

# PHÁP Ở MỌI NƠI

Chào đón mọi khách quý và chánh niệm + trí tuệ

**DHAMMA EVERYWHERE**

**Thiền sư Sayadaw U Tejaniya**

*Người dịch: Sư Tâm Pháp*

***NAMO TASSA BHAGAVATO  
ARAHATO  
SAMMA SAMBUDDHASSA***

***Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ  
Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán cao thượng,  
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác***

PHÁP M I N I: HÃY CHÀO ÓN M I KHO NH  
KH C N V I CHÁNH NI M VÀ TRÍ TU .

*(Dhamma everywhere: welcoming each moment  
with awareness + wisdom).*

Copyright©Ashin Tejaniya2011

Cu n sách này là m t món quà Pháp B o và  
không c bán đ i b t k hình th c nào. B n có  
th phôtô cu n sách này dùng riêng hay t ng  
cho b n bè. Xin liên h v i Thi n s Sayadaw U  
Tejaniya xin phép tr c khi d ch cu n sách này.

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya  
Aung Myay Thar Yar Street  
Kon Tala Paung Village  
Mingaladon township  
PO 11022 Yangon, Myanmar  
951-638-170, 951-720-591

Xem thêm nh ng tài li u v Pháp, xin truy c p  
vào trang web

## LỜI CẢM ƠN

**T**m lòng tri ân sâu sắc của tôi xin kính dâng lên chư vị Trưởng lão Thi-n-s Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, ngài đã truyền dạy Giáo Pháp và thái độ chân chánh trong công việc phát triển tâm linh và pháp hành của tôi.

Tôi muốn bày tỏ cảm ơn vì tất cả các thiện sinh. Nhờ khó khăn, vướng mắc và những câu hỏi của họ đã dẫn đến những câu trả lời và những chỉ dẫn quý giá của trình bày trong cuốn sách này. Tôi thật sự vui mừng vì cuốn sách này sẽ giúp các thiện sinh hiểu rõ hơn về thiện chánh niệm và giúp cho pháp hành của họ thêm phần sâu sắc.

Cuối cùng, xin cảm ơn tất cả những người đã đóng góp công sức hoàn thành nên cuốn sách này.

**Ashin Tejaniya**

Myanmar

## **BẠN ĐỌC THÂN MẾN**

Phong cách giảng dạy và những phẩm chất của thầy Sayadaw U Tejaniya luôn luôn nâng cao và thấm nhuần các thay đổi theo những kinh nghiệm thực tiễn riêng của thầy cũng như những ghi nhận về các khó khăn của thí sinh trong quá trình thực hành. Cuốn sách này là một cố gắng nhằm bắt đầu giảng dạy thí sinh trong thời điểm hiện tại, tuy nhiên thầy Sayadaw U Tejaniya vẫn luôn tiếp tục sáng tỏ ra những cách đi tìm kiếm và hiểu quả hơn nữa.

Chúng tôi đã thu thập những tài liệu giảng dạy của thí sinh từ nhiều nguồn thông tin và tài liệu khác nhau để hình thành một nguồn tài liệu với đầy đủ và cập nhật các yêu cầu của các kỳ thi sinh viên và mới. Trong đó bao gồm các kỳ thi ở nước ngoài và thi Miến Điện cuốn sách này màu xanh và trắng đúng trong thời điểm, chính xác những bước trình pháp và liên hệ của thí sinh trong các kỳ thi sinh viên thi viên Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Chúng tôi đã bổ sung các pháp trên bằng những hình ảnh minh họa và các bước sáng của thí sinh.

Cũng giống như hai cuốn sách trước, cuốn sách này cũng xuất bản dành cho các thí sinh đang

thực hành thì nên vì ngài Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Vì vậy, một số và một người dùng này có thể không có cùng một nghĩa như khi dùng từ khác (xem thêm trong phần *Ghi chú về các thuật ngữ*). Hy vọng bạn sẽ tìm thấy cuốn sách này một nguồn thông tin và cảm hứng mới, từ cuốn *Thế nào là thiền chánh niệm?* và *Thái độ đúng 101* thì những trích dẫn từ các buổi trình pháp trong cuốn *Tóm tắt* và *Thuyết pháp buổi sáng*. Xin nhớ rằng cuốn sách này không hề có ý nhay thay thế sự hướng dẫn trực tiếp của thầy.

Chúng tôi rất cảm ơn sự chuyển dịch và diễn giải của ngài Sayadaw U Tejaniya một cách chính xác nhất. Mong bạn sẽ hãy thông cảm cho những sơ sót và những chi tiết có thể bỏ thi u sót trong quá trình biên dịch. Xin bạn hãy liên hệ với chúng tôi để góp ý cho những lần xuất bản sau để hoàn thiện hơn.

Xin thành kính tri ân thầy Sayadaw U Tejaniya đã kiên nhẫn soi sáng con đường chánh niệm và trí tuệ và dạy dỗ các thiền sinh chúng con về thái độ chân chánh trong thiền tập. Mong rằng tất cả chúng sanh đều sẽ được hưởng phước lành từ những công đức mà mình đã đóng góp trong cuốn sách này.

***Ban biên tập.***

## GHI CHÚ VỀ CÁC THUẬT NGỮ

Chúng tôi phải làm việc trong giới hạn của ngôn ngữ và ý niệm để diễn đạt và phân tích những ý tưởng tiến trình thực tế rõ ràng mà đôi khi rất khó để diễn đạt bằng lời nói. Do đó, khi đọc cuốn sách này, xin các bạn chú ý nên chú ý vào những những gì trong thực tiễn hay những quy tắc văn phạm.

Có thể bạn sẽ thấy một từ ghép mới “chánh niệm+trí tuệ” ngay ở cuốn sách này hay xuất hiện trong phần kia trong sách. Đó là cách thức của Sayadaw U Tejaniya dùng để phân biệt những thứ (của trí tuệ) chứ không phải chính là chánh niệm trong thiền *vipassanā*. Chính niệm thì không có trí tuệ; trí tuệ có mặt trong công việc hàng ngày và hiện tại này nữa.

Những câu như là “tâm sáng hay biết” (thay vì “tâm biết”) cũng đang trong những trường hợp diễn đạt một số việc sáng trong quá trình diễn tiến. Những từ như: *quan sát, nhìn, chánh niệm, ghi nhận, nhận biết hay chú ý* đều có cùng ý nghĩa và có thể dùng thay thế lẫn nhau. Và cuối cùng, chữ Pháp (*Dhamma*) vì thế là nói về những gì đã dạy của Phật (Phật Pháp), hay là thiền tập; còn chữ pháp (*dhamma*) vì thế là chỉ các hiện tượng

nhiên, quy luật tự nhiên hay tâm thức, ít khi bị tác động.

Các tập Pali được dùng kết hợp trong suốt cuốn sách. Đôi khi những từ được sang tiếng Việt chỉ là tạm thời, chỉ để nói cho dễ hiểu về ý nghĩa của các tập Pali, vì vậy thỉnh thoảng chúng tôi dùng từ tiếng Việt để nói về những từ Pali. Hãy xem thêm phần giải thích các tập Pali trong sách và tham khảo từ điển Phật học và kinh điển có những nghĩa hoàn chỉnh hơn. “Hãy cố gắng có sự “chánh niệm” về các tập Pali khi bạn đọc, và cố gắng hiểu chúng trong ngữ cảnh thật” là một lời khuyên mà chúng tôi xin các nhà viết cuốn *Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ* của thiền sư Sayadaw U Tejaniya.

Và cuối cùng, chúng tôi xin dùng từ “bạn”, hay “chúng ta” thay cho “thiền sinh” trong cuốn sách này.



## MỤC LỤC

<b>Lời cảm tạ</b>	4
<b>Bạn đọc thân mến</b>	5
<b>Ghi chú về các thuật ngữ</b>	7
<b>Thiền chánh niệm là gì?</b>	13
Làm sao bạn biết có tâm?	14
Kiên trì bạn	15
Ai đang hành thiền?	17
Mục là gì?	18
Bắt đầu với bất cứ mục nào.	22
Sử dụng bất cứ mục nào sẽ có phát triển chánh niệm	
Tâm phi lý luận tinh thục và hành thú	23
Thiền gian nào là tốt nhất hành thiền	25
Chẩn đoán và quan sát vị trí thông minh	25
Chẩn đoán chánh niệm thì không	26
Hãy tiếp duy khi thực hành	28
Hãy biết bắt đầu cái gì đang diễn ra	29
Tìm hiểu mục thiền đang diễn ra	32
Ngủ	33
Niệm	35
Quay tâm vào bên trong	36
Thiền bắt đầu ngay khi bạn thực hành	37
nh	38
Hai loại thiền	39
nh sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ	40
Tinh thần	42
Thực hành một cách thoáng đãng nhưng không ngẫu nhiên	44
Tín	45

Hãy có h ng thú v i công vi c c a mình	46
Tu	48
Thái úng n	49
Tâm là m t ph n c a t nhiên	50
au n và khó ch u	52
Tóm l c v cách th c hành trong lúc ng i thi n, i kinh hành và sinh ho t hàng ngày	53
Suy ngh	54
T i sao chúng ta ph i th c hành trong m i lúc?	55
<b>Tu tập trạch pháp</b>	57
Con l c	57
H ng thú và tìm hi u	60
Th t giác chi	60
Vai trò c a chánh ni m	61
ng tâm sân t ng tr ng	63
Tâm si là bóng t i	65
Hãy khu y ng m i th lên m t chút	66
Câu h i rút ra t ch ng "Th nào là thi n chánh ni m"	68
<b>Thái độ đúng 101</b>	
Th nào là thái úng khi hành thi n	70
Chúng ta quan sát nh th nào?	71
T i sao chúng ta ph i chánh ni m?	73
H nh phúc v i chánh ni m	73
Hãy làm t c nh ng vi c gì là thi n	74
T o à chánh ni m	75
<b>Tinh yếu thiền chánh niệm</b>	78
<b>Chánh niệm từng giây phút đem tới ã quán tính</b>	82

B t c m c nào	83
Ki m tra tâm thi n	84
Quan sát m t cách t nhiên	84
Ng i thi n	85
i kinh hành	88
Thi n trong lúc n u ng	89
Sinh ho t hàng ngày	90
au	93
C m th	96
Sân ch là sân, nó ch là b n ch t c a pháp	97
Kiên trì tinh t n	98
L y à chánh ni m	100
Giá tr c a chánh ni m	100
<b>Một số câu hỏi thêm...</b>	102
<b>Tóm lược</b>	104
<b>Thuyết pháp buổi sáng I</b>	
Ngày th nh t	167
Tâm thi n	167
Trí tò mò và h ng thú	168
Ch i và quan sát	170
Tâm tham dính ch t nh keo	173
Hi u bi t chân lý v kh	174
Trí tu không có s ch n l a yêu ghét	176
Pháp hành này th c hành trong m i lúc	178
<b>Ngày thứ hai</b>	181
Phát tri n các tâm thi n	182
T t c m c u mang b n ch t c a pháp	183
Hoan h th c hành	184
H ng v c a Pháp	184

<b>Thuyết pháp buổi sáng II</b>	186
Thiền chánh niệm làm tiến trình học hỏi	186
Kiểm tra lợi ích	187
Có hứng thú với những hoạt động cá nhân	188
Hiểu biết trong mối liên hệ cá nhân	192
Bản có chức năng là có chánh niệm không?	193
nghe ý theo mối liên hệ	195
nhấn mạnh thiền <i>vipassana</i>	197
Mong đợi và sự kiên nhẫn	198
Sống trong hiện tại	200
Khi tâm có hứng thú là trí tuệ đang làm việc	201
Lợi ích của chánh niệm	203
Chánh tinh thần và năng lượng	205
Thực hành ứng dụng	206
Bát chánh đạo	206
Ngủ ngon	207
Tâm tham	208
Hãy biết trân trọng tâm đang làm việc	211
Tâm giác ngộ sự cảm nhận cho tâm	212
Vô thường, khổ, vô ngã	214
Kinh nghiệm thiền định, hiểu biết sâu sắc	214
Chức năng thực hành thiền chánh niệm rất thú vị	216
Pháp môn thiền định	216

## THIỀN CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

Chúng ta hãy nói một chút về thiền. Thiền vi nhân này, chúng ta thực hành thiền Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), hay còn gọi là thiền chánh niệm trên bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm và pháp. Tuy nhiên, trước khi bắt đầu thực hành, chúng ta cần phải hiểu rõ mình đang thực hành cái gì và tại sao lại thực hành nó. Điều quan trọng là chúng ta bắt đầu pháp hành này gì nên bắt đầu thực hiện một dự án lớn, cần phải hiểu rõ những ý tưởng của đạo đức và những nguyên tắc của anh em vì chúng ta đã nhận thức được. Chúng ta cần có những thông tin cơ bản và những hiểu biết đúng về bốn chất của thiền chánh niệm có thể thực hành một cách tốt đẹp. Chúng ta không thể thực hành một cách mù quáng.

Thiền chánh niệm là gì? Mục đích tu tập của chúng ta là gì? Lo lắng tâm nào, thái độ nào cần phải có khi thực hành thiền? Thực hành như thế nào?

Đối với tôi, thiền chánh niệm cơ bản là làm việc chuyển hóa tâm mình. Thiền là việc tu dưỡng các trạng thái tâm thiền, nuôi dưỡng một cái tâm hướng về Pháp, và phát triển các phẩm chất tốt đẹp của tâm. Thiền chánh niệm không phải là một công việc cụ thể

làm do thân hay do tâm c<sup>1</sup> (hay i t ng hay bi t c a tâm, là nh ng gì ang x y ra, nh ng gì ang c tâm quan sát. Xem thêm ch ng *Đề mục là gì?*).

---

*Đề mục không hành thiền, mà là tâm đang hành thiền. Chính vì vậy mà thiền tập được gọi là “công việc của tâm”, và chính vì vậy mà bạn cần phải hiểu biết về tâm mình.*

---

## **Làm sao biết có tâm?**

B n có bi t mình có tâm hay không? Làm sao bi t mình có tâm? B n có th th y hay quan sát c tâm

---

<sup>1</sup> **Đề mục** là những đối tượng để chánh niệm quan sát. Đề mục có thể là bên trong như hơi thở, cảm giác...có thể là bên ngoài như các biến xứ (*kasina*) đất, màu xanh, trắng... Trong thiền chỉ (*samatha*), thiền sinh chỉ tập trung vào một đề mục duy nhất để phát triển các tầng định thâm sâu. Trong thiền quan (*vipassanā*) thiền sinh có thể hay biết nhiều đề mục trong thân tâm mình để nhận rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Mặc dù dùng từ "đối tượng quan sát" thì rõ nghĩa hơn đối với những người ít đọc kinh điển, song trong ngôn ngữ đời thường người ta lại hay có thói quen nghĩ rằng "đối tượng quan sát" là những thứ ở bên ngoài chủ thể quan sát, trong khi "đối tượng quan sát" trong thiền tuệ chỉ là những hiện tượng hay những diễn trình tự nhiên trong thân, tâm hành giả chứ không phải là những sự vật, sự việc ở thế giới bên ngoài. Kinh điển nguyên thủy vẫn thường sử dụng từ Pali là *kammatthāna* (đề mục) cho cả hai loại thiền chỉ và thiền quan. Vì vậy, ở đây chúng tôi vẫn dùng cả hai từ "đề mục" và "đối tượng quan sát" thay đổi lẫn cho nhau. Nhiều người thường nhầm lẫn rằng từ "đề mục" là chỉ dành riêng cho thiền chỉ, ý kiến đó là không chính xác – ND.

thông qua sự làm việc hay hoạt động của nó như nhện bện, suy nghĩ, kinh nghiệm<sup>2</sup>, cảm nhận, ham muốn, tập trung chú tâm... Bây giờ bạn hãy chắp hai tay vào nhau và nhìn vào đôi bàn tay của mình. Bạn bện hai tay mình đang chắp nhau đúng không? Làm sao bạn bện được các cảm giác xúc chạm ấy? Tâm làm gì bạn có thể bện được ỉu ớ? Bạn bện bện vì tâm đang hay bện và đang hướng sự chú ý vào nó.

Bạn có bện riêng tâm mình đang nhện bện và đang chú ý không? Bạn có bện tay mình chắp trong khi tâm đang mải suy nghĩ chuyện khác không? Không. Vì vậy bạn có thể thấy ỉu ớ không chỉ vì tay bạn đang chắp lười mà còn bện tâm mình đang chú ý, và chánh niệm là một phần của sự chú ý đó.

Bạn có thể chuyển sự chú ý của mình từ bàn tay xuống chân được không? Được, đúng không. Sự chuyển hướng chú ý này thực ra chính là tâm đang hoạt động. Chính là tâm đang chú ý. Nếu bạn bện riêng mình đang chú ý vào một cái gì đó, lúc đó bạn

---

<sup>2</sup> Kinh nghiệm với nghề là cảm nhận, trải nghiệm những gỡ đang diễn ra trong hiện tại. Từ kinh nghiệm (*experience*) trong thiền quán là để chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại, những gì chánh niệm quan sát được ... đó có thể là các tiến trình thân hoặc tâm như hơi thở, cảm giác hay một tiến trình suy nghĩ, một tâm sân, tâm hỷ...khởi lên trong quá trình quan sát. Không nên hiểu từ kinh nghiệm này theo nghĩa bình thường là các kỹ năng, tri thức thu thập được trong công việc hoặc đời sống (kinh nghiệm làm việc, kinh nghiệm giao tiếp...).

c ng nh n bi t c tâm c a mình. Không c n ph i tìm ki m tâm âu c , b i vì ít nhi u ai c ng nh n bi t c nó. Hay bi t, suy ngh , d tính, ý nh... u là nh ng ho t ng c a tâm c . M i u thì không d nh n ra tâm nh các m c khác, b i vì s thi u hi u bi t th nào là tâm.

### **Kiên trì bền bỉ**

Chúng ta c n lo i c g ng nào khi hành thi n? n bây gi r t nhi u ng i m i ch bi t có m t lo i c g ng, ó là lo i c g ng c ng ép, tiêu t n n ng l ng. Tuy nhiên khi s c g ng c thúc y b i ng l c c a phi n não nh tham (*lobha*), sân (*dosa*) ho c si (*moha*) thì ó l i là tà tinh t n. Lo i tinh t n này ch càng nuôi l n thêm phi n não trong quá trình c g ng mà thôi.

V y thì ph i hành thi n th nào ây? Chúng ta ph i s d ng lo i n l c thi n (*kusala*) và lo i c g ng úng n c a nh n n i và kiên trì. Chánh ni m (*sati*) c n ph i cân b ng. S t tin vào chính mình và c tin (*saddhā*) vào pháp hành c n ph i cân b ng. Tinh t n (*virīya*) c ng c n ph i cân b ng. Nh ng c n này, cùng v i nh (*samādhī*, s n nh c a n i tâm) và tu (*paññā*) t o thành ng c n (*indriya*) làm vi c cùng v i nhau trong thi n.

---



*Tuệ giác không có cơ hội xuất hiện khi chúng ta  
quá chú tâm vào một đề mục mà không quán sát,  
tìm hiểu những gì đang diễn ra trong hiện tại  
(trạch pháp-dhamma vicaya)*

---

Chúng ta không thể nói là mình hành thiền *vipassanā* khi chỉ làm một việc là chú tâm tập trung vào một đối tượng vì thiền *vipassanā* là tập hợp nhiều vị trí thân và tâm của chính mình (danh-sắc, *nāma-rūpa*).

### **Ai đang hành thiền?**

Bản thân không hành thiền, mà chính những quan niệm nằm sâu trong tâm bản thân đang hành thiền. Nếu những quan niệm bên trong này sai lầm, thì toàn bộ tiến trình thiền tập của bạn cũng sai lầm. Chỉ khi tâm thiền (cái tâm biết tâm quán sát) có quan niệm đúng, thái độ đúng và hiểu biết đúng thì bản thân mới thực hành đúng.

Những thông tin trong cuốn sách này, những buổi trình pháp và pháp đàm, những lời nhắc nhở có mục đích là cung cấp cho chúng ta thông tin đúng. Rồi sau đó chúng ta sẽ lắng nghe những thông tin ấy một cách nghe và hiểu, cũng như vì vậy nên đúng trí thông

minh (cũng là một loại trí tuệ) trong quá trình thực hành phát triển trí tuệ.

Chúng ta cần có chánh kiến và chánh tín duy. Chúng ta cần có sự thanh minh, hay trực pháp, là sự quán xét các hiện tượng của thân tâm và tìm hiểu xem cách thức thực hành và quan sát của mình như thế nào. Điều quan trọng đây là sự cần thiết phải có trí tuệ đi cùng với chánh niệm tu giác thu được từ kinh nghiệm trực tiếp có khi khi sanh.

Tâm thiền, cái tâm hay biết hay là tâm quan sát cần phải là một cái tâm "thiền pháp", một cái tâm thiền. Chúng ta chỉ thực hành đúng khi thực hành với một cái tâm thiền. Chúng ta không thể nói mình thực hành đúng khi tham, sân hay si hoạt động trong tâm thiền.

---

*Khi thực hành với mong cầu là thực hành với tâm tham. Khi thực hành với tâm bất mãn hay không hài lòng là thực hành với tâm sân. Khi không thực sự hiểu mình đang làm gì là thực hành với tâm si.*

---

Một phần công việc thiền tập là bắt đầu nhận diện những xu hướng tâm bất thiện mà khi nó sanh khởi. Khi có những hướng lực này trong tâm thì chúng ta không thực hành được. Chúng ta phải nhận

đi n khi nào có xu h ng tâm sai hay b t thi n, và khi nào có xu h ng tâm úng hay thi n, cùng v i nh ngh u qu t ng ng c a nó. i u ó có ngh a là h c hi u th nào là thi n và th nào là b t thi n. làm c i u này, chúng ta ph i s d ng nh ng ki n th c lý thuy t ã có, c ng v i s thông minh và trí tu trong lúc th c hành nh n đi n phi n não m i khi chúng có m t trong tâm. Chúng ta c ng ph i bi t tr n tr ng ti n trình h c h i này.

### **Đề mục là gì?**

Chúng ta th ng s d ng t “ m c” (hay i t ng nh n bi t). m c là gì? m c là nh ng gì chúng ta ang kinh nghi m, ang quan sát, nh ng gì ang c tâm nh n bi t. Luôn luôn có m t cái gì ó ang đi n ra, vì v y ch ng bao gi thi u m c c . T t c chúng ang đi n ra (hay ang sanh kh i) úng nh b n ch t c a chúng. Trong thi n chánh ni m, chúng ta không ki m soát các kinh nghi m. Chúng ta quan sát m i khi có cái gì ó đi n ra hay n y sinh, tâm b hút v phía ó, và chúng ta quan sát ti n trình y. B n ch t c a m c c n ph i c tâm hay bi t, c m nh n và kinh nghi m.

---

*Trong bất cứ khoảnh khắc nào cũng có vô số đề  
mục đến qua 6 cửa giác quan mà tâm có thể nhận biết.*

---

Có bao nhiêu cửa giác quan? Có 6 cửa giác quan<sup>3</sup>. Cách chúng ta quan sát thế giới qua 6 cửa giác quan chính là tâm đang làm việc. Trong khi còn phải hiểu biết về thế giới, thì chúng ta cũng còn phải nhìn nhận rằng thì nên không phải là công việc của tâm. Thì nên là công việc của tâm. Chính vì vậy hành thì nên thì, hiểu biết về thế giới là phải hiểu biết về tâm, gồm có cách nó quan sát, cách nó làm việc và những thái độ sau của nó nữa. Chúng ta đang hành thì nên về thì nên thì lo thì nên tâm nào đây?

Khi chú tâm tập trung vào thế giới, chúng ta không thể thấy các sự sống của tâm. Khi nhìn về thế giới qua cửa kính mà mình đang đeo, chúng ta có thể sẽ không nhìn thấy rõ ràng mình đang đeo kính. Cũng giống vậy, nếu quá tập trung vào thế giới chúng ta sẽ không thể thấy được tâm, không thể thấy được nó đang làm gì, đang hoạt động như thế nào. Nếu không quá chú ý nhìn về thế giới, thì ít nhất chúng ta cũng còn biết được rõ ràng mình đang đeo kính. Đó là cách tâm mình làm việc.

Chính vì vậy tôi thì nên nhắc nhở báo các bạn nên tập trung chú tâm vào thế giới cách của mình là nên biết

---

<sup>3</sup> Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (tâm). Ý cũng là một cửa giác quan bởi vì nó có sự tiếp xúc giữa tâm và các vật thể ngoài nó (pháp trần) là các suy nghĩ, hình ảnh, tiếng động...

c toàn c nh và hi u bi t v b n ch t c a tâm và m c. Khi th c hành, s khác bi t gi a *cái bạn đang quan sát* và *cách bạn quan sát* (hành ng quan sát) s tr nên rõ ràng h n. Nói cách khác hi u bi t c a b n v tâm mình và v m c s tr nên rõ ràng h n. B n s t mình nh n ra r ng: “Ô, ây là m c và ây là tâm”, và r ng b n ch t c a chúng là khác nhau. B n s th y ra i u này khi th c hành. Tôi ch gi i thích cho b n b n có thông tin tr giúp khi b t tay vào th c hành.

Hãy suy ngh k n nh ng i u này: b n có còn hành thi n chánh ni m khi ch ng i và chú tâm vào m t m c không? Khi chú ý vào m t cái gì ó thì y có ph i là thi n chánh ni m hay không? Không, ó ch là t p trung chú tâm vào m t m c mà thôi. Th n u b n ch thu n hay bi t thì ó là gì? Còn n u tâm thi n y nh ng tr ng thái tâm b t thi n thì ó là gì?

Ch ng h n khi b n ang quan sát, ang hay bi t và chánh ni m: cái gì là m c (thân ho c tâm) và cái gì là tâm, hay nói cách khác, cái gì là cái b quan sát và cái gì là cái ang quan sát. B n có nên quán xét i u ó hay không? M t thi n sinh ch mu n quan sát m c thì có th quán xét c nh v y hay không? M t thi n sinh ch bi t b ng lòng v i m t tr ng thái tâm bình an thì có th thu c tu giác v b n ch t c a thân tâm mình hay không? Không. H ch bám víu

vào trạng thái bình an yên và cố gắng trong đó lâu hơn mà thôi. Khi đó không thể có chỗ cho trí tuệ sanh khởi.

---

*Trong thiền chánh niệm, chúng ta không cần làm việc với đề mục hay những gì chúng ta quan sát. Chúng ta chỉ có thể và chỉ cần chú ý đến cách thức mình quan sát đề mục như thế nào mà thôi.*

---

Chúng ta làm việc này bằng cách đầu tiên là nhận biết tâm mình đã sẵn sàng quan sát như thế nào. Nó bình an hay bình lặng? Có loại trí tuệ nào đang hiện diện hay không? (các loại trí tuệ khác nhau: *vinaya - sutamayā paññā*, trí tuệ - *cintāmayā paññā*, và trí tuệ - *bhāvanāmayā paññā*. Xem thêm trong mục *Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ*). Bạn không cần phải thay đổi cách thức tâm quan sát. Bạn chỉ cần ghi nhận cách nó đang quan sát ra sao và hãy quyết định cách quan sát yên lặng như thế nào.

Qua thời gian, chúng ta sẽ nhận ra các nhận định liên quan đến nhân quả khác nhau. Khi bạn đã quan sát liên tục và thấy rõ những khác biệt khác nhau, bạn sẽ bắt đầu hiểu rõ hơn cách thức những suy nghĩ và trạng thái tâm như thế nào cách nhìn nhận của bạn về cái mình đang quan sát như thế nào.

## **Bắt đầu với bất cứ đề mục nào**

Hãy bắt đầu bằng cách chánh niệm về bất cứ một đề mục nào. Trong khi duy trì chánh niệm, hãy thường xuyên kiểm tra lại tâm mình. Tâm đang chánh niệm về cái gì? Khi chánh niệm tâm có thoải mái hay không? Tâm có thư giãn không? Thái độ của tâm như thế nào? Hãy thường xuyên kiểm tra. Hãy cẩn thận đừng để mình chỉ chú tâm vào đề mục.

Khi đi kinh hành, hãy kiểm tra xem tâm nôn nóng hay thư giãn. Có khó biết chắc chắn không? Không! Bạn chắc chắn kiểm tra lại tâm mình thôi, đúng không. Có quá khó biết tâm mình không? Nếu vậy thì không khó nhận biết những trạng thái tâm rõ ràng như nóng hay lạnh. Xin đừng tìm kiếm những thứ vi tế. Tâm đang như thế nào? Nó đang bình an, thanh thản hay căng thẳng? Nó có mệt mỏi không? Bạn có thể biết chắc chắn, đúng không. Hãy quan sát tâm mình. Cái gì đang diễn ra bây giờ? Bạn có thể kiểm tra biết xem:

■ Bạn đang chánh niệm với thể loại tâm gì?

■ Khi chánh niệm đề mục này, tâm mình cảm thấy ra sao?

Hãy cố gắng quan sát mối quan hệ giữa tâm và đề mục. Điều quan trọng là phải ý thức về

những mối liên quan và liên hệ nhân quả kỳ diệu  
vậy trong quá trình thực hành.

### **Sử dụng bất cứ đề mục nào sẵn có để phát triển chánh niệm**

Cái nào tốt hơn: quan sát hơi thở hay quan sát  
phong xáp (cả thành bên)? Chúng ta có cái nào tốt  
hơn cái nào cả. Chúng ta hiểu nhau thôi! Bạn không  
nên thích cái này hơn cái kia. Nếu làm như vậy là bạn  
đã dính mắc vào một mục.

Mục là một là một mục. Mục thành  
bên là một mục. Âm thanh là một mục. Nóng  
là một mục. Trong thiền *vipassanā*, một là một tất cả  
giác quan và một là một tất cả giác quan khác. Bạn có  
thể chánh niệm về bất cứ mục nào cả không?  
Bạn có thể bắt đầu chánh niệm về tiếng nói  
không? Bạn có phải tìm tiếng nói không? Nó luôn  
có sẵn ở đây, đúng không. Bạn có thể nhìn  
bởi tiếng nói đang có mặt. Hãy nhìn bất cứ  
mục nào có sẵn. Không cần phải tìm kiếm những  
mục viết.

---



*Thiền vipassanā sử dụng bất cứ đề mục nào<sup>4</sup>  
để phát triển chánh niệm (sati),  
định tâm (samādhi) và trí tuệ (paññā).*

---

Một thí nghiệm sinh vi chánh niệm+trí tuệ sử dụng bất cứ đề mục nào phát triển niệm, nh và tu ch không phải t ng tr ng tham, sân hay si. Tâm s t ng tr ng s c m nh n u b n th c hành m t cách th giản, tho i mái và b n b liên t c. Nên nh m c không quan tr ng, quan sát v i thái úng n quan tr ng h n.

### **Tâm phải luôn tỉnh thức và hứng thú**

Th c hành Pháp là m t công vi c c a tâm, i u ó có ngh a là tâm ph i có chánh niệm (s hay bi t). Tâm c ng ph i t nh th c và có h ng thú t tìm hi u chính mình. Nh ng b i vì xu h ng thói quen c a chúng ta là c h ng s chú ý ra bên ngoài nên chúng ta th ng xuyên quên ki m tra l i chính mình. Chính vì v y chúng ta ph i th ng xuyên t h i mình và t nh c nh b n thân mình duy trì chánh niệm.

---

<sup>4</sup> T t nhiên ó ph i là m t m c n m trong m t trong b n ni m x là thân, th , tâm, pháp. Và m c ó c ng không ph i là m t khái niệm.

Quán tính chánh niệm n t vi c th c hành liên t c t ng giây phút. Chúng ta mong mu n chánh niệm liên t c không gián o n cu i cùng s có c à quán tính t nhiên c a chánh niệm. Dùng hình nh ví d , chúng ta không mu n lo i l a r m chóng tàn, mà mu n có c ng n l a lâu b n nh l a than, l a c i.

### **Thời gian nào là tốt nhất để hành thiền?**

Nhi u thi n sinh có suy ngh r ng thi n c a h b t u khi nghe ti ng chuông ánh th c vào bu i sáng. Không ph i nh th ! Ti ng chuông ch là nh c nh b n. Th i gian thích h p hành thi n là t lúc b n th c d y vào bu i sáng cho n khi lên gi ng i ng . Khi b n th c d y vào bu i sáng, hãy t ki m tra l i mình. Tâm có sáng su t không? Có c m th y t i m i không? Còn bu n ng không? Có khi b n th c d y nh ng v n còn mu n ng n a. Có khó bi t không? Có th bi t c t t c nh ng i u y không? B n ch ph i làm m i vi c là t h i chính mình.

B n th c hành là hi u bi t thân tâm mình. Hãy nh ng gi n thì n; ch ng quan tr ng. Công vi c c a tâm là hay bi t và ghi nh n, i u ó có th làm trong b t c t th nào, b t c công vi c gì. Ch m i vi c ng i thu lu trên t a c âu ph i ã là hành thi n. M t s ng i ng i ng g t, có ng i thì ng i m m ng âu âu. ó có ph i là hành thi n không?

## Chờ đợi và quan sát với trí thông minh

---

*Trong pháp hành này, chúng ta không tập trung chú tâm, không kiểm soát, không cố gắng quá mức, không hạn chế hay can thiệp. Tất cả những hành động đó đều có động lực từ các phiền não như tham, sân, si.*

---

Chúng ta thường hay sử dụng rít mũi u c g ng sai ng (tà tinh tấn) có c nh ng th mình mu n ho c b r t nhi u công s c t ng kh nh ng gì mình không a. Chúng ta c ng th ng làm nhi u ví c m t cách mù quáng trong khi ch ng bi t ch c mình c n ph i làm gì.

V i pháp hành này, chúng ta ch c n ch i và quan sát v i trí thông minh. Khi ng i thi n b n có th hay bi t c nh ng gì m t cách t nhiên? B n không ph i t p trung tâm hay nhìn vào m t m c c bi t nào c . B n ch hay bi t và t quan sát chính mình:

- B n có bi t mình ang ng i ây hay không?
- Cái gì ang di n ra trong thân c a b n?
- Bạn có thể biết đ c nh ng gì m t cách t nhiên? B ng ph ng, x p, nóng b c, ti ng ng...

■ Bạn có nhận biết được hai bàn tay mình đang chạm vào nhau không?

■ Cánh tay bạn có mỏi không?

Bạn cần bao nhiêu sự chú ý để nhận biết mình đang nhìn, đang nghe, cảm nhận cảm giác nóng, lạnh, cảm giác xúc chạm hay sự thoải mái? Bạn có cần phải tập trung chú tâm để cảm nhận được những điều này không? Bạn nghĩ hay bị mất tập trung vì có một điều gì đó không? Bạn xem, quan sát những việc có diễn ra không? Các thành phần này về yêu cầu ngày nào có một điều gì!

Hãy thử nhìn xem mình có hay bị mất tập trung và rời mắt khỏi những việc đang làm không? Bạn chỉ cần tập trung tâm là nhận biết được một số cảm giác tự nhiên và nó sẽ hay bị mất tập trung một chút theo thói quen của nó. Thường xuyên tự kiểm tra mình khi ngồi thiền, đi kinh hành, khi ăn, khi sinh hoạt. Tâm bị mất tập trung gì đó mà bạn bị mất, đúng không? “Cái bị mất tập trung” này rất dễ dàng để nhận ra. Còn cần phải cố gắng tìm kiếm mà mình thích sẽ làm bạn mất tập trung ngay lập tức.

**Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ**

---

*Nên nhớ, chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ!  
Cần phải có cả trí tuệ hiện diện cùng chánh niệm.*

---

Trí tuệ ý thức đâu mà có? Có ba loại trí tuệ :  
sutamay paññ (văn tuệ), cint may paññ (tâm tuệ),  
bh van may paññ (tu tuệ). Sutamay paññ (văn  
tuệ) là thông tin bên thu được sách vở, nghe  
thuyết pháp hay trình pháp với kiến thức. Cint may  
paññ (tâm tuệ) là trí thông minh hay hiểu biết thu  
được trực tiếp, lý luận hoặc phân tích triết học.  
Bh van may paññ (tu tuệ) là tuệ giác hay trí tuệ  
thu được kinh nghiệm trực tiếp. Nói ngắn gọn,  
chúng ta gọi chúng là thông tin, trí thông minh và tuệ  
giác. Trong cuốn sách này, chúng ta có thể gọi ba  
loại nào trong ba loại đó là trí tuệ, hoặc chỉ gọi  
chúng là thông tin, trí thông minh và tuệ giác.

Bạn có thể làm việc với tâm thức nào đó mà  
chẳng biết tí gì về nó được không? Bạn có thể làm  
việc được khi có thông tin đúng về nó. Vậy thì làm thế  
nào để thực hành đúng? Trước khi thực hành, bạn  
phải có được thông tin hoàn chỉnh và chính xác  
khi thực hành, trí tuệ đúng thông tin và trí thông  
minh mới có mặt cùng với chánh niệm. Bạn cần phải  
có thông tin đúng và thái độ đúng làm nền tảng trí  
tuệ để thực hành đúng. Đó là Chánh  
niệm và tuệ giác (sati-sampajañña).

