giáo, đi đứng nằm ngồi đều suy nghiệm, luôn giữ chánh niệm, thì sẽ được Ôn Trên soi sáng, thông hiểu đạo lý, phát kiến ra nhiều ý tưởng, tức là giải được công án trong chánh niệm.

Đúng như lời Đức Lý dạy: *“Ai ơi! trong máy hành tàng,*

4. Huòn Cung Đàn, 15-5 Ất Tỵ (13-6-1965).

5. Đức Chí Tôn, Đại Thừa Chơn Giáo, đàn ngày 01-9 Bính Tý (1936), bài “nền tảng Cao Đài Đại Đạo”.

Định tâm sẽ hiện, rộn ràng khó mong.”⁶

Cơ thể chúng ta là cái máy hành tàng, khi định tâm, chánh niệm, thì mọi phương án, giải pháp sẽ hiện ra. Ngược lại, nếu luôn rộn ràng, căng thẳng, đảo điên, đa nhiệm, thì khó mong tìm ra phương án, giải pháp cho một bài toán.

* **Thành tâm – Chí Thành** tâm đạo (Sống chết không rời sự tập trung vào một lý tưởng)

Ý chí, quyết tâm đã mạnh mẽ rồi, nhưng đứng trước một công việc, một sứ mạng vượt hơn cả khả năng hữu hạn của mình, con người chỉ biết thành tâm cầu nguyện tha lực để có sự giúp sức, hộ trì của những Đấng có quyền năng hơn. Nói theo người đời, cầu nguyện để có sự may mắn.

Danh ngôn có câu: *Thành công là khi sự chuẩn bị gặp cơ hội*

Hoặc: *May mắn là khi sự chuẩn bị gặp cơ hội*⁷

Cơ hội đây là một sự huyền diệu, sự may mắn nằm ngoài khả năng của con người. Nói theo đức tin, có sự hiệp thông với Thiên Liêng.

Khi để hết tâm viết bài thuyết trình hay làm một việc gì đó, chúng ta thường có những ý tưởng không ngờ, làm được một việc ngoài sức tưởng tượng, phá được công án. Khi ta thành tâm mong muốn một điều gì, bằng cách nào đó, Ông Trên sẽ ban ơn cho điều đó sẽ đến.

Đức Mẹ đã khẳng định: *“Dẫu trong hoàn cảnh nào các con cũng được hồng ân chan rưới khi tâm các con chí thành, bình tịnh”*⁸.

6. Thiên Lý Đàn, 30-02 Ất Tỵ (01-4-1965).

7. Success is when preparation meets opportunity / Lucky is when preparation meets opportunity.

8. Thánh tịnh Ngọc Minh Đài, 15-4 Mậu Thân (11-5-1968).

Bình tịnh là bình an, thanh tịnh, có chánh niệm. Nhưng bình tịnh chưa đủ, phải có sự chí thành, thì mới được hồng ân chan rưới, trong hoàn cảnh nào cũng đạt được thành công. Hay như lời Đức Khương Thái Công: “*Để hết tâm thành phục vụ chánh nghĩa, là được vẹn tròn sứ mạng*”⁹ cũng không nằm ngoài ý này.

Chánh niệm ở mức chí thành (thành tâm) là điều cần yếu để thành công trong mọi việc, nhất là việc tu học, hành đạo, như lời Đức Chí Tôn đã dạy: “*Trước cơ Đạo ngày nay, các con muốn thành, trước nhứt lòng con phải thành. (...) Các con đừng e ngại không người dắt lối đưa đường. Chỉ ngại cho lòng con chưa thành. Khi lòng con đã thành, tri, thuyết, hành như nhứt, thì các con sẽ thấy lý siêu việt đến với các con, là ngày mà cây Phổ thông Giáo lý đơm bông kết quả.*”¹⁰

Chữ thành đầu tiên (*Trước cơ Đạo ngày nay, các con muốn thành*) là thành công, chữ thành sau là chí thành (*trước nhứt lòng con phải thành*). Phải chánh niệm (*tri, thuyết, hành như nhứt*) và chí thành thì mới thành công (*cây Phổ thông Giáo lý đơm bông kết quả*).

KẾT LUẬN

Chánh niệm không chỉ có trong thiền môn, chánh niệm còn là một phương pháp khoa học, giúp con người thực hiện mọi công việc, từ mức thành công như mong đợi, đến hơn mong đợi và cả ngoài sự mong đợi. Chánh niệm được áp dụng trong đời tu (hành sự hay hành thiền) và cả trong đời sống nhân sinh, để

9. Đức Khương Thái Công, Thánh tịnh Ngọc Minh Đài, 05-01 Bính Ngũ (25-01-1966).

10. Đức Chí Tôn, Thiên Lý Đàn, 14-01 Ất Tỵ (15-02-1965).

cuộc sống chúng ta được bình an, hạnh phúc, cải thiện sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tâm trí.

Thói quen thực hành chánh niệm là một cách rèn luyện tính cách tập trung, tính cách đó giúp chúng ta thành công khi thực hiện các công việc của mình, thành công với những mục tiêu đã chọn.

Kính chúc quý vị thực hành chánh niệm gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp.

Rất lòng thành kính.