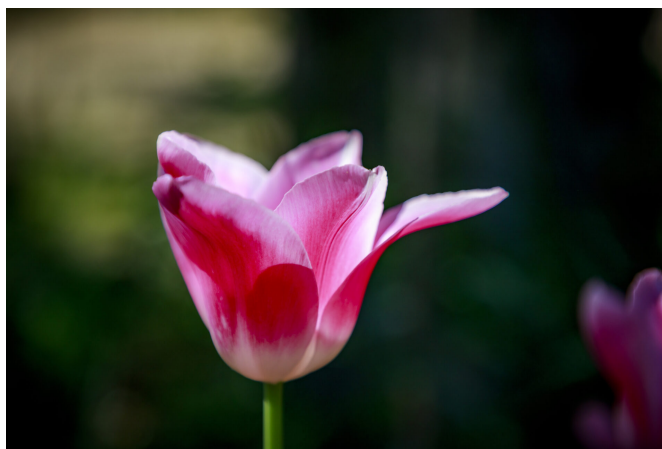




Chánh niệm là nền tảng cho những hành động phản ảnh quyền lực đích thực

(Trích Quyền Lực Đích Thực – Thích Nhất Hạnh)

Chánh niệm là sự đầu tư căn bản, là chìa khóa giúp ta nhìn vào đời sống nghề nghiệp. Chánh niệm là năng lượng của sự tập trung tâm ý (định lực), là khả năng có mặt một trăm phần trăm cho những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta, là phép lạ giúp ta thực sự sống trọn vẹn từng giây phút và cũng là yếu tố căn bản để chữa lành, chuyển hóa và tạo an hòa trong gia đình, nơi làm việc và trong xã hội. Hoa trái của sự tu tập chánh niệm là nhận biết rằng an lạc có sẵn trong ta và chung quanh ta, ngay bây giờ và ở đây.

Chánh niệm là một trong năm nguồn năng lượng tâm linh, đồng thời cũng là nền tảng cho những hành động phản ảnh quyền lực đích thực. Nếu không biết tạo nên một môi trường chánh niệm trong gia đình hay ở nơi làm việc, ta sẽ chỉ đầu độc thêm cho cuộc sống của mình và gia đình mình mà thôi. Nhiều nhà doanh nghiệp đã nhận ra sự thật đó. Không có chánh niệm, ta khó cảm thấy thỏa mãn hoàn toàn với quyền lực kinh tế hay chính trị. Chánh niệm giúp ta trở về tự thân và nhìn sâu vào hoàn cảnh của mình. Chúng ta làm việc, nhưng chúng ta cũng đem tới chỗ làm những khó khăn, những niềm đau nổi khổ riêng tư. Chánh niệm giúp ta ôm ấp và hiểu rõ đau khổ. Chánh niệm là căn bản chuyển hóa và chữa trị.

Vậy thì làm sao để có chánh niệm? Đây là một thực tập rất đơn giản nhưng cũng đầy thử thách. Thực tập chánh niệm đòi hỏi khi làm bất cứ việc gì cũng làm hết lòng,

đầu tư một trăm phần trăm tâm ý vào cả những việc đơn giản nhất như nhặt một cây bút, mở một cuốn sách hay thắp một nén hương. Khi còn là một chú tiểu, tôi phải thắp hương trong chính điện nhiều lần trong ngày. Tôi đã được dạy là phải cầm cây hương lên bằng hai tay, tay trái đặt lên tay phải. Cây hương rất nhẹ, tại sao lại phải dùng cả hai tay? Lý do là tôi phải chú tâm một trăm phần trăm vào sự việc đơn giản là cầm nén hương trong tay. Khi quệt một cây diêm và châm cây hương vào ngọn lửa, tôi cũng phải để tâm một trăm phần trăm. Đó là thực tập chánh niệm.

Khi uống trà, hành động rót trà vào chén cũng là một hành động thiền tập nếu ta rót trà trong chánh niệm. Đừng nghĩ tới quá khứ. Đừng nghĩ tới tương lai. Đừng lo phải làm gì ngày mai. Hãy chỉ chú tâm vào việc rót trà. Hãy đầu tư một trăm phần trăm vào giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Ai cũng biết rót trà, ai cũng biết uống trà, nhưng mấy ai biết rót trà trong chánh niệm và uống trà trong chánh niệm? Lý do là vì chúng ta luôn có xu hướng quên lãng hiện tại, vì chúng ta bị tập khí lôi cuốn. Tập khí là một thói quen, năng lượng của nó rất mạnh mà chúng ta phải thực tập để chuyển hóa. Càng chế ngự được tập khí thì chúng ta càng có khả năng sống trọn vẹn mỗi ngày.