Có thông tin đúng bên ngoài không giúp ích gì  
khó khăn do sự đúng thông tin sai. Thông tin đúng  
thu được trực tiếp về nghe Pháp, hiểu rõ và làm luận

Pháp. Tôi cung cấp thông tin, và bạn là thí nghiệm sinh, sẽ sử dụng thông tin này để kiểm tra trí thông minh của bạn khi thực hành. Tuy nhiên, sự sinh khởi khi nhân duyên đã hội đủ.

Hãy tập duy trì khi thực hành

Vấn đề, bạn nên nghĩ hay không nên nghĩ khi thực hành thiền? Bạn cần phải có nhận thức về việc này. Đừng lo lắng suy nghĩ khi bạn tham, sân, si đang khởi lên. Khi nói không nên suy nghĩ khi thực hành thiền là muốn nói rằng đừng lo lắng suy nghĩ về bất cứ điều gì trong tâm. Tất nhiên bạn không thể ngăn chặn hoàn toàn suy nghĩ sinh khởi một cách tự nhiên trong tâm, nhưng bạn không cần cố gắng giúp cho những suy nghĩ phi lý ngày càng lớn lên.

---

*Bạn không phải chặn đứng tất cả mọi loại suy nghĩ!  
Bạn nên nghĩ về Pháp mà bạn đã được nghe, những  
thông tin đã được đọc ở đây, nghĩ về công việc bạn  
đang làm (việc tu tập) và quán xét xem mình đang  
thực hành như thế nào. Loại suy nghĩ này sẽ khiến trí  
tuệ thêm tăng trưởng.*

---

Thông tin tôi cung cấp cho bạn này sẽ làm việc trong tâm khi bạn thực hành, và bạn sẽ sử dụng lý thuyết để kiểm tra trí thông minh của mình một cách

m t cách sáng t o trong t ng hoàn c nh c th . T n d ng nh ng ph m ch t tâm t t (nh chánh ni m, tinh t n, trí tu ) và v n d ng trí thông minh là công vi c c a thi n chánh ni m.

H i: Có m c và có c tâm quan sát ó. V y cái nào quan tr ng h n?

áp: Tâm quan sát quan tr ng h n.

N u mu n hi u s th t, b n c n ph i chú ý n tâm quan sát. Trí tu có th sanh kh i khi mà trong tâm b n còn có m t tham, sân, si c không? B n ang th c hành v i thái nh th nào? Hãy th ng xuyên ki m tra l i thái c a mình. ng có dính m c vào các kinh nghi m. Chúng sanh lên theo b n ch t t nhiên c a chúng và ch có tác đ ng cho mình gi chánh ni m mà thôi.

M t thi n sinh trí tu s s d ng các m c n v i mình qua ó c a giác quan phát tri n s n nh n i tâm, chánh ni m và trí tu . i v i nh ng thi n sinh ch a t i m c tr ng thành (v m t tâm linh) nh th , c ng v n nh ng m c y nh ng chúng s ch làm t ng thêm tham, sân và si thôi.

H i: m c nào t t h n, h i th l m i hay ph ng x p c a b ng?

áp: Chúng cái nào t t h n cái nào c . M t m c này ch ng t t h n m t m c khác. m c ch là m c. N u b n cho m c này t t h n m c khác, m t cách t nhiên b n s b dính m c vào nó. V sau, khi không th chú tâm n m c a thích y, b n s th y r ng mình không th hành thi n c n a.

Tâm tham ch c ch n s sanh kh i khi b n l a ch n m c mình a thích. Tâm sân s sanh kh i khi b n không tìm th y c m c mình ch n y n a. Tin r ng m t m c nào ó là "t t", nh t nh ó là tâm si ang ho t ng.

V y thì, nhi m v c a b n là phát tri n m c hay phát tri n chánh ni m? m c v n luôn có s n ó theo úng b n ch t t nhiên c a nó; công vi c c a b n là phát tri n chánh ni m. B n không c thay i nh ng gì ang đi n ra mà ph i làm vi c c ng c và nâng cao cái tâm còn y u chánh ni m c a mình. Bâ y gi ây, nó còn thi u s n nh n i tâm, trí tu còn non n t, tinh t n còn y u t và c tin còn thi u. Thi n là công vi c c ng c và phát tri n các c n tín (*saddhā*), t n (*virīya*), ni m (*sati*), nh (*samāधि*), tu (*pāññā*).

### **Hay biết bất cứ cái gì đang diễn ra**

Hi u c cái gì là vô ích khác xa vi c suy ngh ho c ánh giá cái gì ó là "không t t". N u tâm gan



cho cái gì đó là t t thì tâm tham ã s n sàng ngay l p t c. B t c m t m c nào sanh kh i, thì ngay t i ó ã có tâm si i s n r i. Tâm si che án nh ng c t ng t nhiên c a m c (nh ng không che án b n thân m c) và gán cho nó cái nhãn là "t t" ho c "x u". Tâm tham (*lobha*) và sân (*dosa*) li n làm công vi c c a nó là n m gi ho c ch i b . V y thì làm sao chúng ta hành thi n c ây? Thi n là vi c nh n bi t các d ng t n t i c a tham, sân, si t thô r o n t vi, và t t c h hàng c a chúng ang có trong tâm khi tâm quan sát m c.

---

*Trong pháp hành này, chúng ta tập hay biết bất cứ những gì đang diễn ra. Thay vì cố gắng làm cho tâm tĩnh lặng, chúng ta chỉ cần nhận biết và quan sát sự bất an với một thái độ đúng đắn.*

---

B i vì chúng ta mu n h c hi u v b n ch t c a tâm và c a m c quan sát, chúng ta không c g ng làm cho tâm ph i t nh l ng hay c g ng lo i b m c ( i t ng nh n bi t c a tâm). Chúng ta không can thi p, không ki m soát mà quan sát, b i vì chúng ta mu n hi u tâm và m c trong tr ng thái t nhiên, nh chúng ang di n ra. ó chính là chánh ki n.

Vì vậy, chúng ta cũng không cần lo ngại tâm sân khi tâm sân sanh khởi. Khi chúng ta cũng buông xả nó, nó lại càng sân hơn. Sân luôn mang tính tiêu cực, có tính là gây ra cái gì đó. Chúng ta quan sát tâm sân bởi vì mục đích của chúng ta là nó. Đó là ý nghĩa của thiền.

### **Tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra**

Nếu mục đích của chúng ta là hiểu biết, thì chúng ta cần hiểu biết càng nhiều thì càng tốt, các tiến trình thân và tâm làm việc ra sao, và những mối quan hệ nhân quả như thế nào.

---

*Chỉ hiểu được một khía cạnh của kinh nghiệm sẽ không thể dẫn đến bất cứ tuệ giác nào. Dữ liệu chưa hoàn chỉnh và trí tuệ còn non yếu.*

---

Điều quan trọng là phải nghiên cứu, tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra và có khả năng hay biết về tất cả mọi thứ. Do đó, chúng ta làm việc với bất cứ mục đích nào sanh khởi; không cần phải tạo ra một kinh nghiệm nào hay gì khác chánh niệm trên một mục đích như thế nào đó. Chúng ta cần sử dụng trí tuệ cùng với chánh niệm để chỉ ra về bất cứ cái gì đang diễn ra trong kho nhân quả của nó. Chỉ khi đó thì thiền

nhìn của chúng ta mà chỉ có rung động, trí tuệ mà không phát triển. Chúng ta cần nhận thức thông tin (đôi khi công cụ là dữ liệu) và từ đó đi sâu vào.

Hãy cố gắng giác ngộ và tâm tham có thể sanh khởi một cách vi tế để đi đúng đường mà có thể vượt qua những chướng ngại. Hãy lùi lại một chút và quan sát, lắng nghe tâm quán chiếu, tìm hiểu về thái độ ứng xử sau. Hãy tự hỏi mình các câu hỏi như: *Cái gì đang diễn ra? Sự việc đang diễn ra tốt hay xấu? Có thực sự là tốt hay xấu thật không? Nó đúng hay sai? Tại sao nó lại diễn ra như vậy?* Bởi vì bản năng nhìn nhận mọi thứ đang diễn ra, bản năng quan sát và tìm hiểu về trí tuệ thông minh. Các bản năng bị tắt đã có sẵn ở trong tâm. Tâm quan sát về thái độ ứng xử và sự nghiên cứu, tìm hiểu (trách pháp) cần phải có mặt. Giữ lấy bản năng hiểu biết thêm một chút khác biệt giữa tập trung chú tâm và thái độ chờ đợi, quan sát bằng trí tuệ.

### **Ngũ căn (indriya)**

Chánh niệm (*sati*), sự vắng mặt của những phiền não (tâm) (*samādhi* – định), sự tinh tấn hay nỗ lực về “trí tuệ” (*virīya*), đức tin (*saddhā*) và trí tuệ (*paññā*) là năm căn, hay năm nền tảng tâm linh, làm việc cùng với nhau trong quá trình tiến bộ. Tiến bộ chánh niệm là công việc nuôi dưỡng và phát triển năm căn này chúng làm việc một cách cân bằng với nhau.

## Niệm (*sati*)

**Niệm có nghĩa là không quên. Niệm có nghĩa là ghi nhớ.** Không quên cái gì? Không quên những gì chân chánh và thiện lành. Nó cũng có nghĩa là không quên thái độ đúng đắn và mục đích đúng đắn. Chánh niệm không có nghĩa là chúng ta tự ở ra chánh niệm mà chỉ trừ cái kia không có. *Sati* là không quên, *sati* không phải là sự cố gắng tập trung chú tâm ngay lập tức.

---

*Đề mục đúng đắn đối với bạn là kinh nghiệm<sup>5</sup>  
thân và tâm của chính bạn*

---

Chúng ta có bản chất của thân và bản chất của tâm. Tất cả chúng ta đều có nó. Nếu bạn không quên, bạn có chánh niệm. Nếu bạn hay bị mất những gì đang diễn ra, bạn cũng đang có chánh niệm. Vậy bạn làm gì để có chánh niệm? Hãy hít thở và nghĩ về những gì đang diễn ra. *mang chánh niệm quay trở lại một đề mục nào đó* vì suy nghĩ "Ồ, chánh niệm của tôi chỉ là ý tưởng tiêu rớt, tôi phải đưa chánh niệm trở lại thôi". Thực hành theo cách đó thì đó là niệm.

---

<sup>5</sup> Những gì đang trôi đi và nhận biết được trong thân và tâm của mình trong hiện tại.

Tôi sẽ cho các bạn một cách ngắn gọn và thật giản dị như: chính mình. Khi bạn cố gắng có chánh niệm trên lý, có thể bạn đã chú tâm tập trung vào một mục tiêu nào đó. Tâm suy nghĩ sai lầm gì đây cố gắng chú tâm vào một mục tiêu đó. Còn khi bạn tập trung chính mình, thì ngay khi đó tâm đã trở về trên thân và tâm của mình rồi và chánh niệm tập trung có một cái gì đó. Nếu bạn không tin, hãy thử hỏi mình xem: "Cái gì đang diễn ra trong tâm bây giờ?". Bạn sẽ nhận biết được một cái gì đó. Cái gì đang diễn ra trong tâm bây giờ? Nó có bình an không? Có bất an không? Có thất vọng, bất mãn không? Cái gì đang diễn ra? Bạn sẽ thấy mình có thể nói được ngay cái gì đang diễn ra trong tâm của mình, dù rằng chữ là thô, chữ là sắc. Bạn sẽ nhận ra rằng nếu bạn nghĩ về tâm của mình, chánh niệm liên quan về tâm. Đó chính là ý nghĩa của chánh niệm.

## **Quay tâm vào bên trong**

Tâm chúng ta quen hướng ra bên ngoài. Chúng ta luôn chú ý đến những gì xảy ra bên ngoài, nhất là qua cảm giác.

Thiền chánh niệm quay tâm vào bên trong. Vậy làm sao tâm quay vào bên trong được? Bạn hãy nhìn nhận vị trí hướng tâm thì những gì đang diễn ra

6 c a giác quan thì tâm ã quay s chú ý vào bên trong r i. B n ch t c a tâm là l y ngay nh ng gì nó ngh n làm m c. Khi b n ngh n nh ng gì ang di n ra trên tay, tâm có ch y th ng n tay b n không? N u b n h i: “Có cái gì ang di n ra trên u tôi y nh?”, tâm b n ã ngay l p t c trên u r i. B n c n bao nhiêu s t p trung làm i u ó?

M t cách khác quay tâm vào bên trong là t p nh n bi t r ng tâm ang chú ý n nh ng vi c bên ngoài. R i sau ó tâm lui l i ng sau và ngh n nh ng gì ang di n ra trong thân và tâm mình. S chú ý c a tâm mình s quay l i ngay v i thân tâm. M i u thì s d nh n bi t c thân mình h n b i vì nó r t rõ, nh ng v i s th c hành, tâm c ng tr nên d nh n bi t. Tôi chú ý nhi u h n n cái tâm ang ho t ng ho c tâm quan sát.

## **Thiền bắt đầu ngay từ khi bạn thức dậy**

---

*Thiền bắt đầu ngay khi bạn thức dậy,  
chứ không phải từ lúc bạn lên thiền đường  
hay khi ngồi xuống chiếu thiền.*

---

Hãy ngh n b n thân mình ngay t kho nh kh c b n th c gì c. Hãy suy ngh khi b n s ng v i chánh ni m thì s ra sao. N u (*hướng*) suy ngh n chính

mình, b n s có chánh ni m<sup>6</sup>. Tâm ang c m th y ra sao? Tâm ang ngh gì? Tâm ang âu? Tâm ang làm gì? Hãy s d ng nh ng thông tin b n có bây gi và nh ng gì b n hi u bi t v b n ch t c a tâm. Hãy h i chính mình nh ng câu h i nh v y ngay khi b n th c d y. N u làm c i u ó, b n s có th th c hành b t c n i âu, b t c lúc nào, úng không. Tôi b t u th c hành nh th y.

## **Định (*samādhī*)**

**Định nghĩa là một nội tâm vững vàng và ổn định; định không có nghĩa là tập trung.** Chúng ta có c n ph i t c nh tâm b ng cách t p trung không? Chúng ta có c m t n i tâm nh t nh m i khi t p trung chú ý vào m t m c không? R t nhi u thi n sinh b au u, c ng gáy vì ã dùng quá nhi u s c và c g ng sai ng t p trung vào m t m c. Nó c ng gây m t m i vì t n s c c ng ép, h u qu c a vi c ham mu n hay xua u i m t i u gì ó.

---

*Định của thiền vipassanā đến từ chánh kiến, thái độ đúng đắn và chánh tư duy. Ba điều đó cùng với chánh niệm liên tục sẽ đem đến sự ổn định nội tâm.*

---

<sup>6</sup> ây ý nói là h ng tâm n chính mình. i v i nhi u ng i, khi ngh n chính mình thì h s ti p t c dòng suy ngh lan man ch không ph i h ng tâm v thân-tâm mà chánh ni m.

## *Loại định này gọi là định của thiền vipassanā*

---

Cu c s ng c a chúng ta s r i tung lên n u chúng ta không bi t suy ngh m t cách h p lý v t qua nh ng khó kh n trong cu c s ng. Trái l i, chúng ta có th gi gìn c n i tâm bình l ng khi suy tính s vi c m t cách thông minh. C ng v y, khi có chánh ki n, chánh t duy và thái úng, m t n i tâm bình l ng s t ng tr ng. nh tâm không th phát tri n v i tà ki n, tà t duy và thái sai l m.

### **Hai loại định**

Có lo i nh n t vi c t p trung tâm hay chú tâm hoàn toàn vào m t m c, và có lo i nh c sinh ra t chánh ki n, chánh t duy và thái úng. Có hai lo i pháp hành t ng ng v i hai lo i nh này: thi n ch (*samatha*) và thi n minh sát (*vipassanā*); cái chúng ta th c hành ây là thi n minh sát, hay thi n chánh ni m. Bì t rō s khác bì t gi a hai lo i thi n này thì b n m i b t u nh n ra c vi c minh ang làm trong pháp hành.

Trong thi n ch , tâm t p trung hoàn toàn vào m t m c, và b hút vào nó sau m t th i gian th c hành. Sau khi ã t p trung vào m c m t th i gian dài (theo úng cách), thi n sinh s t c m t tr ng thái tâm r t bình yên và t nh l ng. Tuy nhiên, b i vì



quá g n ch t vào m t m c, nên các c n khác (các ti m n ng tâm linh khác) không c s d ng và tâm không còn hay bi t c các m c khác mà bình th ng nó có th bi t. Không có s quán chi u, tìm hi u các hi n t ng, và c ng ch ng có chánh ni m r ng m v các ti n trình thân tâm, vì v y nó ch n ng c h i trí tu phát tri n.

Thi n *vipassanā* là liên h t i và hay bi t càng nhi u m c càng t t mà không c g ng t o ra m t k t qu hay m t kinh nghi m nào c . B i vì thi n *vipassanā* là m t quá trình hi u bi t m i vi c nh nó ang là, v i m c tiêu là có trí tu , nó c n nh n bi t v b t c m c hay ti n trình nào ang đi n ra trong hi n t i. Chánh ni m thu nh n các d li u và khi b c tranh toàn c nh ã hoàn ch nh, trí tu s kh i sanh. Cái nhìn r ng m này cho phép chúng ta th y c nhân qu và các ti n trình thân-tâm t nh ng góc khác nhau, và t o c h i cho trí tu tr ng thành.

Trong thi n *vipassanā*, thay vì ch chú tâm t i m t m c, chúng ta chú ý n tâm, c bi t là tâm quan sát hay tâm thi n. Chúng ta ki m tra l i tâm xem trí tu có m t ó hay không, phi n não có m t ó hay không.

---

*Chúng ta quan tâm tìm hiểu xem tâm thiền có đang hoạt động với tham, sân, si hay bất cứ họ hàng nào của chúng hay không, bởi vì tuệ giác không thể sanh khởi chừng nào các phiền não này còn có mặt ở đó.*

---

Vì vậy, khi hành thiền thì sự quan trọng là phải có trí tuệ trong tâm thiền.

### **Định sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ**

Hãy xem hai thiền sinh sau: một thiền sinh bị tiếng ồn làm phiền, một thiền sinh khác coi tiếng ồn như một âm thanh là nghe thì tự nhiên. Thiền sinh nào sẽ có nh tâm? Thiền sinh ghét tiếng ồn sẽ báo oán hận khi nghe tiếng ồn, và càng ghét tiếng ồn hơn nữa. Thiền sinh kia không oán ghét tiếng ồn sẽ có sự bình an và thanh tịnh.

Trong thiền *vipassanā*, tâm bản hành cách không dính mắc vào hay chấp luyến bất cứ một cái gì. Như sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ và đưa vào trí tuệ. Bởi có chánh kiến, chánh tư duy và thái độ nên tâm sẽ không phiền nhiễu tham hoặc sân hận. Không dính mắc mà cũng không chấp luyến. Tâm thanh tịnh và bình an. Bình an cũng như thanh tịnh, thanh thản và thanh tịnh. Lòng này là

m t thu c tính v n có c a trí tu và em n c h i cho trí tu sanh kh i.

## **Tinh tấn (*viriya*)**

B n hi u th nào v tinh t n? **Tinh tấn là nhẫn nại và kiên trì, bền bỉ.** Tôi hi u tinh t n nh là s kiên trì, b n b ch không ph i là s d ng s c m nh. Xin ng làm thân tâm mình rã r i m t m i vì c g ng m t cách c ng ép khi hành thi n. Hi u bi t không th phát tri n khi thân tâm mình b m t m i.

B n có th h c h i c cái gì m t cách sâu s c n u c b t ur il i d ng l i nh i u l n không? B n s không theo dõi c c câu chuy n trên TV n u c xem ng t quăng vài o n l i b vài o n. C ng t ng t nh th , ch khi chánh ni m liên t c, b n th y c c lúc kh i u, o ng i a và o n cu i thì m i hi u c b n ch t th c s c a danh-s c (*nāma-rūpa*). i u ó n b i s th c hành b n b liên t c, t ng phút t ng giây.

Hãy b nh t nh và ng nóng ru t v i u ó. Hãy th c s h ng thú. Ph i có s n l c b n b , nh ng không c rấn s c thúc ép. Thay vì s d ng s c l c t p trung, chúng ta s d ng trí thông minh và trí tu , b ng cách ch i và quan sát. N u có trí tu , thì ngay ó ã có s n chánh tinh t n.

---

*Đối với thiền chánh niệm, chúng ta chấp nhận, tìm hiểu, xem xét và nghiên cứu bất cứ những gì đang diễn ra như nó đang là. Chúng ta không can thiệp vào những gì đang diễn ra.*

---

Chúng ta không làm cho nh ng th mình không mu n ph i d ng l i hay bi n m t, và c ng không c n ph i t o ra nh ng kinh nghi m mình mong mu n. Tâm t làm công vi c c a nó thông qua nh ng vi c nh là nh n bi t, hay bi t, chánh ni m, suy ngh v s th c hành và có h ng thú ch ng h n. Chúng ta ch nhìn và ghi nh n nh ng gì ang đi n ra.

Cái gì ang đi n ra? T i sao nó đi n ra? N u không c n b t nh ng gì ang đi n ra ph i bi n m t, ho c nh ng gì không đi n ra ph i xu t hi n, thì chúng ta s d ng lo i n ng l ng nào ây?

T t c ã có s n ó, nh nó ang là. B n ch vi c m con m t trí tu c a mình ra thôi. Ch c nghi nh n nh ng gì ang đi n ra. N u b n không tìm ki m m t i u gì c th mà ch c n ng i ó v i con m t m ra, cái nhìn v n đi n ra. B n có c n ph i c g ng nhìn, nghe (*thì mới có thể nhìn và nghe được*) hay không? B n v n hay bi t mà không ph i t p trung vào m t cái gì úng không? Thi n chánh ni m ch là nh nhàng và th giãn nh v y thôi.

## **Thực hành một cách thư giãn nhưng không ngừng lại**

Chúng ta thường sử dụng lo lắng nào trong cuộc sống hàng ngày? Chúng ta thường sử dụng lo lắng gì để thúc đẩy tham, sân hoặc si. Điều đó trở thành thói quen. Tuy nhiên, tinh thần và trí tuệ bị trở ngại thành hành chánh niệm là điều ích lợi, vì vậy chúng ta kiên trì và ý thức rằng công việc thực hành của mình là gì. Chúng ta đang dạy ma-ra-tông. Một vận động viên kinh nghiệm có bao giờ chạy hết sức ngay tại ban đầu không? Không! Anh ta sử dụng đầu, qua mũi và lòng lưỡi thêm chút quán tính. Chúng ta cần có công việc quán tính của Pháp khi sinh một cách tự nhiên trong quá trình thực hành này. Nó không phải là quán tính của người khác.

Hãy thực hành một cách thư giãn, nhưng đừng ngừng lại bao giờ. Đây, chúng ta thực hành cả ngày, tất cả khi thức dậy và khi đi ngủ. Nếu sử dụng quá nhiều năng lượng và sức lực, liệu chúng ta có thể thực hành như thế cả ngày không? Chắc chắn là không thể. Chúng ta sử dụng sức và có thể còn rơi vào trầm cảm. Hãy tin vào pháp hành suy giẫm. Chính vì vậy nên không cần dùng sự mệt mỏi ép buộc; chúng ta chỉ dùng sự kiên trì, bền bỉ và không bao giờ bỏ cuộc.

Nên nhớ đây không phải là cuộc chạy đua 100m. Chúng ta cần sử dụng sức cố gắng và sự cảm nhận để tập trung không phải sự cố gắng của tâm tham. Chính vì vậy, hãy làm những gì mình có thể làm, một cách tự nhiên, những gì không bắt buộc.

**Hỏi:** *Thiền sinh hành thiền từ lúc nào?*

**Đáp:** *Từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ.*

Công việc này có khó khăn hay mệt mỏi lắm không? Không. Chẳng quên thôi. Luôn tự kiểm tra lại mình, và xem mình đã rút vào bấy nhiêu sức. Bản phận mình như ra những gì của này.

### **Tín (*saddhā*)**

**Tín là lòng tin và tự tin.** Bản cần phải có lòng tin vào việc pháp hành và những gì mình đang làm. Tin vào sự thành hành và tin vào chính mình. Hãy có hứng thú vào pháp hành và vào cách bản đang thực hành. Nếu quản trị như thế là, niềm tin vào những gì bản đang làm sẽ tăng trưởng khi bản hiểu và thấy được lợi ích của công việc mình đang làm.

Chỉ tin tưởng trong những thành hành. Khi thực hành bản tìm thấy sự bình yên hay đau khổ? Bản sẽ không bao giờ khi thực hành một cách khéo léo, vì tâm thiện. Bản sẽ mệt mỏi và phiến não nếu không khéo

hành và th c hành sai. M t khi ã h c các th c hành  
Pháp thì:

-C thân và tâm u an vui.

-B n s s ch không còn au kh .

-Tu giác *vipassanā* s sanh kh i

- o tu (*magga-ñāna*) và Qu tu (*phala-ñāna*)  
s sanh kh i

-Tâm h ng v Ni t Bàn.

ó là nh ng i u c Ph t ã nói trong kinh T  
Ni m X (*satipatthāna sutta*). Bây gi b n ang h c  
cách th c hành th nào cho úng. B n b t u t  
ni m tin vào chính mình và tin vào pháp hành. c  
tin t ng tr ng nh thái úng và th c hành úng.  
Khi có nh ng tu giác m i, m t cách t nhiên b n s  
c m nh n c c tin vào c Ph t, vào Giáo Pháp  
và T ng B o.

B n th c hành “có c” chân lý hay bi t  
cách th c hành th nào cho úng? ng ngh n  
ph n “ c” v i.

---

*Thay vì mong đợi kết quả hay nghĩ về mục đích cuối cùng, hãy có hứng thú với chính những gì mình đang làm, với cách bạn đang tiếp cận tới thiền.*

---

Hãy có niềm tin vào công việc của mình và học hỏi cách thức hành thiền nào cho tốt. Hãy tin chính mình. Bạn sẽ chọn lối đi thích hợp nhất để hành Pháp như thế nào?

Trí thông minh và trí tuệ cần thiết đây. Trí thông minh cần phải có tinh tấn mới có cách ứng dụng như vậy. Khi có bất cứ tu giác *vipassanā*, có tu hay không tu. Không có sự cố gắng ứng dụng thì có tu giác nào không?

Việc đầu tiên là hãy học cách cố gắng ứng dụng.

Giáo thân và tâm, cái nào tinh tấn? Chính là *tâm* nên là tinh tấn. Liệu bạn có thể thực hành tốt hay không nếu không hiểu biết về:

- Tâm mình;
- Không biết tâm đang nghĩ gì;
- Không biết tâm đang đi vào đó bao nhiêu lần một ngày;
- Không biết lo lắng suy nghĩ nào đang có mặt;
- Không biết lo lắng thái độ nào đang có mặt;
- Không biết bản chất của tâm mình?



## Hãy có hứng thú với công việc của mình

Hãy có hứng thú với công việc bạn đang làm. Nhiều thì nên sinh hoạt như kinh nghiệm tốt và kinh nghiệm xấu trong khi thực hành. Đôi khi họ thì tốt, lúc khác họ lại không bằng lòng với thực hành của mình. Khi tôi hỏi họ tại sao không bằng lòng, họ chần chừ. Bạn biết vì sao họ không biết không? Bởi vì họ không tìm hiểu và có hứng thú với công việc họ đang làm. Họ không biết tâm mình, không biết mình đang làm gì và tại sao làm!

Khi bạn thấy cảm thấy liên hệ gần gũi tâm bạn làm và những gì diễn ra, khi đó bạn bắt đầu hiểu công việc của nhân-quy. Vì hiểu biết đó, niềm tin của bạn sẽ ngày càng lớn mạnh.

## Tuệ (*paññā*)

**Paññā là trí tuệ. Điều rất quan trọng là phải có chánh kiến khi thực hành.** Chỉ khi nào có một tâm thanh tịnh thì phi nãi mới không thể đi vào trong tâm thức. Vì vậy thì ít nhất phải có một loại trí tuệ trong tâm là thông tin (văn tự -*sutamayā paññā*). Đó là những thông tin thu được từ sách vở, nghe Pháp và tham luận Pháp. Loại trí tuệ khác phải có một trong tâm là sự tò mò hay hứng thú, khao khát hiểu biết thực sự. Vì vậy, khi chánh niệm, nên chánh niệm một cách mù quáng. Hãy chánh niệm một cách

thông minh. Sự dưng trí thông minh của bạn là một phần của trí tuệ (*cintāmayā paññā*).

Một giám đốc doanh nghiệp có thể nào quên lý công vì cốt lõi của không hiểu những công việc khác nhau có liên quan với nhau như thế nào không? Anh ta sẽ có những quy tắc sai lầm do sự dưng thông tin thiếu ý. Công việc, chúng ta cần phải có thông tin ý trí tuệ phát triển và ra quyết định. Chính vì vậy, trong thị trường chính trị, tâm cần phải sẵn sàng kết nối với bất cứ một công việc nào và tất cả mọi công việc. Bất cứ tranh sự không hoàn chỉnh của chúng ta chỉ nhìn thấy công việc phiến diện của toàn bộ tiến trình.

### **Thái độ đúng đắn**

Một công việc quan sát là thân tâm và bản chất của thân tâm. Bản chất của các cảm xúc trong tâm, bản chất của tâm, hoạt động của tâm, khuôn nếp và cung cách của tâm, các tính chất của tâm tất cả những đó. Bản có thái độ nào khi quan sát những cảm xúc thân và tâm đó?

Nếu bạn quan sát các cảm xúc thân tâm chỉ là tự nhiên chỉ không phải là "tôi" hay "của tôi", thì đó là chánh kiến (*sammā-ditthi*). Khi quan sát bản thân mình, bạn nhìn thấy thân và tâm. Cái gì đang diễn ra trên thân? Những cảm giác nóng, lạnh, cứng, mềm,

ng a ngáy...ch ng l ch di n ra v i mình b n thoi sao? Không. T t c m i ng i u c m nh n nh th . C m xúc, h nh phúc, au kh , d ch u, tho i mái, nh ng b c xúc trong tâm... u là nh ng th thông th ng và di n ra hàng ngày trong tâm. B n có th nhìn chúng nh là *của mình* không khi t t c m i ng i u cùng có th c m nh n nh th ? Chúng là b n ch t c a pháp, là nh ng quy lu t t nhiên và là m c quan sát. Hãy coi chúng là t nhiên; không ph i c bi triêng b n m i có.

Hãy nhìn nóng ch là nóng, không ph i *bạn* c m th y nóng. T t c m i ng i u c m nh n nóng và l nh, và t t c m i ng i u có c m xúc. i u *rất quan trọng* là b n ph i có c thái úng này. B n ch có th th c hành úng khi có chánh ki n và thái úng.

ã khi nào b n t c gi n ch a? Khi b n t c gi n và ngh "Tôi ang t c ây" thì i u gì s x y ra? Cái gi n s l i càng t ng.

Sân s t ng n u b n s h u nó v i ý ngh : " ây là cái sân c a tôi". Khi bu n, m i ng i nói: "Tôi bu n quá, tôi c m th y chán quá!", thì h s th c s b bu n chán và tr m c m. T i sao v y? B i vì cái thái và suy ngh cho r ng cái bu n ó là *cái buồn của họ*.

Nếu bạn nhìn cái bạn đó chỉ như một trạng thái tự nhiên của tâm, thì bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. *Cái tâm* của bạn, chỉ không phải *tâm của tôi* của bạn. Không phải: "Tôi muốn, tôi biết mãi". Đó là cái tâm của bạn hay tham muốn. Khi bạn có cái nhìn đúng đắn như thế, phiền não sẽ không thể phát triển mạnh mẽ lên. Chính vì vậy, ưu tiên là phải có chánh kiến. Niệm đi cùng với chánh kiến cũng là chánh niệm (*sammā-sati*). Bạn cần biết rõ vị trí của mình và mình với những thông tin và hiểu biết như thế.

### **Tâm là một phần của tự nhiên**

Tâm là một phần của tự nhiên, không phải tôi, không phải một ngã, một con người nào cả. Tâm là một hiện tượng tự nhiên. Chỉ khi nào có quan kiến đúng đắn này thì bạn mới có thể thực hành chánh niệm được. Bạn thực hành chánh niệm tìm hiểu ra bản chất của tự nhiên này. Mọi sự chấp nhận ra hay hiểu biết về thực sự về chánh kiến này, bạn vẫn có thể nhìn tất cả những gì diễn ra bằng cái nhìn đúng đắn như vậy. Bạn vẫn có thể suy nghĩ bằng những thông tin đã có.

Tại sao bạn thực hành chánh niệm? Bởi vì bạn muốn hiểu chân lý, sự thật của tất cả mọi thứ; chính vì vậy bạn mới duy trì chánh niệm. Đừng quên mục đích này.

## **Đau đớn và khó chịu**

Bạn làm gì khi có những cảm giác đau nhức hay mệt mỏi lúc ngủ thì? Bạn quan sát cái đau như thế nào? Nếu bạn quan sát trực tiếp cái đau, nó sẽ còn đau hơn. Tại sao? Có ai thích đau không? Cái gì xảy ra trong tâm khi đau? Tâm sân sanh khỉ! Chính vì vậy khi bị đau, đừng tiếp tục quan sát cái đau nữa. Đừng vì nhìn ngay vào các cảm giác khi bị những cảm thọ ngứa, đau nhức, tê mỏi hoặc các cảm giác như kim châm, nóng bỏng hoặc những cảm giác khó chịu khác. Những cảm giác này sẽ trở nên không thể chịu đựng nếu bạn tiếp tục quan sát chúng vì thái độ sai.

Vị trí tiếp xúc tiếp xúc làm gì? Trách nhiệm của bạn phải có thái độ đúng đắn.

Hãy ghi nhận cái đau chỉ như một hiện tượng tự nhiên, chỉ là tự nhiên. Chỉ khi có thái độ đúng đắn thì bạn mới có thể nhìn xem mình đang cảm nhận những cảm giác như thế nào. Bạn chắc chắn các cảm giác là gì? Thái độ của bạn lúc này như thế nào? Khi có tâm sân, chỉ nghĩ đi lại cái đau, hãy kiểm tra lại thái độ suy nghĩ của mình. Những suy nghĩ này có chánh kiến hay không? Bạn không bao giờ có chánh kiến khi tâm còn chỉ nghĩ đi; lúc đó chỉ có những suy nghĩ bất thiện.

Nếu bạn có thể quan sát và ghi lại các suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác trên thân cùng với nhau thì rất tốt. Chúng liên hệ với nhau như thế nào? Thân và tâm liên hệ với nhau ra sao? Mối quan hệ nhân quả như thế nào? Pháp hành cần làm là hành thiền ngay khi liên hệ và kết nối này. Bạn cần quan sát và ghi nhận. Bạn không cần phải làm cho mình cảm thấy bất an, và dù cho nó còn hay mất cũng không thành vấn đề. Tại sao bạn quan sát? Bạn quan sát bởi vì bạn muốn biết và muốn hiểu. Hãy quan sát càng nhiều càng tốt.

### **Tóm lược về thực hành trong lúc ngồi thiền, đi kinh hành và sinh hoạt hàng ngày**

Có thể thay đổi thế trong lúc ngồi thiền không? Bạn có thể dễ dàng thay đổi khác khi không còn chú ý trong thế ngồi. Nếu cần phải đi thì đi. Nếu ngồi xuống không thể sống cần phải đi thì đi ngay. Lúc nào thích hợp thay đổi thế? Như tôi đã nói, hành thiền là phát triển và nuôi dưỡng các phẩm chất tâm thiền. Nếu các tâm bất thiện phát triển và nhân rộng thì bởi vì bạn ép mình ngồi thiền yên, thì lúc đó bạn có thể chuyển thế thế cho thoải mái hơn. Hãy tự quyết định thế nào là thích hợp chuyển đổi vào sự quan sát cần làm.

Khi đi kinh hành thì quan sát cái gì? Bắt đầu bước, và hãy xem tâm đang bị tác cái gì. Chỗ này tâm mình: Tâm đang bị tác gì? Chánh niệm về cái gì? Bạn có thể hay bị tác vì cái gì, thì ngừng, chuyển sang thân mình. Khi đi thì tâm như thế nào? Nếu quá tập trung vào chánh niệm trong lúc đi, bạn sẽ có thể bước ngừng. Khi ngừng và khi bạn ngừng tâm bạn như thế nào?

Công việc này vậy khi bạn ở trong phòng riêng, hay trong phòng vệ sinh. Tôi hãy xem mình có chánh niệm hay không. Chỉ khi nào có chánh niệm rồi thì bạn mới ngừng đi thì đi kinh hành, đi lại, ngừng hay làm những việc khác làm trong sinh hoạt hàng ngày.

Công việc của một thiền sinh là:

-Có chánh kiến, thái độ đúng đắn và chánh tín duy

-Chánh niệm một cách thông minh, liên tục từng giây phút.

### **Suy nghĩ**

Khi nhìn các suy nghĩ, ngừng dòng câu chuyện trong đầu của bạn trôi mình đi. Bạn chỉ cần ghi nhận rằng có suy nghĩ đang diễn ra, thế là xong. Tôi không khuyên các thiền sinh mà quan sát suy nghĩ quá nhiều hoặc quá lâu, bởi vì bạn sẽ bị cuốn đi khi không còn nhìn suy nghĩ nữa là một cách sai lầm. Chỉ ghi

nhân mỗi khi có suy nghĩ sanh khởi, khi mà trải qua các cảm giác trong thân, quan sát thay đổi qua lại giữa thân và tâm.

