

CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH THỨC

RIGHT MINDFULNESS

I. EM NGHE:

Chánh là ngay thẳng, chân chính, niệm là đang nhớ, đang nghĩ tới. Chánh niệm là nhớ nghĩ chân chánh, là đặt những điều ngay thẳng, tốt đẹp vào trong tâm nhớ nghĩ của mình.

Tỉnh thức là biết mình đang ở trong chánh niệm hay giật mình dừng lại khi nhận ra ta đã thất niệm.

Chúng ta thường thất niệm trong khi ăn. Hưởng vị đến và đi thật nhanh. Vì tham muốn thưởng thức liên tục nên trong khi miệng còn đang ngậm thức ăn mà tay đã gấp miếng khác. Chúng ta chẳng biết đến tiến trình của sự ăn. Hãy nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi gấp miếng khác. Làm như thế chúng ta sẽ trở nên nhạy bén với cơ thể mình và biết được số lượng thực phẩm cần dùng cho cơ thể. Chúng ta sẽ không bị ăn quá độ nếu biết ăn trong chánh niệm. Chánh niệm ngay cả lúc ăn uống giúp chúng ta duy trì chánh niệm liên tục suốt ngày, không chừa một khoảng hở nào khiến phiền não có thể xen vào.

II. EM SUY NGHIỆM:

Chánh niệm và tỉnh thức rất cần thiết cho chúng ta. Thế nào là đang sống trong chánh niệm (nói cách khác là sống tỉnh thức)?

Sống trong chánh niệm tỉnh thức là sống với giây phút hiện tại - bây giờ và ở đây. Ta ý thức được rõ ràng là ta đang làm gì, nghĩ gì, nói gì. Không mơ mộng về quá khứ đã qua để tiếc nuối hay về một tương lai chưa đến để bám víu, chấp chặt vào.

Hãy lấy một ví dụ: khi nghe một câu chuyện, một bài hát hay khi xem một bộ phim, nhìn một hình ảnh, ta nghĩ đến một tình cảm tốt đẹp, một điều thiện, lành, chính đáng. Khi nghe một tiếng chuông, ta dừng lại mọi ý nghĩ để niệm Phật. Lúc ấy là ta đang sống trong chánh niệm. Trái lại, khi đọc một quyển sách, xem phim mà ta nghĩ đến danh lợi, tài sắc, chán đời, phiền não, hay đâm ra muốn trốn tránh cuộc đời, mơ mộng

I. I HEAR:

Right Mindfulness is:

- ‘Chánh Niệm’ in Vietnamese and means awareness, putting the right things in our mind, our memory;
- ‘Smriti’ in Sanscrit and means remember or remember to come back to the present moment;
- ‘念’ in Chinese (comprising of ‘Now’ above ‘Mind/Heart’) and means having the mind/heart in the present moment.

Thus I’m mindful when my mind is with this present moment. I’m fully aware of what I’m doing here and now and not pursuing the past nor lost in the future.

II. I CONTEMPLATE:

When I’m not mindful:

When something of significance happened to me, it never seems to stop occupying my mind. I keep reliving its memory over and over again.

When something of significance is about to happen to me, it starts having an affect on me the minute I know of its details. I keep daydreaming about it over and over again.

I recognize and bring my mind back to the present moment.

When my mind is pursuing the past or lost in the future like that, I can’t concentrate on and enjoy the present moment. So while the magic and miracles of life are exposing themselves around me, I miss them all since I’m too busy dwelling in the regrets of the past or the anxiety of the future.

When I’m mindful:

When I’m with you, my mind is with you here and now. I see and hear what you say, what you don’t say;

vấn vò, không biết ta đang nghĩ gì, làm gì, thì đó là ta đang sống trong thất niệm, tà niệm. Như vậy có thể nói chánh niệm là ngọn đèn thấp sáng tâm ý chúng ta. Như một bài kệ có nói: "Chánh niệm là ánh sáng, Thất niệm là bóng tối". Thất niệm kéo ta về với quá khứ để nuối tiếc hay đẩy ta tới tương lai, đưa ta vào những lo âu, tính toán, mưu đồ, giận hờn, ganh tị, bực dọc, phiền não. Và lúc đó ta không có tự do thành thói để tiếp xúc với thực tại nhiệm màu của cuộc sống đang xảy ra quanh ta.

Trong tâm chúng ta đã sẵn có những hạt giống của chánh niệm. Tu tập chính là tưới tắm những hạt giống chánh niệm đó. Không tu tập thì những hạt giống này bị vùi lấp trong những lớp thất niệm, khổ đau, phiền não. Chánh niệm là năng lực đem ta trở về với sự an trú trong hiện tại, và sống trọn vẹn trong hiện tại là sống tỉnh thức.