Trong công việc, ta có thể cảm thấy có trách nhiệm với những ai đó, hay chỉ với riêng mình. Ý thức trách nhiệm là tốt. Ta cũng muốn thành công trong công việc, nhưng vì thiếu chánh niệm cho nên ta dễ cho ước muốn thành công cuốn hút. Ước muốn ấy sẽ trở thành một tập khí, thúc đẩy ta, làm ta không còn khả năng uống trà trong giây phút hiện tại, ngay cả khi nước trà đã vào miệng

mà ta cũng không ý thức. Ta đang uống những dự án, những lo âu, những khó khăn của mình.

Theo lời Bụt dạy, sự sống chỉ có mặt trong hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Bụt nói: “Quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa đến. Ta chỉ thực sự sống trong giây phút hiện tại.” Nếu đánh mất hiện tại thì sẽ đánh mất sự sống. Quá rõ ràng. Chánh niệm là một nguồn năng lượng và thực tập chánh niệm sẽ giúp ta trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống. Phép thực tập này đòi hỏi thời gian và sự nâng đỡ. Thiếu thời gian thực tập và không có môi trường thuận lợi thì khó mà thành công. Có khi đồng nghiệp của ta cũng muốn cùng ta thực tập nếu họ được truyền cảm hứng.

Bạn có thể có một ngôi nhà rất đẹp và một khu vườn đầy hoa. Bạn biết là trong vườn của mình có hoa, nhưng bạn lại không có thì giờ để thưởng thức. Bởi vì tâm trí bạn đang bị ám ảnh bởi những thắc mắc cần giải đáp, những vấn đề cần giải quyết. Bạn muốn bạn là “số một.” Thịnh thoảng chắc bạn cũng đã thoảng giấc ngộ rằng bạn có một vườn hoa rất đẹp và phải dành chút thì giờ để thưởng thức. Đó là do thiện chí. Rồi bạn ra vườn đi dạo, ngắm những nụ hoa đẹp, nhìn thăm cỏ xanh. Nhưng chỉ sau vài bước bạn đã bỏ cuộc, vì bạn đang có quá nhiều bận tâm về công việc. Như một nhà độc tài, mỗi bận tâm đó không cho bạn cơ hội tiếp xúc và thưởng thức những màu nhiệm của sự sống bây giờ và ở đây.

Khi còn là một chú tiểu mới mười sáu tuổi, Thầy tôi đã dạy tôi cách đóng cửa với sự chú tâm một trăm phần trăm. Một hôm Thầy sai tôi đi làm một việc. Tôi hăng hái, hấp tấp, đi nhanh ra và khép cửa vội vàng. Thầy kêu tôi lại: “Này con, con lại đây.” Tôi trở lại, đứng vòng tay chờ. Thầy tôi nói: “Con đi ra lại và khép cửa cho chàng hoàng coi.” Đó là bài học đầu tiên của tôi về thực tập chánh niệm. Khi đó tôi đi ra trong chánh niệm, ý thức từng bước đi, nắm lấy cánh cửa trong chánh niệm, và mở cửa trong chánh niệm. Kể từ đó Thầy tôi không còn phải dạy tôi cách đóng cửa lần thứ hai.

Khi nắm tay một em bé, ta hãy để tâm một trăm phần trăm vào bàn tay em. Khi ôm người thương trong vòng tay cũng thế. Hãy quên hết tất cả. Hãy thực sự có mặt, thực sự tỉnh thức trong khi nắm tay, trong khi ôm. Điều này trái ngược hẳn với cách sống và làm việc của ta trước đây. Chúng ta từng có thói quen làm nhiều việc cùng một lúc. Vừa trả lời e-mail vừa nói điện thoại. Trong khi đang họp về một dự án này, ta viết xuống những ghi chú cho một dự án khác. Kỹ thuật hiện đại hứa hẹn sẽ giúp ta làm được nhiều việc cùng một lúc. Bây giờ, chỉ với một máy nhỏ chúng ta có thể gửi e-mail, nghe nhạc, điện thoại, và chụp hình. Năng lượng bị phân tán như thế thì còn gì là năng lượng?