---

*Đừng để tâm mình lười biếng cả một thời gian dài trong ngày – hãy giữ cho nó luôn làm việc. Luôn hay biết và tự nhắc nhở mình. Làm như vậy trong mọi lúc.*

---

### **Tại sao chúng ta phải thực hành trong mọi lúc?**

Tại sao chúng ta cần yêu cầu phải thực hành liên tục trong mọi lúc? Bởi vì tâm thu thập dữ liệu thông qua việc chánh niệm liên tục từng khoảnh khắc. Khi dữ liệu đầy đủ, hiểu biết về sanh khởi. Chỉ khi chúng ta thực hành kiên trì liên tục và ứng dụng thì mới xây dựng được quán tính và trí tuệ mỗi từng ngày. Bản chất riêng của thiền này thực hành và học cách thực hành khéo léo có thể mang thiền tập về nhà với mình.



## TU TẬP TRẠCH PHÁP

Thiền sư Sayadaw U Tejaniya thường nói về việc quán chiếu Pháp hay thiền xét các hiện tượng (trich pháp – *dhamma-vicaya*). Trich pháp là giác chi thứ hai trong bảy giác chi (*bojjhargas*), và là một loại trí tuệ (văn tuệ - *cintāmayā paññā*) chúng ta sở dụng trong khi thực hành. Trong 7 giác chi, ba giác chi đầu (niệm, trich pháp và tinh tấn) là những giác chi “nhân”, là đầu vào mà chúng ta phải làm việc. Bốn giác chi sau là quả: hỷ (*pīti*), khinh an (*passaddhi*), nhàn (*samādhī*), xả (*upekkhā*). Chúng ta không thể tỏ ra hay làm cho chúng phải đi nữa.

Một số trích đoạn trình pháp chính lý sau đây sẽ làm rõ hơn về cách thực hành trich pháp giác chi.

### Con lắc

Có một lần tôi đang ngồi thiền và nghe ngài Shwe Oo Min thuyết pháp ngắn gọn. Bỗng nhiên, tôi thấy cái tâm thanh tịnh của mình chợt thay đổi ngay. Tâm thanh tịnh trở có gì đây bỗng biến mất. Điều này xảy ra như thế nào nhỉ? Làm sao mà cảm nhận biến mất ngay như vậy trong khi chỉ vài giây trước đó còn rất bình an?

Tâm không còn hăng thú vị vì c hay bị t n a, vì v y nó lùi l i ng sau m t chút và b t u t câu h i. Có cái gì x y ra bên trong y nh? S h ng thú tìm hi u này và chánh t duy (*sammā-sankappa*) ã làm thay i l i mòn c a tâm, t s n chuy n v Pháp. N u không có suy ngh úng này, tâm s còn ti p t c i theo c n s n ó, v n tin r ng s n là m t ph n ng thích h p trong tình hu ng y.

Tôi có c t b c n s n y b ng m t công c nào khác không? Không. Tâm h ng thú mu n bi t s th t, và vì v y nó ch nh nhàn quan sát c n s n ang đi n ra. C n s n ang t đi n ra.

Cái gì ang đi n ra trong tâm? ó là cái tâm nghe âm thanh t hai h ng khác nhau. M t bên là ti ng Ngài Shwe Oo Min ang thuy t pháp, và m t bên kia là ti ng m y ng i ang nói chuy n riêng. Tôi chánh ni m ghi nh n nhi u m c khác nhau và tâm chuy n qua chuy n l i gi a các m c y. Tâm không chú vào m t th , nó ng th i hay bị t nhi u th và xem s chú ý ang thay i nh th nào n a.

R i khi y tôi nhìn th y c n s n! M t m t tôi mu n nghe Ngài thuy t pháp nh ng l i không nghe rõ c. Tôi c ng th y tâm mình ang bình lu n v tình hu ng ó và ang tìm n r c r i: “Sao l i có ng i n mà nói chuy n ây trong khi m i ng i

ang nghe Pháp th nh ?". C m xúc s n ti p t c sanh  
l n khi t m ti p t c n i.

T m quan s t nh n th y t t c nh ng g i ang di n  
ra trong t m. B n c t th th y t m nh n l c y r ng  
m n th n o kh ng? Sau khi th y t m i i l i l i  
g i a hai b n v i l n nh th , n b t u th y s b t  
m n. B i v i t m kh ng c c c i g i n o m u n, l a  
m u n nghe b i ph p ng i ang n i. L c c s nh n  
ra nh v y. V l c c t m kh ng c n a th i c m c  
n y hay m c kh c n a, m ng g i a. N t h y  
c i kh o v r i (t m ph n ng) t t l m d n. T i c  
th ghi nh n m thanh ch l m thanh.

L c y t i a nh n ra c i u g i? T m cho m t  
l o i m thanh, t i ng thuy t ph p c a Ng i Shwe Oo  
Min, l t t, l a ng a th i c v t i ng n i chuy n c a  
m y ng i k i l a x u, kh ng a ng mong c u.

---

*T i nh n ra r ng n u tham mu n m t i u g i đ o  
30 đ ng i ng v m t b n c a qu l c,  
th i s n l c qua b n ph i b t m n c ng 30 đ tương  
u ng khi kh ng đ t đ u c tham mu n đ o.*

---

Kh ng ai c t ng n i u n y di n ra c. V y  
c i g i s x y ra khi tham mu n o l 45 ? 90 ,  
180 th i s ra sao? Tr c o, t i a nh n ra c

r ng ngay c tr c khi c n sân sanh kh i trong tâm, tâm ã b t u nói khi nó thích m t i u gì ó r i. B i vì s nh n ra này và nh có hi u bi t rõ ràng, nên tâm ã t nh c nh chính nó khi tình hu ng y x y ra.

## **Hứng thú và tìm hiểu**

B n c n ph i hành thi n nh v y, v i s h ng thú và quán xét, tìm hi u *mỗi khi* phi n nào sanh kh i. Khi b n ã s n sàng, bài h c s n và b n s hi u bi t y . Cái chúng ta mu n là nh ng hi u bi t ó, là s phát tri n tu giác (*ñāna*).

Khi tôi có chánh ni m th t s t t và liên t c, tôi chánh ni m hoàn toàn y v m c. Tôi th ng quan sát các c m xúc cho n t n khi tâm tr nên bình an ho c khi c m xúc ó h t. T t nhiên, cu i cùng thì r i tâm c ng bình l ng tr l i thôi. Vì sao? Tâm có th tr nên t nh l ng n u chúng ta c nhìn tr c di n vào m t i t ng nào ó mà không ngh n m t i u gì khác. Nh ng nh th s không có trí tu và hi u bi t nào sanh kh i lên c.

## **Thất giác chi (7 chi phần giác ngộ)**

Cái chúng ta c n ãy là tr ch pháp (*dhamma-vicaya*), m t trong các nhân trong 7 chi ph n giác ng (*bojjhangas*). B y giác chi là ni m (*sati*), tr ch pháp

(*dhamma-vicaya*), tinh tấn (*viriya*), hỷ (*pīti*), khinh an (*passadhi*), nhĩ (*samādhī*), xả (*upekkhā*). Ba giác chi đầu là nhân, bốn giác chi sau là quả. Chúng ta không cần làm gì vì những giác chi quả là hỷ, khinh an, nhĩ, xả. Chúng ta không thể tỏ ra chúng họ c làm cho chúng ph i x y ra.

Cái chúng ta cần phát triển là niệm, trạch pháp và tinh tấn. Đây là những giác chi mà chúng ta có thể làm vì c.

---

*Trong ba giác chi này, các thiền sinh thường chỉ chú ý đến niệm và tinh tấn, bỏ quên trạch pháp. Trạch pháp là quán xét các hiện tượng, thẩm xét những gì đang diễn ra, tại sao chúng diễn ra hoặc xem xét cách chúng ta đang thực hành ra sao bằng cách sử dụng những thông tin mình có, trí tuệ và sự thông minh của mình.*

---

Trạch pháp là lo i trí tuệ thu c v t tuệ (*cintāmayā paññā*). Đây nó r t c n thi t. Chúng ta ph i quán xét v i mong mu n h c h i, bi t và hi u.

### **Vai trò của chánh niệm**

Vai trò của chánh niệm chính là thu thập dữ liệu. Trong quá trình đó luôn có sự khao khát muốn biết. Chánh niệm thực hiện vai trò hay biết mà mình đang

đi n ra. Nó bi t tâm ang chuy n h ng t i lui, các c m xúc và nh ng gì ang đi n ra.

Câu tr l i s n khi b s u t p d li u ã hoàn ch nh. Nó không th sanh kh i khi v n còn thi u sót m t vài d li u nào ó. Tuy nhiên, b n có th t ng m c h ng thú và tò mò trong tâm b ng cách t ra m t s câu h i. Gi i pháp s n v i b n khi ã có d li u cho v n . Khi ch a có chánh ni m hoàn ch nh, nó ch hay bi t c nh ng m c m c thô. Hi n t i b n có th có chánh ni m và s n nh n i tâm, nh ng b n c n ph i ti n lên m c vi t h n t m c thô và h i h t bậy gi . ó chính là quá trình hoàn thành các nhân duyên cho y .

Chánh ni m s c bén có th th y c nh ng ho t ng bên trong c a tâm. N u ch có chánh ni m phi n đi n thì s không th y c t t c nh ng nhân duyên ang có m t. Có th b n s th y tham và sân không có m t, nh ng v i chánh ni m sâu s ch n, b n s th y tâm si v n luôn luôn hi n đi n. Các thi n sinh v n trình pháp r ng h không th y có tham và sân trong tâm, nh ng ó ch là nh ng quan sát r th i h t trên b m t. H v n ch a th c s nhìn c sâu bên d i. M t m c chánh ni m m nh và m t n i tâm n nh là i u c n ph i có th y nh ng m c vi t h n. ó chính là ý c a tôi khi nói b n c n ph i duy trì c m t n i tâm n nh trong m t th i gian dài.

Nếu làm việc gì đó (mà nó cần có một cấu trúc), khi bạn viết câu hỏi, câu trả lời.

## **Đừng để tâm sân tăng trưởng**

Bạn có thể dùng rất nhiều kỹ thuật khác nhau để lý tình huống mình đang gặp phải. Giống bạn đang làm việc và có quá nhiều việc phải xử lý. Bạn sẽ làm gì? Trước kia thì tôi chỉ dùng chánh niệm. Bởi vì tâm đã có những thói quen, nên có thể sử dụng nó. Tôi có rất nhiều việc phải làm ngoài kia, và trong hoàn cảnh đó thì rất khó quản lý, vì vậy tôi sử dụng tất cả những gì đã học (thiền và thiền *vipassana*) để tiếp cận. Tôi không muốn sân tăng trưởng. Khi có quá nhiều công việc, tôi không nghĩ đến bất cứ việc gì khác mà chỉ quan sát tâm sân một cách nhẹ nhàng liên tục. Nó gì mà đi. Không có chút suy nghĩ nào xen vào. Nếu tôi suy nghĩ trong lúc vẫn còn sân, thì tâm chỉ suy nghĩ những việc liên quan đến sân. Tôi không nghĩ đến việc gì trong lúc yên ổn, mà chỉ thu nhận quan sát tâm sân vài phút và nó gì mà đi.

Con sân có gì mà xu hướng 0 không? Không. Lúc đó bạn vẫn chưa gì để thoát khỏi nó đâu. Nó vẫn còn đó. Những bạn chỉ có thể nhìn sâu tìm kiếm và nhận ra bạn cho phép. Nếu bạn vẫn

còn ó, nó s kh i lên l i n a. Nh ng t t nhiên x lý nó ngay khi nó m i nhú lên thì v n t t h n.

---

*Khi đám cháy còn nhỏ, bạn chỉ cần dội ít nước là đủ.  
Nhưng khi đã cháy nửa ngôi nhà rồi thì sao?  
Nước không còn, sức cũng không còn,  
và nửa ngôi nhà cũng chẳng còn.  
Bạn phải cần thêm những phương tiện khác để chữa  
cháy. Chính vì vậy tôi không bao giờ cho phiền nã  
chút cơ hội nào. Không cho phép nó xuất đầu lộ diện.*

---

c Ph t nói: “ ng cho phi n nã c h i kh i sanh”. V y b n không cho phi n nã nào c h i? Phi n nã hi n t i, quá kh hay t ng lai? Phi n nã hi n t i thì ang di n ra r i. V y chúng ta ph i v t qua lo i phi n nã nào? N u b n nh n ra phi n nã ang có m t trong hi n t i, i u ó có ngh a b n ch a t i c trình v t qua phi n nã. Khi phi n nã ang di n ra, t c là ã mu n. B n ch th i i m quán xét nó thôi. Trong th c t , n u b n b t u hi u c nó, trí tu s v t qua nó và óng nó l i. Trí tu ó s không cho nó c h i sanh kh i. ó là cách b n v t qua nó. Làm sao b n v t qua c nó n u không cho nó vào bên trong? Li u phi n nã có c h i sanh kh i n u có ni m, nh và tu v ng m nh?



Nếu chánh niệm mẫn, tâm bình an và rõ ràng, những người yếu thì sao? Thân thể như sự sống lên. Mọi sự sống đều có niệm và những người tính tình rất thân. Mọi người có những mẫn, những người cảm nhận tâm mà không có trí tuệ, thì những sự sống có tác dụng phóng đại sự sống. Phiền não cũng phóng đại sự sống. Kết hợp hai thứ đó lại, và bản thân đi đến nơi đó, tự nhiên là sự sống.

Bản thân tìm kiếm sự thoát khỏi khi không còn chủ động của mình. Người nào quên sự sống trong bóng mát sự sống thì chủ động của mình khi ra ngoài thì nhìn thấy chang. Những người nhìn thấy sự sống của mình không những vì sự sống ra trong thế giới. Anh ta sẽ không thân thiện phát ra mà cứ thân thiện luôn muốn xuất hiện.

### **Tâm si là bóng tối**

Khi bản thân có đủ cảm giác chút chánh niệm thôi, bản thân thích bao nhiêu? Bản thân có thể tâm mình thật sự hân hoan bao nhiêu không? Bởi vì bản thân không biết những gì đang diễn ra nên bản thân không biết nó như thế nào, thanh thản biết bao nhiêu. Luôn luôn có những phiền não vì thế bên dưới. Tâm si (*moha*) luôn luôn có đó. Tâm si luôn có mặt mà khi không có trí tuệ thì đi đến. Chỉ có những người không khi nào có trí tuệ thì tâm si mới thật sự sống. Bao nhiêu lần cái "tôi" không xảy ra? Ngay cả khi bản

thoáng nhìn thấy nó thì tâm si c ng ngay l p t c kéo n che kín nó r i. Tâm si là u t i.

B n có chi c òn pin tí xíu này. Khi b t lên, t t nhiên là nó sáng và b n có th nhìn th y. B n ch có th th y m t kho ng h p tr c m t, nh ng c ng có th b n ã t b ng lòng v i nó. B n ngh v nó: “ , bây gi tôi bi t th t nhi u”. Th còn t t c nh ng th b n không h th y thì sao? Nó còn nhi u l m. B n ch bi t nh ng gì mình nhìn th y, *bạn không biết những thứ mình chưa biết.*

### **Hãy khuấy động mọi thứ lên một chút**

N u b n có th quan sát m t chút trí tu này khi chúng ang v n hành, thì trí tu y s ch ng cho b n. B n không th ch ng nghi m c nh ng gì mình ch a bi t. B n ch hi u c ph n nh v y thôi. Chính vì v y b n không c t th a mãn và d ng l i. Khi b n hi u c m t i u gì ó, th v n ch a . B n không bi t c b n ch t c a tâm si. n khi nào b n m i hi u c nó?

B n s hi u c khi có trí tu . Tâm si rút lui xu ng m t b c khi trí tu kh i sanh. Khi ó b n s th y c tâm si có bao nhiêu trong mình. Chính vì th tôi không h i b n v m c. Tôi h i b n hay bi t cái gì và cái gì ang di n ra trong tâm quan sát.

---

*Bạn phải khuấy động mọi thứ lên một chút để giúp trí tuệ sanh khởi. Cái gì đang diễn ra thế? Tâm quan sát thế nào? Hãy thường xuyên tự hỏi mình như thế.*

---

Do vậy chánh niệm và metta câu hỏi và trả lời đi cùng nhau. Chúng ta phải có những suy nghĩ tìm hiểu như vậy cùng với chánh niệm. Khi tâm thay đổi, chúng ta luôn có mong muốn biết và hiểu những gì đang diễn ra đó. Chỉ khi đó thì tâm mới luôn tỉnh giác trong mọi lúc. Khi tâm có ít năng lượng, nó chập chờn, ghi nhớ...những cảm xúc, rỉ rỉ bên trong, buồn ngủ. Khi tâm tỉnh giác, bạn sẽ trở nên... .

Thực tế, khi tâm tỉnh giác, đó là lúc bạn sẽ lắng nghe những kiến thức và thông tin của mình. Trong đó bạn khó sẽ lắng nghe chúng khi tâm xao lãng bởi vì mọi thứ cứ rí rích lên. Bạn cần phải lắng nghe những kiến thức này khi tâm tĩnh lặng và... .

## CÂU HỎI

### **rút ra từ chương: “Thế nào là thiền chánh niệm?”**

- Bạn đang chánh niệm vì lo lắng tâm nào?
- Khi chánh niệm về tâm thức này, tâm bạn cảm thấy ra sao?
- Bạn có hay bị thất vọng là mình đang nghĩ hay không? nghĩ? sinh hoạt hàng ngày? Khi làm các công việc này, bạn hay bị thất vọng cách tự nhiên thì bạn bị thất vọng gì?
- Tâm đang đâu? Tâm đang làm gì? Tâm đang có cảm xúc gì? Tâm đang suy nghĩ gì?
- Cái gì đang đi ra? Tại sao nó đi ra? Bạn không cần phải khi nào nghĩ thì tâm đang đi ra bị mất hoặc nghĩ gì không đi ra phải xuất hiện, thì bạn cần sự điều chỉnh nào?
- Bạn có cần phải cố gắng thì mới nhìn hoặc nghe được không? Bạn vẫn có thể hay bị thất vọng mà không cần chú tâm vào cái gì được không?
- Tâm thức và tâm bị thất vọng, cái nào quan trọng hơn?

- M c nào t t h n: h i th m i hay ph ng x p b ng?

- Cái gì ang di n ra trên thân? B n ang bi t cái gì? B n có th bi t cái gì m t cách t nhiên?

- Cái gì ang di n ra trong tâm bây gi ? Nó ang bình an, hay b t an, hay th t v ng, bu n b c? Cái gì ang di n ra?

- B n b t u th c hành t lúc nào trong ngày?

- Tâm ang ngh chuy n gì? Tâm dùng bao nhiêu n ng l ng? Thái nào ang có m t?

- B n ang hành thi n nh th nào? B n có th c hành úng không? B n ti p t c th c hành nh th nào?

## THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN 101

### Thế nào là thái độ đúng khi hành thiền?

Xin bạn hãy kiểm tra lại thái độ của mình khi bắt đầu hành thiền. Bạn đang hành thiền vì thái độ hay quan tâm nào sau tâm nhất thể nào? Bạn chủ mưu nhằm đạt trạng thái tâm bình an hay mưu hoạch ích lợi như gì đang diễn ra? Tâm không thể mát mẻ và thanh tịnh khi bạn mưu có một kinh nghiệm nào đó ngoài những gì đang thực sự diễn ra trong hiện tại.

---

*Tâm tĩnh lặng với định khi nó không còn chạy theo  
hay tìm kiếm những kinh nghiệm nhất định nào đó.*

---

Không cần thiết phải chú ý quanh co ép tâm mình phải hay biết một cái gì đó bởi vì tâm vốn luôn hay biết. Bạn chủ tâm là hay biết như mọi chúng sanh đang diễn ra. Hãy kiểm tra lại tâm mình. Không cần phải tạo nên một cái gì cả. Bạn chỉ cần quan sát những mọi và những kinh nghiệm đang diễn ra, ứng theo bản chất pháp của nó. Hãy chú ý và quan sát với trí thông minh.

Không có kinh nghiệm nào là sai lầm hay gây rối rắm, bởi vì tất cả mọi kinh nghiệm đều mang bản chất

c a pháp c . Nh ng gì ang đi n ra trong thân c ng có b n ch t pháp, nh ng gì ang đi n ra trong tâm c ng mang b n ch t pháp. Không có cái gì thu c v *tôi* hay thu c v *bạn* c . C m giác nóng ch là c m giác nóng và là b n ch t c a pháp. Chúng ta c m th y nóng h n ch khi chúng ta s h u cái nóng ó là *của mình* và phát tri n s ch ng i l i nó.

T t c m i th đi n ra b i vì nhân duyên. Công vì c c a chúng ta ch là:

- Có thái úng
- Duy trì chánh ni m
- S d ng trí thông minh
- Có h ng thú.

V i chánh ki n và chánh t duy, chánh ni m s tr nên liên t c và có c tính không d duôi, không quên m c úng n c a nó (*appamāda*). Khi trí tu có m t trong s hay bi t thì ó là chánh ni m.

### **Chúng ta quan sát như thế nào?**

Không c n ph i i tìm m c mình l a ch n. Trong pháp hành này, chúng ta chú ý n cái tâm ang ho t ng, tâm thi n và phát tri n các tâm

thiền. Vì vậy, chúng ta có thể sử dụng bất cứ thiền nào để phát triển chánh niệm, như tâm và tuệ giác về bản chất của các hiện tượng (thân và tâm) thay vì tạo ra thêm tham, sân, si do tà kiến và những quan kiến sai lầm trong tâm.

Bởi vì có thể dùng bất cứ thiền nào để phát triển chánh niệm, nên chúng ta có thể bắt đầu chánh niệm với bất cứ thiền nào.

---

*Không nên sai lầm nghĩ rằng ở đó có đề mục khác tốt hơn những gì bạn đang kinh nghiệm trong hiện tại.*

---

Không có kinh nghiệm nào tốt hơn những gì bạn đang kinh nghiệm trong hiện tại. Điều quan trọng là cái tâm đang chánh niệm và hay biết. Điều quan trọng nhất là cách tâm mình nhìn nhận và quan sát kinh nghiệm ra sao.

Không cần phải chú ý quanh tạo ra hay cố gắng chú ý theo những kinh nghiệm khác nhau. Thiền có thiền hay bất thiền? Nó chỉ có thiền hay bất thiền gì đó. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Thiền chỉ là thiền. Thiền thì luôn luôn có sự sống. Hay biết và quan sát là công việc của tâm mình. Tâm biết tất cả những gì đó cần phải biết. Đây là những câu hỏi quan trọng hàng đầu: *Tâm đang có thiện hay bất thiện?*



## **Tại sao chúng ta phải chánh niệm?**

Tại sao chúng ta phải chánh niệm? Chúng ta chánh niệm vì mục đích duy nhất. Chúng ta chú ý, quan sát và nghiên cứu những gì đang xảy ra trong thân và tâm hiện tại của chúng ta. Chúng ta không cố gắng làm cho tâm trở nên lặng hay cố gắng có một "thiền định". Chúng ta hành thiền nhìn rõ những gì đang diễn ra như nó đang là và có thái độ ứng xử với những gì đang diễn ra đó (chúng là tự nhiên và không cố gắng là của mình cả). Chúng ta cần thấy tự nhiên chính là tự nhiên, nhận biết đúng là đúng, và biết những gì cần biết.

Khi có suy nghĩ rờn rợn về tương lai hay kinh nghiệm này là tốt, thì sẽ có tâm tham với nó. Khi thấy rõ cái nào đúng là đúng, cái gì có một ý là ý, thì bản thân thoát khỏi tâm tham. Nhưng khi chúng ta không biết cách thức hành thiền thì tâm tham sẽ càng lớn mạnh. Chúng ta hành thiền gì để thoát khỏi tâm tham và chấp thủ.

## **Hạnh phúc với chánh niệm**

Bản thân thấy kinh nghiệm chính đang tự diễn ra theo đúng bản chất của nó khi bản thân biết chính xác và quan sát với chánh niệm và trí tuệ. Bởi vì cái gì đang diễn ra, hãy để nó tự diễn ra. Không cần phải vui hay buồn với những gì đang diễn ra và cũng không cần thích hay

không thích b t c m t kinh nghi m nào. B t c cái gì b n kinh nghi m c trong hi n t i u là kinh nghi m úng. Hãy h nh phúc r ng mình ang có s hay bi t và chánh ni m, b i vì t thân i u ó ã là vì c thi n r i.

---

*Tâm không yên lặng-nó luôn luôn suy nghĩ. Bạn nên thấy hạnh phúc rằng mình thấy được tự nhiên như nó đang là và có khả năng nhận ra được điều đó.*

---

Bi t tâm mình không t nh l ng khi nó không t nh l ng, ó là chánh ki n (*sammā-ditthi*). Hay bi t r ng tâm ang suy ngh trong khi có suy ngh là chánh ni m. Nh ng r t nhi u l n b n c mu n suy ngh y ph i d ng l i b i vì b n cho r ng nó ang qu y r i b n. Nh ng khi b n tham mu n c g ng làm cho nó t nh l ng, i u ó ch làm ph c t p thêm v n và em l i c ng th ng.

### **Hãy làm tất cả những việc gì là thiện**

B t c cái gì thi n hay b t thi n u xu t phát t trong tâm c . T i sao có thi n và b t thi n? Nh ng ph m ch t tâm thi n và b t thi n này sanh kh i b i vì nh ng ph n ng c a chúng ta i v i nh ng i t ng tâm hay bi t. T t c nh ng gì thi n u b t ngu n t thái úng, khuôn n p chân chánh c a

tâm, và nh lý tác ý (*yonoso manasikāra* – nh h ng tâm úng n). M i i u b t thi n u xu t phát t thái sai, khuôn n p sai và phi nh lý tác ý (*aynoniso manasikāra* – nh h ng tâm sai l m).

Luôn c g ng s ng v i nh ng hành ng úng n, l i nói chân chánh và nh ng ph m ch t tâm thi n lành. Hãy làm t t c m i vi c thi n: b thí, cúng d ng (*dāna*), gi gi i (*sīla*), phát tri n s n nh c a n i tâm (*samādhi*) và hành thi n *vipassanā* (*bhāvanā*). Trong t t c nh ng vi c thi n này, hành thi n là vi c thi n cao nh t. Vì v y, ng quên m c ích c a mình.

Chúng ta t n Ni t Bàn ch khi t t c nh ng thi n pháp có m t y . Tâm không có tham sân si là m t cái tâm y trí tu và m t cái tâm nh v y m i có th ch ng ng c Ni t Bàn. S r t khó n u nh ng hi u bi t ch a y và nh ng ph m ch t tâm b t thi n v n còn xen l n vào trong các kinh nghi m c a mình.

### **Tạo đà chánh niệm**

B n ph i th giãn. Tâm thi n c a b n có r ng m , thành th t và không thiên v hay không? Khi tâm không tham mu n i u gì, không b t măn i u gì, nó yên lành và có chánh ki n. Nó th y t nhiên ch là t nhiên. Chánh ni m tr nên liên t c. Khi ó, b n s

không nghênh ng suy ngh tiêu c c hay nói x u  
ng i khác. Gi i h nh v ng ch c. nh tâm luôn hi n  
đi n trong trí tu nh n bi t m c ch là m c. Nó  
bi t nh ng th có m t ó c n bi t. nh tâm có m t  
b i vì không còn tâm tham c u nh ng kinh nghi m  
khác ho c ch ng i l i nh ng gì ang đi n ra.

Gi gi i, tu t p nh và tu là th c hành theo l i  
d y c a c Ph t và duy trì, gi gìn Ph t Pháp. Trong  
m i tr ng h p, khi b n tránh làm vi c sai l m, làm  
nh ng gì úng n v i chánh ni m + trí tu , thì t t c  
m i th ã bao g m trong ó c r i.

Hãy ki m tra l i tâm thi n:

- Có thái úng không?
- Tâm có hay bi t và t nh th c không? Hay là ang  
l và n ng n ?
- Có h ng thú tu t p không?
- Nó ch hay bi t m t m c thôi sao? Có th hay  
bi t thêm m c khác n a c không?
- Tâm hay bi t c bao nhiêu m c?

Khi pháp hành có c à quán tính, chánh ni m  
s m nh m h n. Khi chánh ni m m nh h n, tâm

quan sát s không còn tham c u n a. Nó s ng th i  
chánh ni m c nhi u m c khác nhau t các c a  
giác quan.

---

*Chánh niệm giống như máy thu sóng truyền hình  
vệ tinh, có thể bắt được nhiều kênh khác nhau.  
Có chánh niệm về tâm quan sát và có sự ghi nhận  
xem thái độ đúng hay sai.*

---

Tâm bi t nó ang làm gì. Khi t t c nh ng i u  
này di n ra, không có gì là thu c v cá nhân mình c -  
ó không ph i là "công vi c c a tôi" hay "tôi". "Tôi"  
không chánh ni m, tâm và m c sanh kh i cùng  
nhau và tâm ch n gi n hay bi t. Không có ai c ,  
không có m t th c th nào, không có ng i nào ng  
sau nh ng ti n trình y. T t c ch là t nhiên.

Chúng ta hành thi n vì l i ích c a chính mình. Hãy  
ti p t c th c hành Pháp v i ni m vui, s h ng thú và  
lòng trân tr ng, cung kính.

## TINH YẾU THIỀN CHÁNH NIỆM

- Tâm thi n ph i th giã n m t cách t nhiên, t nh l ng và bình an. Hã y h c cách không t p trung, không kì m soát, không c t o ra cái gì hay h n ch , gò bó cái gì c .

- T i sao ph i t p trung nhi u nh v y? Có th là b n ang mong mu n có c m t kinh nghi m nào ó hay không thích m t cái gì ó ang đi n ra.

- Không t o ra hay ch i b cái gì, và c ng không quên chánh ni m m i khi có cái gì ó sanh kh i ho c đi t i.

- Tâm ang âu? Nó có chú ý n nh ng gì ang đi n ra trong thân và tâm không? Hay là ang chú ý n bên ngoài hay ng i nào ó?

- Tâm là tâm thi n khi nó không có tham, sân, au kh hay b t an trong ó. Khi th c hành v i tham mu n hay mong c u, ch i, thì b n ch t làm mình m t m i mà thôi.

- C g ng t o ra m t cái gì ó là tâm tham ang làm vì c. Ch i b m t cái gì ó là tâm sân ang làm vì c. Không hay bi t có cái gì sanh lên hay đi t i là tâm si ang làm vì c.

- Không mong i i u gì s n, không mong mu n i u gì, không b t an, b i vì khi có nh ng thái này trong tâm s r t khó hành thi n.

- Th ng xuyên ki m tra l i thái hành thi n.

- Chúng ta chú ý n và chánh ni m c cái t t l n i u x u. Thi n là ch p nh n b t c cái gì sanh kh i, dù là "t t" hay "x u" và quan sát nó m t cách th giãn.

- Khi chúng ta tham mu n m t cái gì c cho là t t và ch ng i l i cái gì b cho là x u thì có còn là hành thi n n a không?

- Khi chúng ta c g ng t o ra m t kinh nghi m mình mong mu n thì có là th c hành úng hay không? Chúng ta ch c g ng hay bi t và quan sát nh ng gì ang di n ra nh nó ang là.

- N u tâm m t m i hay c m th y kh s , nh t nh có i u gì ó m t cân b ng ho c thi u sót trong pháp hành. Khi tâm c m th y c ng th ng và tù túng s r t khó hành thi n. Hãy ki m tra l i xem mình ang th c hành *như thế nào* khi b n th y thân và tâm mình m t m i. Tâm có thái úng không?

- Tâm thi n ph i th giã n và bình an. B n ch có th hành thi n c v i tâm nh nhàn và gi i phóng.

- Tâm ang làm gì? Nó ang làm công vi c gì? Nó có b cu n trôi theo suy ngh không? Nó có ang hay bi t không?

- ng c tìm l i cu tâm suy ngh – ng c g ng ng n ch n suy ngh . Thay vào ó, b n chánh ni m nh n bi t suy ngh m i khi nó kh i sanh.

- Tâm thi n hay tâm chánh ni m, ch hay bi t m t cách h i h t hay bi t m t cách sâu s c và c n k ?

- Chúng ta không c g ng lo i b i t ng c a tâm ( m c). Tuy nhiên, chúng ta mu n hi u nh ng phi n não sanh kh i liên quan n i t ng và quán xét, tìm hi u nh ng phi n não ó.

- m c không th c s quan tr ng. Tâm quan sát làm vi c ng sau m i th c s quan tr ng. N u tâm quan sát có thái úng, thì b t c m c nào c ng là m c úng.

- Ch khi có c tin (*saddhā*), tinh t n (*virīya*) m i phát kh i. Ch khi có tinh t n, chánh ni m (*sati*) m i liên t c. Ch khi chánh ni m liên t c, tâm m i n nh và v ng vàng (*samādhī-định*). V i tâm n nh và



vàng, b n s hi u c m i th nh nó ang là (*paññā-tuệ*). Khi b n th y c th ct i nh nó ang là, c t i n s c à n g t n g tr ã n g.

- H ấ y gi ấ c h ấ n h n i m t r o n g h i n t i - n g h i t n g l i q u ấ k h h ấ y c v n g t n g l ấ i.

## CHÁNH NIỆM TỪNG GIÂY PHÚT

### ĐEM TỚI ĐÀ QUÁN TÍNH

Khi nghĩ đến thi thì nghĩ là nghĩ ta thì nghĩ nghĩ đến hình ảnh một thí sinh nghĩ yên, một nhòm mắt. Chắc có một thí sinh không có nghĩa là nghĩ ở ngoài nghĩ thì nghĩ. Anh ta có thể nghĩ ở yên, tâm cứ trôi theo dòng suy nghĩ.

Chúng ta hành thiền lúc nào? Chúng ta bắt đầu hành thiền khi lên thiền phòng? Chúng ta hành thiền *bất cứ nơi nào*, bất cứ khi nào cần khi đi ngủ. Chúng ta có thể hành thiền ở phòng vệ sinh và nhà tắm không? Chúng ta nghĩ trong toilet mà không nghĩ. Hãy nhớ chánh niệm bắt đầu lúc nào, khi trên thiền phòng, khi đi kinh hành, lúc ánh sáng, tắm rửa, đi ngủ, đọc sách, mặc quần áo, hay bắt đầu công việc nào.

Bởi vì đây là việc chúng ta thực hành trên mọi ngày, nên không cần phải dùng quá nhiều sức ngay một lúc.

---

*Tuy nhiên tâm phải tỉnh thức, tỉnh giác, thư giãn và cân bằng bởi vì tất cả những phẩm chất tâm ấy giúp cho trí tuệ sanh khởi.*

---

Nó chỉ là Pháp khi chúng ta *học* cách hành thiền, *có khả năng* hành thiền và *tiếp tục* hành thiền.

### **Bất cứ đề mục nào**

Hãy quan sát thân mình. Bạn quan sát cái gì khi chánh niệm mà không chú vào một điểm như thân nào đó như mũi hay bụng? Hay biết mình đang nghe, nhìn, vị, cảm giác nóng lạnh, nghe tiếng chuông... Bạn có thấy khi nhìn không? Bạn có thể thấy ý thức mà không phải cố ý nhìn không? Thiền cũng có tiếng chuông kêu tích tắc và tiếng chim hót. Bạn có thể nghe thấy mà không phải chú tâm lắng nghe. Hay biết thức ăn ngon vị có khó không? Có một mùi hương không? Bạn chắc chắn hay biết những thứ sự vật hằng ngày.

Xin đừng nghĩ rằng một điểm hay một niệm chỉ nào đó thì tốt hơn một cái khác hoặc niệm khác, bởi vì không có một cái nào tốt hơn một cái nào cả. Một cái chỉ là một cái và nó sanh khởi theo đúng bản chất của nó. Vì vậy, bất luận bạn chọn một cái nào không thành vấn đề. Bất luận bạn chọn một cái nào đi qua sáu căn giác quan mà bạn thấy thích hợp với mình. Nhưng nên nhớ, dù bất luận bạn chọn một cái nào, có chánh niệm và trí tuệ mới là điều quan trọng.

## Kiểm tra tâm thiền

Khi bạn mang kính màu đỏ, mọi vật bên nhìn đều màu đỏ. Khi mang kính màu xanh, mọi vật lại màu xanh. Quan sát mọi vật với tâm tham hoặc sân cũng giống như mang kính màu vậy. Khi tâm quan sát với tham, mọi vật là mọi vật của tâm tham. Khi tâm quan sát với tâm sân, mọi vật là mọi vật của tâm sân. Tâm không còn thấy mọi vật là mọi vật nữa.

Rất khó thấy được tâm tham và sân này trong tâm bạn quá cố ý quan sát mọi vật (mà không thấy được như mọi vật đang diễn ra trong tâm quan sát). Có tham không? Có sân không? Vấn đề không phải là cái gì đang diễn ra với mọi vật, mà là tâm quan sát mọi vật như thế nào mới quan trọng.

