**YẾU CHỈ CỦA NGỌC MINH ĐÀI**

Thánh sắc của Đức Chí Tôn ngày mùng 10-5 Giáp Tuất (1934):

***Ngọc Minh Đài*** *ngự dạy khuyên con*

***Hoàng*** *chiếu khen cho đức hạnh tròn*

***Thượng*** *vị dắt về ngôi Bạch Ngọc*

***Đế*** *thành gắng giữ một lòng son*.

Trong một dịp khác tại Thánh tịnh Hắc Long Môn, Đức Chi Tôn đã khải thị cho biết thánh sở nầy vị trí thứ 32 trong 72 thánh tịnh thuộc Hội Thánh Tiên Thiên.

***Ngọc Minh Đài*** *đẩu tinh chói rạng*

*Thất thập hiền tri đoán thiên văn*

*Bàng ôn ám hại thiện căn*

*Thầy ban diệu pháp một lằn điển quang*.

Ngọc Minh Đài có hai ý nghĩa. Về mặt hình tướng, Ngọc Minh Đài là Cao Đài ngoại tại, là trụ tướng hay "nhà của chư Thánh" giống như các thánh sở khác của đạo Cao Đài, rất uy nghi, tỏ sáng để xương minh chánh pháp, cứu độ nhân sanh. Về mặt nội tâm, Ngọc Minh Đài chính là Cao Đài nội tại, là chơn tâm thường hằng rực rỡ, chói ngời của mỗi người tín hữu Cao Đài nơi đây, đã được vun đắp từ thế hệ nầy sang thế hệ khác theo dòng miên viễn của lịch sử.

Thật vậy, thánh tịnh Ngọc Minh Đài cho dù có được xây dựng uy nghi, đẹp đẽ về mặt hình tướng bên ngoài nhưng nếu nội tâm của bổn đạo không được trau luyện cho sáng ngời như một tấm gương bằng ngọc sáng tỏ, thì sứ mạng của thánh tịnh Ngọc Minh Đài mà Đức Chí Tôn đã đặt để vẫn chưa được hoàn thành.

Sứ mạng của đạo Cao Đài là xây dựng xã hội thánh đức hay cõi thiên đàng tại thế gian. Muốn vậy, chúng ta cần phải xây dựng con người thánh đức có đầy đủ nhân-lễ-nghĩa-trí-tín. Muốn xây dựng con người thánh đức cần phải xây dựng tâm thánh đức. Tâm thánh đức chính là Ngọc Minh Đài nội tâm. Vậy nên, **yếu chỉ của Ngọc Minh Đài** chính là xây dựng Ngọc Minh Đài nội tâm của người tín đồ tại nơi đây vậy.

Ngọc Minh Đài nội tâm là chơn tâm, thiên địa chi tâm, Thượng Đế nội tại, Cao Đài nội tại hay còn gọi là tâm tỉnh thức. Tâm con người thường hay phóng ngoại, chạy nhảy, nên kinh sách thường gọi tâm con người là "tâm viên ý mã" tức là ví tâm như con khỉ và ý như con ngựa. Con khỉ và con ngựa không bao giờ chịu đứng yên; ý nghĩ của con người cũng vậy, tâm ý của chúng ta không ngừng chạy nhảy, chuyển động trong từng giây phút. Điều nầy có nghĩa là thân chúng ta ở một nơi và tâm lại ở một chỗ khác. Thí dụ: chúng ta đang ngồi dự lễ tại thiên phong đường tức là thân đang tại đây, nhưng không phải tất cả quí vị đều chăm chú theo dõi nội dung buổi lễ, mà có một vài vị để tâm ở nơi nào đó hoặc dự tính sau buổi lễ sẽ làm gì. Trong trường hợp sau, tâm của các vị đó tách rời khỏi thân đang tại nơi đây. Chúng ta gọi đây là thất niệm, thiếu chánh niệm hoặc không tỉnh thức.

Thế nào là tỉnh thức hay chánh niệm? Chánh niệm hay tỉnh thức là nhận biết thật rõ ràng và sâu sắc mình đang làm gì trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Tỉnh thức, chánh niệm cũng có nghĩa là "thân đâu, tâm đó" hay thân tâm hiệp nhứt. Chánh niệm thuộc phạm trù công phu của đạo Cao Đài. Nói một cách đơn giản, tỉnh thức hay chánh niệm chính là tập trung tư tưởng hoặc giờ nào việc đó.