Thay vì luôn làm nhiều việc cùng một lúc, ta phải tập thói quen chỉ làm mỗi lần một việc. Chánh niệm cần phải được luyện tập. Ta rất thông minh và hiểu ngay như vậy, nhưng như thế không có nghĩa là ta có thể làm được ngay. Ta phải thực tập và tự rèn luyện mỗi ngày. Trước hết, phải thực tập chánh niệm để thấy được bản thân, sau đó ta chú ý tới gia đình của mình vì gia đình là tổ ấm. Không thể chỉ quan tâm đến nghề nghiệp mà sao lãng gia đình được. Có thể gia đình ta đang có đau khổ, sợ hãi hay lo lắng. Chánh niệm giúp nhận diện niềm đau nỗi khổ và chuyển hóa chúng. Bạn có thể nói với chồng mình rằng: “Em biết rằng anh đang đau khổ. Em đang có mặt cho anh đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng.” Bạn cũng nói như vậy với vợ của bạn: “Anh biết rằng em đang đau khổ. Anh đang có mặt cho em đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng.” Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Khi thương, món quà quý nhất mà ta hiến tặng người ta thương là sự có mặt đích thực của ta. Ta không thể mua khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa khổ đau.

Sau đó chánh niệm sẽ giúp ta hiểu rõ tình hình tại nơi làm việc. Dù ở địa vị nào, một giám đốc có hàng trăm nhân viên hay một công nhân làm việc một mình, với chánh niệm, ta đều có thể quán chiếu và nhận biết ưu điểm hay khó khăn cũng như đau khổ trong công ty. Ta sẽ nhận diện được những niềm đau nỗi khổ, những lo sợ của đồng nghiệp hay nhân viên và nói: “Tôi đang có mặt cho anh, cho chị đây. Tôi biết rằng anh, chị đang đau khổ. Chúng ta sẽ cùng nhau ôm ấp và chuyển hóa niềm đau nỗi khổ đó. Chúng ta sẽ tìm mọi cách để giải quyết khổ đau của chúng ta.” Sự thực tập này chẳng khác gì thực tập cho bản thân hay cho gia đình mình. Năng lượng của chánh niệm và khả năng nhìn sâu sẽ giúp ta tìm ra tuệ giác để chuyển hóa tình trạng và chữa lành.

Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Năng lượng của chánh niệm giúp ta nhận biết những gì đang có mặt chung quanh ta. “Những gì” đó có thể là chính ta, có thể là người thương của ta. Nếu không có khả năng trở về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, thì không thể nào nhận diện được chính mình, nhận diện được hạnh phúc cũng như khổ đau của mình. Không có khả năng có mặt đích thực thì không thể nhìn rõ những người khác và sẽ khiến họ có cảm giác bị bỏ quên, bị hiểu lầm hay ghét bỏ. Rồi họ sẽ đau khổ và từ đó làm bạn đau khổ. Nếu không có chánh niệm thì không thể giúp mình hay giúp người, không thể thành công trong công việc. Nếu không có chánh niệm thì bất cứ quyền lực nào trong tay cũng chỉ là tạm bợ và không đem lại thỏa mãn rốt ráo.

Chánh niệm rất cụ thể. Khi chú ý tới hơi thở là ta đã có chánh niệm rồi. Thở vào, ta chú ý tới hơi thở vào từ đầu cho tới cuối và nhủ thầm “vào”. Thở ra, ta chú ý tới hơi thở ra từ đầu cho tới cuối và nhủ thầm “ra”. Với hành động đơn giản ấy, thân tâm ta hợp nhất và ta sẽ thực sự có mặt. Chánh niệm cũng có thể có mặt trong một bước chân. Những lúc bạn bước đi, hãy đầu tư một trăm phần trăm vào mỗi bước chân và nhớ kết hợp bước chân với hơi thở một cách tự nhiên. Để ý xem ta bước mấy bước trong mỗi hơi thở vào, mấy bước trong mỗi hơi thở ra. Để giúp thêm, ta có thể nói thầm “vào”, “ra” khi bước. Ví dụ như khi thở vào bước ba bước, thì nói thầm “vào, vào, vào”. Khi thở ra bước bốn bước thì nói thầm “ra, ra, ra, ra”. Nếu thực tập trong nhà thì có thể đi chậm lại, cứ mỗi hơi thở vào bước một bước, mỗi hơi thở ra bước một bước. Còn thực tập ở ngoài trời thì tùy theo hơi thở của bạn dài hay ngắn, trong mỗi hơi thở bạn có thể bước hai, ba, hay bốn bước. Không nên cố ép hay thay đổi nhịp thở vì làm như vậy bạn sẽ thấy mệt. Chỉ hoàn toàn chú tâm vào bước chân và hơi thở. Thực tập này rất đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng. Nhờ bước chân chánh niệm, hơi thở chánh niệm mà ta có thể trở về với tự thân, thực sự có mặt và tỉnh thức.