---

*Chỉ khi tâm quan sát không có tham, sân, si thì đề mục mới trở thành đề mục của Pháp.*

---

## Quan sát một cách tự nhiên

Khi nào tâm cảm thấy gò bó và căng thẳng? Tâm có căng thẳng khi nó muốn nắm bắt cái gì đó ngoài những gì đang diễn ra hay chúng ta chỉ nhìn những gì đang diễn ra. Phải chăng không muốn yên lặng thì chúng ta đang là, nó muốn nắm bắt cái gì đó diễn ra, nó muốn nắm bắt tất cả,

nó muốn kiểm soát những gì đang diễn ra và nó ép bạn, tập trung, cắt bỏ hay gò bó có cái nó muốn.

Thay vì chấp nhận ra, tập trung hay gò ép, chúng ta chỉ cần chú ý và quan sát. Có cần phải tập trung chú tâm khi chúng ta bắt đầu những gì diễn ra trước mắt do diễn ra? Nếu không tìm kiếm một cái gì cụ thể hoặc cụ thể, chúng ta không cần phải dùng nhiều năng lượng như thế. Chúng ta chỉ cần dùng trí thông minh và sự nhạy bén:

- Cái gì đang diễn ra?
- Nó đang hoạt động như thế nào?

Nếu bạn quan sát cách thức cái gì đó đang hoạt động một cách tự nhiên như nó đang là, thì chúng ta cũng phải quan sát nó một cách tự nhiên. Chính vì vậy tôi nói không kiểm soát hay gò ép gì cả. Chúng ta chỉ cần nhìn thân làm công việc của nó trong khi chú ý đến cái tâm đang chánh niệm, chú ý nhiều hơn mà có thể liên tục suốt ngày.

## **Ngồi thiền**

Khi ngồi thiền bạn quan sát cái gì? Bạn có thể quan sát bất cứ một cái nào sinh khởi. Nếu sự chú ý của tâm quay về hiện tại thì làm gì, hãy quan sát một cách y. Bạn có thể sự chú ý quay trở lại làm gì trong

khi nó đang tay không? Không. Khi tâm đang mất  
chức khác mà có bất nó phải quay về mình thì sự  
mất mát. Nhưng khi thì mình và mình cảm giác  
tay có gì khác nhau? Chúng có gì khác nhau.

Nếu tâm chú ý thì nghe thì sao? Chúng ta  
hay biết thì nghe. Thì nghe có quy định  
không? Nó sẽ không quy định nếu bạn coi nó  
như là nghe thì nghe tự nhiên. Bạn chỉ cần  
biết thì nghe khi nghe thì nghe.

---

*Khi mới hành thiền, có thể bạn sẽ thấy tâm mình rất  
xáo động, buồn ngủ hoặc bất an.  
Điều đó không thành vấn đề.*

---

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn làm rất nhiều  
việc chỉ vì sự sống của mình thì tâm do phiến não  
giải phóng ra. Đây, bởi vì bạn có yêu cầu thực  
hành mà không có tham và sân, nên lúc đầu tâm mất  
điều gì cảm nhận và trở nên yên. Sau vài ngày, bạn phát  
triển thêm một chút chánh niệm, sự bình an và thanh  
lòng của tâm, bạn sẽ thấy tâm mình thanh thản hơn.  
Khi tâm thanh thản thì sao? Bạn sẽ nhận biết được  
nhiều, rất nhiều suy nghĩ. Nhưng nghe lo – đó chỉ là  
tự nhiên và không có vấn đề gì.

---

*Suy nghĩ chỉ trở thành vấn đề nếu bạn cho rằng  
nó đang làm bạn đi chệch hướng trong thiền  
và bạn cố gắng để dừng suy nghĩ lại.*

---

Nhưng suy nghĩ chính nó là tâm sao? Nếu bạn thức suốt đêm thì tâm mình, nhưng suy nghĩ này sẽ không cho bạn. Bạn có thể quan sát tâm của bạn này không? Thì thì thì sao? Vì sao? Vì sao? Vì sao? (Thiền sư sinh tử: *bởi vì có những cảm xúc và cảm giác đến do những suy nghĩ ấy*). Trong thiền hành thì bạn nhìn những cảm xúc như thế nào? Các suy nghĩ có khó chịu không? (Thiền sư: *chúng ta coi nó như đống rác*). Đúng. Khi bạn nhận biết những cảm xúc như vậy, thì đó là lúc bạn đang thực hành thiền *Vipassanā*.

Chúng ta nên thiền định cho mình. Nếu bạn quy định thì chính là mình sống như thế nào, thì bạn phải nghĩ về lý do nào đó, bạn sẽ cảm thấy áy náy và lo lắng. Và sự bất an trong tâm sẽ làm tâm bạn bất ổn và làm suy yếu tâm. Vì vậy nên thiền định. Chỗ này hay bị thất vọng gì đó đi ra trong phút giây thì là. Nếu khó nghĩ, bạn phải nghĩ về kinh hành thì cũng không vấn đề gì. Chỗ này duy trì chánh niệm về những gì đang đi ra trong thân và tâm mình.

## Đi kinh hành

Đi kinh hành cũng giống như khi ngồi thiền, bạn cần ghi nhận bất cứ cái gì sanh khởi hay đi n ra. Đi một cách tự nhiên và thoải mái, tập trung vào phút giây hiện tại.

Đi kinh hành giúp bạn quan sát những cảm giác liên quan đến thân khi bước đi. Đi kinh hành cũng giúp bạn tập trung tâm chú ý vào bước chân tiếp theo. Khi đi, bạn hãy biết rằng thân thể toàn bộ thân mình. Nếu tâm nhận biết thân mình đang toát mồ hôi, hãy hay biết điều đó. Nếu nó nhận biết cảm giác tay, cũng hay biết điều đó. Tay bạn đang chấp lư hay đang buông thả? Bạn có thể hay biết tất cả những gì đang xảy ra.

Bạn cũng có thể ghi nhận những gì mình thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay cảm nhận trong khi đi.

- Tâm đang hay biết gì?
- Tâm đang nhận thấy điều gì?
- Cái gì đang đi n ra trong tâm?
- Tâm đang trong trạng thái như thế nào? Có bình an không?

Nếu bạn có thể hay biết tất cả các ý nghĩ khi bước đi hay đứng lư thì cũng tốt. Nếu bạn ghi nhận cảm



c lý do tại sao mình đang tiếp tục bị thì càng  
t t.

## **Thiền trong lúc ăn uống**

Cái gì muốn ăn hay uống? *ước muốn ăn hay  
ước muốn thực hành?*

---

*Khi bữa ăn bắt đầu là tâm tham thường kéo đến.  
Hãy quan sát tâm mình trước đã.  
Tâm tham ăn rất mạnh.*

---

Thiền có một cảm giác như nhện nhện đi kèm  
với tâm tham muốn ăn. Khi có tâm tham như này,  
chánh niệm thì ngay tức khắc không có chút nào.  
Khi bạn ăn, tâm bạn như thế nào? Nó có thể  
giãn không? Hãy thiền xuyên khi ăn để xem bạn có  
nhiệm vụ tâm tham hay không? Cái muốn ăn thì rõ ràng  
rõ và tâm mình thì ngay cảm thấy bị thất bại khi có  
tâm tham ăn. Tâm vẫn ra nhiều cách để trốn tránh các lo  
thức ăn khác nhau trong ăn. Bạn sẽ như thế nào?  
Bạn sẽ nghĩ tiếp sau khi xong món này? Tâm vẫn vẫn  
sẵn sàng chờ cho món tiếp theo. Trong khi bạn chú ý  
nhận biết tâm đang làm, còn nếu không bạn sẽ chỉ  
tiếp tục đi mòn suy nghĩ và vạch kế hoạch để thúc  
đẩy tâm tham ăn.

ng t p trung vào th c n hay bát c m c a mình quá m c. Thay vào ó, ti p t c quan sát tâm mình trong khi n. C g ng nh n bi t xem tâm mình làm vi c th nào trong lúc n nhi u h n n a.

- B n ang n v i tr ng thái tâm nh th nào?
- Tâm ang c m th y ra sao?
- Tâm có th giãn không? Có ang chuyên chú vào chuy n n không?

Khi tâm th giãn, b n có th quan sát cách mình c ng trong lúc n ra sao. Ch ng h n, b n có th quan sát cách c m thìa, a, ch m, há mi ng, nhai, c n... B n c ng hay bi t nh ng v khác nhau nh m n, ng, ng t... B n có th ghi nh n b t c i u gì hay t t c m i th . B n có bi t mình thích món gì và không thích món gì không? ói có ph i là m t v i tham n? C m giác ói x y ra trên thân, trong khi tâm mu n n đi n ra trong tâm và là công vi c c a suy ngh . ói khi c mu n n trong tâm và c m giác ói trên thân có liên h v i nhau. B n ch c n quan sát nh ng i u ó và t t c m i th đi n ra nh nó ang là.

### **Sinh hoạt hàng ngày**

Thi n không ch m i trong lúc ng i. B n ng d y t chi u thi n và i làm các công vi c sinh ho t hàng ngày nh th nào? Hãy ng d y và làm v i chánh

niêm. Khi thay vị trí thì chuyển công việc hàng ngày, quên mất vị trí: chánh niệm. Có chánh niệm liên tục hàng ngày, dù là trong lúc nghỉ ngơi, sinh hoạt..., không cho các suy nghĩ xen vào.

Bạn có thể hay bị mất tập trung tâm mình làm gì khi lên xuống cầu thang, tra chìa khóa vào ổ, đóng cửa, mở cửa. Khi vào phòng, bước vào trước hay chân vào trước? Bạn cần quan sát chính mình trong các công việc hàng ngày. Bạn làm gì khi quay trở lại phòng mình? Bạn có cố gắng quay ra và viết báo lên giấy không? Tập tập chánh niệm vào những công việc mình làm trong phòng riêng. Bạn có thể học hỏi từ bất cứ cái gì đang diễn ra. Mọi khoảnh khắc đều là khoảnh khắc thích hợp thiền.

---

*Hãy chánh niệm về tất cả mọi hoạt động khác nhau trong sinh hoạt hàng ngày, từ rửa mặt, đánh răng, chải đầu, thay quần áo... Cố gắng chánh niệm tất cả mọi việc, cho đến cả những hành động nhỏ nhất.*

---

Lúc bước thì quan sát những hoạt động của thân là phần nhĩ, những vị trí quan trọng là bản vị phần thân xuyên kim tra lại tâm mình, bởi vì tâm thì quan trọng hơn những gì đang diễn ra trên thân. Hãy có hứng thú với bất cứ những gì đang diễn ra, bất

c vì c gì b n ang làm. B i vì b n mu n bi t t t c v cách th c thân và tâm mình ang v n hành.

C ng xem xem mình có th chánh ni m c nh ng gì khi lên gi ng i ng . Khi b n th c d y, b n có th chánh ni m v c m giác l hay ý mu n ti p t c quay l i ng ti p. ó c ng là thi n.

- B n chánh ni m c cái gì vào lúc th c d y?
- Thân ang n m ng a, hay n m s p?
- Cái gì ang di n ra trên thân?
- Cái gì ang di n ra trong tâm?

B n s d ng trí thông minh và trí tu , liên t c mài s c chúng th c hành b ng cách t o h ng thú cho mình trong vi c hành thi n, trong nh ng vi c mình làm, và b ng cách t các câu h i:

- Cái này là gì?
- Cái gì ang di n ra?
- T i sao nó di n ra?

Khi b n ngh v vi c th c hành c a mình và cách mình ang th c hành, b n ang kh i nh ng suy ngh thi n trong mình và làm cho nh ng suy ngh b t thi n khó sanh kh i. Thi n là công vi c mài s c chánh ni m, phát tri n s n nh n i tâm và trí tu . Sau ây là m t s câu h i b n có th s d ng:

- Tôi đang làm gì?
- Tôi đang hành thiền như thế nào?
- Tôi có thể hành thiền đúng không?
- Tôi thiền bằng thế nào trong vị thế hành?

Lúc bạn sẽ cảm thấy hơi mệt khi học cách hành thiền đúng và hiểu quy. Khi bạn đã biết cách hành thiền đúng với thái độ đúng, thân và tâm sẽ cảm thấy yên lòng.

## **Đau**

Khi bạn thay đổi thế ngay lập tức sẽ cảm thấy chút khó chịu, đó là tâm tham đang hoạt động. Một khác, quy tắc tâm không cảm giác bằng bất cứ giá nào. Liệu có thể là tâm sân đang thể hiện. Tự nhiên chúng ta thích thú cảm giác đau nhức hay ngứa ngáy. Tâm sân sẽ khởi lên một cách tự nhiên khi bạn quan sát cái đau. Bạn có thể bắt đầu nhún nhún ngay như người phờn ngứa và tránh không rơi vào một trong hai cực đoan là thay đổi thế ngay hoặc quyết quy tắc không cảm giác bằng bất cứ giá nào.

Nếu bạn cần tiếp tục hay biết cái đau vì sâu trong tâm thiền, thì đó có còn là hành thiền nữa không? Chúng ta nên hiểu gì xảy ra khi bạn tiếp tục gì mà mệt mỏi và tâm lý hình như người đó làm được? Tự nhiên vì vậy, cái đau sẽ tăng lên khi quan sát nó vì tâm sân. Khi đau, tâm sẽ bắt đầu hút vào cái đau và chú ý

n nó. Không phải vì nó là một kinh nghiệm đáng chú ý mà bởi vì nó là một kinh nghiệm không mong muốn.

Trong trường hợp này thì bạn làm gì? Vào lúc cảm giác đau còn đang rất mãnh liệt thì ngừng nhìn cái đau vậy. Hãy nhìn thẳng vào cái đau khi tâm có sự chuyển đổi. *Hãy kiểm tra lại tâm mình trước.* Bạn nhìn cái đau như thế nào? Tâm nghĩ về cái đau như thế nào? Có nhu cầu suy nghĩ liên quan đến cái đau này. Tâm cảm thấy chuyển động và co rút lại vì đau. Thật khó sống với sự khó chịu này. Hãy cố gắng nhìn cảm giác trên thân và cảm xúc của tâm diễn ra ngừng thì với cái đau vậy.

---

*Sau khi bạn đã thay đổi đối tượng chú ý từ cái đau sang tâm, bạn sẽ có được thái độ “mặc kệ nó”.*

---

Thái độ của tâm mình với cái đau sẽ là: “Nó có thể bị ném một hoặc hai mét lúc nào. Tôi sẽ cố gắng quan sát nhu cầu của nó có thể, và tôi sẽ chuyển một thế khác khi không còn quan sát như thế này nữa”.

Vậy khi nào hãy quan sát tâm mình. Tâm có chút khó chịu và cảm thấy khó sống cùng với cái đau này. Sâu (sự chuyển đổi) sẽ phóng chiếu lên, làm cho bạn nhận được cảm giác lại. Trong thực tế thì nó

không đau đớn mà dễ dàng. Không có tâm sân thì chỉ có  
nhân quả cảm giác vì thế đó, cái đau không còn cảm  
cảm nhân quả. Ngay cảm ý niệm ban đầu về "đau" cảm nhận  
đơn giản.

Tóm lại, trí tuệ lắng đọng sau một chút  
có đó khi bạn có thể xử lý các tình huống. Các  
chuyện xảy ra ngay khi mà đau một chút thì sẽ  
phản ứng trí tuệ nào trong đó. Tham (*lobha*) chỉ  
mãn trong việc thay đổi, và sân (*dosa*) chỉ  
mãn khi thay đổi. Chỉ có trí tuệ là  
nhân bản thể mà thôi.

Bạn có thể làm như vậy, và chỉ khi bạn không  
xử lý cái đau mà thôi thì mới lắng đọng  
một chút, thì giãn và thay đổi. Khi cảm giác, hãy  
làm trong chánh niệm, đó là một phần của thiền.

Phật dạy bao giờ nói chúng ta không  
cảm giác trong lúc hành thiền. Khi có nhu cầu  
cảm giác, hãy cảm giác. Nhưng khi cảm  
cảm giác thì lắng đọng. Không có trí tuệ trong việc  
ép mình nghĩ rằng chúng ta không cảm giác khi  
đau khổ nên nhận trong thân.

Từng chút từng chút một, bạn có thể cảm  
thấy gian nan và bạn sẽ thấy mình có thể  
lâu hơn. Khi tâm đã trong sáng và mát mẻ (vì thái  
đúng nên có mặt), bạn có thể quan sát bất cứ  
bản thân. Tâm thì giản dị này, khi nhìn lại cái "đau"

tr ớ c ó, s không còn th y ó là au n a. Khi tâm hi u c i u này, s ch p nh n s n m t cách t nhiên.

## **Cảm thọ (Vedanā)**

Khi có tâm thì s có các c m xúc và s hi n di n c a m t lo i c m th nào ó: th l c (*sukha vedanā*), th kh (*dukkha vedanā*), ho c th x (*upekkha vedanā*). ó là nh ng c m giác d ch u, khó ch u ho c c m giác trung tính. Khi còn có thân thì s còn có au nh c, m i, b nh t t...

---

*Cái gì quan trọng hơn: làm cho cảm thọ  
biến mất hay học hiểu về cảm thọ?*

---

V y v t qua c m th ngh a là gì? B n v t qua c m th khi tâm không còn ph n ng l i v i tham hay sân n a mà ch có chánh ni m+trí tu . Cách t o i hi u i u ó là trong tâm s không còn h (*domanassa*) và u (*somanassa*)<sup>7</sup> n a, dù r ng v n có nh ng th ang di n ra trong thân. Tâm trong tr ng thái x (*upekkhā*) và trí tu . ó là ý ngh a c a v t qua c m th .

---

<sup>7</sup> C m giác d ch u, khó ch u trong thân g i là l c và kh , c m giác d ch u, khó ch u trong tâm g i là h và u.



Mặc dù chúng ta nói là mu n h c h i v m c ( i t ng hay bi t c a tâm), song chúng ta v n th ng xuyên ch i b nh ng m c khó ch u và mong mu n nó bi n m t. Chúng ta mu n nh ng th tiêu c c ph i bi n i cho nhanh và c g ng k t thúc nó. Khi có i u gì ó tích c c, chúng ta l i c kéo dài nó. ó có ph i là Pháp không?

---

*Nhiệm vụ của bạn là nhận biết cảm thọ chỉ là cảm thọ. Cảm thọ này không phải là một con người hay một thực thể, và nó cũng không có việc gì để làm với “bạn”.*

---

B n th c hành cho lo i hi u bi t và trí tu này sanh kh i. Khi b n nh n ra không có cái gì là c a cá nhân mình, b n không còn có v n khúc m c gì v i nó n a. Nó ch là v n khi b n coi c m th ó là “c a b n”. Vì v y hãy nh n di n ra thái ng sau tâm mình khi nh ng c m th này sanh kh i. B n th c hành b i vì mu n hi u bi t.

### **Sân chỉ là sân. Nó chỉ là bản chất của pháp.**

Ngài Shwe Oo Min th ng nói: “Cái sân c a b n l n th nào – l n b ng n m tay hay l n b ng qu bóng?”. Cái sân c a ng i Trung Qu c có l n h n cái sân n không? Ch ng cái nào l n h n cái nào c , b i vì chúng c ng y h t nh nhau. Sân ch là sân.

Chúng ta thường gán nhãn cho cảm xúc của người khác là “cảm xúc của họ”, và cái sân trong mình là sân “của mình”. Đó là tà kiến. Khi chúng ta hành thiền thì hiểu biết chính thức của chúng ta về tâm phi nhân này, chúng ta sẽ không thể hiểu được nếu chúng ta chỉ là “của tôi”.

Tham và sân là những thứ có mặt bên cạnh riêng biệt. Sân thì thô tháo và có tính phá hoại, tàn phá. Tham có mặt để dính mắc và trói buộc; tham không muốn buông bỏ.

Bên cạnh của tâm là có những kinh nghiệm tốt, xấu đan xen lẫn nhau trong khi chúng ta hành thiền. Khi có tà kiến và những suy nghĩ sai lầm, tham hoặc sân sẽ xâm nhập; khi có chánh kiến, trí tuệ sẽ sanh khởi. Khó khăn của chúng ta bắt nguồn từ việc không có nhận thức thông tin đúng đắn và không hiểu biết về bên cạnh của tâm. Không hiểu biết nào là hành động thì rất khó thực hành. Khi có hiểu biết thì sẽ thêm vì vậy mà dễ dàng.

## **Kiên trì tinh tấn**

---

*Chúng ta cần có loại chánh niệm được phát triển một cách tự nhiên từ sự tinh tấn kiên trì và bền bỉ, từng phút từng giây.*

---

Chúng ta không sợ d ng lo i c g ng c ng ép, m tr t nhi u n ng l ng ngay. Lo i tinh t n ó ch làm chúng ta u o i, đã d i khi m t m i. R i khi l y n ng l ng, chúng ta qua c s đã d i ó và r i l i b t u chánh ni m tr l i. *Không thể* phát tri n c chánh ni m liên t c n u chúng ta c th c hành theo ki u tùy ti n nh v y.

Hãy ph n u t c chánh ni m liên t c. Khi chánh ni m liên t c và tâm có th th y c toàn b ti n trình c a nh ng gì n tr c ó và đi n ra sau ó, mà không c ng ép, tâm s b t u nh n ra c nhân-qu .

Ch ph n u chánh ni m c nh ng gì ang đi n ra và nh ng gì s n ti p theo. Ch có m i vi c ó ch không có vi c gì khác ph i làm. V i s kiên trì, b n s phát tri n c m t s c m nh n i tâm và t tin vào chính mình. Hãy th i u ó mà xem n u b n không tin tôi. B n s kinh nghi m c s an l c khi có th t mình th y ra i u này. S an l c này n t ầu? S an l c này n t s hay bi t.

## Lấy đà chánh niệm

Khi nh và ni m y u và phi n não r t m nh trong tâm, b n s không th th y c th c t i dù có c g ng n âu ch ng n a. Không có s liên t c c a chánh ni m, thì tâm nhìn th y cái gì ó m t chút, l i l t m t cái khác, r i l i nhìn th y. B n có th hi u c b phim không khi c thi tho ng l i b qua vài o n? S không liên t c này khi n cho b n khó n m b t c b c tranh hoàn ch nh và trí tu s không có c h i phát tri n. Chính vì th tôi th ng nh n m nh n s kiên trì u n, và liên t c c a chánh ni m.

---

*Bạn hãy cố gắng chánh niệm liên tục hơn để có cơ hội cho đà chánh niệm tăng trưởng.*

---

Khi chánh ni m ã có s c m nh, tâm s hay bi t c nhi u th h n và s t phát tri n à chánh ni m c a chính nó. *Bạn* không ph i là ng i làm công vì c chánh ni m nhi u m ch n ó.

## Giá trị của chánh niệm

Khi b n b t u hành thi n, ni m, nh và tu tr c kia v ng m t bây gi ã b t u hi n hi n trong tâm. Hãy bi t tr n tr ng nh ng ph m ch t tâm

thiền này trong tâm mình. Giá trị của chánh niệm là gì? Chánh niệm loại bỏ cái gì? Chánh niệm loại bỏ và thay thế những gì?

Chúng ta hành thiền bởi vì chúng ta muốn hiểu phiền não. Chúng ta muốn chánh niệm về các phiền não sanh khởi đúng như bản chất của pháp. Thiền không là pháp mà bản chất thiền không là pháp.

---

*Chúng ta thực hành để có thái độ đúng, để hiểu bản chất của pháp và để đoạn trừ phiền não.*

---

## MỘT SỐ CÂU HỎI THÊM

### ■ Thái độ của bạn thế nào? Thái độ đúng hay sai?

- Bạn có hứng thú vài phút giây hay không?
- Bạn có mong muốn gì không?
- Tâm có thể giãn không?
- Bạn sẽ đi bao nhiêu ngày?
- Tâm suy nghĩ thế nào về kinh nghiệm mang có?

### ■ Chánh niệm có mặt hay không?

• Khi có chánh niệm bạn cảm thấy như thế nào? Khi thiếu niệm cảm thấy ra sao? Chánh niệm và thiếu niệm khác nhau như thế nào?

• Bạn có chánh niệm, chỉ là đang chánh niệm ra sao? Tại sao chánh niệm mà như thế, tại sao vậy?

• Chánh niệm có liên tục không?

• Như chánh niệm trong thiền định này, bạn hiểu ra cái gì?

• Thế nào là lợi ích của chánh niệm?

■ Tâm bạn phản ứng lại kinh nghiệm như thế nào?

• Tại sao tâm phản ứng hay không phản ứng?

• Bạn cảm thấy ra sao khi nhận biết tâm thức nào đó?

■ Phiên nào có mặt hay không?

- Tại sao nó sanh khỉ?
- Tại sao nó mặt?

■ Tâm biết cái gì?

■ Tâm đang làm gì?

■ Bạn nghĩ thế nào về sự thực hành của mình?

## TÓM LƯỢC

Trong phần tiếp theo này là tiếp hợp một số suy tưởng, ý kiến và gợi ý của thiền sư Sayadaw U Tejaniya và một số trường hợp ví dụ để xem xét. Chúng ta sẽ đi theo trình tự pháp, thuyết pháp, pháp bố thí, và cuối cùng là sách hướng dẫn Thiền màu xanh của thiền sư. Bởi vì đây là những trích dẫn nên tách rời khỏi ngữ cảnh, nên mời xem qua sẽ có vẻ như không sáng ngời lắm, nhất là đối với những thiền sinh chưa quen với cách dạy của thiền sư. Trong trường hợp này, hãy thâm nhập những gì phù hợp với bạn và với kinh nghiệm hiện tại của bạn, và phần còn lại cho những dịp khác sau này.

\*\*\*

Bản chất của tâm là hay biến đổi. Tất cả mọi người đều sẵn có bản chất hay biến đổi mà chúng ta đang thực hành nuôi dưỡng, phát triển và củng cố nó. Chúng ta chỉ cần thực hành đúng đắn, không cần ép hay tập trung. Là quán tính và sự cảm nhận của chánh niệm sẽ phát triển một cách tự nhiên khi chúng ta thực hành một cách kiên trì, từng giây từng phút không gián đoạn. Đó chính là chánh tinh tấn (*sammā vāyāma*).



Tâm chánh niệm và tâm không chánh niệm có sự khác biệt rất lớn. Loại chánh niệm này vì cố dùng sự tập trung chú tâm chết cứng trong khoảnh khắc ngắn ngủi. Loại chánh niệm phát triển một cách tự nhiên trải qua trình thức hành liên tục thì bền lâu hơn và không bị tác nhân bên ngoài làm hư hoại.

\*\*\*

Mình kiên trì ngồi thiền vì để nhận chứng ngộ thì nỗ lực thành tựu càng nhiều càng tốt trong một thời gian ngắn. Đó chính là công việc của tâm tham.

Thiền tập là công việc lâu dài, một sự thức hành suốt cuộc đời, không ngừng nghỉ cho đến tận khi già yếu thoát hoàn toàn. Chúng ta cần học hỏi cách chạy đua marathon này cho tốt và học cách nuôi dưỡng thể chất như người tham thiền.

\*\*\*

Đây chúng tôi không “truy n Pháp cho bạn”. Chúng tôi chỉ dạy bạn kỹ năng hành thiền. Đó là điều tôi có hứng thú làm.

\*\*\*

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn không thể hành thiền bằng cách cố gắng ép chánh niệm hay rón rọc quá mức một cách mất tự nhiên. Bạn nên hãy học cách thực hành có thể đem về áp dụng trong cuộc sống.

\*\*\*

Khi bạn hành thiền, có cái đang đi ra (âm thanh), và có cái đang hành thiền (tâm). Nếu bạn chú ý tới *cái đang diễn ra* mà không chú ý tới *tâm đang quan sát như thế nào*, bạn sẽ không biết được tâm tham hay tâm sân đang phát triển trong mình do phần lớn vì *cái đang diễn ra*.

Bạn sẽ biết rõ hơn về thiền khi có những thứ học hỏi thêm về tâm mình và chú ý đến tâm quan sát. Hành thiền một cách khéo léo là một loại trí tuệ còn quan trọng hơn vì có "*có Pháp*". Nếu bạn có sự hiểu biết cách tự nhiên một khi bạn đã hiểu được cách thực hành.

\*\*\*

Hãy ghi nhớ điều này: chúng ta còn chưa nhận thức được kinh nghiệm hay một mặt của tâm nào đó, thì đó vẫn là tâm tham. Chúng ta không thể nói là mình đang hành thiền trong khi thực hành vì vẫn tham trong tâm quan sát như vậy.

\*\*\*

Khi bạn mới bắt đầu, chắc có nhiều chánh niệm thì không. Bạn cần phải cố gắng nó về các pháp hành khác: chúng ta hãy nghĩ về cách mình phải thực hành ra sao, và cái gì đang diễn ra trong thân tâm mình hiện tại. Bạn sẽ bắt đầu chìm đắm trong các suy nghĩ bất thiện khi tâm ngừng tràn về các suy nghĩ thiện. Tâm không thể suy nghĩ hai việc cùng một lúc. Có suy nghĩ chân chánh thì sẽ không thể có suy nghĩ không chân chánh, hay bắt đầu suy nghĩ lỗi lầm. Hãy cho tâm một công việc và bắt đầu nó phải làm việc. Đó là chánh niệm xây dựng nên từ việc cố gắng thực hành chánh niệm từng phút từng giây trong công việc thì gian dài.

\*\*\*

Chúng ta cần có niềm tin thành công trong một cá nhân, công việc trong việc hành, kinh doanh hay nghề nghiệp. Niềm tin óc công nhân thì tốt cho thì tốt phần lớn như. Nhưng nên nhớ rằng niềm tin này không nên từ việc rấn sức thể thể. Nếu chúng ta sử dụng năng lực quá mức, chúng ta sẽ chôn vùi phần lớn số vốn của mình vào cuộc sống hàng ngày. Chúng ta muốn lo lắng về quản lý nên từ việc thực hành một cách đúng đắn, không ngừng nghỉ liên tục.

Bắt đầu làm việc nên có kinh nghiệm nào công việc: muốn trở nên chuyên nghiệp làm gì? Bạn có nghề nghiệp:

"Lo i hoa này nh t nh ph i c n m t th i gian dài l n..." và r i kéo nó lên kh i m t t không? Không! T t nhiên b n ph i t i n c cho nó, bón phân cho nó. Hoa s t làm công vi c c a nó là l n lên. B n không th ép bu c nó ph i l n c. B n ch có th tính toán t o i u ki n môi tr ng t t giúp cho cây phát tri n.

T ng t nh th , b n d tính và hoàn thành nh ng i u ki n c n cho pháp hành ti n b . Chính vì v y tôi khuyên các b n nên th c hành m t cách kiên trì và liên t c. Khi ã có à chánh ni m, chánh ni m s có m t dù b n mu n hay không. Vì v y nên b n ph i th c hành chánh ni m u n, su t c ngày.

\*\*\*

H u h t thi n sinh u bi tr ng h c n ph i th c hành m t cách ch m ch . Tuy nhiên ch r t ít thi n sinh bi t rõ h ph i *thực hành chăm chỉ như thế nào*.

Nhi u thi n sinh ch m ch t p trung tâm vào m t m c. Th c t , chúng ta hành thi n là hi u bi t v nh ng c t ng c a m c (hay i t ng hay bi t). Thay vì ch dùng s c th c hành, chúng ta c ng c n s d ng chánh ni m cùng v i trí thông minh h ch i u v nh ng m c ó. Ch khi ó s tu giác m i sanh kh i. Khi nói c n ph i có tinh t n,

cái tinh t n ó không ph i là s rán s c t p trung.  
Lo i tinh t n c n ph i có là s kiên trì n l c b n b .  
có c chánh tinh t n (*sammā-vāyāma*), chúng  
ta c n ph i v n d ng trí thông minh và thái úng.

\*\*\*

Thi n là:

- Th c hành nh n bi t m c khi nó sanh kh i
- Phát tri n trí tu trong tâm quan sát m c.

Công vi c c a thi n chánh ni m không ph i là  
làm cho m c bi n m t. Chúng ta hành thi n không  
ph i là t ng kh m c cho c c g ng th y hay t o  
ra nh ng kinh nghi m hi n t i d a vào nh ng ch p  
th t ki n<sup>8</sup> v thi n c a mình. Chúng ta th c hành

---

<sup>8</sup> T ki n: quan i m, ý ki n c a riêng mình. ó là i u chúng ta  
th ng ch p th r t m nh, t trong vô th c và c ng là m t trong  
nh ng c n tr l n nh t trong quá trình tu t p, b i vì nh ng t ki n  
ó ch a bao gi là úng c , nó mang n ng d u v t c a tà ki n và  
nh ng cách suy ngh sai l m, phi nh lý tác ý. T ki n b khuôn nh,  
b i u ki n hoá b i r t nhi u nhân t , t nghi p t i nh ng ch p th  
quá kh , s tác ng c a môi tr ng v n hóa, xã h i, t p quán, ki n  
th c sách v , c m xúc, tình c m, yêu ghét...T ki n luôn luôn xen vào  
quá trình tu t p, m t cách vô th c, c p quy n nh h ng tâm c a  
chúng ta. Chính vì v y, m c dù chúng ta c h ng d n hành thi n  
úng, nh ng khi th c hành thì v n c sai nh th ng, và sai l p i

nh n ra và hi u b n ch t c a nh ng gì ang di n ra.

\*\*\*

Bi t cái gì là sai là i u r t quan tr ng. Ch khi b n hi u c cái gì là sai thì b n m i bi t c cái gì là úng. B n có th h c c r t nhi u i u t nh ng gì mình ngh là ch ng ng i i v i thi n. ó có th là s b t an hay au kh . ng ánh giá r ng nh ng ch ng ng i ó là x u i v i s tu t p c a mình. *Không có cái gì gọi là “thiền xấu” cả.* Trong Pháp, ch có nh ng cái ang di n ra. Hãy ch p nh n hoàn c nh hi n t i và c g ng chánh ni m. Ch c n chánh ni m v nh ng gì ang di n ra ã là m t vi c t t r i. Tuy nhiên, h u h t m i ng i ch chú ý n cái ang di n ra và ch ch y quanh theo m t cái vòng lu n qu n, k t qu c a vi c ánh giá cái này “t t”, cái kia “x u” mà thôi.

\*\*\*

---

l p l i. N u không có s t nh giác và tr ch pháp, quán xét mình, c ng v i s h ng đ n c a m t ng i th y gi i, thì kh n ng ch ch h ng tu t p l à r t, r t cao và r t th ng xuyên. M t l n, có ng i h i Thi n s Ajhan Cha: B ch Ngài, tr ng i l n nh t c a ng i tu là gì? Ngài Ajhan Cha tr l i: *“là chấp thủ tư kiến”.*

Không cần phải cố gắng kiểm soát hay hạn chế các công việc khi hành thiền. Hãy để kinh hành quá chậm hoặc quá nhanh. Chỉ cần tìm một cách tự nhiên. Làm những việc cần làm trong ngày một cách tự nhiên. Bên ngoài hành thiền và chú ý thiền và chánh niệm một cách bình thường như mọi ngày đi nữa.

Thân và tâm, cái nào nhanh hơn? Tâm đi nhanh hơn thân. Vì vậy, thay vì cố gắng chậm, hãy thiền hành thoải mái và làm việc bình thường các công việc (các phẩm chất tâm linh) chúng trở nên tự nhiên.

Bạn có thể thấy mà không phải cố gắng nhìn. Bạn có thể nghe mà không phải cố gắng lắng nghe. Bạn có thể ngửi mùi mà không phải cố gắng đánh hơi. Cũng vậy, bạn có thể chánh niệm một cách tự nhiên mà không phải cố gắng chú tâm, không phải cố gắng rón rén. Khi đã có chánh niệm tự nhiên, chúng ta chỉ cần làm việc duy trì nó lâu dài.

\*\*\*

Bạn thấy cần phải cố gắng đi nữa. Khi bạn có thể thấy các tác động mà thiền mang lại thì có phải chánh niệm một cách tự nhiên khi nhìn thấy các tác động thì không?

Khi có một nhu cầu tâm sự, thì quan sát ngay cảm giác của bạn khó. Khi tâm có thể nhận biết các

nhi u h n, nó có th chánh ni m c r t nhi u m c và b t c nhi u kên h n b i vì s c m nh và ph m vi c a chánh ni m m r ng h n.

Có vô s m c sanh kh i qua ó c a giác quan trong hi n t i. N u b n có th chánh ni m c càng nhi u m c càng t t, thì ó có ph i là chánh ni m (*sammā-sati*) không? Vì v y, khi tâm có th nhìn c nhi u m c khác nhau, trong thi n *vipassana* i u ó có ngh a là chánh ni m ã m nh h n. Khi tâm hay bi t v i m t lo i trí tu nào ó hi n di n, tâm si s r t khó sanh kh i. Chính vì v y trí tu c n ph i có m t ó cùng v i chánh ni m. Khi b n ã có kinh nghi m h n, b n s có th hành thi n v i m c kh i lên qua b t c c a giác quan nào.

\*\*\*

Các thi n sinh th ng nói là v l i cu c s ng h khó th c hành h n b i vì cu c s ng bên ngoài có quá nhi u m c h n trong tr ng thi n. B n ngh h ang nói n lo i m c nào không? úng th , bên ngoài có r t r t nhi u m c t c (khái ni m – *paññatti*) nh ô tô, ng i, nhà c a... ó là cái m i ng i th ng chú ý n, nh ng ó là vì m i ng i không hi u th nào là chân (th c t i t cùng, v t qua m i khái ni m – *paramatha*). Th c t i chân ây thì c ng ch ng khác th c t i chân bên ngoài. Trong tr ng thi n ch có ó c a giác quan và ngoài i c ng ch có ó c a giác quan.