III. EM TU TẬP:

- Mỗi buổi sáng thức dậy em tập thở và mỉm cười để đón một ngày mới, em đọc bài kệ:
Thức dậy miệng mỉm cười,
Hăm bốn giờ tỉnh khời
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thường nhìn cuộc đời.
- Rồi em đi đánh răng và súc miệng trong ý thức giữ gìn chánh ngữ, em nhắm trong lòng bài kệ đánh răng và súc miệng:
Đánh răng và súc miệng,
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm.
- Và mỗi khi múc nước để rửa tay, em xin nguyện cho mọi người có đôi bàn tay sạch để phụng sự chúng sanh mọi loài:
Múc nước để rửa tay,
Xin nguyện cho mọi người
Có đôi bàn tay sạch
Giữ gìn trái đất này.

I even comprehend your body language because you have my full attention.

I need to bring my mind back to the present moment and enjoy every moment as if it is my last chance. Only when dwelling in the present moment can I experience peace and happiness and fully contribute to the people around me instead of ignoring them.

When I take a walk, I pay attention to my breath and my feet. I also notice the wind and the wild flowers. I'm really in the business of walking so when a thought comes to my mind, it's an intrusion and I get rid of it by returning attention to my breath and my feet. I can also recall Buddha's title to return my mind to the present moment.

III. I PRACTICE:

My ability to return my mind to the present moment depends on

- The ability to recognize that I'm pursuing the past or lost in the future.
- A habit built on concentration.

Recognition:

When I practice sitting or walking meditation, I constantly have to deal with intrusive thoughts about the past or the future. Counting my breath is a way to signal distraction; when I forget a count, I know my mind is not here and now. Resuming the count returns my mind to the present moment.

At the end of the day, I recount all the events and evaluate the level of my mindfulness in thinking, speech, and action. Did I let jealousy, sorrow, hatred shake my concentration? I vow to begin anew and do better tomorrow.

Mục đích những bài kệ là để làm những động tác chậm lại để ta có cơ hội quan sát thấu đáo những gì đang xảy ra.

- Ngày Chủ Nhật đi sinh hoạt, khi nghe anh/chị Huỳnh Trường Trực hô "Phật Tử!", em trả lời "Tinh tấn!" Với câu khẩu hiệu này ta cũng có thể thực tập Chánh niệm. Mặc dù chỉ có 2 chữ nhưng cũng có đầy đủ ý nghĩa là: "Thưa Anh/Chị, em đang có mặt ở đây, em biết mình là Phật Tử, em thực hành hạnh Tinh tấn của đức Bổn Sư, em luôn cố gắng hết sức mình làm điều thiện, tránh điều ác, và giữ tâm ý trong sạch. Em xin hứa với các Anh/Chị em sẽ chuyên cần đi sinh hoạt GDPT, chuyên cần tu học để được an lạc và đem an lạc đến cho mọi người chung quanh."
- Trước khi đi ngủ ta cũng thở và kiểm điểm lại xem ngày hôm nay ta đã thực tập Chánh niệm Tinh thức có tốt không. Ta có để cho hôn giận, buồn phiền, ganh ghét xâm chiếm ta không? Có bao nhiêu lần như vậy trong ngày hôm nay? Cuối cùng ta sám hối những sai lầm trong ngày, tự hứa là ngày mai sẽ tốt hơn hôm nay.

Tóm lại, điều quan trọng là đào luyện cho tâm mình có sự tỉnh thức đều đặn trong mọi lúc từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Nếu nghĩ rằng chỉ có lúc ngồi và đi mới hành thiền, lúc nghỉ không quan trọng thì ta đã làm cho việc hành thiền gián đoạn và mất trón. Phải chánh niệm trong mọi động tác của thân và tâm. Đây là một sự tu tập đòi hỏi sự nỗ lực tinh tấn nhưng phải làm với sự cân bằng thanh thản, an lạc và thành thối.

Concentration:

When I concentrate on the business at hand, my mind is also focused and not easily lost. I use a number of methods to help me concentrate.

- *Reading the gathas or mindfulness verses:*

Waking Up

Waking up this morning, I smile.

Twenty-four brand new hours are before me.

I vow to live fully in each moment

And to look at all beings with eyes of compassion.

Following My Breath

Breathing in, I calm my body.

Breathing out, I smile.

Dwelling in the present moment,

I know this is a wonderful moment.

Before Eating

This food is the gift of the whole universe - the Earth, the sky, and much hard work.

May we eat in mindfulness so as to be worthy to receive it.

May we transform our unskillful states of mind and learn to eat with moderation.

May we take only foods that nourish us and prevent illness.

We accept this food to realize the path of understanding and love.

- *Meditation:*

Meditation has many merits, one of which helps me concentrate. When I meditate well, my mind is sharp and it detects distraction with ease. And this ability is important to me since it helps sound an alarm that my mind is not here and now.

For concentration training, I prefer sitting meditation. I sit cross-legged with back straight and eyes half closed in a room not too brightly lit. I count my breaths and notice distracting thoughts arising (when I miscount) and leaving (when I return to count.) I do it effortlessly; there's no need for me to hurry, rush, or try too hard. I start with 5 minute

session then increase until I can meditate successfully for 30 minutes.

In summary, I vow to practice Right Mindfulness in every waking moment. I know this task is not easy and it is vital to my spiritual maturity. I also know I can do it with peace, freedom, and happiness.