Phải hiểu chánh niệm trên bình diện vật lý. Thực tập trở về với cơ thể, trước hết, ta phải chế tác chánh niệm bằng hơi thở ý thức và bước chân ý thức, rồi sau đó nhận diện rằng cơ thể ta đang có đây và ta dịu dàng ôm ấp lấy cơ thể mình bằng chánh niệm. “Cơ thể ta ơi, ta biết ngươi có đó và ta sẽ săn sóc cho ngươi.” Cơ thể ta trở thành đối tượng thương yêu của ta.

Nếu không biết cách chăm sóc, không biết cách buông thư cơ thể, không để cho cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi tức là ta đã không thương yêu cơ thể mình. Ta biết rằng cơ thể ta có khả năng tự chữa lành vết thương. Khi đứt tay ta biết rằng chỉ cần làm sạch vết thương và cơ thể ta sẽ tự lo liệu. Ta có thể hoảng sợ nếu quên đi rằng cơ thể ta có khả năng tự điều trị. Chỉ cần có cơ hội nghỉ ngơi là cơ thể có thể tự chữa lành mà chẳng cần thuốc men gì nhiều.

Khi một con vật bị thương nặng, nó biết phải làm gì. Nó tìm một chỗ vắng, nằm thật yên, nghỉ ngơi hoàn toàn trong vài ngày, không ăn uống gì hết. Nó rất khôn ngoan. Chỉ khi nào vết thương lành hẳn nó mới ra săn mồi. Có lúc, ta cũng có tuệ giác đó, nhưng chúng ta đã đánh mất khả năng biết nghỉ ngơi. Mới bắt đầu cảm thấy khó chịu ta đã hoảng hốt chạy đến bác sĩ xin đủ mọi thứ thuốc, chỉ vì ta không biết rằng, để cho cơ thể nghỉ ngơi là phương pháp điều trị hay nhất.

Có nhiều người than phiền rằng họ không có thì giờ đi nghỉ hè. Số khác có thể sắp xếp được để đi nghỉ hè, tuy

nhưng lại không biết cách nghỉ ngơi. Chương trình nghỉ hè đầy ắp và sau kỳ nghỉ họ lại càng mệt mỏi hơn.

Chúng ta phải học cách buông thư toàn thân. Trong tư thế nằm, ta chú ý và buông thư từng phần của cơ thể, bắt đầu từ trên đầu và đi dần xuống dưới lòng bàn chân. “Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi. Thở ra, tôi buông thư toàn thân tôi. Thở vào tôi ý thức hai mắt tôi. Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt tôi.” Cứ tiếp tục như thế với từng phần của cơ thể. Thay vì tia X-quang, ta “soi” cơ thể ta bằng tia Chánh Niệm. Soi đến một phần nào hay bộ phận nào của cơ thể đang bị đau yếu thì ta dừng lại lâu hơn, sử dụng năng lượng của chánh niệm để ôm ấp và mỉm cười với phần cơ thể hay bộ phận đó, làm như thể cơ thể sẽ bình phục mau hơn. Ta tự thực tập như thế mỗi ngày hay với những người trong gia đình, khi đã quen thuộc rồi, ta có thể hướng dẫn một buổi thực tập thiền buông thư cho bạn bè hay cả gia đình. Ta cũng có thể khuyến khích những người khác trong gia đình hướng dẫn buông thư toàn thân như vậy cho mọi người. Trẻ em rất có khả năng hướng dẫn người khác trong phép thực tập này.