\*\*\*

Không có gì thú vị hơn áp dụng Pháp vào trong cuộc sống. Mình thì không sống Pháp trong cuộc sống thì hàng ngày bởi vì họ không biết giá trị của Pháp. Một số người thì cố gắng thực hành Pháp trong cuộc sống bởi vì rõ giá trị của pháp hành này nhưng thì cái gì đó mà họ không thể sống thì họ nói là họ sống.

\*\*\*

Bản chất phải thay đổi cách nhìn của mình thì vì vì thì nói: *không phải bạn quay về nhà... mà là bạn đang quay trở lại với một trường thiên khác!* Hãy nghĩ rằng nhà mình là một trường thiên thì nói. Ngày bây giờ, bản chất nhìn vì cái kinh hành này khác với vì cái bản chất ngoài cuộc sống.

Này, trong trường thiên thì nói, vì cái gì chánh niệm là ưu tiên hàng đầu của bản. Ngoài kia, có rất nhiều tâm tham khi nghĩ khái niệm *nhà của tôi, gia đình của tôi...* chỉ mình ưu tâm bản. Vì vậy, bản chất phải thay đổi cách bản nghĩ về nhà mình. Sự thực hành của bản sống trôi chảy hơn khi cách nhìn của bản về nhà mình sống như cách nhìn của bản về một trường thiên thì nói. Ngày bây giờ, ngay khi trở về nhà thì mình nghĩ rằng bản chất làm trong cuộc sống sẽ là trở thành ưu tiên hàng đầu của bản.

Đi u này liên quan r t nhi u n thái . Khi b n ra ngoài cu c s ng, hãy th ng xuyên ki m tra l i thái , cách suy ngh và nh ng quan ki n ng sau c a mình. Khi b n b t u có cái nhìn ngò nhà c a mình nh khi b n có cái nhìn trong tr ng thi n, thì pháp hành c a b n s tì n b .

\*\*\*

Trong cu c s ng có r t nhi u c h i th c hành b thí (*dāna*). Ch ng h n, b n nh ng ng cho m t ng i mu n v t b n khi lái xe trên ng. ó ch ng ph i là b thí ? Có ph i ch khi cho ti n ng i ta m i là b thí ầu? Khi cho ng i ta ch ( v t) thì sao. Tránh sang m t bên và nh ng ch cho ng i khác c ng là b thí y thôi. B t c khi nào chúng ta cho ra là ang b thí.

H i còn bán hàng ngoài ch , tôi nh n ra là m i ng i ch ng bao gi th c s chú ý xem h i ầu, b i vì h quá m i suy ngh chuy ng i ó hay m i m t i n trong khi i. Có r t nhi u ng i trong chúng ta b c i trong s lo l ng, b t an hay l c trong suy ngh . Nhi u l n h c va vào ng i tôi làm tôi r t b c! Tôi c ph i tránh h tr c. Khi nh nhàng nh ng l i cho h , trong tôi v n có chánh ni m. Khi th ng xuyên làm nh th , tôi b t u th y mình hoan h m i khi nh ng l i cho ng i khác.

Khi bạn bắt đầu có chánh niệm, bạn sẽ thấy ra những gì của bạn. Còn mục đích thì sao? Bạn có không làm cho mình vui khi nhìn thấy hay sao? Cái gì mà nhìn thấy: một khuôn mặt cau có hay một khuôn mặt tươi cười? Bạn thì không phải là chính mình. Những gì bạn thấy là bạn. Cho những gì bạn có thể cho. Tự nhiên tất cả những gì của bạn đều thu vào bạn chính tâm của bạn. Nếu tâm bạn tiêu cực, bạn đừng nghĩ cho gì cả. Khi tâm thì bình yên, bạn sẽ thấy điều cho họ khi có người cần hay họ xin mình.

\*\*\*

Chúng ta thực hành có chánh niệm và làm việc như các phẩm chất tâm thì. Chúng ta chánh niệm về cảm giác khi các cơn căng thẳng và stress đến hay bị mất. Chúng ta không thể thấy được vì mình muốn thấy. Chúng ta chỉ có thể nhìn thấy được theo khả năng của mình.

\*\*\*

Có ý ra sức trong lúc thực hành không như thì thì làm tăng cường chánh niệm. Chúng ta sẽ thấy ánh sáng của lòng. Khi có chánh niệm kết hợp cùng trí tuệ thì tâm mình có thêm sức mạnh. Khi chúng ta hành thiền về chánh kiến và thái độ đúng, tâm và các cảm giác tăng cường sức mạnh, thì

thêm nhiệt tâm, các môn thiền (*chanda*) tiếp tục thực hành.

Thực hành với thái độ thức ý bị phiền não sẽ làm suy yếu thân tâm. Chúng ta cần sống thật ý chân hành thiền, và cuối cùng là mất hết các nhiệt tâm tiếp.

Tại sao sống thực hành Pháp không theo thiền sinh ra ngoài cuộc sống? Tại sao các thiền sinh không duy trì các nhiệt tâm thực hành một cách liên tục và bền bỉ? Bởi vì rất nhiều thiền sinh nhận rằng thiền là nghề nghiệp không phải là một cách thực hành phát triển trí tuệ. Một thiền sinh tìm kiếm tiêu hành thiền là một sự cố gắng bình an và tận hưởng sự nghỉ ngơi không còn nhiệt tâm hết mình nữa khi đã đạt tới trạng thái đó. Một khác, một thiền sinh tìm kiếm tiêu là hạnh phúc (chân lý) thì anh ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ cho đến khi hoàn toàn hạnh phúc chân lý vậy. Nếu thiền sinh đã nhận được kiến giải phát triển trí tuệ, hạnh phúc có thể thực hành bất cứ nơi nào.

Thực tế, khi tâm đã tận hưởng và nhận, đó là lúc thích hợp quán chiếu pháp. Nó đã sẵn sàng thực hành với trí thông minh và sẵn sàng nghiên cứu, hạnh phúc và hạnh phúc đi dần ra. Nếu chúng ta không nhận ra rằng đây là con đường phi nhị nguyên thì khi này, thì tâm tham sẽ nhẩy vào ngay và

hàng thế trẻ thái bình an y, đó chính là đi u mà  
r t nhi u thi n sinh ang v ng ph i.

T i sao chúng ta hành thi n? Chúng ta hành thi n  
tâm t nh l ng sao? Hay là hành thi n hi u m i  
th nh chúng ang là? T nh l ng không ph i là m c  
ích cu i cùng mà ch là hi u qu ph c a thi n  
chánh ni m. Khi chúng ta hi u c b n ch t c a  
Pháp m t cách th t sâu s c, s t nh l ng s n nh  
m t ph n v n có c a trí tu

\*\*\*

Các thi n sinh th ng hay nh m m t khi ng i  
thi n. Nhi u thi n sinh hành thi n ã lâu nh ng v n  
ch a thành th c thi n trong lúc nhìn và nói chuy n,  
b i vì h ch a th c hành nhi u trong nh ng l nh v c  
ó. Nh m m t hay m m t không quan tr ng. i u  
quan tr ng là tâm ang có thi n hay b t thi n.

- Th y và c ý nhìn có gi ng nhau không?
- B n có th th y mà không ph i c ý nhìn không?

Hãy t t các câu h i khi hành thi n. S h ng  
thú, tìm hi u và trí tò mò này s quy t nh l nh v c  
chánh ni m c a b n m r ng hay thu h p nh th  
nào. Nh ng n u ch t h n ch mình trong ph m vi  
nh ng câu h i nh v y thì b n c ng ch ti n c  
n m c nh v y không h n.

Nhưng ngày xưa tiên m i hành thiền, nghe m i nói về vô thiền, tôi tự hỏi mình: “Có cái gì là thiền còn mãi không nh?”. Tôi thiền nghĩ m và tìm quanh... n bây giờ tôi vẫn chưa tìm thấy, m c dù có thiền nó vẫn có đâu đó.

\*\*\*

Nếu bạn chưa chịu khó thiền và quan sát, thì sẽ có chánh niệm như h n v m c và v tâm hay bị t các m c y. Bạn sẽ bị t ch c ch n khi nào có chánh niệm và khi nào thiền niệm.

\*\*\*

Lúc m i u thì chánh niệm dần u. Rồi sau khi đã thực hành meditation và đã có như u hi u bị t, chánh niệm và trí tuệ sẽ sanh kh i cùng nhau. Về sau, trí tuệ sẽ dần u. Nhưng không d i u ó đi n ra. Chúng ta cần thu thập như u thông tin khi thực hành chánh niệm + trí tuệ.

\*\*\*

Tại sao chúng ta phải thực hành pháp? Chúng ta thực hành vì phi n não r t m nh. Hãy quan sát tâm mình mà xem. Bạn có cái gì đi n ra, tham hoặc sân đã có m t s n y r i úng không? Hay có m t chánh niệm + trí tuệ? Khi có các trạng thái tâm b t

thiền, tâm mình cảm thấy như thế nào? Tâm đang kinh nghiệm điều gì? Bên cảm thấy bất mãn và khó chịu bởi kinh nghiệm đó hay không? Hay là bên chấp nhận cảm giác đang diễn ra như nó đang là? Tiếp tục thực hành với thái độ sai lầm tiếp thêm nhiên liệu cho sân và tham cùng bên suy nghĩ chán nản với hoàn cảnh.

Khi có thái độ chân chánh cùng với trí tuệ, tâm có thể chấp nhận mọi thứ như nó đang là. Nên nên ghi nhớ rằng, trí tuệ chấp nhận bất cứ cái gì đang diễn ra và coi chúng như là một cảm giác, như trí tuệ không chấp nhận các tâm bất thiện trong *tâm quan sát*.

\*\*\*

Một thiền sinh luôn quan sát tâm mình sẽ phát hiện ra ngay khi một trạng thái tâm bất thiện sanh khởi. Dùng như có một rớt thì như trạng thái tâm như vậy diễn ra. Nếu thiền sinh nhìn nhận gì đang diễn ra với thái độ sai lầm như trạng thái này chỉ diễn ra với mình cá nhân anh ta thôi, thì anh ta sẽ bị cuốn vào, thất vọng.

Khi chánh niệm và trí tuệ tăng trưởng, với thái độ đúng đắn làm việc tiếp theo, thiền sinh thậm chí còn cảm thấy hoan hỷ (*pīti somanassa*) khi nhận diễn ra những trạng thái tâm đó như chúng đang là. Một hình ảnh ví dụ: nếu anh cảm thấy bất cứ tên trừu tượng

m i khi h n n c p, anh ta s s m c th ng ch c.  
Nh ng n u anh ta c tên tr m l t l i thì anh ta  
s b giáng ch c.

ây tên tr m luôn luôn n tr m m t cái gì ó.  
B n có kinh nghi m m c cùng v i phi n não  
(trong tâm quan sát) m i khi chúng sanh kh i hay  
không? Hay là b n s quan sát nó v i trí tu ? Hãy chú  
ý b ng chánh ni m + trí tu . N u không, phi n não s  
luôn ti p qu n kinh nghi m ó.

\*\*\*

Khi b n nh n ra suy ngh ch là suy ngh , tâm s  
tr nên sáng su t rõ ràng. Tâm sáng su t b i vì có  
chánh ni m. N u tâm không ghi nh n c là có suy  
ngh ang di n ra, nó s tr nên m m t. Suy ngh  
không ph i là v n m t khi b n có th nh n bi t nó  
nh m t m c, c ng gi ng nh khi b n nh n bi t  
h i th nh m t m c. Có th b n ã nghe ai ó nói  
r ng nhi u suy ngh quá thì không t t và b n s  
không có c nh tâm. ng ra nh ng quy t nh  
nh th d a vào m c (nhìn t phía m c). i u  
quan tr ng h n là có chánh ni m hi n di n hay  
không. N u có chánh ni m, nó là t t. m c ch ng có  
gì liên quan n b n c . N u chánh ni m m nh, suy  
ngh s t nó b t i. Ngay c khi ó, ó m i ch là s  
gì m b t c a các suy ngh trên b m t mà thôi.



Những suy nghĩ liên quan đến công việc nhà hay những công việc còn dang dở chủ yếu là những suy nghĩ nông trên bề mặt. Khi những suy nghĩ này ít đi, bạn sẽ thấy công việc suy nghĩ vượt lên, bạn cảm thấy dường như có một thứ gì đang diễn ra. Bạn nhận ra có một thứ suy nghĩ hên nhả mà cảm thấy. Hình như chúng còn tồn tại lên so với thực tế. Tâm nói liên tục khi bạn thấy cho đến khi bạn ngừng ... *đôi khi nó còn rất ồn ào*. Khi tâm mới thấy cho đến nó nói gì? "Tôi còn vào nhà vệ sinh đây"...(cười).

Thực ra, những suy nghĩ này chỉ nhìn ra các khi niệm và những cảm nhận. Tâm luôn luôn gắn nhãn, đặt tên, đánh giá, các biến báo hay các sự, nói chuyện hay diễn đạt của ý này ý kia. Khi chánh niệm xảy ra, bạn không thấy thấy công tâm mình làm vì cảm giác khi nó tiếp xúc với thực tại. Bạn chỉ có thể thấy công việc suy nghĩ vượt lên khi nhìn và niệm thực tại. Có một thứ suy nghĩ và chúng rất nhanh.

Ngay sau những cuộc đi dạo trong tâm đó là những quan niệm sâu sắc trong tâm chi phối. Tham nói một cách khác và sân nói một cách khác. Bạn có thể nhận ra công việc của ý này. Mọi ý, bạn lấy câu chuyện làm cảm theo dõi. Về sau, khi bạn thấy bạn thân suy nghĩ là một cảm, bạn không còn chú ý đến dòng câu chuyện nữa. Bạn thấy công việc bạn chỉ tập trung suy nghĩ và suy nghĩ trở thành một cảm hay biết.

\*\*\*

Chúng ta không có cái gì óch b i vì mình mu n nó hay ch b i vì cách mình mu n nó. Chúng ta ch có th có c khi nh ng nhân duyên cho cái gì ó đi n ra ã có m t y ; chúng ta ch có th c nhi u nh m c mình ã u t vào th c hành, tùy theo kh n ng c a mình. Khi ã hi u c i m này, cái tâm tham mu n m t i u gì ó ho c m t kinh nghi m nào ó cu i cùng s b t i. Nó s c thay th b ng c mu n thi n mu n thành th c trong vi c phát tri n và t o các i u ki n, nhân duyên c n thi t thông qua thi n t p.

\*\*\*

Câu h i cho nh ng ng i c g ng “có Pháp”: th ã bao gi b n tìm hi u xem Pháp th c s là gì ch a?

\*\*\*

Không d th y c tâm. Khi ã th y c tâm, c ng không d hi u bi t sanh kh i. Phi n não còn khó hi u h n n a. B n ph i *luôn luôn, luôn luôn* có h ng thú v i tâm c a mình và liên t c h c hi u v nó.

Nhân t quan tr ng nh t ây là có thái úng: Nh ng gì ang di n ra là pháp, mang b n ch t c a pháp, là m c hay bi t và quan sát. Khi ã có chánh ki n và thái úng hi n di n, hãy ch m ch chánh ni m t ng giây phút. ng can thi p vào m c. Hãy b t c cái gì di n ra c di n ra t nhiên, b i vì nó ch ng có gì làm v i “b n” c . Khi có à chánh ni m, l nh v c chánh ni m s m r ng và trí tu ch c h n s i theo.

Khi tâm quan sát và trí tu ã l n m nh, nó s b t u th y ra nh ng th o n và mánh khỏe c a phi n não. Còn bậy gì , phi n não ã ch n s n m i c a, b i vì tâm chúng ta v n là sân ch i quen thu c c a nó bao lâu r i. Trí tu m i sanh lên ch a khôn ngoan ch ng l i phi n não ang ch y vòng vòng quanh nó. Nh ng không c n ph i th t v ng v i u ó – b n có th nghiê n c u và h c t m i kinh nghi m khi có chánh ni m.

\*\*\*

H u h t m i ng i ch chú ý n các khái ni m (*paññatti*). Th c t i chân (*paramattha*) không th phân bi t c b i m t cái tâm còn si. Chánh ni m hay bi t m c ang di n ra hay sanh kh i, nh ng ch có trí tu m i xuyên th u vào nh ng gì ang di n ra hi u c các c t ng t nhiên c a chúng.

Hãy nghe tôi nói: nếu chúng ta có một mặt  
nh tâm minh, gắn chặt (vào mặt) nhưng không  
có chánh kiến kèm, thay vì học hỏi và biến chất  
của phi nhân và phát triển không ngừng nó  
ra – thì tâm đó có thể trở thành những  
kinh nghiệm chúng ta vẫn hằng cảm nhận! Chúng ta  
có thể trở thành *bất cứ cái gì*, ngay cả ý niệm về  
Niết Bàn, bằng mặt tâm minh của mình. Chính  
vì vậy mà tôi rất cảnh giác với việc tâm này.  
Nó có thể trở thành bất cứ cái gì nó muốn!

\*\*\*

Nếu bạn đi theo dòng câu chuyện trong tâm, bạn  
sẽ dính chặt vào những khái niệm mà thôi. Quá  
khó và tốn lại chỗ trí trong dòng câu chuyện  
trong tâm. *Bản chất* của những gì đang diễn ra là tâm,  
và tâm thì đang sanh khởi trong hiện tại. Vậy khi bạn  
bắt đầu suy nghĩ và khi nào có suy nghĩ, đó là chánh  
niệm đang làm việc.

Ngay vì đánh giá ngay rằng tâm mình đã báo  
ngảm khi bạn thấy suy nghĩ. Đó có chánh niệm  
bởi vì tâm chỉ là một cảm nhận. Bạn chỉ  
có thể nói rằng tâm không tồn tại khi nào không có  
chánh niệm. Nhưng khi tâm hay bắt đầu suy nghĩ,  
đó đã có một sự nhận biết tâm nào đó rồi.

\*\*\*

Tâm có thể và sự tạo ra vô sự thể và sự tin vào  
những gì nó đã tạo ra chăng nào nó chẳng thể  
những gì nó cảm thấy trong tâm.

\*\*\*

Tôi sẽ nói qua về cách thể thức và trí tuệ làm  
vì thể thức nào. Bạn nghe một tiếng chim. Giọng  
tâm đã ghi nhận các tiếng chim một cách  
Vấn đề tâm có di chuyển tiếng chim đó là tiếng chim,  
tiếng chuông hay tiếng con dế kêu không? Tiếng  
(*saññā*) di chuyển tiếng chim và tạo nên ý nghĩa cho  
nó, trong khi trí tuệ (*paññā*) hay biết tiếng chim là  
tiếng chim. Bạn có nghĩ là tiến trình này di chuyển ra tách  
biệt tiếng chim cái một hay không? Không. Nó cùng  
chung lời và di chuyển cùng với nhau, cùng một lúc. Khi  
bạn có thể nhìn thấy những phần khác nhau trong  
tâm làm vì thể theo cách này, bạn có thể thấy sự  
những thứ ngay lập tức. Không cần thì thầm chính  
niệm về tiếng chim và khái niệm các tiếng chim  
một cách tách biệt. Chúng xảy ra cùng với nhau và  
tâm biết về điều đó.

Bạn có phải là người biết khái niệm không?  
Không! Nên nhớ rằng chúng ta thể hành không phải  
là người biết tiếng (*saññā*) này. Chúng ta chỉ  
gần gũi với sự hiểu biết về khái niệm làm việc,

---

<sup>9</sup> Khai niệm chế độ hay thể (*paññāti*) là tên gọi hay ý niệm về  
một sự vật, hiện tượng nào đó mà chúng ta quan sát được trong

---

cuộc sống hàng ngày: như ăn uống, ăn bùa, con người, ô tô, gi n, bu n... Th c t i chân (*paramattha*) là nh ng gì có th c m nh n, hay bi t m t cách tr c ti p mà không c n ph i qua s trung gian c a khái ni m: nh tính ch t c a c m giác, tính ch t c a c m xúc, tính ch t c a t i: nóng l nh, c ng m m, s chuy n ng, k t dính; s hay bi t, các ho t ng c a tâm th c... Do thói quen t vô th c s d ng khái ni m ch nh hi u th gi i quanh mình và giao ti p, th c t i chân b gi n l c hóa thành các khái ni m, và con ng i b l thu c vào nó, lâu d n cái hi u v th gi i th t ch còn d ng l i m c trung gian là khái ni m. C ng gi ng nh ti n là m t hình th c trung gian ti n trao i hàng hóa, lâu d n ng i ta t quá nhi u ý ngh a cu c s ng vào ng ti n và l y nó làm m c ích mà quên i th c t r t ng i n r ng nó ch là m t t gi y in c quy c m t giá tr nào ó, và ch là m t ph ng ti n trung gian trao i (th i c i ng i ta còn l y v sò, lông chim quý làm ti n). Cái ph ng ti n ó c s d ng nh th nào em l i h nh phúc là i u r t quan tr ng nh ng l i ít c chú ý nh t, vì ng i ta ã quen l y nó làm m c ích và l thu c vào nó.

Khái niệm chế định không thể hiện được các tính chất, ác tính của s vat, hiện tượng (hay còn gọi là th c tại chân e, th c tại cung tot, chẳng hạn như tính chất của tứ đại: nóng, lạnh, c ng, mềm, s chuy n ong...), và do o cung không thểph i b a y c nh ng ác t ng phổ quát của tất cả các pháp hữu vi là vô thường kho, vô nga. Chính vi vay, thiên qua n (*vipassanā*) không s dung khai niệm chế i h làm đề mục quán chiếu mà lấy thực tại chân để làm i t ng quan sát, t o phat trien tri tue ma n b d tam ng vo th ng , kho, vô nga ngay chính trong các hi n t ng c a thân tâm mình. Ng c lai, thiên chi (*samatha*) lấy khái niệm chế định (h i th , các biên x - kasina...) làm đề mục của thiên chỉ có thể là bất cứ khái niệm chế định nào, mien la o the lam v ng l a ng o i tam , ch không nhất thi đ đ i là c đề mục trong thân tâm như thiên *vipassanā*. Dĩ nhiên, b i vi tam chung ta a qua quen th uoc va le th uoc vao khai niem che i h e hieu th e g i quanh m r h , nen rat kho , nếu không muốn nói là không thể tách rời mình bạch giữa khái niệm chế định và thực tại chân để trong o i t ng quan sa t. Hơn nữa nếu cố tình g ng ep gat bo moi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân để thì thực ra

những khái niệm vốn có đó. Không có khái niệm thì tâm trí bị hay leo cù thang chúng ta cố gắng cố gắng làm nên. Khi lên cù thang, cái tâm đã như rõ ràng cách gì các bậc. Hãy thử bước cao hơn bậc thang mình hay bước vài cm mà xem, bạn sẽ biết cách tốt ngay. Cái chúng ta cần làm chỉ là chú ý như hình thức thiền (paramatha) mà thôi.

---

lại là đang chờ thể nghiệm mà không phải là đang chờ đợi. Giống như khi nhìn một dòng sông đang chảy, như nhìn thấy và cảm nhận được thì cái chúng ta nhận biết chính là như giọt nước đang trôi chảy liên tục, và khái niệm dòng sông khi nó trôi rùng rợn khỏi tầm nhìn, chỉ không phải cốt lõi của nó "dòng sông" thì mới thấy được cái đang trôi. Chính vì vậy chúng ta vẫn phải nương vào khái niệm chế định để thấy ra được thực tại chân đế, chỉ không phải cố gắng, duy ý chí gạt bỏ ngay mọi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân đế. Khi ấy, cái thức tại chân đế có thể gọi là một thể nghiệm thiền định che lấp đi các cảm nhận khác nhau của tâm thức. Chỉ bằng sự kiên trì tu tập và kiên nhẫn, thái độ chan chan, khi định, niệm và tuệ giác vipassanā ngày càng vững mạnh thì các khái niệm chế định ấy sẽ mờ dần đi và thể nghiệm thực tại chân đế trong quá trình tu tập, và thức tại chân đế sẽ hiện dần lên một cách rõ ràng hiển hiện trong sự quán sát của thiền định. Trong thức tại chân đế và khái niệm thức không như thức thì là phi lý lẫn nhau, chúng ta có thể sử dụng hai cho nhau để sống bình thường và cho công việc tu quán, mà không bị u ám tùy vào hoàn cảnh thức và trình độ tu tập của mình. (Tất cả chú thích trong cuốn sách này là những ý kiến và hiểu biết cá nhân của người dịch. Nó không thể được coi là định nghĩa toàn hảo, ngôn từ hạn chế khó thể hiện được hết ý, vì vậy chỉ là những phụ chú để các thiền sinh tham khảo và tự tìm hiểu, thể nghiệm trong quá trình tu tập thực tế).

T ụng (*saññā*) làm công vi c ghi nh vào kho nh kh c có s ti p xúc v i i t ụng. Khi có s ti p xúc v i i t ụng, ngay ó ã có cái t ụng v nó r i. Làm sao chúng ta có th xóa c s di n d ch này trong khi nó ch là m t ph n t nhiên c a tâm? Các thi n sinh có th c ghi nh n thu n túy trong tâm: ti ụng ụng, ti ụng ụng...v n có th làm c i u này khi h chú tâm t p trung. H có th hoàn toàn m t khái ni m “con chim”, “con d ” trong ti n trình nh n th c và h c ngh r ng ó là cách h an trú trong hi n t i<sup>10</sup>. Khi chúng ta m t h t s nh n bi t m c ó là gì thì ó v n ch a ph i th c s là hi n t i, và không th có b t c c h i nào cho trí tu sanh kh i.

Thi n sinh nào n ây ch th c hành ni m th m nhìn, nhìn, nhìn...nghe, nghe, nghe...s th y mình không th th c hành c n a khi r i kh i tr ụng thi n. Vì sao? Chúng ta c n t ụng làm các công vi c. Ch ng l chúng ta không bi t giá m t hàng mình mu n bán cho khách là bao nhiêu ? Làm sao chúng ta có th tr l i c mà không dùng n khái ni m ho c ch nghe m i âm thanh mà ch ng hi u ngh a c a nó là gì? ó không ph i là th c hành Pháp.

Chúng ta bi t tâm hay bi t (*viññāna-thúcc*), chúng ta hay bi t c các tác ý, chúng ta hay bi t c

---

<sup>10</sup> Nh ng th c ra v n còn nh ng ý ni m: “TÔI” ang “NI M” m o chi ph i ng sau.



cảm xúc và cảm giác (*vedanā*-th ), những ch a ch chúng ta ã bi t t ng (*saññā*) ho t ng nh th nào. R t ít ng i nh n th y t ng ho t ng ra sao. Hãy l y ví d l n u tiên b ng p m t ng i nào ó. Ngày hôm sau g p l i b n có nh anh ta không? Làm sao mà nh c? B n nh b i vì có t ng làm vi c. B n có th hi u c và th y c nó khi quan sát s ho t ng c a tâm mình.

T t nhiên n u b n th c hành theo ki u t p trung vào m t m c tâm không th suy ngh c n a, thì c ng s không th k t n i gi a m c và khái ni m c. Nh ng làm nh th c b n ch là ch n m t ti n trình t nhiên, ch n không cho t ng ho t ng. Khi không th suy ngh gì c thì không có m t nhân t trí tu nào trong ó! Không còn di n d ch ý ngh a n a ch vì t ng ã b è nén thì s không th có thêm c chút hi u bi t nào v m c hay tâm và m i quan h nhân qu n a. T t nhiên, tham và sân không th xâm nh p c, th nh ng còn tâm si thì sao? *Tâm si có mặt đầy ở đó.*

Vì v y, khi quan sát, ng c phân tách ng u n: s c (*rūpa*), th (*vedanā*), t ng (*saññā*), hành (*sankhāra*), th c (*viññāna*). Thay vào ó, b n có th nhìn th y m i u n th c hi n công vi c c a mình nh th nào. Ví d , n u b n bóc mái m t nhà hàng b i và nhìn vào t trên xu ng, b n s th y ông ch ng i qu y, ph c v bàn i i l i l i, các khách hàng

ang n u ng, và u b p ang n u n ng. Có ph i m i ng i ch b t u làm vi c c a mình sau khi ng i khác ã làm xong vi c c a h hay không? Không! T t c u ang di n ra cùng m t lúc. i v i ng u n c ng y h t nh v y.

Tóm l i, thi n chánh ni m không ph i là ch m d t m t ti n trình (thân và tâm) ang di n ra mà là hi u bi t th ct i hays th t c a ti n trình ó. Ng i ta th ng c g ng ch n ng ho c c t t ti n trình khi h nh n th y có quá nhi u khái ni m. Trí tu không th sanh kh i theo cách ó c. Trí tu ch n khi nhìn th y rõ các ch c n ng c a tâm ang làm công vi c c a chúng và *tham và sân* không còn theo sát ng sau. Khi ã th c hành r t nhi u, b n có th th y c m c, th y c tâm ang c m th y ra sao, ph n ng th nào, cách nó ang làm vi c ra sao. Lúc u có th b n s nh n bi t luân phiên gi a các m c, r i bi t tâm, r i l i bi t m c, r i l i chuy n sang tâm...

Cách b n th c hành s ph i thay i t trình này lên trình khác. Khi h c lên c p hai r i b n có ph i ánh v n t ng ch nh khi h c l p m t n a hay không hay là c c câu? Khi lên i h c b n có ph i h c nh c p hai n a không? Cách b n hi u câu ch c ng c n ph i thay i. C ng nh v y, cách b n hành thi n c ng ti n trì n t ng x ng v i s c m nh c a trí tu trong tâm b n. Không c n ph i ch y quanh

ánh v n t ng ch m t “m-e-o huy n mèo” n a mà ch c n c th ng “mèo”. Hi n gi , tôi th y nh ng thi n sinh m i n h c thi n l n u và h b t u chánh ni m ch v i m t m c. L n sau n, h l i v n b t u l i v i m t m c. Có c n ph i quay tr l i trình y khi b n có th th y c m c, c m giác tâm (c m xúc), tâm hay bi t, t t c ang làm vi c v i nhau? (thi n sinh tr l i: *nhưng mà chúng con vẫn chưa tới trình độ đó*). T i sao b n bi t mình ch a t i ó? C n ph i có s liên t c và à quán tính c a chánh ni m. B i vì không có s liên t c và à quán tính y nên trí tu không t ng tr ng. Công vi c c a tâm là bi t m c ch là m c, tâm ch là tâm, và cách chúng ang làm vi c nh th nào. Khi tu giác này m nh h n, tâm s không còn hành thi n ki u nh tr c n a.

\*\*\*

Th y tôi th ng nói r ng chúng ta không gán nh ng c t ng (vô th ng, kh , vô ngã) cho các kinh nghi m hay m c, mà nh ng c t ng ó tr nên rõ ràng trong tâm mình. N u chúng ta *ngĩ* v các c t ng, thì sau ó chúng ta s ch y quanh theo m c và ngh “ ây là vô th ng này”, “ ây là kh này”, “ ây là vô ngã này”. M i ng i mu n gán vô th ng, kh , vô ngã cho m t m u kinh nghi m nh bé c a h . Trong th c t , các c t ng c a m i hình th c t n t i là các tu giác vô th ng, kh , vô ngã

(*anicca, dukkha, anatta nānas*) trở nên hiện diện trong tâm vào khoảnh khắc thấy biết rõ ràng, khi các lậu kiến, nhân duyên đã chín muồi và không ai có thể nghi ngờ gì về tu giác ngộ. Nhưng tu giác này không hề thông qua tiến trình suy nghĩ.

\*\*\*

Thức thì "Tôi" chỉ là một ý niệm, một tín (là có thể). Bạn cần nghe biết điều đó, nhưng phải mình chứng nghiệm nó. Khi bạn chứng nghiệm, cái hiểu biết sẽ mở ra và biến. Tôi không thể nói trực tiếp cho bạn hiểu điều đó. Tôi chỉ có thể nói cho bạn khi bạn kinh nghiệm nó. Khi đó bạn sẽ hiểu và nó trở nên rõ ràng, nhưng trực tiếp thì vẫn chỉ là cái hiểu lý thuyết thôi.

\*\*\*

Các thiền sinh thường nói tâm họ chạy ra ngoài, hay các suy nghĩ của họ chạy vào gia đình khi họ đang hành thiền này. Tâm không có tính chất là "chạy lang thang bên ngoài", "ở đây" hay "về nhà". Thức thì chỉ là các suy nghĩ và ký ức của nhà mình sanh khởi trong tâm và rồi chúng ngưng息. Bạn phải nhìn tâm mình một cách ứng nghiệm ngay tại lúc đó. Tâm không hề "chạy ra" hay "lang thang" gì cả.

Nếu bạn có suy nghĩ rằng tâm lang thang hay đi ra ngoài, thì bạn sẽ sử dụng một vài pháp môn để đưa tâm trở về. Làm vậy thì là một điều tốt! Nhưng tin sai lầm rằng bạn phải bắt tâm "đi ra ngoài" "quay lại" bằng cách hướng tâm mình như một thứ gì đó còn. Mà nó đâu phải như thế. Tâm chỉ có một tính là sanh và diệt. Cách ứng dụng nhìn tâm mình là thay đổi các suy nghĩ sanh khởi theo đúng bản chất tự nhiên của chúng. Chẳng hạn như ra khỏi chánh kiến rằng tâm chỉ sanh khởi, sanh khởi và sanh khởi...thì trí tuệ mới bắt đầu hiểu được bản chất vô thường (*anicca*).

\*\*\*

*Kinh nghiệm* về sanh diệt khác xa với *hiểu biết* về sanh diệt. Một thí nghiệm có thể kinh nghiệm về sanh diệt trực tiếp, trực tiếp như bạn trải nghiệm khi hiểu được cái gì đó. Cái chúng ta muốn là trí tuệ và hiểu biết. Các thí nghiệm theo các kinh nghiệm của mình và nghĩ rằng: "Tôi đã thấy được vô thường". Lo lắng suy nghĩ đó (về trí tuệ phi nhị nguyên, chẳng hạn) làm chướng ngại ngay tại đó, khi nhìn thấy hiểu biết khác không thể nhận ra. Nhưng vậy làm sao có thể hiểu biết được thực sự nào nữa?

Hãy nhớ rằng phi nhị nguyên chỉ là một công cụ để nhìn. Chẳng hạn, một tâm tham vọng nhìn thấy sự diệt trong khi nhìn, và hiểu rằng là còn muốn thêm nữa

na! V y chúng ta có th nói ó là “vô th ñg” m i khi nhìn th y sanh di t c không? Tôi v a cho các b n th y tâm tham c ñg nhìn c sanh di t ra sao r i ó.

Xin ñg qu quy t r ñg mình ã hi u c b n ch t sanh di t sau khi m i nhìn c m t chút. S qu quy t r ñg *mình ã hiểu* s óng ch t cánh c a l i không cho b n nhìn th y thêm c n a. S hi u bì t th c s s sanh kh i khi tâm ã s n sàng, sau khi ã tr i nghi m r t, r t nhi u kinh nghi m. Trách nhi m c a b n là nuôi d ñg chánh ni m và chánh ki n.

\*\*\*

Trong th c t , *cùng một kinh nghiệm y hệt như vậy* không bao gi ñ l i nhi u l n mãi. M i kinh nghi m ch x y ra m t l n duy nh t, trong kho nh kh c hi n t i. B n ngh kinh nghi m ó di n ra l i b i vì tâm b n c ñg thêm nh ñg ký c và kinh nghi m quá kh vào trong kinh nghi m hi n t i. T t c nh ñg i u ó u là các khái ni m (*paññātti*) ñng làm vi c. Th c t i chân (*paramatha*) thì luôn luôn m i. M t kinh nghi m ch sanh kh i m t l n duy nh t, trong kho nh kh c hi n t i. Công vi c c a b n là hay bì t và kinh ni m nó m i khi nó sanh kh i.

Ví dụ, nếu bạn đi tới bệnh viện, bạn có bệnh qua  
c hay không? Nếu hai con bạn thì sao?  
Không, không thể chịu thêm nữa! Đó là vì bây  
giờ bạn sống: “Ồi, nếu bạn quá”. “Nếu” hay  
“lâu” thực chất là những khái niệm.

\*\*\*

Cái quan trọng hơn kinh nghiệm là *hiểu biết* của  
bạn về kinh nghiệm này. Chúng ta nghĩ về quán chiếu,  
tìm hiểu thì mới nhìn ra được cái này. Bạn biết  
bằng câu hỏi: Cái này là cái gì? Cái gì đang diễn ra?  
Tại sao nó diễn ra?

Nếu không có loại trí tuệ quán chiếu này thì liệu  
có thể có hiểu biết nào không? Thì *Vipassanā* là loại  
thiền đưa vào trí thông minh và trí tuệ phát  
triển thêm trí tuệ. Cái gì là tâm và cái gì là thân?  
Bạn có biết điều này một cách rõ ràng hay không?  
Bạn cần nhìn ra được cái này khi thực hành. Đó là  
những câu hỏi bạn cần phải tìm hiểu và  
nghiên cứu về tâm lý và quán sát.