Đạo Cao Đài giúp cho chúng ta thực tập đời sống chánh niệm hay tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hằng ngày để mọi người có thể tiếp xúc với sự mầu nhiệm của Thượng Đế, làm chủ nhơn ông chính mình trên bước đường tu tập Tam công, đồng thời sống đẹp, sống vui, sống khỏe, sống có ý nghĩa và viên mãn nơi thế gian.

Ngài Thần Tú có làm bài thơ:

*Thân thị bồ đề thọ*

*Tâm như minh kính đài*

*Thời thời cần phất thức*

*Vật sử nhạ trần ai*.

Dịch:

Thân như cây bồ đề

Tâm như đài gương sáng

Luôn luôn phải lau chùi

Chớ để dính bụi nhơ.

"Lau chùi tâm" để tâm được sáng tỏ, để tâm hiệp nhứt với thân; gọi là tâm chánh niệm, tỉnh thức. Cho nên, đây là một việc chúng ta cần thực tập hàng ngày trong suốt cuộc đời nầy.

Phương pháp chánh niệm, tỉnh thức trong đạo Cao Đài có nhiều hình thức như: cúng tứ thời, nghe thuyết minh giáo lý, nghe pháp thoại, học tập thánh giáo, đánh chuông gõ mõ, thiền định công phu, v.v. Tóm lại, bất cứ hình thức nào mà chúng ta tập trung tư tưởng, chuyên chú "cột tâm", không cho "tâm viên ý mã" có cơ hội khởi phát dù một giây phút ngắn ngũi nào, đều được gọi là chánh niệm, tỉnh thức.

Trong buổi đại lễ kỷ niệm thánh tịnh Ngọc Minh Đài, xin được giới thiệu một phương pháp rất đơn giản để thực tập chánh niệm; gọi là "Năm phút hơi thở chánh niệm" hay "Năm phút hơi thở tỉnh thức".

Chúng ta biết rằng: hơi thở có công năng rất mầu nhiệm là nối liền giữa thân và tâm. Hơi thở rất quan trọng vì nó gắn liền với sự sống của con người mà chúng ta thường không quan tâm đến sự hiện hữu mầu nhiệm của nó. Còn hơi thở tức là còn sống và ngược lại.

Quí vị có thể thực tập bằng cách hít vào và thở ra thật chậm-đều-sâu-nhẹ. Chúng ta cần phải tập trung tư tưởng trong lúc hít vào và thở ra, không nghĩ điều gì khác ngoài hơi thở vào và hơi thở ra trong 5 phút. Đây gọi là "Năm phút hơi thở chánh niệm" hoặc "Năm phút hơi thở tỉnh thức". Trong năm phút nầy, tâm rất an vui, hạnh phúc; không còn trạng thái "buồn-giận-lo-sợ", không còn ham muốn, phiền não; không còn thị phi, ganh ghét, v.v. Tâm an định hay thanh tịnh thì thân khỏe-trẻ-đẹp, trí tuệ minh mẫn sáng suốt.

Đối với người tu, chúng ta đưa Phật hay Thượng Đế vào tâm trong lúc thực tập "Năm phút hơi thở chánh niệm" bằng cách khi hít vào chúng ta niệm "Nam mô Cao", và khi thở ra niệm "Đài Tiên Ông". Như vậy, trong 5 phút thực tập nầy, Thượng Đế đã ngự trị vào tâm chúng ta. Tâm của chúng ta cũng chính là Tâm của Thượng Đế. Tâm của quí vị đạo hữu thánh tịnh Ngọc Minh Đài cũng chính là Ngọc Minh Đài nội tâm hay Cao Đài nội tâm.

Quí vị có thể thực tập bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu; thời gian thực tập có thể 5 phút, 10 phút, 30 phút hay 60 phút. Chúng ta sẽ đạt được sự mầu nhiệm vô cùng và ích lợi vô biên. Chỉ cần "Năm phút hơi thở chánh niệm" kết hợp niệm danh Thầy, quí vị thực tập Tam công (công quả, công trình, công phu) cùng một lúc và đạt được ba điều mầu nhiệm xả ra cùng một lúc là: an lạc, trí huệ và công đức. Bởi lẽ, định sanh hỷ lạc, định sanh trí huệ và định sanh công đức. Ngoài ra, quí vị còn tiếp xúc được với Thượng Đế, gặp được Thượng Đế. Bởi vì, tâm định hay tâm thanh tịnh chính là Thượng Đế nội tại, là Ngọc Minh Đài nội tâm.

Kính chúc quí vị thực tập "Hơi thở chánh niệm" có kết quả để tìm lại Chơn tâm như Đài Ngọc Minh sáng ngời. Bởi lẽ đó chính là "**Yếu chỉ của Ngọc Minh Đài"**.

Thiện Hạnh

04-6-2017