Khi đã có khả năng ôm ấp cơ thể và giải tỏa căng thẳng, giúp cơ thể phục hồi, ta có thể trở về với tự thân, với những cảm thọ và những tâm hành của ta (chi tiết của phép thực tập này được trình bày tại Phụ lục A). Mỗi chúng ta đều có kinh nghiệm về những cảm thọ dễ chịu hay cảm thọ khó chịu. Một trong những công năng của thực tập chánh niệm là chăm sóc cảm thọ khổ đau. Thường thường ta không muốn đối diện khổ đau bởi vì ta không biết cách chăm sóc khổ đau. Ta cũng thường nghĩ rằng nếu tâm đủ mạnh thì ta sẽ không còn cảm thấy đau khổ, rồi ta tìm cách che lấp khổ đau. Thay vì “thay chốt” và mời lên những hạt giống tích cực từ vùng tàng thức, ta lại trốn chạy những cảm thọ khó chịu bằng những hành động tiêu thụ thiếu chánh niệm. Ta bật ti vi lên, hoặc mở một cuốn sách, hay nhấc điện thoại, hay làm một việc gì đó để che lấp niềm đau nổi khổ, sợ hãi, tuyệt vọng đang tràn ngập. Nhưng khi tiêu thụ những sản phẩm để tạm thời che lấp khổ đau thì ta cũng đồng thời đưa vào thân và tâm những yếu tố độc hại như tham dục, sợ hãi, lo lắng và làm cho tình thế càng thêm tồi tệ. Cách hay nhất là ta phải trở về với tự thân. Hãy sử dụng năng lượng của chánh niệm để nhận diện và ôm ấp niềm đau nổi khổ trong ta, như một bà mẹ ôm ấp đứa con mình. Chánh niệm là mẹ, đau khổ, buồn phiền, tuyệt vọng là con. Giữa mẹ và con không có tranh chấp. Năng lượng của chánh niệm sẽ nhận diện, ôm ấp và xoa dịu niềm đau. Khi nghe con khóc, người mẹ lập tức buông tất cả công việc xuống, chạy đến ôm em bé vào lòng. Mẹ có thể không biết lý do đã làm cho bé khóc, nhưng chỉ cần ôm bé trong vòng tay với tất cả sự dịu dàng, thương yêu cũng đủ làm cho bé nín khóc. Cũng thế, ta có thể không biết rõ lý do đã làm cho ta đau khổ, buồn

phiền, tuyệt vọng, nhưng nếu ta biết ôm ấp những khổ đau đó bằng năng lượng chánh niệm thì tức khắc ta cảm thấy tâm mình lắng yên, êm dịu lại vì năng lượng của chánh niệm đã hòa nhập vào năng lượng của khổ đau.

Hãy tưởng tượng một đóa hoa trong nắng sớm. Hoa chưa nở nhưng tia nắng đang ôm ấp hoa, năng lượng mặt trời đang thấm dần vào hoa. Mặt trời không chỉ chiếu quanh đóa hoa. Tia nắng mặt trời thấm vào hoa một cách tự nhiên và một giờ sau hoa sẽ bùng nở. Chánh niệm là mặt trời ôm ấp đóa hoa cảm thọ.

Nếu cứ để mặc, không chăm sóc nỗi sợ hãi, hờn giận, và tuyệt vọng thì những cảm xúc tiêu cực đó sẽ biến thành sức mạnh tàn phá. Nếu biết chế tác chánh niệm thì chánh niệm sẽ nhận diện và ôm ấp những cảm thọ khổ đau ấy. Thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm không những nuôi dưỡng, tưới mát thân tâm mà còn giúp nhận diện và ôm ấp khổ đau. Thay vì sử dụng năng lượng để đè nén khổ đau, ta hãy sử dụng năng lượng đó để bảo toàn cơ thể. Ôm ấp khổ đau sẽ nuôi lớn chúng ta. Nếu được cùng người thương ngồi trong chánh niệm (ngồi thiền), đi trong chánh niệm (đi thiền) thì sức mạnh của chánh niệm càng tăng gấp bội nhờ sự đóng góp của năng lượng thực tập từ người thương. “Mời anh/mời em đến đây cùng ngồi thiền với tôi, thiền hành với tôi. Tôi cần có anh/có em bên cạnh.” Nghe vậy, người thương sẽ đến, sẽ cùng ngồi, cùng đi với ta. Phối hợp năng lượng, ta sẽ dư sức ôm ấp khổ đau.

Càng có đông bạn hữu thực tập chung, năng lượng càng thêm mạnh. Năng lượng tập thể giúp cho sự thực tập ôm ấp niềm đau nỗi khổ dễ dàng hơn nhiều. Cho nên trong một cộng đồng mà mọi người cùng thực tập với nhau thì càng vui, hiệu quả lớn gấp bội, và năng lượng ngày càng thêm thâm hậu. Được năng lượng tập thể ấy bao

bọc, ta sẽ thấy khỏe khoắn thêm ra và hiệu quả chữa trị đến rất nhanh.

Năng lượng chánh niệm giúp ta ý thức những gì đang xảy ra. Thở vào và biết rằng đang thở vào, đó là chánh niệm về hơi thở. Uống trà và biết rằng đang uống trà, đó là chánh niệm khi uống trà. Khi đi và biết rằng đang đi, thường thức từng bước chân, đó là chánh niệm khi đi. Những thực tập ấy chế tác năng lượng chánh niệm, giúp cho ta thật sự tỉnh thức, thật sự có mặt để tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống, để được nuôi dưỡng và chữa lành.

Sinh hoạt quán niệm tháng 9 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 9 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại ngôi nhà trắng sau chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3997.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 8	\$160.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$160.00
Quỹ còn	\$3997.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124