Siêu hiểu biết của bạn còn trở nên rõ ràng hơn khi  
bạn thực hành thực pháp trong lúc tâm thanh tịnh.  
Bạn sẽ chánh niệm một cách thoải mái sao? Bạn có  
thể hay biết được bao nhiêu tâm thức trong một  
khoảnh khắc? Các tâm thức sanh khởi ở các giác  
quan ứng không? Hãy cố gắng tìm hiểu.

Nếu bạn ch hay bị t m i h i th m i và lo i tr t t c các m c khác, b n có th nói là mình hoàn toàn trong hi n t i c không? B n ch có th nói mình th c s an trú trong hi n t i khi b n hay bị t c danh và s c trong kho nh kh c y. B n có th nói là mình v n chánh ni m trong khi ch bị t m t m c và tr t m t 99 m c khác? Hãy suy ngh v i u ó. Ch khi b n hay bị t c r t nhi u m c, r t nhi u ti n trình thì b n m i có th nói là mình ang chánh ni m.

\*\*\*

M i ng i c nói gi chánh ni m khó quá. Th c ra không n n i khó duy trì chánh ni m nh v y. M i ng i ch ngh nó khó khi h không có chánh ni m v m ch a thích.

B n có th chánh ni m v b t c m c nào sanh kh i. m c không quan tr ng. i u quan tr ng h n là có chánh ni m trong tâm và b n h c h i cách duy trì nó. V y làm th nào chánh ni m t ng tr ng? B n làm vì c ó b ng cách:

- Có k n ng th c hành khéo léo,
- Bi t cách duy trì chánh ni m,
- Bi t cách phát tri n trong thi n t p.



ó là nh ng d u hi u c a trí tu .

\*\*\*

Luôn luôn có s ti p xúc v i m c, nh ng phi n  
nã s không có c h i sanh kh i ch ng nào có  
chánh ni m, s n nh n i tâm và trí tu mạnh m .  
Công vi c c a b n là ch m ch làm l n m nh nh ng  
ph m ch t tâm linh ó: chánh ni m, n nh n i tâm  
và trí tu .

\*\*\*

B n có mong c u, khao khát Pháp không? Hay b n  
mu n h c cách th c hành thi n? Tâm tham ch mu n  
có Pháp và coi ó nh m c ích cu i cùng. Tuy nhiên,  
ch có s khéo léo và pháp hành úng s làm t ng  
tr ng c tin và trí tu .

\*\*\*

B n mu n có Pháp nh ng l i không th có c  
Pháp. T i sao? B i vì cái b n ang làm th c ra là ang  
i ch ch h ng. Có cái gì ó thi u sót và không hoàn  
ch nh trong cách th c hành. Trí tu th u hi u cách  
th c hành khéo léo v n còn r t m ng mạnh. Khi lo i  
trí tu hi u cách th c hành này ã y , thì nh ng  
tu giác xuyên th u vào Pháp s n theo m t cách t  
nhiên.

Khi bạn áp dụng một cách thức hành nào đó, nếu bạn không thấy có lợi ích thì ngừng việc và nghĩ gì mình đã tốt, hãy lật các câu hỏi, tìm xét, nghiên cứu những gì đang diễn ra và hãy thử luận về những điều đó. Đó là cách bạn mở rộng kiến thức của mình.

\*\*\*

Một số sinh viên nói với tôi rằng họ cảm thấy bị nhầm lẫn khi học gấp, nhưng họ không biết thay đổi gì. Đó là lỗi của họ hay của bạn? Nó không thể coi là sự nhầm lẫn khi đã bị xáo trộn về ý. Đó là lỗi của họ không biết học mà chỉ sinh khi có điều kiện thích hợp.

Một mặt của tâm minh, nhận và liên tục học phát triển về những gì có chánh niệm tự nhiên về bất cứ kinh nghiệm nào sinh khởi hoặc ngừng lại có thể coi là một thực hành là những mặt của chánh niệm, về trí tuệ. Tâm sự làm công việc của chính nó dù chánh niệm có mặt đó hay không. Không có chánh niệm, tâm sự chỉ chạy theo những cảm xúc. Về chánh niệm, tâm sự làm công việc của trí tuệ.

\*\*\*

M t thi n sinh k r ng cô ta ngh r ng mình có chánh ni m trong lúc n, nh ng ch n khi n xong r i cô ta m i nh n ra r ng th c ra mình ã n v i tâm tham mà không bi t.

Hãy suy ngh i u này: t i sao cô ta c ngh mình có chánh ni m trong khi th c ra là không có? Lúc y cái gì x y ra trong tâm? ó là b i vì cô ta không th ng xuyên ki m tra l i xem có cái gì di n ra trong tâm, mà ch chú tâm vào ti n trình n u ng. Và c ng b i vì cô ta không chú ý n tâm thi n c a mình.

\*\*\*

M t thi n sinh nói: “Khi tôi nhìn ng i khác n u ng không có chánh ni m, n tham, tôi l i chánh ni m h n. Chánh ni m t ng lên”.

M t ng i trí tu s t n d ng t ng kinh nghi m phát tri n nh, ni m và trí tu . Ng i không có trí tu thì ch ph n ng l i tình hu ng y b ng tâm sân.

Hi u bi t v Pháp c a chúng ta s t ng tr ng khi chúng ta s d ng chánh ni m+trí tu m i khi nghe, nhìn ho c ti p xúc v i b t c cái gì. i u quan tr ng nh t là chánh ni m+trí tu luôn luôn c chu n b và s n sàng cho b t c tình hu ng nào. Trách nhi m c a chúng ta là quan tâm s n sóc và phát tri n cái tâm phân bi n Pháp, v n hi n h u m i n i, m i lúc.

\*\*\*

B n ng nh th nào? ây tôi không h i b n ng n m ng a, n m s p hay n m nghiêng. Tôi h i v tâm b n. B n có buông b t t c m i th khi ng không? B n có suy ngh không? B n có chánh ni m không? Tôi thích h i các thi n sinh câu h i mà th y tôi v n th ng h i tôi: “ i u cu i cùng con chánh ni m c tr c khi ng m t là gì?”, hay “Cái u tiên con chánh ni m c khi m i th c d y là gì?”. Câu h i này là mu n ch d n cho b n bi t cách th c c n ph i th c hành ra sao: chánh ni m cho t i t n lúc ng , và b t u ngay t khi m i th c d y. Ngh a là tr th i gian ng , còn l i giây phút nào c ng là th i gian hành thi n.

Khi ng d y, b n có nh n ra là mình t nh ng không? Khi nào b n m i nh n ra u tiên là mình t nh d y? Lúc ó b n có th c s hay bi t không? T t nhiên, các thi n sinh u th c d y, nh ng h không nh n ra là mình t nh d y. Nhi u ng i b t u làm vi c này vi c kia trong phòng mà ch ng h nh n ra là mình ã t nh d y. Chánh ni m còn ch a n. M t s ng i nh n ra là h ã t nh d y, nh ng sau ó l i quên m t. H ch có chánh ni m tr l i m t l n n a khi có m t trên thi n ng!!!

ây là m t g i ý: ngay khi v a th c d y, ng v i b t u làm cái gì c . Thi n s Sayadaw U Jotika d y

r ng hãy t p hít th sâu m t cách có ý th c kho ng 4-5 phút tr c khi ng i d y. Khi ó tâm s t nh táo h n. Hãy ch c ch n r ng ng hít th quá nh nhàng, n u không b n s l i bu n ng tr l i. R i sau ó, hãy ng i d y v i chánh ni m, i l i hay làm nh ng vi c c n làm. B t c cái gì b n chánh ni m c c ng OK, mi n là có chánh ni m.

\*\*\*

Chánh ni m tr thành liên t c thì không h gi ng nh may m n trúng s c c. Nó u ph i có nhân duyên cho vi c y di n ra. N u b n th y à chánh ni m không còn ó n a, u tiên là ph i ch p nh n: t t c m i th u là t nhiên và i u t nhiên ó ang di n ra v i b n thôi mà. Th r i hãy ki m tra l i nguyên nhân. Sau r t nhi u kinh nghi m à chánh ni m lên r i xu ng, b n s b t u th y c các nhân duyên, các i u ki n trong tâm khi n cho chánh ni m tr nên liên t c h n, và th y c nh ng i u ki n, nguyên nhân khi n à chánh ni m b t quăng.

\*\*\*

M i ng i th ng ch t nh th c và c nh giác khi h b m t lo i khó ch u hay au kh nào ó. H s thôi không chú ý n a khi ã c m th y th a mái tr l i. Th t không may, chúng ta ch th c hành khi có cái

gì ó không n. Chính vì thế c Ph t ã l i cho chúng ta r t nhi u l i khuyên d y ph i ch m ch tinh t n, không nên d ù d uôi (*appamāda*).

\*\*\*

c Ph t không sách t n chúng ta th c hành trong m i lúc ch ng c cái gì c . B i vì Ngài hi ur t rō v tâm si nên Ngài m i l i cho chúng ta nh ng l i d y nh v y. C th d ng l i không th c hành n a mà xem, b n s th y c s c m nh c a phi n não ngay.

N u bên ph n trí tu ng ng l i, c m t bè l phi n não s kéo n và che kín m i th ngay. ó là i u tôi mu n nói là không th t m d ng ngh ng i và “ ng bao gì b cu c”. Ho c là s c m nh quán tính phía trí tu , ho c là phía phi n não. N u b n r i b s c m nh quán tính c a trí tu m t chút, b n s ph i m t r t nhi u công s c b t u l i. Kh i u l i ch ng d t y nào. Chính vì v y b n không th nó d ng l i.

\*\*\*

B n có c m nh n c ni m h nh phúc và ni m vui h ng thú khi quan sát v i chánh ni m+trí tu không?

\*\*\*

M i khi chúng ta th c hành Pháp, thân và tâm chúng ta s có s an l c. Tu giác không th sanh kh i khi chúng ta hành thi n v i s khố ch u, b t măn c a thân và tâm.

\*\*\*

M t thi n sinh c m th y r t n t ng v i nh ng gì mình th y ch trong 15 phút chánh ni m liên t c. H u h t m i ng i ang vùng v y hay l c l i trong suy ngh trong h u h t th i gian, nh ng th t s là kinh ng c v nh ng gì chúng ta phát hi n ra ch trong 15-20 phút có chánh ni m *liên tục*. Hãy t mình th và th y i u ó.

\*\*\*

B n ch mu n nghe thuy t pháp, nh ng l i không mu n nghe ti ng l chim kêu trên thi n ng. B n ngh : “Ôi, b n này n ào quá”. Ti ng thuy t pháp là m t âm thanh, và ti ng l chim là m t âm thanh khác. Ng i có thông tin úng s s d ng b t c m c nào phát tri n nh, ni m và trí tu trong khi hành thi n. Ng i không có thông tin nh th s ch kh i phi n não vì nh ng âm thanh y.

\*\*\*

Thay vì cố gắng tìm xem những gì đang xảy ra, hãy ghi nhận những gì đang xảy ra. Khi bạn chánh niệm về những gì đang xảy ra, hãy chánh niệm về cái tâm hay bất tỉnh đang xảy ra. Tâm chánh niệm ý nghĩa hay bất tỉnh cái gì? Nó đang hay bất tỉnh cái gì? Bạn có thể bên phía tâm hay bất tỉnh hoặc nhìn cả tâm và bất tỉnh cùng nhau.

\*\*\*

Khi mình đi trải qua những đau đớn về thân thể hay tinh thần, hãy không có những thứ gì và chỉ nghĩ về cái gì. Hãy chú ý đến những gì đang xảy ra.

\*\*\*

Nếu bạn bắt đầu khi nghĩ thì nên, hãy nhìn cái tâm đang nghĩ về những gì đang xảy ra và bằng cách nhúc nhích, chuyển động. Tại sao nó phải nghĩ theo cách này? Khi suy nghĩ về những gì đang xảy ra, cái nhìn của mình về những gì đang xảy ra? Bạn cần nghiên cứu những gì đang xảy ra mình đi về cái đau đớn những góc nhìn khác nhau và quan sát các phần của nó và tìm hiểu về những gì đang xảy ra: các suy nghĩ và cảm xúc có liên hệ với nhau như thế nào hay những quan niệm và thái độ nào đang làm trầm trọng các suy nghĩ? Chắc chắn có *một chút không thích nhỏ nhất* nào về những gì đang xảy ra, tâm bình phẩm bên trong sự nghĩ về những gì đang xảy ra theo cách đó ngay.



Bạn có thể thức s hay bị t cái tâm bình ph m này. Không c n ph i c g ng ng n ch n suy ngh hay tâm nói chuy n, b n có th th y nh ng cu c i tho i bên trong tâm t sáng n t i. B n quan sát hi u tâm mình nh nó ang là, ch không ph i là làm cho b t c cái gì bi n m t.

\*\*\*

Khi trí tu m i nhú u lên m t chút, phi n não ã c m cái búa n n b p nó xu ng ngay r i. Ngay khi b n m i hi u hi u ra c m t chút xú, tâm ã b t u bép xép: "Tôi bi t, tôi bi t r i". N u b n mu n th y c s c m nh c a s nh khuôn này, hãy nhìn vào thói quen nói "tôi bi t, tôi bi t" này c a tâm. Khi trí tu hi u ra i u gì ó, cái suy ngh "tôi bi t" này bám sát theo sau lí n. Nh th thì làm sao b n s d ng trí tu ó c?

Chính vì th tôi th ng c nh báo: ng coi th ng phi n não. Chúng ta không bi t nó ho t ng nhi u nh th nào âu. Trí tu ch có c c h i b ng m i cách là kh i lên, kh i lên l i nhi u l n.

\*\*\*

ng ngh quá cao v mình. Cái gì có nhi u h n: th i gian mà hi u bi t hay s ch ng nghi m có m t

trong tâm hay th ị gian không có hi ụ bi t và s  
ch ụng nghi m nào?

\*\*\*

Chánh ni m không ị tìm các gi ị pháp. Ch có trí  
tu m ị tìm c nh ng gi ị pháp. Công vi c c a  
chánh ni m là hay bi t nh ng gi ị pháp; ch m ị  
ị u này thì không th ng n ch n c nh ng phi n  
nã lo ị m nh; ch có trí tu m ị làm c công vi c  
y.

\*\*\*

Tâm si (*moha*) m c a cho t t c m ị lo ị  
phi n nã kéo vào.

\*\*\*

Khi tâm thích hay không thích m t m c nào ó,  
nó không còn nhìn th y m c nh nó ang là n a  
hay nh là pháp n a. Khi tâm b thúc y b ị tham,  
thì m c nó th y là m c c a tham. Khi tâm b  
thúc y b ị sân, thì m c nó th y là m c c a  
sân. Tâm không còn quan sát hay ti p t c chánh ni m  
v m c y nh nó ang là.

Gi ng nh khi eo kính màu xanh, t t c cái gì  
chúng ta nhìn th y c ng có màu xanh. Nh v y, chúng

ta không thể thấy được các tính tự nhiên của  
những gì mình nhìn. Chính vì vậy vì cái ưu tiên là  
chúng ta cần *kiểm tra lại cặp kính của mình* hay kiểm  
tra lại xem cách mình quan sát đúng như thế nào.

\*\*\*

Bắt đầu với một ví dụ khác nữa làm, một  
thiền sinh hỏi: “Tại sao anh ta lại làm như thế này?”.  
Vì cái quan trọng hơn là ưu tiên ngay thiền sinh đó  
phải nhớ rằng tại sao mình lại hỏi câu hỏi đó.

\*\*\*

Có sự hiểu biết rõ ràng tâm sâu sắc là một mục  
đích của thiền niệm tâm (*cittānupassanā*) và niệm  
pháp (*dhammānupassanā*), bắt đầu cái gì đó quan  
sát (cần sâu, chính xác) cũng là một mục. Khi nói  
không nên có phiền não trong tâm, nghĩa là không  
nên có phiền não trong tâm quan sát. Không có cách  
nào ngăn chặn các phiền não khi đi ra trong  
tâm của một phạm phu (*puthujjana*) - ngay cả  
thiền kinh nghiệm các bậc thiền giác ngộ nào.

Những tâm quan sát có thể rất khéo léo và không  
có phiền não khi nó biết cách quan sát. Vì thế  
đúng và không có phiền não trong tâm quan sát, tâm  
sống nhẹ nhàng và bình an. Khi đó trí tuệ sẽ có thể  
mở rộng.

\*\*\*

B n c n hi u tâm sân m t cách sâu s c. làm c i u ó, b n c n ph i xây d ng ni m, nh và trí tu , b n ph i quan sát và h c hi u *mỗi khi* sân sanh kh i. B n mu n bi t b n ch t c a sân và t t c m i th có liên quan n hi n t ng ó. Cái gì di n ra trong thân và cái gì di n ra trong tâm khi phi n não y sanh kh i? Lo i suy ngh nào n i lên? B n ch t c a sân là gì?

B n (tâm) là m t ng i quan sát c l p, nghiên c u c n sân này t bên l , khi nó ang di n ra v i suy ngh r ng nó c ng mang b n ch t c a Pháp, không ph i *cơn sân của bạn* hay *bạn đang sân*. Nh ng tính ch t khác nhau c a sân là gì? Nó làm vi c nh th nào? Cái gì di n ra trong tâm? M t cái tâm b thúc y b i phi n não thì suy ngh nh th nào? B n nghiên c u và h c h i *bất cứ lúc nào nó diễn ra*, nghiên c u t i t n nh ng chi ti t nh nh t. Không có cách nào phi n não l n m nh c n u b n quan sát nó m i l n nó sanh lên. Nó không th ngóc u lên c.

Nh ng tâm sân lo i thô thì r t rõ, t t nhiên, lúc u th c hành b n có th không nh n ra c nh ng th lo i sân vi t . Ch khi tâm ã m nh m v i nh, ni m và trí tu , b n m i có th nhìn th y sân ngay t

lúc b t u, *ngay thời điểm nó mới khởi sanh*. B n có th nói mình hi u c b n ch t c a s n khi b n hi u c toàn b ti n tr n h s n t lúc b t u n khi k t thúc.

\*\*\*

Chúng ta c n ph i hi u th t r o phi n n o a ng tra t n và hành h m n h ra sao. Chúng ta v n ch a h c h c c bài h c c a m n h l n th nh t, l n th hai, l n th ba... Khi phi n n o n, chúng ta ch chào ón nó vào nhà nh m t v khách quý, m i nó n bánh, u ng trà. Có úng nh v y không? C th xem l i t t c nh ng gì chúng ta suy ngh t i p thêm nhi n li u cho c n s n. Ch khi không còn ch u n i phi n n o n a chúng ta m i ch u n ng nh vào nh ng tâm thi n giúp m n h.

\*\*\*

Chúng ta thích nu o l n thêm phi n n o m i khi nó sanh kh i. Chúng ta không mu n nóng, nh ng l i c thêm d u vào l a. L ra chúng ta ph i d i n c d p l a i, nh ng trong tay l i ch có m i kh u sung phun n c tí xíu mà tr con hay ch i trong ngày l t n c.

\*\*\*

Không có trí tuệ, ngài ta lịc g ng ề nén  
phi n não b ng nh (*samādhi*).

\*\*\*

Có hai cách phi n não i m t:

- 1) B n chánh ni m, hay bi t phi n não và nó i m t.
- 2) Khi có m t hi u bi t m i v phi n não ó sanh kh i trong tâm.

Khi b n hay bi t phi n não nh m t m c, nó s làm tiêu tan s c m nh c a phi n não. M t cách khác là, khi b n hi u v phi n não ó, nó s bi n m t, gi ng nh khi ánh sáng b t lên s xua tan bóng t i.

\*\*\*

Có nh ng lo i t ki n ng ng m, n m sâu và ghim ch t trong tâm chúng ta mà ch l ra trên b m t ý th c khi b n ti p xúc v i nh ng kinh nghi m khác nhau. Khi i đi n v i nh ng kinh nghi m ó, tâm b t u nói chuy n, bình ph m do b thúc y b i các lo i t ki n ng sau y. Ch có nh ng hi u bi t sâu s c m i ti p c n c t i nh ng t ki n ch p th lâu i y. N u nh ng t ki n này ã b ch p th r t m nh, r t sâu t tr c, t m m c hi u bi t và trí tu

hiện tại có thể hiểu về tình huống này, nhưng không thể cố gắng buông bỏ một chút kiến thức.

Khi mặt tôi ửng đỏ đi ra, cái nào mà nhàn nhàn: phiến não hay trí tuệ? Phiến não là một cách vô thức thì ngược lại thì lại khó nhìn thấy, vì đã đi sâu vào trong tâm thức lâu nay. Một thời có sự lôi kéo như thế và đã cùng chúng ta lâu như thế thì sự cảm nhận của nó phải là một thứ nào đó chứ.

Trong một khóa thi ở Singapore, tôi hỏi một câu chuyện này: "Bạn nghĩ rằng làm luật ở Pháp, bạn có bao nhiêu tâm tham trong mình?". Các thí sinh khi mà trả lời tâm mình và thấy rằng vào lúc đó họ cũng ham muốn một cái gì đó. Tôi nói rằng, vậy bạn có một cái gì trong đó và nó mạnh mẽ như thế nào khi nhìn nhận ra nó.

Khi ý tôi muốn nói đến lòng tham nào? Đó là cái tham mà vì cứ trôi qua êm ả trong khóa thi này và tất cả mọi người. Có thể nhìn ra được lòng tham đó không? Hơn tất cả những khi nghe tôi nói! Nếu đúng như bạn làm luật ở Pháp thì ngang chừng, chắc hẳn sẽ có xung đột xảy ra.

Sự lôi kéo đã đi cùng chúng ta cụ thể là ý thức karmic mãnh liệt, nó nằm sâu trong vô thức chứ không còn trên bề mặt ý thức nữa. Nó cũng là *anusaya*, những mầm, lòng phiến não đó chính xuất hiện trong

nh ng hoàn c nh a đ ng và ch có tu giác *vipassanā* (*vipassanā ñāna*) m i có th ti p c n c t ng sâu y. Và ch có o tu (*magga-ñāna*) y uyl c m i có th x lý c nó.

\*\*\*

Khi tôi nói “thu th p” d li u ngh a là gì? Ngh a là b n quan sát nh ng gì ang di n ra *mỗi khi* nó di n ra. Sân có r t nhi u cách th hi n. N u b n có chánh ni m m i khi nó có m t, và b n ch i th t kiên nh n và quan sát là b n ang thu th p d li u. M t phi n não nh sân ôi lúc có th r t m nh, nh ng lúc khác có th y u t, m nh t. T i sao v y? B n s ch a th bi t c câu tr l i cho n khi d li u ã hoàn ch nh.

\*\*\*

B n có ngh cái gì ó là “t t” hay “x u” không? Hay là b n hi u th t s cái ó là t t ho c x u? Hi u bi t th c s s lo i b nh ng gì b n ã t ng cho là t t hay x u tr c kia, và ch nhìn nó nh nó ang là. Hi u bi t c ng lo i tr nh ng ý ni m sai l m v m i th .

\*\*\*

Khi m i ng i m nh kh e, h có r t nhi u tâm si, Ch khi h au m, h m i b t u có s chú ý.



\*\*\*

au n, nh c m i ( m c) có m t i hay không không quan tr ng. B n ph i h c hi u v các ti n trình thân và tâm ang sanh di t trong cái au nh c y.

\*\*\*

Thay vì c c ph i ng n ch n s hôn tr m, bu n ng , b n ph i h c hi u v *bản chất* c a tâm hôn tr m. ó là hai ng c hoàn toàn khác nhau. B n s th y ra r ng, n u ch ng i l i hôn tr m, d n d n nó s m nh h n và b n s b ng g t. Tuy nhiên, n u b n h ng thú v i nh ng gì ang di n ra, thì tâm s t nh táo tr l i.

Hôn tr m x y n có th do m t s nguyên nhân sau:

- 1) Có th do b n n quá nhi u và bu n ng ;
- 2) B n không có h ng thú v i công vi c hành thi n và th y chán;
- 3) Do thói quen c nh m m t là bu n ng .

Hãy có h ng thú i v i b t c cái gì ang di n ra.

\*\*\*

Các thi n sinh th ng hay nói v i tôi là cái này “t t”, cái kia “x u”. Họ c là h n h i tôi r ng cái này cái kia x y ra v i h nh v y là t t hay x u. Xin ng gán cho m t kinh nghi m nào ó là “t t” hay “x u”. Nó ch t t khi b n hi u h n v b n ch t c a s vi c ang di n ra, nhân và qu c a nó, nó là thi n hay b t thi n và giá tr c a kinh nghi m ó.

\*\*\*

Hãy suy ngh n nh ng i u này: Có m c nào áng ph i tham hay sôn vì nó hay không? B n có th c s th y ra c là tham, sôn, si (và t t c h hàng thân thích c a nó) u là nh ng tr ng thái tâm b t thi n hay không? B n có th c s hi u c r ng ni m (*sati*), nh (*samādhī*), tu (*paññā*), t (*mettā*), bi (*karunā*), h (*muditā*), x (upekkh ) là nh ng tr ng thái tâm thi n hay không? N u b n mu n hi u i u ó, hãy h c hi u v chúng b ng chánh ni m+trí tu .

\*\*\*

Thi n (*kusala*) có n ng l c b g y b t thi n (*akusala*) trong tâm và ng c l i. Chính vì v y b n c n ph i làm m i i u thi n, trong ó có c nói nh ng l i thi n lành và làm m i vi c v i ng c thi n. Nh ng hành ng cao nh t, có ý ngh a nh t là làm m i vi c b ng trí tu . Khi có chánh ni m + trí tu

trong m i công vi c mình làm, tâm s hi u cách làm vi c ó sao cho khéo léo, hi u qu c hai bên (mình và ng i) u c l i ích. Ch nhìn th y m t bên (ch ng h n cho *mình* c cái này cái kia mà ng i khác thì không, hay ch cho *mình* thành công thôi), thì ó là vi c c a nh ng phi n não m nh. Trí tu thì ng c l i, th y c c ng nh ng i u mà tâm si th y ó, nh ng d i ánh sáng hoàn toàn khác bi t.

\*\*\*

N u chúng ta ch chú ý t i m c, ó m i ch là m t n a b c tranh và s hi u bi t v n ch a y . Ph m vi chánh ni m c a chúng ta c n ph i m r ng, bao g m c m c, tâm quan sát, c m xúc và nhi u h n n a. Ph m vi chánh ni m m r ng này n t vi c ch i và quan sát v i s kiên nh n và trí thông minh, ch không ph i t vi c t p trung vào m c v i hy v ng nhìn th y m t i u gì ó. Chính vì v y ph m vi chánh ni m r ng m này r t quan tr ng.

Trí tu ng sang bên c nh nh m t ng i t bên ngoài quan sát toàn b ti n trình ang t nó di n ra. Còn t p trung chú tâm vào m c th ng có c m giác dính m c vào m c ó. Do ó, ph m vi chánh ni m s r t h p. Chính vì v y tôi th ng nh c các b n không c dùng s c c ng ép hay t p trung.

Chúng ta chú ý tới tâm quan sát như h n t i m c. Tâm có ph n ng b ng phi n nã i v i m c này hay không? Chúng ta c ng c bi t chú ý t i tâm thì n khi m c quan sát c a chúng ta là các phi n nã. Trong tâm thì n có phi n nã hay không? Trên th gi i này, ch có m i tâm và m c mà thôi.

\*\*\*

Khi quá t p trung chú tâm, b n s không còn th y tâm c n a. T p trung luôn s d ng các khái ni m nh kho ng cách và n i ch n. B n chú tâm vào cái gì và chú tâm vào ch nào th y c tâm? Khi t p trung chú tâm, b n ch còn th y c m i phía m c. B n ch có th quan sát c s ho t ng c a tâm n u nh b n bi t ch i và quan sát.

\*\*\*

Khi m m t, b n có nh n ra c là có cái nhìn ang di n ra hay không? C ý nhìn và th y (m t cách t nhiên) khác nhau nh th nào? C ý nhìn òi h i ph i h ng s chú ý vào m c bên ngoài, nh ng ch th y thì không c n ph i c g ng nh th .

Nhìn ch là nhìn. Nhìn có là thì n hay b t thì n hay không? Ch ng là gì c ! Tuy nhiên, các tr ng thái tâm b t thì n có r t nhi u c h i sanh kh i khi trong

cái nhìn ó không có chánh niệm + trí tuệ. Thì n là phát triển thái úng và s chú ý úng n, phát triển niệm, nh và trí tuệ v nh ng gì ang đi n ra.

\*\*\*

B n c n thành th c vi c hành thì n m m t n u mu n mang s th c hành này ra ngoài cu c s ng. Ngh a là thành th c k n ng th c hành v i b t c m c nào và h c h i v b t c m c nào b ng p.

Tâm ho t ng t ng t nh nhau trong khi nhìn và khi nghe. Nó ch làm vi c qua hai c a giác quan khác nhau mà thôi. B n có hay bi t là mình ang nhìn không? Tâm nhìn ó ang nhìn. Tâm nghe ó ang nghe. Khi nhìn ho c nghe, tâm ph i chú ý t i m t m c. N u b n bi t mình ang nhìn, thì ó ã có s n chánh niệm r i và b n có th nh n ra c tâm.

Có vô s tr ng h p b n ph i nhìn m i ngày. B n nh n bi t ra mình nhìn bao nhiêu l n trong ngày? R t nhi u phi n não sanh kh i có liên quan n các m c c a con m t m i khi b n nhìn không có chánh niệm + trí tuệ. *Ngọn lửa phiền não đang thiêu đốt.* B n c n h c cách th c hành trong khi nhìn. B n c n h c cách nhìn v i chánh niệm.

\*\*\*

Trong kinh T Ni m X (*satipatthāna sutta*), c  
Ph t d y cách nói n ng v i chánh ni m. Hãy ngh n  
bao nhiêu r c r i x y ra m i khi chúng ta hi u nh m  
l n nhau trong khi giao ti p, b n s th y s quan  
tr ng c a vi c nói n ng m t cách khéo léo và t t p.  
i v i nh ng thi n sinh m i thì c n ph i h n ch  
nói, nh ng thi n sinh ã hành thi n lâu c n ph i h c  
cách nói v i chánh ni m + trí tu . Chúng ta phát tri n  
k n ng này cho nh ng n i chính th c hành: trong  
gia ình, n i làm vi c, v n phòng, n i kinh doanh  
buôn bán...Không ai có th hành thi n tr ng thi n  
su t c cu c i c, mà b ng cách h c cách th c  
hành ngoài i, công vi c hành thi n xu t th  
gian có th i cùng v i nh ng công vi c c a th gian.

Khi nói chuy n, b t u chánh ni m v i b t c  
m c nào c ng c. Khi th c hành ã lâu, b n s  
chánh ni m c v nh ng gì ang đi n ra trong tâm  
c ng nh trong thân c a mình. Tâm ch ang làm  
công vi c c a nó là nói chuy n và b n ch n gi n  
i u ó đi n ra m t cách t nhiên. Chánh ni m có th  
th y c tâm ang làm vi c nh th nào. Nó ang  
suy ngh gì? Tâm ang c m nh n cái gì? Tâm ang  
chú ý t i cái gì? i u c t y u là b n ph i hay bi t  
c mình ang nói v i cái tâm nh th nào. Nh ng  
l i nói thúc y b i phi n não ch c ch n s mang l i  
nh ng khó kh n và au kh , còn khi có trí tu hi n  
đi n, m i vi c s đi n ra êm p.

V y b n có nên th c hành chánh niêm + trí tu trong khi nói chuy n hay không? Ai ang nói y? Có ng i nào ang nói ó không? B n có th nh n ra ti n trình nói c ng ch là m t ti n trình thân tâm khác mà thôi.

\*\*\*

B n i tr v phòng mình t thi n ng. B n có ý nh m c a khi nào? M t s ng i ã chu n b s n chìa khóa phòng t khi còn ang i trên ng v , có ng i thì khi b c lên c u thang ã c m chìa khóa. B n có bi t là mình ang i lên c u thang hay không? Khi m c a, b n bi t c bao nhiêu v ti n trình m c a y? B n ang nghe cái gì? B n có th bi t c mình ang nghe gì khi s chú ý ch t vì c m c a thôi không? Chính vì v y tôi nói b n c n ph i có chánh ni m r ng m .

\*\*\*

M t s ng i dùng r t nhi us c l c ng i thi n, khi ng d y thì b h t (k c chánh ni m). à chánh ni m ch t ngay t i ó, ngay lúc ó.

\*\*\*

Chánh ni m không ng ng ngh ngh a là gì? ó là ph n quan tr ng nh t c a pháp hành. B n còn chánh

niệm có bao nhiêu khi ngưng ý khi thì thì niệm  
ngi? Ý niệm ngưng ý sanh khi lúc nào? Bạn còn  
bị thêm cái gì nữa? Bạn có hay bị thêm cái thân  
mình đang quay không? Bạn ngưng, duỗi chân,  
ngưng ý, rồi gì nữa? Bạn có nhìn nhằng nhằng xung  
quanh trong thì niệm không?

Hãy thực hành hiểu cái giá trị của cái tâm có  
chánh niệm và trí tuệ. Trạng thái tâm có chánh niệm  
và trí tuệ như thế nào? Trạng thái tâm tỉnh giác  
như thế nào? Bạn có phân biệt cái gì là các trạng  
thái tâm hay không?

\*\*\*

Một thí nghiệm sinh trình pháp: "Tôi đã quan sát cảm  
giác đau này cái gì đang xảy ra, cái đau cứ tăng lên  
nhưng thì niệm của tôi chẳng tăng thêm tí nào. Tôi cứ  
đi theo một cái vòng luân chuyển".

Thí nghiệm có chú tâm trong cảm giác thì niệm  
Nếu cô ta chánh niệm là mình có sự chú ý trong  
vòng một thì niệm đó, chắc chắn cô ta phải xây dựng  
cái niệm và như trong khoảnh thì niệm gian ý ch?  
Trong trình nghiệm pháp này, tâm tham đang tìm kiếm một  
kết quả nào đó, như cho cảm giác đau bị giảm bớt  
chẳng hạn. Khi thì niệm không như cô ta nghĩ hoặc  
mong muốn, cô ta sẽ nghĩ rằng thì niệm của mình không  
tăng bớt chút nào. Vì cách suy nghĩ như vậy lại



c tin có th t ng tr ng c không? Hay là ch có s th t v ng? Cách suy ngh sai l m, thái sai l m, nh h ng tâm sai l m (*ayoniso manasikāra – phi như lý tác ý*) này b thúc y b i phi n nảo n m trong nh ng quan ki n ng sau.

Còn n u thi n sinh này coi m t ti ng ng h ó nh là th i gian ni m, nh và tu ang phát tri n, thì ó là thái úng, cách nhìn úng và nh h ng tâm úng (nh lý tác ý). ó là cách c tin vào pháp hành và s t tin c t ng tr ng.

Hãy suy ngh n câu nói c a thi n sinh ó. Làm sao chúng ta o l ng c s ti n b trong thi n? S phát tri n c a ni m, nh, trí tu , s t ng tr ng c a các tr ng thái tâm thi n và gi m thi u các tr ng thái tâm b t thi n là s ti n b trong Pháp.

\*\*\*

M t thi n sinh nói nh ng th i ng i thi n c a anh ta ang ti n b t ng ngày, vì v y anh ta mu n ng i nhi u h n và lâu h n.

T i sao thi n sinh này ngh nh v y? Th c ra, thay vì mu n ng i nhi u h n, anh ta ph i nên mu n th c hành liên t c h n và kiên trì h n trong b t c t th nào. Nh ng thi n sinh này l i g n cái thi n “t t” y cho t th ng i, và vì v y quan tâm nhi u h n n

vì công i thi n. Khi chú ý nhi u n m c và nh ng gì đi n ra thì s khó nh n ra c tâm ang làm vì c nh th nào.

Nh ng suy ngh và cách hi u sai l m v thi n là do không th y c s làm vì c c a tâm quan sát. Chúng ta không nh n ra c r ng nh ng c m giác thích thú, hoan h hay cái chúng ta g i là “th i thi n t t” ch là nh ng hi u ng, k t qu c a nh ng nhân duyên và i u ki n c a nó ( i u mà chúng ta không nh n ra). Ch có lo i trí tu có t m nhìn r ng m , nh cái nhìn c a con chim t trên nhìn xu ng, nhìn th y c tâm và m c ang đi n ra cùng v i nhau và nh ng tỉ n trình c a nó thì m i cố kh n ng hi u c các m i quan h nhân qu . Trí tu s càng c xây d ng và t ng c ng v i m i hi u bi t m i, và làm hoàn ch nh toàn b b c tranh.

\*\*\*

Ch nào có nhân, ch ó s có qu . Th y tôi luôn luôn h i v cái nhân y. Ngài luôn luôn mu n bi t nguyên nhân. Tôi th ng n trình pháp v i ngài r ng tôi ã th y th y giai o n u, gi a và cu i (c a tỉ n trình); th y sanh và di t. Ngài th ng h i: “Th t i sao nó sanh kh i”, “T i sao nó di t?”, tôi không bi t (*cười*). Tôi bi t có sanh và di t, nh ng không bi t t i sao. Cái gì sanh lên? Làm sao tôi tin nó c? Ngài ch h i r t n gi n: “T i sao nó đi n ra?”. Không ai

trí tuệ. Tất cả mọi người chúng ta đều đang tìm kiếm hạnh phúc và thế là chúng ta thả dục vọng vì vì chúng ta nhìn thấy hạnh phúc.

Phật Pháp nói rằng hạnh phúc là niềm vui bất tận nhân quả. Chúng ta phải biết khi nào chánh niệm có mặt và biết khi nào chánh niệm vắng mặt. Chúng ta cần biết nguyên nhân chánh niệm có mặt và làm thế nào chánh niệm mất đi. Chúng ta cần biết khi nào hạnh phúc có mặt và biết khi nào hạnh phúc vắng mặt. Chúng ta cần biết nguyên nhân hạnh phúc mất đi. Tôi cần thêm một điều nữa: chúng ta cần biết tại sao mình mất niềm vui.

Cần ý thức về sự vắng mặt của hạnh phúc. Chúng ta phải biết khi nào hạnh phúc có mặt, khi nào vắng mặt, khi nào nó xâm nhập hay thoát đi và khi nào nó mất đi. Tại sao nó mất đi?

\*\*\*

Bạn hãy quan sát thân và tâm này một cách gián tiếp để lâu hơn. Bây giờ bạn hiểu nhiều hơn về bản thân bạn không? Hạnh phúc có sâu sắc hơn không?

Một thí nghiệm bạn cần quan sát một cách gián tiếp. Chúng tôi có cùng trình độ hiểu biết về các kinh nghiệm không? Một người đi hành thiền lâu có cùng trình độ hiểu biết về

m t ng i ã hành thi n lâu r i (theo úng cách) không?

Pháp hành b t c n u m c hi u bi t hi n t i v n ch ngang b ng v i m c hi u tr c kia. Hi u bi t và trí tu không nên ng t i m t ch và ph i luôn luôn ti n lên. Hi u bi t t ng lên bao nhiêu, k n ng th c hành c ng t ng lên b y nhiêu. i u ó ngh a là thi n t p c a b n ang ti n tri n.

\*\*\*

Khi b n nhìn th y suy ngh c a mình nh : “Ôi, thi n c a tôi ch ng ti n lên c tý nào”, thì hãy kì m tra l i thái ó trong tâm mình ngay. Nh ng suy ngh này không th n i lên n u b n chú ý nhi u h n n nh ng gì ang di n ra ( m c) mà l i không nh n di n c nh ng tham mu n và mong i ang làm vì c ng sau. Hãy xem:

- Có ph i vì b n ch a t c nh ng gì mình mong i s t c?
- Có ph i vì b n không có c cái mình mu n?
- B n có th y r ng mình ch thu c nhi u b ng m c mình ang th c hành thôi không?

\*\*\*

Rất ít người nhìn nhận công việc thật giản đơn vì cái tâm công nhân và bố họ phải công nhận là một phần của thiên.

\*\*\*

Có phải bạn chưa muốn hành thiện một chút như thế nào đó vì nghĩ là nó tốt cho thiện? Hay bạn hành thiện vì nghĩ rằng nó là thiện, bởi vì bạn hiểu được giá trị của việc thiện hành? Trước hết, xin bạn hãy làm việc bất tận trên trường học để hiểu được giá trị của pháp hành này.

\*\*\*

Bạn đã biết công nghiệp thế nào và những tiến trình (thân tâm) và những mục mà mình đã quan sát bao nhiêu năm nay? Bạn biết mục nghiệp như thế nào? Sự hiểu biết này là rất quan trọng và cần phải có sự tò mò, sự sẵn lòng tìm hiểu, khám phá, học và hiểu. Ngày nào bạn công nhận món ăn. Vậy bạn đã hiểu được vì sao mà nó như vậy?

Hãy suy nghĩ về những điều đó khi bạn thực hành mỗi ngày. Nhìn, nghe, cảm, nghĩ, xúc cảm và suy nghĩ tất cả đều là các kinh nghiệm và tâm. Bạn biết khi có buồn và khi vui. Bạn đã hiểu về các trạng thái tâm này như thế nào từ trước kia như thế nào? So sánh, mục đích của tâm khi tâm tiếp xúc với mục đích này khác nhau thế nào?

\*\*\*

Khi bạn tập dượt ở Pháp, hãy tập dượt ở những nơi  
có liên quan đến kinh nghiệm của bạn. Bạn cần có  
chánh niệm bất cứ nơi đâu bạn đi ra và  
bạn cần gặp gỡ người trong hiện tại như họ đã  
thay vì cứ suy nghĩ về mình đi.

\*\*\*

Bạn không thể bắt Pháp phải ở với mình. Bạn  
cần phải kiên nhẫn, nhưng không bao giờ quên thực  
hành – đó chính là hạnh phúc cho Phật Pháp.

## THUYẾT PHÁP BUỒI SÁNG I

Sau đây là o n d ch c a hai th i pháp bu i sáng c a thi n s Sayadaw U Tejaniya thi n vi n Shwe Oo Min. Th i pháp này ã c biên t p và s p x p l i theo t ng ch .

\*\*\*

### NGÀY THỨ NHẤT

#### Tâm thiền

Hãy tâm mình càng th giãn càng t t, ng quá c ng th ng c ng ng quá d duôi, buông th . ng quá lo l ng v vi c hành thi n c a b n. Tâm c n có kh n ng i u ch nh m t cách phù h p, i theo trung o, g ng s c không quá nhi u c ng không quá ít, không nhi t tình thái quá, c ng không chán n n, ít h ng thú. M t cái tâm có trí tu s t i u ch nh khi c n thi t trong quá trình hành thi n.

ôi khi, b t ch p t t c nh ng s i u ch nh này, v n có tâm tham (*lobha*) xen vào. B n có th s phát hi n ra mình b hôn tr m, m c dù trong tâm v n có c tin (*saddhā*). Tâm v n có th còn y u do phi n

não học do r t nhi u tham mu n và mong i trong tâm. Vì v y hãy bình t nh và th giãn.

---

*Thay vì nghĩ rằng: “Tôi đang hành thiền, tôi đang nỗ lực cố gắng”, bạn hãy biết bằng lòng với việc hay biết đang diễn ra, “Tôi thực hành chỉ để hay biết”.*

---

B n có th hay bi t c cái gì? Nó r t n gì n. B n ch có th bi t nhi u n m c à chánh ni m c a b n cho phép. Tâm thi n c n ph i th giãn, t nh l ng và t nhiên. Không c n ph i tiêu t n quá nhi u n ng l ng hay t p trung vào m t cái gì. Hãy có suy ngh r ng t t c m i th ang di n ra trong thân và tâm ch ang di n ra úng v i t nhiên. ó ch là b n ch t t nhiên c a pháp ang v n hành.

### **Trí tò mò và hứng thú**

Hãy nh s n trong tâm r ng b n không khao khát kinh nghi m, không mong mu n m t i u gì ó ph i x y ra. Hãy ch làm nh ng gì c n làm và nh ng gì di n ra c di n ra t nhiên. Tuy nhiên, n u không có c mu n thi n c th c hành, thì ch ng có gì x y ra, và n u mong mu n quá nhi u m t i u gì ó, thì c ng ch ng có tác d ng gì. V y b n ph i làm gì? Cái gì là quá nhi u và cái gì là quá ít?



Tâm cần phải có hướng thú. Sự chú ý tò mò và hướng thú là rất quan trọng. Bạn không thể nhìn cho cái gì đó sinh khởi hay biến mất như tham hoặc sân, vì vậy hãy chánh niệm về bất cứ cái gì đang diễn ra. Cũng đừng quên những gì đang diễn ra. Nên nhớ rằng có mong đợi tức là có tham muốn trong tâm. Hãy nhận biết tất cả những gì khởi sinh và những gì biến mất. Hãy thực hành một cách thật nghiêm túc và tận tâm chính mình ghi nhận, hay biết. Nếu bạn nhìn, chắc chắn hay biết rằng mình đang nhìn. Thế là .

---

*Hãy để bất cứ cái gì diễn ra, diễn ra.  
Những thứ đang diễn ra chỉ là tự nhiên.*

---

Hãy tận tâm chính mình rằng chúng ta có cái gì làm về *bạn* . Những gì hi hữu của quy luật tự nhiên có thể hi hữu của nguyên tắc của nó. Hi hữu biết các quy luật tự nhiên một cách rõ ràng chính là trí tuệ ; những gì hi hữu biết của quy luật này là hi hữu biết tự nhiên.

Bạn có muốn biết không? Hãy kiểm tra lại chính mình. Vì các bạn này thực hành nghĩa là bạn muốn biết. Bạn hành thiền này bởi vì bạn muốn biết sự thật, khám phá sự thật. Lý do chính của việc hành thiền từ trong thiền là cho chính mình thời gian chánh niệm về thân tâm. Thế là liên

h , m i quan h gi a thân và tâm và t o thói quen  
th y c nh ng m i quan h này là m c ích c a  
b n khi n ây. Tâm b n c ti p thêm n ng l ng  
nh mong mu n thi nh ch i và hi u bi t này.

Hãy th t n gi n! N u có s hay bi t, ó là i u  
t t. N u không hay bi t, ó là không t t. Ng i Mi n  
có câu ng n ng r ng: "Ngu d t thì còn t h n là b n  
c p". Nh ng còn t h n c s ngu d t ó là không  
mu n bi t!

### **Chờ đợi và quan sát**

Cái gì ang di n ra trong thân? Có 6 c a giác quan.  
N m c a giác quan u tiên là m t, tai, m i, l i và  
thân. C a th 6 là tâm. Do v y, có 6 lo i m c sanh  
kh i qua 6 c a giác quan. C nh v t là m c c a s  
hay bi t, ti ng ng c ng là m c c a hay bi t.

---

*Nghe và thấy không diễn ra ở bên ngoài.  
Chúng diễn ra ở bên trong.*

---

m c ch là m c, nó không t t c ng ch ng  
x u. T nhiên ch là t nhiên. m c là m t cái gì ó  
c tâm nh n bi t. Ti ng ng c ng là m t m c.

S yền l ng c ng là m t m c<sup>11</sup>. B n hay bi t c nó b i vì b n ch t c a nó là c nh n bi t b i tâm.

---

*Suy nghĩ là đề mục để hay biết, không có suy nghĩ cũng là một đề mục để hay biết. Có cái gì khác nhau đâu?*

---

Có nhi u suy ngh thì t t hay x u? Không có suy ngh thì có t t không? Có x u không? Có nhi u hay ít suy ngh thì không t t mà c ng ch ng x u. m c ch là m c. N u b n cho nó là tiêu c c hay tích c c, theo sau ó s là thích ho c không thích. Khi ó b n s b nh m l n lung tung trong pháp hành.

B n không c n ph i tìm ki m ho c theo u i m t m c nào c . T t h n là ch ch i và quan sát. Tâm th y c b t c cái gì sanh kh i. Khi b n th y, thì b n th y; khi b n bi t, thì b n bi t. Thi n sinh nào hay ch y theo m c th ng t h i mình c n ph i ghi nh n m c nào ti p theo ây. H th ng h i: “Tôi c n tìm cái gì n a?”. Còn thi n sinh nào ch th c hành b ng cách ch i và quan sát s không ch y theo m c. Thi n sinh y ang s đ ng trí thông minh.

---

<sup>11</sup> B i vì t t c ti ng ng hay s yền l ng u c tâm nh n bi t.

Pháp hành của bạn có thái độ đúng, vì sự tinh tấn cần bền vững, mỗi khi tâm tiếp xúc với mê lầm. Nếu thái độ chưa đúng, thì cần phải làm việc với nó. Bạn nhìn mê lầm thế nào? Hãy xem tất cả những gì đang diễn ra chính là bạn chấp pháp và tất cả mê lầm đều tuân theo những quy luật tự nhiên.

Cần vượt và tiếp tục luôn luôn diễn ra. Bởi vì tâm và mê lầm sanh khởi tuân theo bốn chấp tự nhiên của nó, nên cần vượt và tiếp tục mỗi khi diễn ra. Bạn không thể nghe được gì khác vì bạn muốn nghe. Bạn không thể thấy được cái gì khác vì bạn muốn thấy.

---

*Bạn có nghĩ rằng những kinh nghiệm giác quan này diễn ra bởi vì bạn muốn chúng? Chẳng có gì diễn ra bởi vì bạn mong muốn cả; tất cả mọi thứ đều diễn ra theo nhân quả.*

---

Hãy quan sát xem tâm và mê lầm như thế nào, tác động qua lại liên nhau như thế nào. Bạn chấp hay bị tất cả những gì mình muốn bị tất hay là bị tất cả những gì đang diễn ra trong hiện tại? Bạn chấp quan sát những gì mà tâm mình bắt thu hút thì thôi sao? Mỗi khi diễn ra tuân theo bốn chấp của nó, và chánh niệm chấp chặt và quan sát.

Chúng ta chỉ có thể nhìn thấy những gì chúng ta đang nhìn khi tâm không có tham, sân và si. Tham luôn luôn tìm kiếm mọi thứ để thích. Có cái gì thích sẽ đáng mong cầu trong thân thể của chúng ta? Hay là *bản chất ham thích* ham muốn mọi thứ? Bản chất của tham là thích thú, niềm vui và chấp nhận. Bản chất của lòng ham muốn này, bởi vì bản chất của tham là thích và bản chất của si là che giấu các nhu cầu thực sự của mình. Tâm si cố gắng làm tâm rời đi và làm ham muốn thêm nhu cầu. Không có niềm vui nào cho cái vòng quay (samsāra-luân hồi).

Chúng ta có gì đáng ham thích trong mọi thứ. Và chúng ta có gì bản năng, chỉ vì mình muốn nó. Bản chất có thể có lúc các nhân duyên đã chín muồi cho bản năng của nó. Bởi vì cái gì đang diễn ra là bản năng tự nhiên; bản chất chỉ nhìn và quan sát tiến trình tự nhiên theo cách khách quan. Nếu tham vọng bóng, bản thân tự nhiên của chúng ta sẽ thay đổi. Chúng ta có gì hay ho trong những gì đang diễn ra. Đó chỉ là những cái cần phải hay biết mà thôi.

## **Tâm tham dính chặt như keo**

---

*Tâm tham luôn luôn có mặt.*

*Bản chất của tham là ham muốn, khao khát và*

*phóng đại mọi thứ. Nó dính như keo; không thể buông  
bỏ hay thả ra. Nó chẳng bao giờ thấy hài lòng hay biết  
đủ bởi vì nó nghĩ thế vẫn là quá ít, không bao giờ đủ.*

---

Làm thi n sinh, b n có th th y cách tham l n vào và t o r c r i trong pháp hành c a b n nh th nào. Hãy c g ng chú ý n i u ó. Khi b n còn ch a hi u c cách th c ho t ng c a tham và nh ng mánh khóe khác nhau c a nó, thì b n v n là con m i cho nó. Tham là khao khát, nó luôn luôn mu n nhi u h n n a. Khi b n phát hi n ra tham, hãy tâm nghiên c u nó cho k . B n hành thi n nh th nào đ i nh h ng c a tâm tham? Tham ngh nh th nào? B n không th hi u hoàn toàn v tham nh nh ng ki n th c vay m n. Ch thông qua kinh nghi m c a chính b n v tham và nh ng ho t ng c a nó, m i khía c nh c a nó thì b n m i th c s hi u c tham.

Bi t là thi n pháp; không bi t là tham. N u b n bi t v i k t qu th c hành c a mình, hi u r ng mình g t hái c t ng x ng v i nh ng gì ã u t vào th c hành, thì b n s có nh tâm. Chính là tâm tham không bao gi b ng lòng v i k t qu th c hành. B n th c hành h t m c mình có th và nh n l i c t ng ng ch ng y. Hãy bi t v i i u ó. B n s làm h t kh n ng có th và bi t v i nh ng gì mình g t hái c.

## **Hiểu biết chân lý về khổ**

nh c a thi n *Vipassanā* c phát tri n t  
chánh ni m liên t c, cùng v i chánh ki n và thái úng.  
nh sanh kh i cùng v i s bình an khi có  
chánh ni m liên t c, v i chánh ki n và thái úng.  
i u này c bi t ch nào? Có c n ph i mong c u  
m t tr ng thái tâm bình an không? Có c n ph i ch ng  
i l i s b t an không? Khi có nguyên nhân thì s có  
k t qu . B i vì có nhân duyên cho s ti p xúc  
(gi a tâm và m c), nên có s ti p xúc x y ra.

Luôn luôn có s khao khát tho i mái và h nh  
phúc. Và c ng có c s ch ng i l i b t an và au  
kh . H nh phúc và s khó ch u c ng ch là các c m  
giác. Kinh nghi m ch là kinh nghi m; m c ch  
là m c. Dù nó t t hay x u, c m giác c ng ch là c m  
giác. Trí tu nh n ra c i u này và buông b s  
ch p th c a tham v n luôn luôn khao khát các kinh  
nghi m t t.

Ch khi tâm không còn cho các kinh nghi m là  
áng a thích n a thì nó m i hi u c Kh (s  
th t cao th ng v kh ). Khi tâm còn cho các kinh  
nghi m là áng a thích, thì con xa l m m i hi u  
c kh .

M ing i c ngh r ngh th y c b n ch t c a  
kh ch khi h kinh nghi m au kh . N u là nh v y,  
làm sao h có th hi u c r ng kinh nghi m s  
v ng l ng (*samādhī*), kho nh kh c c a tâm h (*pīti*)



hay an t nh (*passaddhi*) c ng là kh ? Còn tâm si hi n di n và cho r ng b t c kinh nghi m nào trong ó là áng a thích thì v n ch a th hi u c kh . B i vì khi nghe v kh , h nghe v i phi n não nên h ngh kh là cái kh c a thân và tâm mà h kinh nghi m. Th c ra, lúc ó là tâm sân ang làm vi c.

B t c cái gì ang di n ra, cái ó là kh . ng nhìn nh ng gì ang di n ra v i tâm ch ng i, n u không b n s r i vào tr m c m. Kh ch c hi u b i m t cái tâm trí tu và hoàn toàn ng c v i lo i kh mà m i ng i *cảm nhận*. Cái hi u kh là trí tu . Tâm c m nh n c s c m nh, y n ng l ng, gi i thoát và tách bi t khi có cái hi u này. Tâm hoàn toàn v ng bóng d c tham và phi n não. Trong khi kinh nghi m s kh thì th t m t m i và ki t s c, s ch ng nghi m kh hoàn toàn không có s dính m c và phi n não trong ó.

### **Trí tuệ không có sự chọn lựa yêu - ghét**

Khi b n th c hành, hãy quan sát xem khi nào chánh ni m có m t, khi nào v ng m t; khi nào trí tu có m t và khi nào v ng m t. M t cách t nhiên trí tu s hi u cái gì là l i ích và cái gì là vô ích. B n th c hành h c cách quan sát thân tâm mình. Tu giác s t ng tr ng tùy thu c vào s hi u bi t c a b n và vào nh ng gì b n có th bi t. Cái gì l i ích h n: có chánh ni m hay không có chánh ni m, phát tri n trí

tu hay không phát triển trí tu ? B n có th t phân tích và tìm hi u i u ó.

Dù chúng ta nài n m t ng i mù c nhìn n âu thì anh ta c ng không th nhìn th y c. C ng v y, dù chúng ta b o m t ng i hãy nhìn chân (*paramatha – thực tại cùng tột*), anh ta c ng không th nào hi u c nguyên lý c a nó khi không có trí tu . Ch ng i có cái tâm phân bi n, trí tu m i có th hi u c b n ch t c a chân .

---

*Trí tuệ không có chọn lựa thích nhìn  
cái này và không nhìn cái kia.*

---

Không có mong mu n nhìn th y m t cái gì nh t nh, t t c nh ng i u b n c n ph i làm là gi cho m t mình m r ng và hay bi t. Nó r t rõ ràng; b n bi t r ng mình ang nhìn. Cái mong mu n nhìn th y m t cái gì ó hay m t kinh nghi m nào ó b t ngu n t tâm tham. Trí tu không th sanh kh i khi tâm tràn y tham. Khi b n quan sát v i tâm tham, ch có thêm tâm tham sanh lên n a. Tuy nhiên, ch có trí tu m i nh n ra c khi nào tham sanh kh i trong tâm.

Trí tu c a thi n *vipassanā* không th có c ng i n t vi c t duy và tri th c. M t cái tâm bình th ng không th mang l i tu giác thông qua vi c



Khi tâm th y l i nh ng gì ã quen thu c, hi u bi t s ch tr nên rõ ràng h n. Trí tu s sâu s ch n và b n tr nên chú ý h n, nhi u n ng l ng h n. Ph m vi hi u bi t c a b n s m r ng. Hay bi t không bao gi có i m cu i, b i vì nó không bao gi d ng l i. Không nên nói "tôi bi t", b i vì nó không bao gi là . B n b t u nhìn s vi c t nhi u góc khác nhau: b n th y c hai m t, m t i th ng th gian và m t th c t i chân , tâm và m c, nhân và qu .

### **Pháp hành này thực hành trong mọi lúc**

Nên nh r ng vi c th c hành không ch di n ra trong lúc ng i thi n. Không ph i ch m i lúc ng i thi n b n m i có chánh ni m. Chánh ni m ph i có m t trong m i lúc, trong m i ho t ng. M t khi b n ã có c thái úng và s c g ng cân b ng mà không mong i iều gì, hãy c g ng chánh ni m liên t c. Ch khi ó à chánh ni m m i phát tri n. i u quan tr ng là h c cách chánh ni m v i th i gian ngày càng kéo dài h n b n có th s d ng à chánh ni m này bên ngoài cu c s ng.

---

*Bạn không nên ra sức tiêu tốn quá nhiều năng lượng hay khao khát đạt tới một điều gì. Không được để thân và tâm mệt mỏi. Không cần thiết phải tập trung. Hãy thực hành một cách cân bằng, bình tĩnh và liên tục.*

---

Khía cạnh quan trọng nhất trong thiền là tâm thiền; chánh niệm phải luôn luôn có mặt. Quan sát xem tâm có đang làm việc (việc hay bất) hay không. Luôn luôn kiểm tra lại tâm mình có chánh niệm hay không. Tâm đang hay bất cái gì?

Điều quan trọng là bản phải thực hành với sự kiên nhẫn, trân trọng và hứng thú; thực hành như một mục đích. Bản này, và bản sự giác ngộ của thiền sinh. Hãy bất bỏ lòng mình, niệm mình đã phát triển. Cuối cùng, như chánh niệm kiên trì suốt cả ngày, trong mọi lúc, với tâm cân bằng và chánh tĩnh tâm.

## NGÀY THỨ HAI

Tâm thi n ph i là m t tâm thu n Pháp. Bình t nh, th giãn, tho i mái, cùng v i s bình an, c tin và trí thông minh. ó là cách b n ph i th c hành.

Trí tu có m t khi có chánh ni m. Tuy nhiên, khi chánh ni m mà quá t p trung thì l i không có c h i cho trí tu sanh kh i. Chính vì v y chúng ta không nên c ng ép, t p trung, ki m soát hay gi i h n. Chúng ta không c làm cho cái gì ó ph i bi n m t. Chúng ta ch hay bi t v t t c nh ng gì ang đi n ra và nh ng gì ang đi t i. Không mong i hay b t mẫn i u gì.

ng quên lãng. Hãy chánh ni m. Gi i u y trong tâm, b n ph i luôn ki m tra l i tâm mình. Tâm ang làm gì? Nó có chánh ni m không? Nó có bi t không? Nó ang bi t cái gì? Nó có th bi t nhi u n ãu? C n có s t nh giác hay bi t các m c. i u này có ngh a là hay bi t khi cái nghe đi n ra, khi s xúc ch m đi n ra. Tâm t nh giác khi nó bi t m c m i khi có s xúc ch m đi n ra.

Có nh ng pháp chúng ta c n ph i có, và có nh ng pháp chúng ta c n ph i *biết*. Nh ng pháp c n ph i có là ng c n tín, t n, ni m, nh, tu . Nh ng pháp c n

ph í bi t là nh ãng gì ãng ðĩn ra trong thân và tâm. Thi ãn là vi c nuôi ðĩng và phát tri ãn nh ãng pháp chúng ta không có s ãn, hay bi t c nh ãng í u mà chúng ta ch ã bi t.

### **Phát triển các tâm thiện**

Chúng ta hành thi ãn phát tri ãn tín, t ãn, ni ãm, nh, tu v ãn ch ã có m t trong tâm mình. N ãm c ãn này càng l ãn m nh thì phi ãn ão càng suy y u.

---

*Khi tín, tấn, niệm, ðĩnh, tuệ có mặt,  
phiền ão sẽ bị suy yếu*

---

í u quan tr ãng ãy là chúng ta hành thi ãn nuôi ðĩng và phát tri ãn nh ãng tâm thi ãn còn y u t ãn ãy chúng ãng càng m nh m ãn. Thi ãn chánh ni ãm không ph í là tìm ki m nh ãng kinh nghi m c bi t. Trí tu ã không mong mu ãn m t í u nh t ãn ão ó ph í ðĩn ra.

Tín và t ãn có mong mu ãn duy trì vi c th c hành. T ãn là mong mu ãn th c hành m t cách liên t c v í s ã kiên trì. Tín mong mu ãn ti p t c th c hành vì nó hí u c giá tr c ã th c hành. Ch t p trung vào k t qu ã là công vi c c ã tâm tham. N ã b ãn ãi lòng r ãng mình ã ãn ãn th y c ã m c mu ãn ãn, thì ó là

công vi c c a tâm tham. B t mẫn vì c ph i có nh ng  
m c khác v i cái mình mu n th y là sân. C hai  
u là phi n não.

### **Tất cả đề mục đều mang bản chất của pháp**

T t c các m c u có b n ch t c a pháp, u là  
các hi n t ng c a pháp. B n không th nào bám víu  
vào b t c m c nào v i tâm tham c. ng cho  
b t c m c hay kinh nghi m nào là t t hay x u,  
b i vì không có m c hay kinh nghi m nào t t h n  
m c hay kinh nghi m nào. m c ch là m c.  
Chúng là nh ng th c n ph i c hay bi t. Th thôi!

ng i tìm ki m các m c ho c kinh nghi m  
mà b n ngh là t t. Vì c tìm ki m các kinh nghi m t t  
là do tâm tham thúc y. B n hành thi n không ph i  
là có c kinh nghi m t t. N u ngay bây gi có  
suy ngh ho c b n c m th y nóng b c, ch c n hay  
bi t cái ó ang di n ra. Chúng là gì? T t c ch là các  
hi n t ng hay m c.

---

*Công việc thiền tập không phải là phát triển đề mục,  
chúng chỉ diễn ra theo đúng nhân duyên của chúng.*

*Công việc thiền tập là để phát triển ngũ căn  
tín, tấn, niệm, định, tuệ.*

---



## Hoan hỷ thực hành

Hoan hỷ vì mệnh "thi nhĩ t" thì t h n hay là có chánh niệm thì t h n? Không phải là tham m, thích thú k t qu mà t t h n là hoan hỷ vì chính vì c th c hành pháp. B n s t mình ti p t c th c hành khi có h ng thú và h nh phúc trong pháp, và khi b n c ti p thêm sinh l c b i chính công vì c b n ang làm. Ch khi b n th y và hi u c hi u qu c a s th c hành b n m i mu n chú ý khéo léo hoàn thi n các nhân duyên cho k t qu tr sanh. N u nhân t t, qu c ng s t t p. Hãy b t c cái gì đi n ra, đi n ra, nh ng không quên hay bi t. Tìm hi u và h c h i.

## Hương vị của Pháp

M t cách t nhiên, n u có các tr ng thái tâm thi n, s có s bình an. i u quan tr ng là tâm thi n là m t tâm thi n hay làm vì c h ng t i cái thi n. Tín, t n, ni m, nh, tu t t c u là thi n. Trong t t c m i hành ng thi n chúng ta có th làm (b thí, trì gi i, hành thi n nh và tu ), phát tri n các ph m ch t tâm thi n thông qua th c hành thi n minh sát (*vipassanā bhāvanā paññā*) là ph c thi n cao nh t.

H u h t m i ng i trên th gi i này u mu n h ng th các c m giác hay c m xúc d ch u, t t p.

---

*Trong tất cả các hương vị, hương vị của Pháp là tối thượng. Hương vị của Pháp không chỉ mỗi là cảm giác bình an – nó còn là hương vị tối thượng của hiểu biết.*

---

B n c n n m y h ng v c a Pháp: h ng v  
c a hay bi t, c a chánh ni m và c a hi u bi t.

## **THUYẾT PHÁP BUỒI SÁNG II**

Sau đây là những trích dẫn bài thuyết pháp trong thi thiển buổi sáng thiển Sayadaw U Tejaniya nói bằng tiếng Anh trong thời gian 6 tháng từ 11/2009 đến 3/2010. Chúng tôi cố gắng giữ nguyên âm điệu và cách nói của thiển sư, sắp xếp lại thành từng câu và loại bỏ những chỗ trùng lặp.

\*\*\*

### **Thiền chánh niệm là một tiến trình học hỏi**

Thiền chánh niệm là phát triển các phẩm chất tâm thiển. Chúng ta cố gắng phát triển nó trong từng khoảnh khắc, từng giây. Không quên những gì đang diễn ra bên trong bản. Chánh niệm có mặt thì trí tuệ cũng có mặt và tâm được thanh tịnh, giải thoát. Nó thanh tịnh khi tà kiến và giải thoát khi đau khổ.

Thiền chánh niệm là một tiến trình học hỏi, không phải là một tiến trình tạo nên một cái gì. Vì vậy chúng ta không cố làm một cái gì cả. Chúng ta chỉ chú ý và quan sát những gì đang diễn ra như nó đang là, không mong muốn, không chấp niệm gì. Chúng ta chỉ thực hành một cách nghiêm túc và liên tục.

Chúng ta không cần làm cho mình bất cứ điều gì xảy ra, hay chúng ta cố gắng gì, hay làm cho mình bất cứ điều gì. Chúng ta không cần tỏ ra mình bất cứ điều gì. Chúng ta trong khoảnh khắc hiện tại, chấp nhận trong hiện tại bằng cách thức, hay bất cứ và chánh niệm.

### **Kiểm tra lại thái độ**

Điều đầu tiên là chúng ta phải kiểm tra lại thái độ của mình trước khi hành thiền. Chúng ta hành thiền vì thái độ nào, vì quan niệm nào trong tâm?

---

*Bạn có mong muốn điều gì không?  
Bạn có chờ đợi một điều gì không?  
Tại sao bạn hành thiền?  
Tại sao bạn chánh niệm?*

---

Chúng ta muốn hiểu biết, chính vì thế chúng ta quan sát và học hỏi. Chúng ta không cố gắng kiểm soát bất cứ điều gì. Chúng ta không cần tỏ ra mình bất cứ điều gì. Chúng ta chấp nhận trong hiện tại: thức giấc, hay bất cứ, chánh niệm.

Hãy kiểm tra trạng thái tâm của mình. Kiểm tra lại chỉ từng chánh niệm trong tâm quan sát. Nó có ngừng hay thức giấc? Bạn đang có thái độ nào? Thái

ó úng hay sai? B n c n th ng xuyên ki m tra l i thái c a mình. M i khi b n ki m tra tâm mình, chánh ni m ã có s n ó r i. Ch t nh c mình và ki m tra là . Hãy ki m tra l i s tinh t n, m c n ng l ng và ch t l ng tâm. B n c m th y th nào khi có chánh ni m?

Ch i và quan sát, r t n gi n, v i thái úng. B n không c ki m soát kinh nghi m. B n không c tìm cách thay i m c hay kinh nghi m. B t c cái gì ang đi n ra không ph i là trách nhi m c a b n. Trách nhi m c a b n là có thái úng và ki m tra xem chánh ni m có m t hay không, và i u ó ph i đi n ra t ng kh anh kh c. Ki m tra, h c h i và có h ng thú.

### **Có hứng thú với những hoạt động của tâm**

N u tâm không mong mu n i u gì, nó s bình yên và th giãn. C g ng có h ng thú i v i nh ng ho t ng c a tâm. Tâm hay bi t, tâm chú ý và tâm ang c m nh n.

m c không quan tr ng l m. ng i tìm ki m nó. Hãy chú ý t i ch t l ng tâm – b n ang hành thi n v i thái nào, quan ki n nào, tr ng thái tâm nào? Chú ý t i chánh ni m c a mình và hãy duy trì chánh ni m. ng dnh m c v i b t c cái gì. ng ch ng i i u gì.

Bạn làm gì nếu nó thất bại? Nếu bạn không có thái độ hay quan điểm đúng đắn, tâm thức luôn luôn dính mắc vào mọi thứ gì đó hoặc chỉ nghĩ về cái gì đó. Tâm không bao giờ nghỉ ngơi. Nếu không có trí tuệ, bạn sẽ không thể đi trên con đường trung đạo. Khi bạn sử dụng trí tuệ, thái độ đúng, quan điểm đúng, tập trung đúng, tâm thức đi theo trung đạo. Vì tâm thức và hình thức tự nhiên như nó đang là, sẽ không có vấn đề gì. Khi đó bạn sẽ có thể hiểu được sâu sắc hơn.

Đừng quên suy nghĩ đúng đắn, có thông tin đúng, quan điểm đúng và thái độ đúng. Bây giờ bạn đang làm gì? Tâm đang làm gì? Cái gì đang diễn ra trong tâm? Bạn tập trung vào cái gì diễn ra, tập trung vào OK, không vấn đề gì. Hãy vượt qua nó. Duy trì chánh niệm. Trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta đang sống trong giác, tỉnh thức và hạnh phúc. Chúng ta không cần gì nữa. Chúng ta không cần tập trung vào cái gì. Chúng ta chỉ cần có chánh niệm, chánh niệm và hạnh phúc.

---

*Kinh nghiệm đang diễn ra và đề mục đang diễn ra trong mọi lúc. Bất cứ cái gì đang diễn ra đều không thuộc trách nhiệm của chúng ta – nó chỉ như nó đang là.*

---

Trách nhiệm của chúng ta là suy nghĩ đúng, có thái độ đúng, và chánh niệm liên tục. Chánh tâm duy là rớt quan trọng; thái độ đúng và chánh tâm duy nghĩa là nhận thức tốt về mọi thứ là tự nhiên. Mọi việc là mọi việc. Tất cả mọi thứ đều là tự nhiên. Không có cái gì là vấn đề. Chúng ta muôn biết và muôn hiểu tự nhiên như nó đang là.

Hãy kiểm tra mọi việc bằng cách của mình: Bạn sống đúng bao nhiêu ngày? Nếu bạn sống quá nhiều ngày, tâm sẽ bị căng thẳng. Bạn có chắc chắn là chánh niệm đang có mặt hay không? Nếu bạn có thể thấy được chánh niệm, chắc chắn là chánh niệm đang có mặt. Bạn không cố gắng để cảm thấy cái gì. Thiền là phát triển chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Chúng ta không sống quá nhiều ngày, không tập trung chú tâm, không cố gắng. Chỉ cần nhìn trong hiện tại. Nếu bạn không muôn hiểu gì, tâm sẽ rất bình an.

Bạn không thể có được cái gì chỉ vì mình muôn có. Bạn cố gắng gì bạn có được là vì các điều kiện, nhân duyên khác. Vì nhân duyên, quỳ sát sanh. Không phải vì bạn muôn nó trở. Bạn cần chú ý tới chánh niệm, thì tâm thì yên. Trong hiện tại, chánh niệm có mặt hay không? Hãy suy nghĩ theo mọi việc. Mọi việc không quan trọng. Tâm quan trọng hơn. Bạn cần kiểm tra xem mình đang hành thiền vì thái độ như thế nào, vì trình độ tâm như thế nào. Kiểm tra lại

m c n ng l ng c a mình: b n s d ng bao nhiêu n ng l ng? Tâm có th giãn hay không, có c ng th ng không? B n không c n c g ng quá nhi u hay bi t m c. Tâm có th bi t m c m t cách t nhiên. Nhi m v c a b n là chú ý t i chánh ni m c a mình. Nó có m t hay không?

Chúng ta không c ph i i n m t n i nào. Không mong i b t c i u gì. Không c t o ra cái gì. Chúng ta chánh ni m t ng kho nh kh c hi n t i. Tâm thi n ph i n gi n. Chúng ta ch i. Chúng ta ch i và quan sát, nh nó ang là, ngh v t nhiên ch là t nhiên. T nhiên không ph i c a chúng ta, không ph i c a ai c . T nhiên không ph i là m t ng i nào, không ai c . T t c là m t ti n trình t nhiên b i vì có các nhân và có các qu . Nhân và qu và ti n trình i u ki n hóa là t nhiên. Tâm hay bi t, tâm c m nh n, tâm chú ý, và tâm ang ghi nh n. T t c là tâm. Tâm ang làm vi c. Tâm ang di n ra. T nhiên ang di n ra, t nhiên ang ho t ng.

T i sao b n chánh ni m? ng quên mình ang làm gì, ng quên t i sao mình làm vi c này. Tr ng thái tâm quan sát c a b n nh th nào? B n ang phát tri n chánh ni m và quan sát liên t c. ó là s phát tri n t kho nh kh c này n kho nh kh c k ti p. Tâm thi n ph i có thái úng n. Vi c th c hành ph i ti n hành úng n. Kinh nghi m luôn luôn ang di n ra. B n ang có quan ki n nào ng



sau khi th c hành? B n ang quan sát v i tr ng thái tâm nào? B n nhìn nó v i cách nhìn nh th nào? Khi b n không ch i m t i u gì, khi b n không mu n b t c i u gì, khi ó, hi u bi t có th sanh kh i.

## **Hiểu biết rằng đề mục chỉ là đề mục**

---

*Bất cứ đề mục hay kinh nghiệm nào xuất hiện cũng không nên để quấy rối sự thực hành của bạn. Đề mục đang giúp cho bạn chánh niệm. Bạn có thể sử dụng bất cứ đề mục nào để phát triển giới, định, tuệ.*

---

N u b n có thái úng thì t t c m i th u không có v n gì và m c không làm phi n b n. B t c m c nào c ng là m c c a pháp, u có b n ch t c a pháp. Th m chí c cái au c ng có th là m t m c. C m giác au là m c, không có c m giác au n a c ng là m t m c. m c ch là m c; n u b n hi u m c ch là m c, tâm s không th dính m c và không th ch ng i. Tâm không có tham và sân s có nh.

Ngay bây gi , ti ng kêu c a cái máy là r t rō (ti ng loa ang kêu). Ti ng ng này có ph i là v n không? Hãy ngh v nó nh nó ang là. B n ch t c a pháp ang sanh kh i, ang xu t hi n. Nó tr thành m t m c tâm hay bi t. B n có th chánh

niệm và mục đích này và phát triển niềm, tình và trí  
tu. Hãy sống ngay mục đích này. Nếu có thái  
đúng sống trên người của niềm, tình, tu.

---

*Đề mục giúp bạn chánh niệm, tỉnh giác và tỉnh thức.  
Bởi vì có đề mục nên bạn mới có thể học hỏi,  
chánh niệm và hiểu biết.*

---

Trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta chỉ cần sống  
tỉnh thức, tỉnh giác và sống sáng. Không cần gì hay  
tham muốn gì, tâm bình an và tự do. Chúng ta  
chỉ cần sống ngay khoảnh khắc mà tỉnh giác.  
Bởi vì sống mong cầu nên chúng ta không tự do.  
Nếu chúng ta mong cầu gì, chúng ta bị gì tâm  
sống không còn tỉnh giác nữa. Không mong cầu, không  
chúng ta thì tâm sống giác ngộ. Giác ngộ nghĩa là chúng  
ta hay biết và hiểu như gì đang diễn ra. Vì tất cả  
mọi thứ, bất cứ kinh nghiệm nào trong hiện tại, chỉ có  
mọi tâm, mục đích và chánh niệm. Chúng ta cần có thái  
đúng trong chánh niệm. Tự nhiên chỉ là tự nhiên,  
cảm xúc chỉ là cảm xúc.

### **Bạn có chắc là có chánh niệm không?**

Nghĩa của chánh niệm là không quên lãng. Nếu có  
nghĩa là không quên suy nghĩ đúng đắn, không  
quên hay biết, không quên mục đích sống. Chánh niệm

là không quên. Ghi nhớ và tự nhủ mình là chánh niệm.

Bạn có chắc là có chánh niệm không? Hãy nhận biết tâm khi chánh niệm có mặt. Nếu chánh niệm có mặt thì mọi cảm xúc có sẵn ở nơi. Bạn không cần phải tập trung vào tâm. Bạn chỉ cần kiểm tra xem chánh niệm có mặt hay không, chánh niệm có liên tục hay không. Bạn cần cái gì đi n ra trong thân và tâm của bạn nếu không phải là trách nhiệm của bạn. Kinh nghiệm chính là kinh nghiệm. Kinh nghiệm không phải là trách nhiệm của bạn.

---

*Nghĩa vụ của bạn là có thái độ đúng và chánh niệm liên tục. Kiểm tra lại nhiều lần xem mình có thái độ đúng hay sai. Tự nhắc mình, kiểm tra và ghi nhớ - thế là đủ. Bạn không cần sử dụng quá nhiều năng lượng để tập trung.*

---

Khi có chánh niệm tâm cảm thấy thế nào? Có thể giãn hay không? Cảm thấy hay không? Hãy kiểm tra trạng thái tâm của mình. Tâm thì nên phải thì giãn, bình an và hạnh phúc. Khi hành thiền, dù bạn cố gắng đi n ra, không có một kinh nghiệm nào quấy rối bạn. Tất cả chỉ là tự nhiên, là pháp, là tâm. Bạn cần cái gì đi n ra cảm giác hạnh phúc. Bạn không cần tìm kiếm một cảm giác nào cả. Bạn chỉ cần kiểm tra chất lượng tâm

c a mình, ch t l ng tâm quan sát. B n có thái úng hay không? Tâm có th giãn hay không?

Ki m tra ch t l ng tâm b n, ch t l ng chánh ni m, tâm ang làm vi c nh th nào, tâm có h ng thú hay không, có chánh ni m hay không. B n ki m tra, t nh c mình và ghi nh t ng kho nh kh c. Tâm ngày càng m nh h n, tâm quan sát c ng ngày càng m nh h n, nó s t làm công vi c c a nó. Nhi m v c a b n ch là duy trì chánh ni m, t ng kho nh kh c m t cách th giãn và có h ng thú.

### **Đừng chạy theo đề mục**

B n c n chú ý n chánh ni m ch không ph i m c. N u b n chánh ni m, luôn có s n m t vài m c ó. B n phát tri n chánh ni m liên t c. B n không làm cái gì i v i m c c . Duy trì chánh ni m. i u quan tr ng h n là chú ý n chánh ni m, ki m tra và ti p t c nh v y, trong t ng kho nh kh c. R t n gi n! B t c m c nào tâm hay bi t, hãy k nó. Tâm bi t m t s m c, bi t m c này, m c kia. B n quan sát và quan sát c cách tâm mình ang ho t ng nh th nào. Tâm ang âu? Tâm ang hay bi t, v y hãy ti p t c c g ng hay bi t m t cách liên t c. ôi khi b n có th b k t dính vào m t m c nào ó. B n có th hay bi t b t c m c nào và bi t b t c i u gì v m c ó. N u tâm d n d n tr

nên t nh l ng và b n ch th ng ki m tra l i, tâm có th bi t b t c cái gì.

---

*Tâm phản ứng với kinh nghiệm như thế nào?  
Tâm có hay biết hay không? Khi nhận biết một đề mục,  
bạn cảm thấy như thế nào? Bạn nghĩ gì?*

---

Chánh ni m liên t c r t quan tr ng. N u mu n có chánh ni m liên t c, b n ph i xem, ph i bi t chánh ni m ang có m t hay không. N u b n ch y theo m c, chánh ni m không th liên t c c. N u b n ki m tra th y có chánh ni m, thì m c c ng ã có s n ngay t i ó r i. Không c n ph i ch y theo m c, không c n ph i t p trung vào m c. Phí ph m th i gian và không c n thi t. N u b n ghi nh n chánh ni m ang có m t, m c c ng ang đi n ra. B n không c n ph i g n ch t tâm vào m t m c. V i b t c m c nào, b n ch c n bi t r ng ó là t nhiên ang đi n ra.

Tâm thi n r t quan tr ng. Hay bi t, chánh ni m, tâm ang làm vi c, tâm ang chánh ni m, tâm ang quan sát. B n ph i có thái úng và quan ki n úng. B t c cái gì ang đi n ra u là kinh nghi m. Ý ngh a c a nó nh th nào không quan tr ng. Ch c n nh n bi t c kinh nghi m là OK. B n chánh ni m v nh ng gì ang đi n ra. Cái nghe ang đi n ra. B n

không có suy nghĩ về ý nghĩa của nó, bạn chỉ chánh niệm về kinh nghiệm đó thôi. Khi bạn bị mất mình đang nghe là. Trước khi bạn nghe, hay lắng nghe, chánh niệm phải sẵn sàng. Nếu chánh niệm liên tục, nó luôn luôn chú ý và quan sát. Bây giờ bạn nghe thấy tiếng chuông và sự yên lặng, chỉ không phải chỉ có tiếng chuông không, có cả sự yên lặng nữa. Nhưng là kinh nghiệm, kinh nghiệm là thực tế.

Chúng ta không chú ý theo bất cứ thực thể nào. Hãy để thực thể tự nhiên về mình. Thực thể luôn có sự tồn tại đó, kinh nghiệm luôn có sự tồn tại đó. Chúng ta không chú ý theo thực thể, không tập trung vào thực thể. Tại sao chúng ta chánh niệm? Tại sao chúng ta quan sát? Chúng ta phải có quan kiến đúng đắn, nghe đúng đắn, và hiểu biết đúng đắn. Chúng ta muốn hiểu và biết bản chất thực sự của kinh nghiệm. Chúng ta muốn hiểu biết. Chính vì vậy chúng ta hành trì và quan sát.

### **Định của thiền vipassanā (vipassanā samādhi)**

Chỉ một thái độ đúng, quan kiến đúng và hiểu biết đúng. Bạn không làm cái gì theo tâm tham dục khi nào. Bạn không làm cái gì theo tâm sân, tâm si dục khi nào. Bạn chỉ chánh niệm giây phút hiện tại về thái độ đúng. Bất cứ cái gì diễn ra trong thân và tâm chỉ là tự nhiên. Nếu bạn suy nghĩ theo cách này, tự nhiên chỉ là tự nhiên, cảm xúc chỉ là cảm xúc thì

tâm s không ph n ng, thích hay không thích. Vì v y tâm s bình an và n nh.

B t c cái gì ang di n ra c ng u không ph i thu c trách nhi m c a b n. Nhi m v c a b n là suy ngh úng n và c g ng chánh ni m liên t c. Chánh ki n và chánh t duy là r t quan tr ng. V i chánh ki n và chánh t duy, nh tâm ã có s n ó. Hãy ki m tra l i tâm mình: n u không có tham, sân, không có ph n ng thì ó chính là nh. ó là nh c a thi n *vipassanā*, và c ng là chánh nh (*sammā-samāधि*). B i vì có hi u bi t, chánh ki n, chánh t duy nên tâm t nh l ng, bình an và n nh.

Ý ngh a c a nh là s n nh n i tâm, không ph i là s t p trung. T h i xem tâm ang làm vi c ra sao, t i sao nó làm vi c, nó có th giãn không. Ki m tra l i ch t l ng tâm mình. V i s ki m tra ó, b n s không c n n quá nhi u n ng l ng chánh ni m. N u b n có chánh ki n, chánh t duy thì tâm ã n nh r i. Khi tâm t nh l ng và bình an, ó là nh. Khi tâm không có tham, ó là nh. Khi tâm không có sân, ó là nh. ó là nh c a thi n *vipassanā*.

### **Mong đợi và sự kiên nhẫn**

i v i b t c kinh nghi m nào xu t hi n, hãy ki m tra xem mình có ph n ng v i nó không. B n có h ng thú chánh ni m không? B n có h ng thú tu t p

không? Tại sao bạn chánh niệm? Sự thực hành của bạn cần kiên trì và tự nhiên, không mong đợi điều gì. Bạn không cần đạt được điều gì. Bạn chỉ cần giữ chánh niệm trong giây phút hiện tại. Nếu bạn mong đợi quá nhiều, tâm thức không còn hứng thú nữa. Nó không hài lòng với những gì đã có. Tâm trí nên chán nản và mất hứng thú.

---

*Nếu bạn hiểu những gì mình đang làm và đã có được trong khoảnh khắc hiện tại, hiểu một cách rõ ràng, tâm sẽ biết bằng lòng và hứng thú. Thiền tập là một quá trình học hỏi. Bạn không thể vội vàng.*

---

Thiền là nhận biết những gì đang diễn ra. Đôi khi sự mong đợi vẫn khập lều, nhưng nó không phải là điều quan trọng. Việc duy nhất bạn cần làm là nhận ra rằng có sự mong đợi đó. Bạn đánh giá phán xét nó. Thiền không phải là cố gắng thay đổi cái gì hay cố gắng kiểm soát cái gì. Nó chỉ là nhận biết những gì đang diễn ra. Bạn làm phớt lờ thêm những gì đang diễn ra trong hiện tại. Hãy kiên trì và chớ hay biếng. Nếu bạn không có mong đợi (không mong muốn điều gì) tâm đã có sự bình an.



## Sống trong hiện tại

Hãy sống vì sự bình an trong hiện tại. Hãy trong hiện tại, sống trong hiện tại. Giây phút hiện tại là cái duy nhất tồn tại. Quá khứ không tồn tại, và tương lai cũng không tồn tại. *Bây giờ*, hãy sống trong khoảnh khắc hiện tại này, một cách bình an. Chắc chắn bạn sẽ bị tổn thương trong hiện tại; tâm trí bình an không mong muốn điều gì. Nếu tham muốn tồn tại, thì mọi cách đều là nhân bị tổn thương. Không cần phải đánh giá phán xét những gì đang diễn ra.

---

*Khi chúng ta hành thiền, không cần thiết phải vội vàng. Chúng ta không đi đến nơi nào cả. Chúng ta chỉ trọn vẹn sống trong hiện tại.*

---

Nếu bạn có thể sống trong hiện tại, bạn sẽ cảm thấy thoải mái. Bởi vì có sự sợ hãi bị tổn thương, bạn hiểu rằng những gì đang diễn ra bây giờ, hiểu rằng những gì đang xảy ra trong hiện tại, đó là cuộc sống thực. Bạn cần cái gì bạn đưa vào sự thực hành, bạn sẽ nhận lại cái kết quả. Nếu không bị tổn thương thì tất cả những gì, bạn sẽ còn muốn nữa. Bạn cần hiểu rằng sống vì những gì mình đã đưa ra. Nếu bạn có thể sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại, sẽ mong muốn không thể nào xâm nhập. Không cần phải hối tiếc quá khứ. Không cần phải chờ đợi tương lai. Bạn đang c

g ng suy ngh úng n. Suy ngh có r t nhi u s c m nh. N u suy ngh c a b n h p lý, n u suy ngh c a b n là úng n, tâm s an t nh, th giãn và bình yên.

### **Khi tâm có hứng thú là trí tuệ đang làm việc**

B i vì có hi u bi t và trí tu , tâm ã có s n s bình an và n nh. Chính vì v y không c n ph i s d ng quá nhi u s t p trung. Hãy ki m tra l i tâm mình, tâm ang suy ngh cái gì và ang hay bi t cái gì. Ch có m i s h ng thú là c n thi t. Khi tâm có h ng thú là trí tu ang làm vi c.

Khi chúng ta hành thi n và tâm suy ngh v Pháp, v s th c hành, v t nhiên, m c...nh ng suy ngh này làm cho chánh ni m c a chúng ta m nh h n, b i vì có s h ng thú. Tâm càng t nh giác h n b i vì s ki m tra này. Khi tâm suy ngh n nh ng ý ngh úng n này, nó không th hôn tr m, bu n ng c. Khi ó là suy ngh úng. Chúng ta ph i *suy nghĩ* c v pháp hành c a mình ng th i c ng ph i *thực hành*. Chúng ta không chánh ni m m t cách mù quáng. Ch m i chánh ni m thì không . Chánh ni m và trí tu n cùng nhau. N u chúng ta chánh ni m liên t c, trí tu s n d n m t cách t nhiên.

---

*Phiền não làm công việc của nó và trí tuệ cũng làm công việc của nó. Chúng ta đã có sẵn trí thông minh.*

*Chúng ta sử dụng trí thông minh đó, cùng với kiến thức và sự tinh tấn để thực hành.*

---

Khi chúng ta không có tham, sân, lo lắng hay bất an trong giây phút hiện tại, tâm chúng ta tự do và bình an bởi vì có hiểu biết, trí tuệ và chánh niệm. Bạn có hiểu hiểu ý không? *Nó không chỉ là chánh niệm. Chúng ta chánh niệm, suy nghĩ và nhận biết.*

Chúng ta cần phải suy nghĩ về sự thực hành. Nếu chúng ta suy nghĩ đúng, tâm sẽ không thể suy nghĩ sai lầm. Chúng ta ngừng chôn tâm si khi có chánh niệm và hiểu biết. Hay biết rằng gì đang diễn ra cũng là chánh niệm. Dù nó là tốt hay xấu, chúng ta cũng hay biết rằng gì đang diễn ra trong hiện tại.

Vì vậy, chỉ quên lý do tại sao bạn đang làm việc này; ngừng quên tại sao, vì mục đích gì và vì lợi ích gì mà bạn đang thực hành. Bạn có mong muốn được một điều gì hay không? Bạn có chắc chắn là chánh niệm đang có mặt hay không? Nếu chánh niệm có mặt, bạn hiểu được điều gì? Đôi khi bạn cần phải lắng nghe những câu hỏi cái gì, tại sao và như thế nào. Những câu trả lời thì không quan trọng. Sự quan trọng hơn. Bạn chắc chắn có những gì. Bạn không thể và không mong muốn tất cả kết quả ngay lập tức.

## Lợi ích của chánh niệm

Khi bạn chánh niệm liên tục, bạn cảm thấy như thế nào? Ngay trong khoảnh khắc hiện tại này, bạn có mong muốn gì không? Bạn có mong gì gì không? Bạn đang làm gì? Nếu hiện tại có chánh niệm, bạn cảm thấy như thế nào? Nếu mất chánh niệm, sẽ khác biệt ra sao? Có chánh niệm và không có chánh niệm: sẽ khác nhau trong tâm như thế nào?

Bạn có hiểu các giá trị của chánh niệm không? Hãy sống với chánh niệm. *Tất cả mọi đề mục đều đến với chánh niệm.* Chánh niệm và thiền khác biệt nhau như thế nào? Khác biệt về tâm khác nhau. Bạn cần hiểu giá trị của chánh niệm. Nếu có chánh niệm bạn cảm thấy như thế nào? Khi hành thiền, tâm có vắng không, có thế gian không? Khi bạn có hứng thú là trí tuệ đang làm việc. Bởi vì có mặt nên bạn có thể chánh niệm.

S liên tục là rất quan trọng, từng phút từng giây nên tiếp nối nhau. Chánh niệm là điều tự nhiên, tự nhiên là pháp. S liên tục của chánh niệm trở thành thói quen; và thói quen trở thành tự nhiên. Thói quen trở thành tự nhiên khi sự thực hành có sự kiên trì và pháp đang làm việc, tự nhiên đang làm việc. “Không có ai” đang hành thiền. Tự nhiên đang thực hành. Chánh niệm nên như tiến trình nhân quả.

---

*Bất cứ lúc nào có chánh niệm, tâm được an toàn, có ý nghĩa và sống động. Không có chánh niệm, cuộc sống chúng ta lạc lối và mất hết ý nghĩa.*

---

Khi không biết mình đang đi đâu trong hiện tại, chúng ta mù và lạc. Chánh niệm và thực niệm có hai chức năng tâm rất khác biệt. Nếu chúng ta có chánh niệm và trí tuệ, chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ (tùy thuộc vào chức năng của trí tuệ). Giá trị của nó khác biệt.

Chúng ta cần hiểu rằng, chúng ta sẽ cần nhiều thời gian để mình đi vào thực hành. Nếu không hiểu mình đã có, chúng ta sẽ chỉ nghĩ biết bằng lòng. Nếu có quá nhiều mong đợi, chúng ta không biết mình đã có những gì. Nếu sự mong đợi của chúng ta quá cao, chúng ta không biết bằng lòng với những gì mình có.

Chúng ta phải biết trân trọng những gì mình đang làm. Chúng ta cần hiểu được giá trị của những gì mình đang làm. Làm thế này chúng ta cần lợi ích gì? Nếu không làm thì kết quả sẽ ra sao? Nếu không làm, cái gì sẽ xảy ra? Chúng ta đang nuôi dưỡng và phát triển những phẩm chất tâm thức, từng phút từng giây.

## Chánh tinh tấn và năng lượng

Hãy kiểm tra lại năng lực của bạn và bao nhiêu năng lực mình đang sử dụng. Biết một cái gì đó, chánh niệm, bạn không cần phải dùng quá nhiều năng lực. Nếu bạn có mong muốn hay tham muốn gì, tâm sẽ tiêu tốn nhiều năng lực hơn. Hãy kiểm tra lại trạng thái tâm của bạn. Đừng tâm mình bằng cách nghĩ hoặc cảm thấy. Tâm thì nên phải thoáng. Đừng sử dụng quá nhiều năng lực tập trung.

Chúng ta không cần phải sử dụng quá nhiều năng lực biết một cái gì đó. Tâm có thể biết một cái gì đó cách tự nhiên. Chúng ta cần liên tục tập như chính mình và nhận ra tầm quan trọng của việc sống trong hiện tại, từng phút từng giây.

Chúng ta không cần phải sử dụng quá nhiều công năng hay quá nhiều năng lực tập trung, chánh niệm. Bản chất của tâm là có thể hay biết một cái gì đó cách tự nhiên, vì vậy chúng ta không cần phải cố gắng hay biết một cái gì đó trong nó. Ý nghĩa của tinh tấn là cố gắng liên tục, cố gắng kiên nhẫn, cố gắng thoáng. Tinh tấn là làm những gì chúng ta cần làm và không làm những gì không nên làm. Tinh tấn cần là sự cố gắng gì mà thì ưu tiên não. Làm cho chánh niệm trở thành liên tục cần là tinh tấn.

## **Thực hành đúng**

Đôi khi chúng ta nghĩ thi nhân nghĩ lại không thi nhân; thi nhân nghĩ lại là thi nhân sai. Thái sai là thi nhân sai, là “ng nghĩ lại” như thế, thi nhân đúng là “bất u”. Tâm có thể hay bất, cố sự là chánh niệm, nó hay bất trong mọi lúc và hay bất cứ nơi đâu. Nếu bạn có quan niệm đúng, thái đúng, suy nghĩ đúng, tâm sẽ lập tức nhẹ nhàng, bình an. Chúng ta nghĩ lại pháp hành sai bất u khi nghĩ pháp hành đúng.

## **Bát Chánh Đạo**

Chúng ta đang thực hành Bát Chánh Đạo. Trong khoảnh khắc này chúng ta cố gắng nghe. Vì vậy chúng ta hay bất trong mình đang nghe là chánh niệm. Chúng ta bất cái gì đang diễn ra trong hiện tại. Đó là chánh niệm. Đó là tự nhiên. Đó là kinh nghiệm. Mọi cách là mọi cách. Kinh nghiệm chính là kinh nghiệm. Không có ai khác, không có người nào khác. Nếu có thái này và nếu chúng ta chánh niệm về những gì đang diễn ra, đó là chánh niệm và chánh tư duy.

---

*Khi có chánh kiến và chánh tư duy, chúng ta không thể nói năng sai lầm, không thể hành động sai lầm và có cách sinh sống sai lầm. Đó chính là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.*

---

Chánh niệm là việc làm chân chánh. Khi đó chúng ta có chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh hạnh. Đó chính là Bát Chánh Đạo.

### **Ngũ căn**

Chánh tinh tấn là sự duy trì, bền bỉ. Tinh tấn nghĩa là sự kiên trì, kiên nhẫn, liên tục như u l n, và không bỏ cuộc. Đó là ý nghĩa của tinh tấn. Ngũ tiêu tấn quá như u n ng l n g. Kiểm tra lại các phẩm chất tín, tấn, niệm, hạnh, tu. B n có bao nhiêu hạnh thú? B n có sự lòng th c hành hay không? Trí tuệ là hi u bi t. Vì vậy b n phải kiểm tra xem chánh niệm có mặt trong tâm hay không. Hi u bi t có mặt không? Trí tuệ có mặt không? Kiểm tra lại chất lượng của tâm quan sát, tâm thiền. Tâm đang hành thiền. Tâm đang quan sát. Tâm đang thực hành.

Chúng ta không sợ rằng quá như u n ng l n g thực hành. Chúng ta chỉ quan sát với thái độ đúng, quan tâm đúng và với hạnh thú. B n cần phải biết mình đang có chánh niệm hay không. B n cần biết quý trọng chánh niệm đang có mặt, cái b n giúp b n nh n ra, hay biết như gì đang đi n ra.



---

*Bạn cần phải biết chánh niệm có mặt hay không.  
Định có mặt hay không? Nếu thấy tâm không có định,  
thì biết tâm không có định.*

---

B i vì có chánh ni m nên b n bi t. N u b n nh n ra rõ ràng chánh ni m có m t hay không, nh có m t hay không, tu có m t hay không, n u b n nh n r r ng trí tu KHÔNG có m t, thì chính i u ó ã là trí tu r i. ó c ng là hi u bi t.

### **Tâm tham**

Tâm tham r t l u mạnh; nó luôn luôn xúi gi c, thúc y b n. B t c cái gì b n ngh , nói hay làm, tâm tham c ng xúi gi c và thúc y b n. Có r t nhi u cách tâm tham xâm nh p và sanh kh i trong tâm. B n mong mu n gì? ôi khi b n ph i t h i mình: Tôi ang mu n gì? Tôi có ang mu n m t i u gì ó không? Luôn luôn có mong mu n. B i vì s mong mu n, tham lam, khát v ng, mong i này mà tâm au kh , c ng th ng và b t mãn.

---

*Nếu tâm không muốn một cái gì cả, nó rất tự do.*

---

B n không th có c th mình mu n. N u b n hi u c nguyên t c r ng mình không th có c th gì ch vì mình mu n có, và b n ch có th có c nh ng gì n t nhân duyên, nhân-qu , thì khi ó tâm tham s d n d n suy y u. T t c m i th đi n ra b i vì nhân qu , không ph i vì mình mu n nó ph i đi n ra.

Có l n th y tôi nói: “N u b n mu n, nó s đi n ra. N u không mu n, nó s không đi n ra”. Ý ngh a ng sau ó là gì? “N u b n mu n, nó s đi n ra” ngh a là n u b n mu n b ng tâm tham, b n s ph i au kh . Câu u tiên ngh a là cái mu n xu t phát t tâm tham. Ch ng h n có ng i không thích au. Anh ta mu n cái au i m t. Anh ta mu n không bao gi có au n. Câu th hai: “N u b n không mu n” ngh a là không có cái mu n xu t phát t tâm tham hay sân, thì au kh s không đi n ra. Cái “mu n” u tiên là tham. Cái “không mu n” th hai là vì trí tu . Cái mu n u tiên là ngu n g c au kh (t p - *samudaya*) và au kh . Cái th hai là o tu (*magga ñāna*) và di t - không còn au kh (*nirodha*). N u b n có tham mu n, *lobha*, thì sân – *dosa*- s n. o tu , “không mu n”, là b i có hi u bi t nên b n s không mu n có tham và sân n a. Chính vì v y au kh s không sanh kh i. N u b n ham mu n cái gì ó v i tâm tham, au kh ch c ch n s kh i sanh.

Bạn không thể có được cái gì chỉ vì mình muốn có. Bạn thể có cái gì bạn có công là nhân quả. Nếu công nghiệp thì chỉ cần rỗng rỗng có thể công nghiệp gì họ muốn. Thế ra bạn chỉ có thể có được cái bạn không muốn bạn ham muốn cái gì đó vì tâm tham.

---

*Nếu bạn hiểu được rằng tất cả mọi thứ diễn ra  
nhờ nhân quả - tất cả mọi thứ diễn ra bởi vì  
nhân duyên - thì bạn sẽ không còn muốn có tham hay  
sân, tốt hay xấu nữa. Đau khổ sẽ không sanh khởi.  
Bình an, giải thoát và tự do sẽ đến  
bởi vì bạn không còn muốn cái gì nữa.*

---

*Raga khayō Nibbāna*, nghĩa là khi bạn không có tham muốn, đó là Niết Bàn. Nếu tham muốn bị diệt, đó là giải thoát. Chúng ta đau khổ vì chúng ta không hiểu biết và có tham muốn; bởi vì không hiểu biết nên mới có tham và sân.

## **Sự chấp nhận**

Chúng ta phải công nhận suy nghĩ đúng đắn, công nhận chánh niệm. Chúng ta không phân vân như công nghiệp đi ra. Chúng ta kiểm tra chất lượng chánh niệm của mình. Từng chút, kiểm tra, nhận biết. Sự chấp nhận là rất quan trọng. Nếu không có chánh kiến hay chánh tư duy, chúng ta không thể chấp nhận

c. Nếu không thể chấp nhận, chúng ta sẽ không thể học hỏi. Chúng ta cần cố gắng. Chúng ta không cần thay đổi kinh nghiệm. Chúng ta không thay đổi tiến trình (thân tâm). Chúng ta chắc chắn sẽ gặp chính mình.

Chúng ta không phân vân về những gì đang diễn ra. Tất cả mọi thứ đều là kinh nghiệm. Bất cứ cái gì diễn ra đều diễn ra qua nhân quả. Chúng ta làm vì tất cả chúng ta, chúng ta làm vì tất cả chúng ta. Chúng ta cần làm gì? Chúng ta chắc chắn biết những gì đang diễn ra. Tất cả đều là tự nhiên.

### **Hãy biết trân trọng tâm đang làm việc**

Chúng ta không mệt mỏi khi biết trân trọng những gì mình đang làm. Chúng ta luôn luôn phân vân hay nghi ngờ về những gì đang diễn ra. Kinh nghiệm có thể là tốt hay xấu, đúng hay sai – điều đó không quan trọng. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Chúng ta cần trân trọng và cần nhận biết rằng tâm đang hoạt động, đang hay biết và quan sát. Nếu kinh nghiệm tốt, tâm hoan hỷ. Hoan hỷ, vui sướng! Khi có kinh nghiệm xấu, chúng ta thất vọng, buồn chán. Điều đó có nghĩa là chúng ta chắc chắn biết gì đó. Chúng ta phải hiểu rằng tự nhiên chính là tự nhiên, mọi thứ đều là tự nhiên. Chúng ta buông bỏ kinh nghiệm. Chúng ta không cố gắng bám chặt vào bất cứ một kinh nghiệm hay một cái nào cả. Chúng ta cố gắng biết trân trọng vì cái tâm đang làm việc. Chúng ta chắc chắn kiểm tra lại tất cả

Trong chánh niệm có cả tâm quan sát, tâm thiền. Tâm thiền có vắng hay không? Tâm có hăng hái hay không? Tâm có mệt mỏi hay không? Hãy chú ý làm việc với kỹ thuật.

### **Tăng cường sức mạnh cho tâm**

Tâm quan sát có bản năng và trong sạch, vì ít phiền não. Khi tâm bản năng sẵn sàng, hãy bắt đầu thiền. Vì vậy, hãy quan tâm tới tâm bản năng, quan tâm tới sự thực hành của mình và quan tâm tới tâm quan sát. Hãy nuôi dưỡng nó trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn.

---

*Tùy thuộc vào chất lượng tâm của bạn,  
đề mục có thể được thu nhận khác nhau  
và cách nhìn của bạn sẽ thay đổi.*

---

Nhiệm vụ của chúng ta là làm cho chất lượng chánh niệm ngày càng mạnh mẽ lên. Chánh niệm mạnh mẽ là chánh niệm và trí tuệ làm việc cùng với nhau một cách liên tục. Đó là chánh niệm và chánh kiến, thái độ đúng, quan kiến đúng và suy nghĩ đúng (chánh tư duy). Nếu nó liên tục, tâm sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Chúng ta chỉ cần làm việc với nó. Nếu tâm trở nên mạnh mẽ hơn, nó có thể làm công việc của

mình. Pháp làm công vi c c a nó và t nhiên làm công vi c c a nó.

Chúng ta không c nhìn m c. Chúng ta không c g ng tìm ki m m t cái gì c . Chúng ta ch c g ng làm cho tâm thi n m nh m h n.

Làm th nào làm tâm m nh m h n? Khi chúng ta chánh ni m v i thái úng và hi u bi t úng, tâm s có trí tu và tr nên m nh m h n. i u ó không ph i vì chúng ta rán s c th t nhi u; n u chúng ta tiêu t n quá nhi u n ng l ng, tâm s tr nên m t m i. N u chúng ta c g ng nhìn m t cái gì ó, tâm s tr nên c ng th ng h n. Chúng ta phát tri n ch t l ng chánh ni m làm cho tâm ngày càng m nh m . N u có chánh ni m, trí tu và s liên t c, tâm s m nh m lên. Khi tâm m nh m , nó s có th làm công vi c c a nó.

---

*Đối với những người đã thực hành lâu, tâm sẽ ngày càng có chất lượng hơn. Tâm sẽ ngày càng chánh niệm hơn, ổn định hơn và bình an hơn.*

---

Có nhi u hi u bi t h n. Nó s ph i là nh th . Khi có nhi u hi u bi t h n, chúng ta s ít ch ng i và ph n ng h n. B i vì ph n ng nên chúng ta m i au

kh. B i vì có s h c h i, chúng ta m i có hi u bi t.  
c tins cùng n v i hi u bi t.

### **Vô thường, khổ, vô ngã**

Ch ng có gì mãi mãi y nguyên không thay i. T t  
c m i th u i thay. T nhiên ang di n ra b i vì  
i u ki n hóa, nhân duyên t ng tác. B i vì t ng tác  
nhân duyên, m c sanh kh i. ó là ý ngh a c a vô  
th ng (*anicca*). B n c n hi u bi t b t c cái gì ang  
di n ra (suy ngh ang di n ra, c m giác ang di n ra,  
tâm hay bi t ang di n ra, chánh ni m ang di n ra).  
B n c n nh n bi t r ng nó ang di n ra. ang sanh  
kh i, ang di n ra, ang tr thành. Di n ra, tr thành,  
sanh kh i. Di n ra là vô th ng (*anicca*), di n ra là  
au kh (*dukkha*), di n ra là vô ngã (*anatta*). Khi tâm  
thanh t nh, b n s hi u c. B n s hi u c cái gì  
ang di n ra là vô th ng, di n ra là kh , và di n ra là  
nhân qu , vô ngã, ch ng có ai c . Chánh ni m ghi  
nh n t t c nh ng gì ang di n ra; m c c ng ang  
di n ra, s hay bi t ang di n ra, c m giác ang di n  
ra, suy ngh ang di n ra. T t c u m i, m i, m i.

### **Kinh nghiệm đơn giản, hiểu biết sâu sắc**

Khi b n chánh ni m v m t c m giác hay m c  
nào ó, b n hi u th nào v m c ó? Bây gi , b n  
hi u c i u gì? B n có hi u c gì không? ôi  
khi b n có th bi t nh ng không hi u c. B n hay

biết cái gì mà nói, chánh niệm cái gì mà nói.  
Mục đích của bạn là gì?

Phiên bản che kín tâm mình. Bạn không thể hiểu  
cái bạn chờ đợi của phiên bản. Chính vì vậy chúng ta  
cần phải hiểu cái bạn chờ đợi tham, sân, si. Khi đó  
chúng ta không còn chờ đợi xâm nhập vào nhà. Khi  
tâm đã trong sáng, không tham, sân, si, tâm sẽ sẵn  
sàng hiểu. Khi tâm đã sáng suốt, trí tuệ sẽ sanh  
khởi.

---

*Kinh nghiệm có thể rất đơn giản,  
nhưng hiểu biết có thể rất sâu sắc.  
Nhờ hiểu biết rằng đề mục chỉ là đề mục (hiểu biết  
rất sâu sắc), chúng ta không có tham, sân, si.*

---

Mỗi ngày chúng ta có rất nhiều kinh nghiệm;  
chúng ta luôn luôn gặp kinh nghiệm. Khi tâm quan  
sát trong sáng, thanh tịnh, chánh niệm và hiểu biết  
đầy đủ, kinh nghiệm ngày nay sẽ trở nên rõ ràng  
(không như bình thường). Bởi vì trước kia chúng ta  
luôn mang tà kiến khi hay biết kinh nghiệm, giờ đây  
khi có chánh kiến và hiểu biết đúng, cái nhìn của  
chúng ta sẽ trở lại hoàn toàn – rõ ràng.



## **Cơ hội được thực hành thiền chánh niệm rất hiếm gặp**

Hay bị t v m t cái gì ó nghe có v nh r t n gì n, nh ng ph ng pháp này r t khó th c hành. Ch khi có c Ph t ra i thì chúng ta m i có th th c hành ph ng pháp này c. Không có c Ph t xu t hi n trên th gian này, chúng ta không th th c hành c. Th c s c th c hành thi n chánh ni m là i u r t hi m có.

### **Pháp ở mọi nơi**

B i vì tâm b phi n não che án, chúng ta không th th y pháp hay hi u c t nhiên nh nó ang là. Th nào là t nhiên? T nhiên là nhân và qu . Ti n trình nhân qu t thân nó là t nhiên. B t c cái gì ang di n ra trong kho nh kh c hi n t i là t nhiên, là pháp. Ngay c phi n não c ng là pháp, là t nhiên. T nhiên ang tr thành, ang sanh kh i; s hay bi t ang sanh kh i, chánh ni m ang sanh kh i – m c và tâm, m c và tâm. Trong t nhiên, không có ai ó c . T nhiên không ph i là chúng ta, không ph i h , không ph i ng i nào khác; t nhiên là t nhiên.

Pháp luôn luôn hi n di n và thuy t pháp m i n i. T nhiên c ng ang d y pháp cho chúng ta nh ng chúng ta không th nghe th y. Chúng ta không th th y pháp b i vì phi n não ang có m t trong tâm

và b i vì không có hi u bi t và trí tu . N u chúng ta có th suy ngh và th y t nhiên nh nó th c s ang là, tâm s g i thoát và thoát kh i phi n não.

---

*Pháp ở mọi nơi.*

*Pháp có sẵn ở đó trong mọi lúc, mọi nơi.  
Tâm bạn đã sẵn sàng để hiểu pháp hay chưa?*

---

***Rừng thiền Sóc Sơn  
mùa xuân về - 2012***